

### Teste de Fagerström adaptado (dependência física)

1) Quanto tempo depois de acordar fuma o 1º cigarro?

- Primeiros 5 min - 3
- 6-30 min - 2
- 31-60 min - 1
- + de 60 min - 0

2) É difícil para si não fumar em espaços onde é proibido fumar (cinemas, viagens de avião,...)?

- Sim - 1
- Não - 0

3) Qual é o cigarro que teria mais dificuldade em abandonar?

- O 1º da manhã - 1
- Qualquer outro - 0

4) Quantos cigarros fuma por dia?

- 10 ou menos - 0
- 11 a 20 - 1
- 21 a 30 - 2
- 31 ou mais - 3

5) Fuma mais frequentemente nas primeiras horas após acordar do que no resto do dia?

- Sim - 1
- Não - 0

6) Fuma mesmo quando está doente?

- Sim - 1
- Não - 0

Total: |\_\_|\_\_|

A pontuação máxima é de 10. Os fumadores que obtenham uma pontuação de 6, ou mais, podem considerar-se muito dependentes. Os que obtenham uma pontuação inferior a 6, pouco dependentes.

Outra classificação possível:

- ≤ 4: dependência baixa
- 4-6: dependência média
- >6: Dependência elevada

### Referências bibliográficas:

Ferrero MB, Mezquita MA, Garcia MT. Manual de Prevención y Tratamiento del Tabaquismo. 4ª edición. Badalona: EUROMEDICINE, Ediciones Médicas, S.L.; 2009. (Disponível em

[http://www.snamfap.org.es/cursos/tabaco/Manual\\_Tabaquismo\\_Pfizer\\_09.pdf](http://www.snamfap.org.es/cursos/tabaco/Manual_Tabaquismo_Pfizer_09.pdf))

Nunes E, Candeias A, Mendes B, Pardal C, Fonseca J, Oliveira L, et al. Cessação tabágica: Programa-tipo de actuação. Lisboa: DGS; 2007 (Disponível em: <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i009309.pdf>)