



BALANÇA DECISIONAL

Esta estratégia terapêutica visa fazer um levantamento das vantagens e desvantagens de usar e de não usar álcool e outras drogas, assim como adotar ou não comportamentos aditivos. O comparativo entre esses registros pode auxiliar na tomada de decisões e promover a motivação para mudança.

Preencha cada uma das quatro partes do Quadro das Vantagens e Desvantagens, da seguinte maneira:

Vantagens de usar	Desvantagens de usar
Vantagens de não usar	Desvantagens de não usar