



29 DE AGOSTO

DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO

TESTE DE FAGERSTRÖM
AVALIE SEU GRAU DE DEPENDÊNCIA À NICOTINA

Quanto tempo depois de acordar você fuma o primeiro cigarro?

- Mais de 60 min. (0 pontos)
 Entre 31 e 60 min. (1 ponto)
 Entre 6 e 30 min. (2 pontos)
 Menos de 6 min. (3 pontos)

Você tem dificuldade de ficar sem fumar em locais proibidos?

- Não (0 pontos)
 Sim (1 ponto)

O primeiro cigarro da manhã é o que traz mais satisfação?

- Não (0 pontos)
 Sim (1 ponto)

Você fuma mais nas primeiras horas da manhã do que no resto do dia?

- Não (0 pontos)
 Sim (1 ponto)

Você fuma mesmo quando acamado por doença?

- Não (0 pontos)
 Sim (1 ponto)

Quantos cigarros você fuma por dia?

- Menos de 11 (0 pontos)
 De 11 a 20 (1 ponto)
 De 21 a 30 (2 pontos)
 Mais de 30 (3 pontos)

TOTAL DE PONTOS – ()

GRAU DE DEPENDÊNCIA À NICOTINA

- 0 - 2 PONTOS – MUITO BAIXO
3 - 4 PONTOS – BAIXO
5 - 6 PONTOS – MÉDIO
6 - 7 PONTOS – ELEVADO
8 - 10 PONTOS – MUITO ELEVADO

Observação: Uma soma acima de 6 pontos indica que, provavelmente, o paciente sentirá desconforto (Síndrome de Abstinência) ao deixar de fumar.