

**1. A intervenção mais custo-efetiva para deixar de fumar é:**

- a. A intervenção breve.
- b. Os programas de autoajuda.
- c. A intervenção especializada.
- d. A intervenção comunitária.

**2. Indique qual das seguintes afirmações é correta:**

- a. A intervenção especializada destina-se a fumadores de alta complexidade, tais como pessoas com algum distúrbio psiquiátrico.
- b. A intervenção especializada oferece tratamento de grupo ou individual, enquanto que a intervenção intensiva apenas propõe uma abordagem individual.
- c. A intervenção intensiva oferece apenas tratamento farmacológico, enquanto que a intervenção especializada consiste numa abordagem psicológica e farmacológica.
- d. A intervenção especializada é dirigida a todos os tipos de fumadores, independentemente do seu grau de motivação e dependência.

**3. Indique qual das seguintes afirmações sobre o tabagismo como um problema de saúde pública é FALSA:**

- a. O tabagismo é um problema gerado pelas empresas que vendem tabaco à custa das suas consequências.
- b. Na maioria das sociedades, as mulheres começaram a fumar mais tarde do que os homens.
- c. O tabagismo é uma epidemia global da qual não existem medidas eficazes para a sua erradicação.
- d. É um problema multicompetente, com bases biológicas, psicológicas e sociais, que necessita de uma abordagem global.

**4. A entrevista motivacional:**

- a. Não funciona com fumadores de dependência alta.
- b. Focaliza-se no confronto com a pessoa fumadora.
- c. Realça a ambivalência da pessoa fumador
- d. Foi desenvolvida por Prochaska e DiClemente.

- 5. Indique qual das seguintes afirmações sobre a nicotina é FALSA:**
- a. É a principal substância responsável pela dependência ao tabaco.
  - b. A exposição crónica à nicotina provoca alterações nos recetores cerebrais.
  - c. Estimula as glândulas suprarrenais a libertar a adrenalina.
  - d. Diminui os níveis de dopamina.
- 6. Indique qual das seguintes afirmações é FALSA: Quando uma pessoa opta por ir a uma consulta para deixar de fumar, devemos incluir no plano de ajuda que lhe oferecemos...**
- a. Estabelecer um dia de deixar de fumar ou um dia "D" (idealmente dentro dos próximos 15 dias).
  - b. Reforçar as razões ou motivações para deixar de fumar.
  - c. Fazer um plano de como se preparar para o dia "D" (evitar situações de tensão, não ter tabaco à mão, eliminar cinzeiros, etc.).
  - d. Destacar a importância de continuar a estar exposto da mesma forma a situações de alto risco (consumo de álcool, festas, situações stressantes, etc.).
- 7. Indique a resposta correta relativamente à atual epidemia de tabaco em Portugal**
- a. A prevalência do consumo de tabaco é maior nas mulheres do que nos homens.
  - b. A maioria dos fumadores pertence ao grupo etário dos 25-34 anos.
  - c. O consumo de tabaco tem diminuído nos últimos 20 anos nas mulheres, mas não nos homens.
  - d. Em 2014, 30% da população portuguesa com 15 ou mais anos era fumadora.
- 8. Se uma pessoa deixou de fumar durante a sua admissão no hospital, devido à ajuda fornecida pela equipa, entre as seguintes ações de acompanhamento a realizar, indique qual é a correta:**
- a. Encaminhar para uma consulta cessação tabágica própria ou externa ao hospital (centro de saúde).
  - b. Fazer um relatório de alta e anotar todos os dados sobre o uso e intervenção ao tabaco.
  - c. Estabelecer acompanhamento no prazo de um mês após a alta.
  - d. Todas as opções anteriores.

- 9. A intervenção breve no tabagismo pode ser resumida nos "5 Ás". Qual é a ordem recomendada?**
- Abordar, Aconselhar, Avaliar, Ajudar, Acompanhar.
  - Abordar, Avaliar, Aconselhar, Ajudar, Acompanhar.
  - Abordar, Ajudar, Aconselhar, Avaliar, Acompanhar.
  - Aconselhar, Abordar, Avaliar, Ajudar, Acompanhar.
- 10. Indique que abordagem interventiva sugere deixar de fumar, de forma clara e inequívoca, a fim de promover mudanças de comportamento:**
- Terapia de grupo
  - Entrevista motivacional
  - Gestão de contingências
  - Aconselhamento breve
- 11. Dos "5 Rs" a "Resistência" é constituída por:**
- Ajudar a pessoa fumadora a identificar por que é que deixar de fumar é importante.
  - Ajudar a identificar quais são os benefícios de deixar de fumar.
  - Ajudar a pessoa fumadora a identificar e desmistificar quais são as barreiras ou os impedimentos para deixar de fumar.
  - Ajudar a pessoa fumadora a identificar as razões e os motivos para continuar a fumar.
- 12. Qual destes fatores condiciona o consumo de tabaco?**
- As crenças, motivações e capacidades do indivíduo.
  - O preço e o acesso ao produto.
  - A nicotina como substância aditiva.
  - Os três condicionam o consumo de tabaco a nível psicológico, social e físico.
- 13. Um homem que fuma 15 cigarros por dia e demora 15 minutos a acender o seu primeiro cigarro, de acordo com o índice de Heatherton (ou índice do grande fumador/heavy smoking index) tem um nível de dependência:**
- Dependência alta.
  - Dependência média
  - Dependência baixa.
  - O índice de Heatherton não mede a dependência.

- 14. De acordo com o Modelo Transteórico de Prochaska e DiClemente, quando uma pessoa está a considerar uma mudança de comportamento nos próximos 30 dias, ela está no estágio de:**
- Pré-contemplação
  - Contemplação
  - Preparação
  - Ação
- 15. Que teste é utilizado para avaliar o grau de motivação para deixar de fumar?**
- Índice de Heatherton
  - O teste de Richmond
  - O teste Fagerström
  - Co-oximetria
- 16. Que teste mede a dependência da nicotina através de duas perguntas?**
- Índice de Heatherton
  - O teste de Richmond
  - O teste Fagerström
  - O Modelo Transteórico de Mudança
- 17. Indique qual das seguintes declarações relativas à vareniclina é FALSA:**
- Tem uma dupla ação agonista/antagonista dos recetores de nicotina.
  - Não requer receita médica, nem requer controlo em consulta.
  - Atua sobre os principais mecanismos envolvidos na dependência do tabaco.
  - Aumenta os níveis de dopamina.
- 18. No que diz respeito à mortalidade global por causas relacionadas com o tabaco, é correto afirmar que:**
- As doenças cardiovasculares, o cancro e as doenças neurológicas são as principais causas de mortalidade associadas ao consumo de tabaco.
  - Sabe-se que o tabaco está diretamente associado a 29 doenças, tanto em homens como em mulheres.
  - O fumo ambiental do tabaco não causa doenças em não fumadores.
  - Nos próximos 20 anos, espera-se que a mortalidade relacionada com o tabaco nos países desenvolvidos aumente devido ao aumento do tabagismo.

- 19. No caso de um fumador não desejar deixar de fumar num futuro próximo, a Organização Mundial de Saúde recomenda uma intervenção baseada nos "5 Rs". Em qual das seguintes abordagens se baseia?**
- a. Numa abordagem farmacológica.
  - b. Na terapia cognitivo-comportamental.
  - c. Na entrevista motivacional.
  - d. Nenhuma das afirmações acima é verdadeira.
- 20. Indique qual das seguintes opções sobre intervenções psicológicas eficazes para a cessação do tabagismo é FALSA:**
- a. As intervenções são frequentemente baseadas em programas multicomponentes.
  - b. As intervenções de grupo são mais eficazes do que as individuais.
  - c. As intervenções psicológicas incluem treino de habilidades e técnicas de resolução de problemas, relaxamento, entre outras.
  - d. As intervenções intensivas devem incluir um mínimo de 4 sessões.
- 21. Indique qual das seguintes afirmações é correta em relação ao fumo de tabaco no ambiente em Portugal:**
- a. O fumo do tabaco no ambiente não representa um problema de saúde pública.
  - b. Em 2017, estima-se que o tabaco, incluindo a exposição ao fumo ambiental, tenha contribuído para a morte de mais de 5500 pessoas por cancro.
  - c. Tem-se estimado que provoca a morte de mais mulheres por ano do que homens.
  - d. Todas são falsas.
- 22. O teste de Fagerström mede:**
- a. A intenção de deixar de fumar.
  - b. O nível de dependência física da nicotina.
  - c. As fases do comportamento mudam.
  - d. A motivação para deixar de fumar.
- 23. De acordo com o DSM-5, não é um critério característico de dependência:**
- a. Desejo malsucedido de deixar o consumo.
  - b. Utilização apesar das consequências negativas.
  - c. Ansiedade.
  - d. Tolerância.

**24. Uma vantagem da goma de nicotina de mascar sobre o adesivo é:**

- a. Permite a regulação do consumo de nicotina para evitar a síndrome de abstinência.
- b. Não tem efeitos adversos.
- c. Não gera problemas dentários ou na mandíbula.
- d. Tem um menor risco de sobredosagem.

**25. Indique a resposta verdadeira em relação à eficácia do aconselhamento breve populacional**

- a. Ficou demonstrado que aumenta a cessação do tabaco em 20% naqueles que o recebem.
- b. Nunca provoca a tentativa de cessação tabágica
- c. Dura aproximadamente 3-5 minutos.
- d. Quanto mais curto for o tempo, mais eficaz é.

**26. Indique a resposta incorreta em relação à bupropiona:**

- a. O tratamento dura cerca de 3 meses.
- b. A sua utilização requer uma receita médica.
- c. É essencial um acompanhamento em consulta.
- d. É recomendado como primeira opção de tratamento farmacológico se for a primeira tentativa de abandono.

**27. Indique qual das seguintes afirmações é FALSA:**

- a. Os cigarros eletrónicos contêm tabaco dissolvido.
- b. Os produtos de tabaco aquecidos não se queimam.
- c. O tabaco cortado contém frequentemente mais aditivos do que os cigarros manufacturados.
- d. Os cigarros eletrónicos e os produtos de tabaco aquecido são ambos dispositivos elétricos que podem libertar nicotina.

**28. Indique a resposta correta em relação à intervenção breve "5Às".**

- a. Os passos dos 5 Às devem ser sempre executados numa única sessão.
- b. Os passos dos 5 Às devem ser executados em várias sessões, independentemente do desejo do paciente de abandonar o tabaco.

- c. Os três primeiros Ás (Ask, Advise, Assess) deveriam ser dadas a todas as pessoas atendidas na prática clínica regular, e o resto deve ser dado de acordo com a disposição de abandonar.
- d. Os 5 As devem ser realizados após a aplicação dos passos dos 5Rs.

**29. Qual é o nome da orientação para a implementação das ações incluídas na Convenção-Quadro para conter a epidemia de tabaco?**

- a. MPOWER.
- b. 5As.
- c. 5Rs.
- d. Modelo Transteórico de Mudança

**30. Indique a opção FALSA em relação à medição do nível de monóxido de carbono expirado.**

- a. Permite conhecer aproximadamente o número de cigarros que uma pessoa consumiu recentemente.
- b. Torna possível conhecer o nível de envenenamento por monóxido de carbono.
- c. Permite a validação da abstinência do consumo de tabaco de uma forma subjetiva durante o processo de abandono do tabaco.
- d. Facilita a validação da abstinência do consumo de tabaco de uma forma objetiva durante o processo de abandono do consumo.

**31. Indique a resposta FALSA caso de um fumador que tenha recaído após meses de abstinência, o profissional deve:**

- a. Tomar uma atitude de não culpabilização em relação ao fumador
- b. Reforçar os esforços feitos durante o processo de abandono.
- c. Avaliar o que funcionou e o que não funcionou durante o processo de abandono.
- d. Dar tempo para o fumador, pelo menos 6 meses para uma nova tentativa.

**32. Uma pessoa que consome qualquer tipo de tabaco/nicotina, mas não diariamente, seria classificada como**

- a. Consumidor diário
- b. Consumidor ocasional
- c. Nunca consumidor
- d. Exconsumidor

**33. Qual é o objetivo da prevenção primária na adição ao tabaco?**

- a. Diminuir a incidência de fumadores.
- b. Interromper a progressão da adição.
- c. Abandono precoce do consumo de tabaco.
- d. Diminuir a morbilidade e mortalidade associadas ao tabagismo.

**34. Que intervenção se destina a ajudar as pessoas a deixar de fumar, sem necessidade de contacto presencial ou telefónico com um profissional?**

- a. Entrevista motivacional
- b. Intervenção breve
- c. Material de autoajuda
- d. Teleassistência

**35. Indique a opção certa sobre os benefícios de deixar de fumar:**

- a. Dentro de 20 minutos após deixar de fumar, os valores de monóxido de carbono no sangue voltam ao normal.
- b. Dentro de 3 horas após deixar de fumar, a função respiratória melhora.
- c. Um ano após deixar de fumar, as hipóteses de morrer de cancro do pâncreas são reduzidas para metade.
- d. Dentro de 10 anos após deixar de fumar, tem metade das possibilidades de morrer de cancro de pulmão.

**36. Que estratégia procura aumentar a consciência e o autoconhecimento do consumo de tabaco?**

- a. Autoregisto
- b. Psicoeducação
- c. Formação de habilidades
- d. Reestruturação cognitiva