

**AVALIE SEU GRAU DE DEPENDÊNCIA TESTE DE FAGERSTRÖM**

1- Quanto tempo depois de acordar você fuma o primeiro cigarro?

( ) mais de 60 min \_\_\_\_\_ 0

( ) entre 31 e 60 min \_\_\_\_\_ 1

( ) entre 6 e 30 min \_\_\_\_\_ 2

( ) menos de 6 min \_\_\_\_\_ 3

2- Você tem dificuldade de ficar sem fumar em locais proibidos?

( ) não \_\_\_\_\_ 0

( ) sim \_\_\_\_\_ 1

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

( ) não \_\_\_\_\_ 0

( ) sim \_\_\_\_\_ 1

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

( ) não \_\_\_\_\_ 0

( ) sim \_\_\_\_\_ 1

5- Você fuma mesmo quando acamado por doença?

( ) não \_\_\_\_\_ 0

( ) sim \_\_\_\_\_ 1

6- Quantos cigarros você fuma por dia?

( ) menos de 11 \_\_\_\_\_ 0

( ) de 11 a 20 \_\_\_\_\_ 1

( ) de 21 a 30 \_\_\_\_\_ 2

( ) mais de 30 \_\_\_\_\_ 3

**TOTAL DE PONTOS ( )**

**GRAU DE DEPENDÊNCIA**

**0-2 PONTOS - MUITO BAIXO**

**3-4 PONTOS - BAIXO**

**5 PONTOS – MÉDIO**

**6 – 7 PONTOS - ELEVADO**

**8-10 PONTOS - MUITO ELEVADO**