

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 acamado por doença ?

- 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 - indicação clínica de reposição de nicotina.

**VOCÊ JÁ PENSOU EM
PARAR DE FUMAR ?**



**TABAGISMO
É UMA DOENÇA E
TEM TRATAMENTO**



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.

LOCAIS PARA INFORMAÇÕES E TRATAMENTO:

CSS/CECOM (somente para alunos, funcionários e docentes)

Grupo Motivacional: Quartas-feiras das 16:00h às 17:00h.

Fones: 3521-9017 / 3521-9020 / 3521-9021

HC/ASPA - Ambulatório de Tabagismo (aberto à população)

Grupo Motivacional: Quartas-feiras das 7:30h às 8:30h -2º andar do HC - Ambulatório de Substâncias Psicoativas (ASPA)

Fone: 3521-7514

GGBS – Grupo Gestor de Benefícios Sociais da UNICAMP (para funcionários)

Auxílio na aquisição da medicação após avaliação do Serviço Social.

Das 08:30h às 17:30h.

Fone: 3521-4859

Unidades Básicas de Saúde de sua região.