



## **FOLLA DE INSCRICION** **CURSO DESHABITUACIÓN TABÁQUICA**

Nome e apelidos .....  
Estudios realizados .....  
Ocupación actual .....  
Horario de Traballo .....  
Idade .....

Enderezo ..... N°.....  
C.P ..... Localidade .....  
Teléfono de contacto .....  
E-mail .....

1. Número de cigarros que consume ó día:  
 Menos de 10     Entre 10 e 20     De 21 a 30     Máis de 30
  
2. Número de anos que leva fumando:  
 Menos de 5     Entre 5 e 10     Entre 11 e 20     Máis de 20
  
3. ¿Atopa difícil non fumar en lugares onde está prohibido?  
 Si  
 Non
  
4. Tempo que transcorre dende que se levanta ata que consume o primeiro cigarro do día:  
 Ata 5 min.     De 6 a 30 min.     De 31 a 60 min.     Máis de 60 min.
  
5. ¿Cal é o cigarro que máis necesita?  
 O primeiro do día     Calquera outro
  
6. ¿Fuma máis durante as primeiras horas despois de levantarse?  
 Si  
 Non
  
7. ¿Quere facer un serio intento de abandono nos próximos 6 meses?  
 Non.....Fase de precontemplación  
 Si.....Fase de preparación

En A Guarda a, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2.0\_\_

Asdo.: \_\_\_\_\_