

# 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						
<b>Mantenha um diário do seu consumo de cigarros.</b>		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Em casa</li><li>2. No trabalho</li><li>3. Indo para algum lugar</li><li>4. No telefone</li><li>5. No carro</li><li>6. Numa parada</li><li>7. Outros</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Esposo(a)</li><li>2. Amigo(a)</li><li>3. Colega de trabalho</li><li>4. Ninguém</li><li>5. Outros</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Descontraído</li><li>2. Alegre</li><li>3. Estressado</li><li>4. Triste</li><li>5. Nervoso</li><li>6. Outros</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Muito importante</li><li>2. Importante</li><li>3. Pouco importante</li><li>4. Poderia ter sido evitado</li><li>5. Acendi sem perceber</li></ol>	

PROGRAMA NACIONAL  
PARA PARAR DE FUMAR

Krebsliga Schweiz  
Lungenliga Schweiz  
Schweizerische Herzstiftung  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT



# 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"><li>1. Em casa</li><li>2. No trabalho</li><li>3. Indo para algum lugar</li><li>4. No telefone</li><li>5. No carro</li><li>6. Numa parada</li><li>7. Outros</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Esposo(a)</li><li>2. Amigo(a)</li><li>3. Colega de trabalho</li><li>4. Ninguém</li><li>5. Outros</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Descontraído</li><li>2. Alegre</li><li>3. Estressado</li><li>4. Triste</li><li>5. Nervoso</li><li>6. Outros</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Muito importante</li><li>2. Importante</li><li>3. Pouco importante</li><li>4. Poderia ter sido evitado</li><li>5. Acendi sem perceber</li></ol>	

**Mantenha um diário do seu consumo de cigarros.**

**PROGRAMA NACIONAL  
PARA PARAR DE FUMAR**

Krebsliga Schweiz  
Lungenliga Schweiz  
Schweizerische Herzstiftung  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT

