

Teste Fagerström

Avalie seu grau de dependência de tabaco

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

- De 1 a 5 minutos.....3
 Entre 06 e 30 minutos.....2
 Entre 31 e 60 minutos.....1
 Mais de 60 minutos.....0

2) Você tem dificuldades de ficar sem fumar em locais proibidos? (cinema, igreja, biblioteca, etc)

- Sim.....1
 Não.....0

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

- Sim.....1
 Não.....0

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

- Sim.....1
 Não.....0

5) Você fuma mesmo quando está doente?

- Sim.....1
 Não.....0

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 = _____

Resultado maior que 5 pontos = indicação clínica de reposição de nicotina.

Já pensou em parar de fumar?



Tabagismo é uma doença e tem tratamento



UNICAMP



Quanto vale sua saúde?

Livre-se do cigarro e dê mais qualidade à sua vida.

O tabagismo é uma doença resultante da dependência à nicotina, estando classificada no Código Internacional de Doenças (CID-10), no grupo de transtornos mentais e de comportamentos decorrentes do uso de substâncias psicoativas. Além disso, as substâncias presentes na composição dos produtos do tabaco causam cerca de 50 doenças tabaco-relacionadas. Estatísticas revelam que os fumantes, comparados aos não fumantes, apresentam um risco maior de adoecer de câncer de pulmão, infarto, bronquite crônica, enfisema pulmonar, derrame cerebral, entre outras.

A dependência provocada pela nicotina, que é considerada uma droga bastante poderosa, atua no sistema nervoso central e produz desconforto físico e psicológico ao fumante que tenta abandonar o uso sem tratamento.

Pesquisas indicam que 80% dos fumantes desejam parar de fumar, mas apenas 5% conseguem sozinhos por um tempo prolongado necessitando, portanto, de tratamento específico.



TRATAMENTO

O tratamento da dependência do tabaco idealmente é realizado através de um acompanhamento multiprofissional e tem como objetivo auxiliar o fumante a abandonar o cigarro e a desenvolver habilidades que o auxiliarão a permanecer sem fumar.

Informações e tratamento

CSS/CECOM | Alunos, funcionários e docentes

Grupo Motivacional: Quarta-feira, das 16h00 às 17h00.

Contato: 3521.9017 | 3521.9020 | 3521.9021

HC/ASPA – Ambulatório de Tabagismo Aberto à população (2º andar do HC)

Grupo Motivacional: Quarta-feira, das 07h30 às 8h30.

Contato: 3521.7514

Unidade Básica de Saúde da sua região

