

PRINCÍPIO DA CONTINUIDADE (*NATURA NON FACIT SALTUS*)

Esse princípio sinaliza que “a natureza não dá saltos”, ou seja, só se vive “um dia por vez”. Uma responsabilidade pequena hoje e uma responsabilidade maior amanhã. A continuidade do processo abstêmio, através de técnicas como o “só por hoje”, é o que permitirá aumentar a lucidez abstêmia. A permanência e persistência no processo de abstinência é o que facilitará as mudanças ideológicas necessárias para a manutenção abstêmia. Por isso, quanto mais precoce for a intervenção, quanto mais rápido for o retorno ao processo abstêmio depois da recaída, e quanto mais tempo a pessoa permanecer abstêmia (teoria do lastro abstêmio¹), maiores serão as probabilidades de manutenção da sobriedade.

¹ A **teoria do lastro abstêmio** nos ensina que, quanto mais tempo a pessoa permanecer abstêmia, mais chance ela tem de continuar nessa condição. O tempo de abstinência anterior ao processo de recaída sempre será útil, de modo que pode formar um lastro capaz de trazer o abstêmio de volta ao processo de abstinência. Esse lastro pode ser calculado para reclassificar o abstêmio depois da re intoxicação física e servir como base para aplicação de técnicas mais – ou menos – restritivas. Mais informações estão disponíveis na obra “Abstemiologia: primeiro tratado abstemiológico brasileiro”, deste mesmo autor.