

## **Universidade Fernando Pessoa**

O presente estudo é desenvolvido no âmbito de uma investigação, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do grau de licenciada em Psicologia Clínica, na Universidade Fernando Pessoa, Porto.

Neste trabalho, pretende-se comparar um grupo de fumadores e um grupo de não fumadores relativamente à ansiedade, depressão e stress.

Interessa-nos conhecer a sua opinião. Este questionário não é um teste e não há respostas certas ou erradas, nem tempo limite para responder.

Toda a informação fornecida será tratada confidencialmente e os resultados da pesquisa não identificam os participantes.

Tem o direito de recusar participar ou prosseguir, a qualquer momento, sem qualquer consequência.

Obrigada pela sua colaboração!

## QUESTIONÁRIO I

### DADOS SÓCIO-DEMOGRÁFICOS

A. Sexo..... Masculino  Feminino

B. Idade: \_\_\_\_\_ anos

C. Estado civil:

Solteiro(a).....

Casado(a) / União de facto.....

Divorciado(a) / Separado(a).....

Viúvo(a).....

D. Habilitações Literárias: \_\_\_\_\_

E. Profissão: \_\_\_\_\_

F. É fumador?

a. Sim (fumou nos últimos 3 meses).....

b. Não (não fumou nos últimos 3 meses).....

**INSTRUÇÕES:** Se é *Fumador*, responda aos Questionários II e III. Se é *Não Fumador*, por favor, responda somente ao Questionário III.

## QUESTIONÁRIO II

### AVALIAÇÃO DA DEPENDÊNCIA DA NICOTINA – TESTE DE FAGERSTRÖM

### HÁBITOS TABÁGICOS

Assinalar com um x no espaço correspondente à sua resposta:

1. Quando fuma o primeiro cigarro depois de acordar?

Nos primeiros 5 minutos.....( )

Entre 6-30 minutos.....( )

Entre 31-60 minutos.....( )

Mais de 60 minutos.....( )

2. Tem dificuldade em não fumar quando é proibido  
(igreja, biblioteca, cinema, restaurante, etc.)?

Sim.....( )

Não.....( )

3. Que cigarro lhe custaria mais não fumar?

O primeiro do dia.....( )

Qualquer outro.....( )

4. Quantos cigarros fuma por dia?

10 ou menos.....( )

11-20.....( )

21-30.....( )

31 ou mais.....( )

5. Durante as primeiras horas depois de acordar fuma  
mais do que no resto do dia?

Sim.....( )

Não.....( )

6. Fuma mesmo quando está doente e acamado durante a  
maior parte do dia?

Sim.....( )

Não.....( )

7. Os cigarros ajudam-me a manter-me acordado(a),  
concentrado(a), eficaz.

Sempre.....( )

Frequentemente.....( )

Às vezes.....( )

Nunca.....( )

8. Fumo para ter coragem, para me sentir em forma

Sempre.....( )

Frequentemente.....( )

Às vezes.....( )

Nunca.....( )

9. Fumo para me sentir animado

Sempre.....( )

Frequentemente.....( )

Às vezes.....( )

Nunca.....( )

10. Acendo um cigarro quando estou preocupado(a),  
contrariado(a)

Sempre.....( )

Frequentemente.....( )

Às vezes.....( )

Nunca.....( )

11. Fumo quando não me sinto à vontade ou quando  
me sinto stressado.

Sempre.....( )

Frequentemente.....( )

Às vezes.....( )

Nunca.....( )

12. Fumo para esquecer quando me sinto triste.

Sempre.....( )

Frequentemente.....( )

Às vezes.....( )

Nunca.....( )

## EADS-21

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si *durante a semana passada*. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

*A classificação é a seguinte:*

0 – não se aplicou nada a mim

1 – aplicou-se a mim algumas vezes

2 – aplicou-se a mim muitas vezes

3 – aplicou-se a mim a maior parte das vezes

1 Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3
2 Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3 Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4 Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5 Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer as coisas	0	1	2	3
6 Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7 Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
8 Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
9 Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
10 Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11 Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
12 Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
13 Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
14 Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
15 Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
16 Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
17 Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18 Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19 Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
20 Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21 Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

**OBRIGADA PELA SUA PARTICIPAÇÃO**