

Dependência da Nicotina

Resultado do Diagnóstico:

De 0 a 3 pontos, dependência baixa.

De 4 a 6 pontos, dependência média.

De 7 a 10 pontos, dependência alta

1- Quanto tempo depois de acordar fuma o seu primeiro cigarro? ☒ Nos primeiros 5 minutos ☐ 6 a 30 minutos ☐ 31 a 60 minutos ☐ Após 60 minutos

2 – Custa-lhe não fumar em locais onde é proibido?? ☒ Sim ☐ Não

3 – Qual o cigarro que seria mais difícil para si deixar de fumar? ☒ O primeiro da manhã ☐ Qualquer outro

4 – Quantos cigarros fuma por dia? ☐ 10 ou menos ☐ 11 a 20 ☐ 21 a 30 ☒ 31 ou mais

5 – Fuma mais nas primeiras horas depois de acordar ou no resto do dia? ☐ Nas primeiras horas ☒ No resto do dia

6 – Se estiver muito doente, de cama, fuma ou não? ☒ Sim ☐ Não