

MÉTODO A.M.O.R. • DIA 1

21 DIAS DO AMOR

Uma jornada de fé, dignidade, responsabilidade e serviço — começando por uma decisão verdadeira.

☐ Hoje eu escolho uma pessoa segura e peço ajuda.

COMEÇAR COM APOIO

SEGUIR PARA O DIA 2 →

O amor começa quando a verdade deixa de caminhar sozinha.

SEMANA 1 • DIA 2

A VERDADE QUE LIBERTA

Amor não é fingir que nada aconteceu. Hoje você olha para a realidade sem se reduzir aos próprios erros.

DEUS

Fale com sinceridade sobre sua dor.

EU

Nomeie três áreas afetadas.

PRÓXIMO

Conte a verdade sem justificar o dano.

☐ Escrevi o que precisa mudar e li para mim mesmo.



SEMANA 1 • DIA 3

AMOR TAMBÉM PROTEGE

RETIRE O ACESSO AO QUE DESTRÓI.

Força de vontade enfraquece quando o gatilho permanece a um toque de distância. Proteção prática não é covardia.

DEUS

Peça discernimento para reconhecer riscos.

EU

Remova um acesso, contato ou aplicativo perigoso.

PRÓXIMO

Peça ajuda para criar uma barreira real.

☐

Criei hoje uma proteção concreta no meu ambiente.

SEMANA 1 • DIA 4

DESCANSO É CUIDADO

PARE ANTES QUE O CANSAÇO DECIDA POR VOCÊ

Exaustão aumenta irritação, impulsividade e sensação de descontrole. Descansar não resolve tudo, mas protege escolhas.

DEUS

Entregue o que não consegue resolver hoje.

EU

Defina um horário possível para dormir.

PRÓXIMO

Avise que ficará longe das telas.



Preparei uma noite com menos tela e mais descanso.

SEMANA 1 • DIA 5

O CORPO TAMBÉM PRECISA RECOMEÇAR

MOVIMENTE-SE SEM SE PUNIR

DEUS

Agradeça pelo corpo que ainda sustenta sua vida.

EU

Faça uma caminhada curta e segura.

PRÓXIMO

Convide alguém, sem transformar isso em competição.

☐

Fiz pelo menos dez minutos de movimento possível.

Atividade física é apoio complementar. Condições clínicas, dor ou abstinência podem exigir orientação profissional.

SEMANA 1 • DIA 6

CUIDAR DO BÁSICO

ALIMENTE A VIDA QUE DESEJA PROTEGER.

Recuperação não acontece apenas nas grandes decisões. Água, alimento e rotina devolvem ao corpo sinais de cuidado.

DEUS

Agradeça antes de uma refeição.

EU

Beba água e organize uma refeição possível.

PRÓXIMO

Compartilhe a mesa sem discutir problemas.

☐ Fiz uma escolha simples de cuidado com meu corpo.

SEMANA 1 • DIA 7

NINGUÉM VENCE SOZINHO

ENTRE EM UMA REDE DE APOIO.

A equipe pode ouvir você ou sua família e ajudar a identificar caminhos responsáveis. O direcionamento pode envolver UBS, CAPS, CAPS AD, Pastoral da Sobriedade e Esperança Viva.

☐ Pedi orientação ou marquei minha participação em um grupo.

PEDIR ACOLHIMENTO

Em overdose, convulsão, risco à vida, violência ou vontade de se machucar: SAMU 192, UPA ou pronto-socorro imediatamente.

SEMANA 2 • DIA 8

PROTEÇÃO CONTRA O CAOS

CONSTRUA UMA ROTINA MÍNIMA.

O vazio sem direção abre espaço para velhos caminhos. Uma rotina simples oferece pontos de apoio.

DEUS

Separe um momento breve de oração.

EU

Defina uma ação para manhã, tarde e noite.

PRÓXIMO

Compartilhe a rotina com alguém seguro.

☐

Escrevi três compromissos possíveis para amanhã.

SEMANA 2 • DIA 9

A VONTADE NÃO É UMA ORDEM

SINTA SEM OBEDECER IMEDIATAMENTE

O impulso cresce, atinge um pico e pode mudar. Ganhar tempo é uma forma de proteção.

PARE e reconheça.

RESPIRE sem lutar contra o corpo.

IDENTIFIQUE o gatilho.

CONECTE-SE com alguém.

☐

Pratiquei a pausa antes de uma decisão impulsiva.

SEMANA 2 • DIA 10

ALEGRIA SEM DESTRUIÇÃO

REDESCUBRA UM PRAZER SAUDÁVEL

DEUS

Agradeça pelo dom da alegria.

EU

Escolha música, leitura, cozinha, arte ou natureza.

PRÓXIMO

Convide alguém para compartilhar.

☐

Reservei trinta minutos para um lazer que não me machuca.

SEMANA 2 • DIA 11

RELACIONAMENTOS TAMBÉM SÃO AMBIENTE

**APROXIME
APOIO. AFASTE
RISCO.**

Nem toda companhia merece espaço dentro da sua recuperação. Limite não é desprezo; é direção.

DEUS

Peça sabedoria para discernir vínculos.

EU

Faça uma lista: apoio e risco.

PRÓXIMO

Procure alguém da lista de apoio.

☐ Defini um limite para proteger minha recuperação.

SEMANA 2 • DIA 12

PERDÃO SEM PERMISSÃO

PERDOAR NÃO EXIGE TOLERAR ABUSO.

Perdão pode libertar o coração do peso.
Responsabilidade e limites continuam
necessários.

DEUS

Entregue o desejo de
vingança.

EU

Nomeie o limite que
protege sua dignidade.

PRÓXIMO

Peça perdão sem exigir
reconciliação imediata.

☐ Separei perdão, confiança e convivência.

SEMANA 2 • DIA 13

RECUPERE SUA ATENÇÃO

CRIE ESPAÇOS LIVRES DE TELA

DEUS

Escolha um conteúdo que alimente sua fé.

EU

Desative notificações e retire o celular do quarto.

PRÓXIMO

Tenha uma conversa sem olhar para a tela.



Criei uma zona e um horário sem celular.

SEMANA 2 • DIA 14

VOLTE PARA UMA COMUNIDADE DE FÉ QUE ACOLHA.

Fé não substitui tratamento. Mas uma comunidade madura pode oferecer pertencimento, oração, verdade e companhia.

☐ Procurei uma comunidade ou liderança espiritual segura.

CONTINUAR COM DIREÇÃO



SEMANA 3 • DIA 15

IDENTIDADE NÃO É RÓTULO

VOCÊ É MAIOR QUE A PIOR PARTE DA SUA HISTÓRIA

O erro precisa ser reconhecido, mas não recebe o direito de definir toda a pessoa.

DEUS

Leia um texto de esperança e dignidade.

EU

Liste cinco qualidades que permanecem.

PRÓXIMO

Agradeça a alguém que enxergou além do erro.

☐

Escrevi: “Eu também sou...” e completei cinco vezes.

SEMANA 3 • DIA 16

RESPONSABILIDADE É AMOR EM AÇÃO

ENCARE TRABALHO E DINHEIRO COM VERDADE

Não é preciso resolver tudo hoje. Mas esconder contas, dívidas ou compromissos mantém o medo no comando.

DEUS

Peça sabedoria para administrar.

EU

Liste entradas, despesas e uma prioridade.

PRÓXIMO

Converse sem prometer o que não pode cumprir.



Registrei uma ação financeira concreta e possível.

SEMANA 3 • DIA 17

SIRVA SEM SE ABANDONAR.

Serviço saudável não compra amor nem esconde a própria dor. Ele transforma gratidão em presença concreta.

DEUS

Ofereça seus dons com humildade.

EU

Respeite seus limites e seu descanso.

PRÓXIMO

Faça um gesto útil, sem esperar aplauso.



Realizei um ato de serviço que não me anulou.



SEMANA 3 • DIA 18

VIDA AO AR LIVRE

MOVIMENTO, NATUREZA E CONVIVÊNCIA

DEUS

Observe a criação com gratidão.

EU

Caminhe, pedale ou permaneça alguns minutos ao ar livre.

PRÓXIMO

Convide alguém para estar presente.

☐

Saí do isolamento e movimenteí meu corpo com segurança.

SEMANA 3 • DIA 19

CONFIANÇA VOLTA EM GOTAS

CUMPRA UMA PROMESSA PEQUENA

Confiança não retorna porque alguém fez um discurso bonito. Ela cresce quando atitudes previsíveis se repetem.

DEUS

Peça paciência com o tempo do outro.

EU

Escolha uma promessa que consegue cumprir.

PRÓXIMO

Peça desculpas sem cobrar perdão.



Cumpri uma ação pequena sem pedir reconhecimento.

SEMANA 3 • DIA 20

PREVENIR É AMAR A VIDA

ESCREVA SEU PLANO CONTRA A RECAÍDA

Meus primeiros sinais

O que muda no sono, humor, isolamento ou rotina...

//

Meus gatilhos e proteções

Pessoas, lugares, acessos e barreiras...

//

Quem vou chamar

Duas pessoas ou serviços...

//

As respostas ficam somente neste aparelho, não são enviadas ao projeto e podem desaparecer se os dados locais forem apagados.

☐

Compartilhei meu plano com alguém da rede de apoio.

DIA 21 • CONSAGRAR A NOVA CAMINHADA

O AMOR NÃO TERMINA NO DESAFIO. TORNA-SE DIREÇÃO.

Agradeça pelo que começou, reconheça onde ainda precisa de ajuda e escolha o próximo compromisso de recuperação.



Escrevi uma carta para mim daqui a 90 dias e escolhi continuar acompanhado.

FALAR COM A EQUIPE

BAIXAR E-BOOK EM PDF

RECOMEÇAR O DESAFIO

O Amor Vence Tudo. Você Pode Mais.