

FOLHA DE AUTO-AVALIAÇÃO

Meu objetivo: _____

Cig.	Hora	Lugar ou atividade	Pessoa presente	Estado de ânimo ou razão de fumar	Importância deste cigarro para mim	Alternativa a este cigarro
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
Mantenha um diário do seu consumo de cigarros.		<ol style="list-style-type: none">1. Em casa2. No trabalho3. Indo para algum lugar4. No telefone5. No carro6. Numa parada7. Outros	<ol style="list-style-type: none">1. Esposo(a)2. Amigo(a)3. Colega de trabalho4. Ninguém5. Outros	<ol style="list-style-type: none">1. Descontraído2. Alegre3. Estressado4. Triste5. Nervoso6. Outros	<ol style="list-style-type: none">1. Muito importante2. Importante3. Pouco importante4. Poderia ter sido evitado5. Acendi sem perceber	



FOLHA DE AUTO-AVALIAÇÃO

Meu objetivo: _____

Cig.	Hora	Lugar ou atividade	Pessoa presente	Estado de ânimo ou razão de fumar	Importância deste cigarro para mim	Alternativa a este cigarro
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
		<ol style="list-style-type: none">1. Em casa2. No trabalho3. Indo para algum lugar4. No telefone5. No carro6. Numa parada7. Outros	<ol style="list-style-type: none">1. Esposo(a)2. Amigo(a)3. Colega de trabalho4. Ninguém5. Outros	<ol style="list-style-type: none">1. Descontraído2. Alegre3. Estressado4. Triste5. Nervoso6. Outros	<ol style="list-style-type: none">1. Muito importante2. Importante3. Pouco importante4. Poderia ter sido evitado5. Acendi sem perceber	

Mantenha um diário do seu consumo de cigarros.

