

## DESCRIÇÃO DE UM DIA TÍPICO

Descreva suas atividades rotineiras. Dessa forma, será possível identificar hábitos e comportamentos protetivos para sua recuperação, assim como aqueles que representam alguma forma de risco, que se mostram inadequados dentro da proposta de recuperação.

Descreva também os momentos do dia em que está fazendo consumo de álcool e/ou adotando outros comportamentos aditivos. Registre o tempo de duração.

## DESCRIÇÃO DE UM DIA DE SEMANA TÍPICO

### MANHÃ

---

---

---

---

---

---

### TARDE

---

---

---

---

---

---

### NOITE

---

---

---

---

---

---



## DESCRIÇÃO DE UM FIM DE SEMANA TÍPICO

---

### SÁBADO

#### MANHÃ

---

---

---

---

#### TARDE

---

---

---

---

#### NOITE

---

---

---

---

### DOMINGO

#### MANHÃ

---

---

---

---

#### TARDE

---

---

---

---

#### NOITE

---

---

---

---