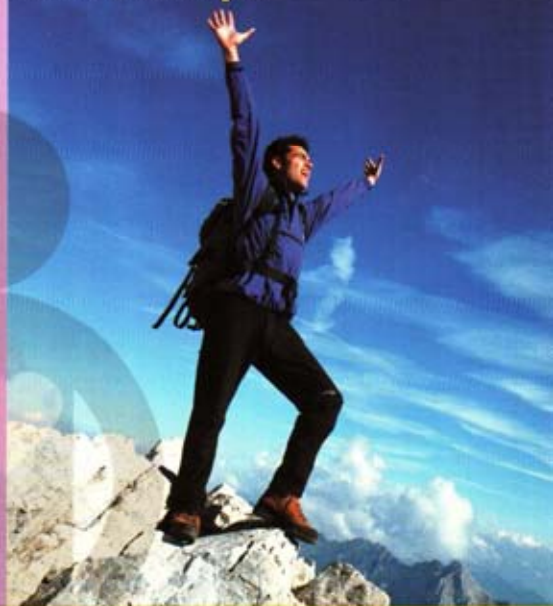


A verdadeira liberdade
conquista-se



Projecto Coração Livre





**fundação
portuguesa de
cardiologia**
Instituição de Utilidade Pública

R. Joaquim Ant.º Aguiar, 64 - 2º Dto
1070-153 LISBOA

Tel.: 21 381 50 00 · Fax: 21 387 33 31
E-mail: fpcardio@mail.telepac

Nome:

Data de Nascimento:

Morada:

Telef. urgência:

DELEGAÇÃO NORTE

Rua do Paraíso, nº184 - 3º Esq. Fr. - 4000-375 PORTO
Tel: 22 203 80 82 - Fax: 22 203 80 83

DELEGAÇÃO CENTRO

Av. Sá da Bandeira, 52 - 1º - 1000-150 COIMBRA
Tel.: 23 982 79 96 - Fax: 23 982 79 96

DELEGAÇÃO MADEIRA

Av. Arriaga, 50 - 1ª sala 1 - 9000-064 FUNCHAL
Tel.: 291 23 28 03 - Fax: 291 23 45 05



TESTE DE DEPENDÊNCIA DA NICOTINA DE FAGERSTRÖM

1- Quanto tempo depois de acordar fuma o seu primeiro cigarro?

- Nos primeiros 5 minutos _____ **3**
 Entre 6 e 30 minutos _____ **2**
 Entre 31 e 60 minutos _____ **1**
 Depois de 60 minutos _____ **0**

2- Sente dificuldade em não fumar em locais onde é proibido?

- Sim _____ **1**
 Não _____ **0**

3- Qual o cigarro que considera indispensável?

- O primeiro do dia _____ **1**
 Todos _____ **0**

4- Quantos cigarros fuma por dia?

- Menos de 10 _____ **0**
 De 11 - 20 _____ **1**
 De 21 - 30 _____ **2**
 31 ou mais _____ **3**

5- Fuma mais nas primeiras horas da manhã do que no resto do dia?

- Sim _____ **1**
 Não _____ **2**

6- Fuma mesmo que esteja doente, acamado na maior parte do dia?

- Sim _____ **1**
 Não _____ **0**

Se totalizar mais de 7 pontos, existe dependência à nicotina.

NÍVEL DE MONÓXIDO DE CARBONO

