|  |
| --- |
| **O Teste de Fagerström auxilia a estimar o grau de dependência da nicotina. É utilizado como ferramenta na terapia para ajudar a parar de fumar.** |

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)

Conclusão sobre o grau de dependência:

0 – 2 pontos = muito baixo

3 – 4 pontos = baixo

5 pontos = médio

6 – 7 pontos = elevado

8 – 10 pontos = muito elevado

Uma soma acima de 6 pontos indica que, provavelmente, o paciente sentirá desconforto (síndrome de abstinência) ao deixar de fumar.

**Graus de nicotino-dependência e sua percentagem de frequência, segundo a pontuação do Teste de Fagerström**

 0-1 – Cerca de 20% - fraca nicotino-dependência e leves sintomas da Síndrome de Abstinência (SA). Esses fumantes raramente precisam de ajuda para abandonar o tabaco.

2-3 – Cerca de 30% - certo grau de nicotino-dependência. Podem ocorrer sintomas mais acentuados da SA. Com alguma freqüência há abandono espontâneo do tabaco. O tratamento é de ajuda.

4-5 – Cerca de 30% - a nicotino-dependência é acima da média. Fracos sintomas de SA. Com freqüência, o tratamento obtém resultados positivos.

6-7 – Cerca de 15% - a nicotino-dependência é intensa, assim como também a SA. Os danos à saúde são elevados. O tratamento deve ser mais enérgico e mais prolongado que o geralmente recomendado. É indicado suporte psicológico, particularmente quando há estresse e alto consumo de álcool.

8-10 – Cerca de 5% - a nicotino-dependência é incoersível e é grave o quadro da SA. É essencial a ajuda psicológica e o tratamento farmacológico com vários medicamentos associados.Os resultados são negativos na maioria desses fumantes. É comum a associação de morbidade, ansiedade, depressão e alto consumo de álcool.

Nos fumantes com pontuação até três, os quais somam cerca de metade dos tabagistas, o aconselhamento mínimo é geralmente suficiente para abandonar o tabaco.