

Programa diário de abandono de drogas

- 1) Tomar a bomba de 6 em 6 horas (c/ pequeno almoço – 8hrs, almoço – 14 hrs, jantar – 20 hrs .
- 2) Tomar um copo de CalMag ao pequeno-almoço, almoço e jantar
- 3) Fazer trabalho físico de manhã.
- 4) Fazer Objetivos a seguir ao almoço
- 5) Dar um passeio num sítio pouco restimulativo.
- 6) Durante o programa de abandono não se podem tomar drogas ou álcool.
- 7) No caso de sintomas violentos de abstinência fazer de novo SOP 8C. (Olha para..., Toca nessa..., Obrigado)
- 8) No caso de fortes dores musculares, fazer uma assistência de toque
- 9) No caso de reações do estômago às vitaminas, parar de as tomar até a condição estar manejada,