Teste de Fagerström

**1. Quanto tempo após acordar você fuma seu primeiro cigarro?**  
Dentro de 5 minutos (3)  
Entre 6 e 30 minutos (2)  
Entre 31 e 60 minutos (1)  
Após 60 minutos (0)

**2. Você acha difícil não fumar em lugares proibidos como igrejas, bibliotecas, etc?**  
Sim (1)  
Não (0)

**3. Qual o cigarro do dia que traz mais satisfação?**  
O primeiro da manhã (1)  
Outros (0)

**4. Quantos cigarros você fuma por dia?**  
Menos de 10 (0)  
De 11 a 20 (1)  
De 21 a 30 (2)  
Mais de 31 (3)

**5. Você fuma mais freqüentemente pela manhã?**  
Sim (1)  
Não (0)

**6. Você fuma mesmo doente, quando precisa ficar de cama a maior parte do tempo?**  
Sim (1)  
Não (0)

**Resultado:** Some os valores que se encontram entre parenteses após suas respostas, consulte na tabela abaixo em qual intervalo numérico seu resultado se encontra, este resultado estima seu grau de dependência de nicotina:

**Muito Baixo**  – 0 a 2 pontos  
**Baixo** – 3 a 4 pontos  
**Médio** – 5 pontos  
**Elevado** – 6 a 7 pontos  
**Muito Elevado** – 8 a 10 pontos