

Nome:.....

Contacto:.....

### TESTE DE DEPENDÊNCIA TABÁGICA

Determine o seu grau de dependência ao tabaco respondendo às perguntas.

Leia as perguntas e responda honestamente, usando a pontuação dada para cada resposta, no final some tudo e descubra ...

- 1) Quanto tempo após o acordar , fuma o seu 1º cigarro?
  - a)menos de 5 minutos = 3 pontos
  - b)de 6 a 30 minutos = 2 pontos
  - c)de 31 a 60 minutos = 1 ponto
  - d)mais de 60 minutos = 0 pontos
  
- 2) Acha difícil não fumar nos locais proibidos?
  - a)sim = 1 ponto
  - b)não=0 pontos
  
- 3) Qual é para si o cigarro INDISPENSÁVEL?
  - a)o primeiro do dia = 1 ponto
  - b)outro = 0 pontos
  
- 4) Quantos cigarros fuma por dia?
  - a)10 ou menos = 0 pontos
  - b)de 11 a 20 = 1 ponto
  - c)de 21 a 30 = 2 pontos
  - d)31 ou mais = 3 pontos
  
- 5) Fuma de forma mais intensa durante a primeira hora depois de acordar do que no resto do dia?
  - a)sim = 1 ponto
  - b)não = 0 pontos
  
- 6) Se uma doença o obriga a ficar na cama, fuma com a mesma intensidade?
  - a)sim = 1 ponto
  - b)não = 0 pontos

## TESTE DE MOTIVAÇÃO À RESTRIÇÃO TABÁGICA

1) Se deixar de fumar fosse fácil, gostaria de o fazer?

- a) sim = 1 ponto
- b) não = 0 pontos

2) Tem realmente vontade de deixar de fumar?

- a) não = 0 pontos
- b) um pouco = 1 ponto
- c) mais ou menos = 2 pontos
- d) muito = 3 pontos

3) Pensa que poderia deixar de fumar nas duas semanas que se seguem?

- a) não = 0 pontos
- b) talvez = 1 ponto
- c) provavelmente = 2 pontos
- d) com certeza = 3 pontos

4) Acha que pode ser um ex-fumador dentro de 6 meses?

- a) não = 0 pontos
- b) talvez = 1 ponto
- c) provavelmente = 2 pontos
- d) com certeza = 3 pontos

### **RESPOSTAS:**

#### **TESTE DE DEPENDÊNCIA –**

- Se o seu total é de 0 a 3 pontos – está pouco ou nada dependente da nicotina
- Se o seu total é de 4 a 7 pontos- a sua dependência é de média a forte
- Se o seu total é de 8 a 10 pontos- está muito dependente da nicotina.

#### **TESTE DE MOTIVAÇÃO**

- Se o seu total é igual ou inferior a 8 – está no bom caminho para parar de fumar
- Se o seu total é entre 6 e 8 – tem um nível médio de motivação para parar de fumar
- Se o seu nível é inferior ou igual a 6 – tem um baixo nível de motivação

Se obteve um resultado superior a 6 no seu teste de motivação e consegue pensar no cigarro como um veneno, um inimigo, então está pronto para deixar de fumar, agende rapidamente uma consulta enquanto está motivado.

O acto de deixar de fumar não é uma privação mas sim um reencontro com a liberdade, é um acto voluntário, responsável, escolhido, é um acontecimento positivo

- deixar de ser escravo
- procurar o bem estar
- respeitar o seu corpo
- nova higiene de vida e protecção do seu capital de vida

### ESCOLHER A ALTURA CERTA

O sucesso da restrição tabágica depende da motivação do próprio e não de influências exteriores.

Diferentes estados:

- Fumador estável , aquele que não deseja parar de fumar
- Fumador indeciso, aquele que compra os inconvenientes e os prazeres do tabaco
- Fumador decidido, aquele que já tomou a decisão de parar de fumar, para estes, aqui está uma dica de qual poderá ser a sua altura certa:
  - dia do seu aniversário ou da passagem de ano
  - partida para férias
  - um desafio ou aposta
  - doença ou simplesmente a tomada de consciência.

### TRATAMENTO

AURICULOTERAPIA: é a punctura de pontos específicos a nível das duas orelhas, certos pontos vão permitir facilitar a desprogramação do comportamento tabágico, atenuam a sensação de falta , equilibra o sistema nervoso ajuda a controlar melhor os impulsos alimentares.

### MEDICAÇÃO NATURAL.

VEGASELECT: tratamento do campo magnético, que vai inverter o sinal da nicotina

### ACONSELHAMENTO HIGIENO-DIETÉTICO .

### EFEITOS DO TABACO NO SEU CORPO

Um cigarro contém 4000 a 5000 substâncias tóxicas, das quais 65 são cancerígenas, cada inalação de fumo contribui para o mau funcionamento dos brônquios e alvéolos pulmonares. Consequências:

- Cancer pulmonar,