

PRINCÍPIO *PAUCA SED BONA*

Esse princípio sinaliza que devem ser feitas pequenas mudanças diárias e, simultaneamente, que essas mudanças devem incidir naquilo que realmente interessa, qual seja, no busílis do problema. O que a pessoa precisa fazer ou praticar para manter-se sem o uso de drogas/álcool? É preciso fazer muita mudança, mas elas devem ser realizadas lentamente e serem precisas, atuando no *locus* mais vulnerável.

A abstinência exige “menos coisas, mas boas.” Aqui, vale a máxima popular de que “devagar se vai mais longe”. A responsabilidade pela abstinência exige grandes mudanças, mas não é preciso fazer tudo de uma vez. Não é possível que se mude “da noite para o dia” ou de “uma hora para outra”.