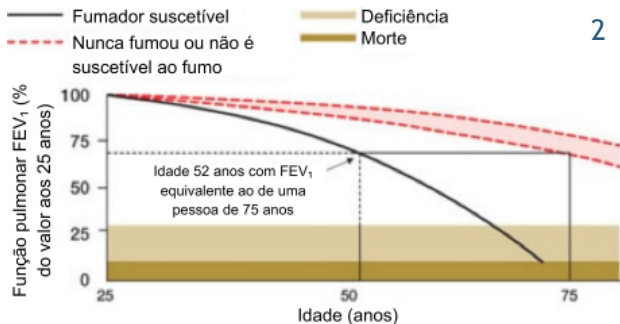


Experimente estas afirmações de ajuda, apoiadas por este gráfico:

- Qual foi o período mais longo durante o qual deixou de fumar? Que benefícios notou? Consegue lembrar-se porque é que voltou a fumar? [Elogie todos os esforços.] Aconselhe: Sabia que a melhor forma de deixar de fumar é uma combinação de apoio e tratamento?
- Nunca é demasiado tarde para deixar de fumar. O que é que já tentou no passado para reduzir os seus sintomas como a falta de ar, a fadiga ou a tosse? Numa escala de 1 a 10, até que ponto diria que está motivado neste momento para deixar de fumar? Qual é o seu grau de confiança?
- Nunca deve desistir de não fumar. Se já conseguiu antes deixar de fumar, pode ter a certeza de que fez a coisa certa.^{1,2}



1. IPCR. Tobacco dependence. Disponível em: www.ipcr.org/themes/tobacco-dependence. Acedido em maio de 2024.

2. Reproduzido de Parkes G et al. BMJ. 2008;336:598-600 (figura 2) com autorização do BMJ Publishing Group Ltd.