

## Programa de Prevenção do Comportamento de Fumar

### Ficha de Trabalho nº11

#### Formar uma opinião e tomar uma decisão sobre o comportamento de fumar

1. Assinala com uma cruz (a lápis) o teu grau de concordância/discordância em relação a cada uma das seguintes afirmações.

1. Fumar é a causa de muitas doenças

1.Discordo totalmente % 2.Discordo % 3.Não tenho opinião % 4.Concordo % 5.Concordo totalmente %

2. Fumar provoca mau hálito (cheiro na boca)

1.Discordo totalmente % 2.Discordo % 3.Não tenho opinião % 4.Concordo % 5.Concordo totalmente %

3. Os cigarros até são baratos

1.Discordo totalmente % 2.Discordo % 3.Não tenho opinião % 4.Concordo % 5.Concordo totalmente %

4. Fumar durante a gravidez prejudica o desenvolvimento do feto (bebé).

1.Discordo totalmente % 2.Discordo % 3.Não tenho opinião % 4.Concordo % 5.Concordo totalmente %

5. Mesmo que se fume muito é fácil deixar de fumar.

1.Discordo totalmente % 2.Discordo % 3.Não tenho opinião % 4.Concordo % 5.Concordo totalmente %

6. Os fumadores não deviam fumar nos restaurantes.

1.Discordo totalmente % 2.Discordo % 3.Não tenho opinião % 4.Concordo % 5.Concordo totalmente %

7. Não há qualquer benefício em fumar.

1.Discordo totalmente % 2.Discordo % 3.Não tenho opinião % 4.Concordo % 5.Concordo totalmente %

2. No final do preenchimento da ficha, discute com o teu colega do lado, as respostas dadas a cada item e tentem chegar a um acordo.

3. A seguir preencham individualmente o questionário a caneta.

4. Depois do professor ler cada afirmação, posiciona-te no fundo da sala, junto do número que corresponde à tua opção e discute com os colegas que defendem uma posição diferente as razões da tua escolha.

5. Agora que formaste uma atitude em relação ao comportamento de fumar, decide se vais ou não ser fumador no futuro.

Tenho a certeza que virei a fumar %

Provavelmente virei a fumar %

Não sei se virei a fumar %

Provavelmente não virei a fumar %

Tenho a certeza que não virei a fumar %

6. Explica as razões que te levaram a tomar essa decisão.

---

7. Expõe publicamente a tua decisão e as razões que te levaram a tomá-la.