

## Anexo E

### Escala de Razões para Fumar Modificada

#### Afirmações:

- 1) Eu fumo cigarros para me manter alerta.
- 2) Manusear um cigarro é parte do prazer de fumá-lo.
- 3) Fumar dá prazer e é relaxante.
- 4) Eu acendo um cigarro quando estou bravo com alguma coisa.
- 5) Quando meus cigarros acabam, acho isso quase insuportável até eu conseguir outro.
- 6) Cigarros me fazem companhia, como um amigo íntimo.
- 7) Eu fumo cigarros automaticamente sem mesmo me dar conta disso.
- 8) É mais fácil conversar e me relacionar com outras pessoas quando estou fumando.
- 9) Eu fumo para me estimular, para me animar.
- 10) Parte do prazer de fumar um cigarro vem dos passos que eu tomo para acendê-lo.
- 11) Eu acho os cigarros prazerosos.
- 12) Quando eu me sinto desconfortável ou chateado com alguma coisa, eu acendo um cigarro.
- 13) Controlar meu peso é uma razão muito importante pela qual eu fumo.
- 14) Eu acendo um cigarro sem perceber que ainda tenho outro aceso no cinzeiro.
- 15) Enquanto estou fumando me sinto mais seguro com outras pessoas.
- 16) Eu fumo cigarros para me “por para cima”.
- 17) Às vezes eu sinto que os cigarros são os meus melhores amigos.
- 18) Eu fumo cigarros quando me sinto triste ou quando quero esquecer minhas obrigações ou preocupações.
- 19) Eu sinto uma vontade enorme de pegar um cigarro se fico um tempo sem fumar.
- 20) Eu já me peguei com um cigarro na boca sem me lembrar de tê-lo colocado lá.
- 21) Eu me preocupo em engordar se parar de fumar.

#### As alternativas e o peso das respostas para cada questão são:

( ) Nunca {1}, ( ) Raramente {2}, ( ) Às vezes {3}, ( ) Frequentemente {4}, ( ) Sempre {5}

#### Fatores formados a partir dos itens elencados acima.

*O escore final de cada fator é a média simples dos escores individuais.*

**Fator 1:** Dependência (*addiction*): itens 5, 19

**Fator 2:** Prazer de fumar (*pleasure*): itens 3, 11

**Fator 3:** Redução da tensão (*tension reduction*): itens 4, 12, 18

**Fator 4:** Estimulação (*stimulation*): itens 1, 9, 16

**Fator 5:** Automatismo (*automatism*): itens 7, 14, 20

**Fator 6:** Manuseio (*handling*): itens 2, 10

**Fator 7:** Tabagismo social (*social smoking*): itens 8, 15

**Fator 8:** Controle de peso (*weight control*): itens 13, 21

**Fator 9:** Associação estreita (*affiliative attachment*): itens 6, 17

#### Para calcular o resultado da Escala:

O escore final de cada fator é a média simples dos escores individuais. Considere como **Fatores de Atenção** na cessação de tabagismo aqueles com pontuação final maior que 2.

### Entendendo o resultado da Escala:

- *Dependência (física)*: caracterizada pelo tempo que o indivíduo consegue permanecer sem fumar e tem a ver com a tolerância da nicotina e com a redução dos sintomas de abstinência.
- *Prazer de fumar*: a nicotina libera substâncias hormonais que dão maior sensação de prazer através das atividades neuroquímicas do cérebro nas vias de recompensa.
- *Redução da tensão (relaxamento)*: a nicotina do cigarro chega aos receptores cerebrais, ajuda a diminuir a ansiedade/estresse que o fumante apresenta, dando-lhe uma sensação momentânea de alívio dela.
- *Estimulação*: o fumar é percebido como modulador de funções fisiológicas, melhorando a atenção, a concentração e a energia pessoal.
- *Automatismo (hábito)*: condicionamento do fumar em determinadas situações, tais como logo após o almoço.
- *Manuseio (ritual)*: envolve todos os passos dados até se acender o cigarro.
- *Tabagismo social*: fumar junto aos amigos, em situações de festa, em baladas, na praia.
- *Controle do peso*: envolve preocupações a respeito do ganho de peso relacionado à cessação do tabagismo.
- *Associação estreita*: definida por uma forte conexão emocional do tabagista com o fumo e o cigarro.

Fonte: SOUZA et al., 2010.