

**URICA PARA TABAGISTAS**  
**University of Rhode Island Change Assessment**  
(Oliveira et al., 2014)

Por favor, leia cuidadosamente as frases abaixo. Cada afirmação descreve a maneira como você pode pensar (ou não pensar) o seu comportamento com relação ao tabaco. Favor indicar o grau que você concorda ou discorda de cada afirmação. Em cada questão, faça sua escolha pensando em como você se sente agora, não como você se sentia no passado nem como gostaria de sentir.

Existem CINCO possíveis respostas para cada um dos itens do questionário: Discordo Extremamente, Discordo, Indeciso, Concordo e Concordo Extremamente. Circule o número que melhor descreve o quanto você concorda ou discorda de cada afirmação.

Existem CINCO possíveis respostas	Discordo Extremamente	Discordo	Indeciso	Concordo	Concordo Plenamente
1. Eu não estou com um problema com relação ao meu uso de tabaco.	1	2	3	4	5
2. Eu estou fazendo algum esforço para melhorar meu problema com o tabaco.	1	2	3	4	5
3. Eu estive pensando que eu devia mudar algo com relação ao meu uso do tabaco.	1	2	3	4	5
4. Eu sei que eu preciso trabalhar no meu problema em relação ao tabaco.	1	2	3	4	5
5. Muitas pessoas usam tabaco, eu não penso que isso seja um problema para mim.	1	2	3	4	5
6. Eu espero poder entender melhor meu problema com relação ao tabaco.	1	2	3	4	5
7. Eu talvez tenha alguns problemas com relação ao meu uso de tabaco, mas não há nada em que eu realmente precise mudar.	1	2	3	4	5
8. Eu realmente estou trabalhando duro para mudar meu comportamento com relação ao tabaco.	1	2	3	4	5
9. Eu tenho um problema com o tabaco e eu realmente penso que eu deveria trabalhar nele.	1	2	3	4	5
10. Eu preciso fazer algo para evitar uma recaída.	1	2	3	4	5
11. Eu estou trabalhando na mudança do meu comportamento com relação ao tabaco.	1	2	3	4	5

12. Eu pensei que estava livre do meu problema com relação ao tabaco, mas não estou.	1	2	3	4	5
13. Eu gostaria de ter mais idéias de como solucionar o meu problema com o tabaco.	1	2	3	4	5
14. Eu espero que eu encontre mais razões para mudar meu comportamento com relação ao tabaco.	1	2	3	4	5
15. Eu preciso de ajuda para manter as mudanças que consegui com relação ao meu uso de tabaco.	1	2	3	4	5
16. Talvez eu tenha problemas com o tabaco, mas não creio nisso.	1	2	3	4	5
17. Eu estou em dúvida sobre fazer algo com relação ao meu uso de tabaco.	1	2	3	4	5
18. Eu realmente estou fazendo algo sobre o meu problema com o tabaco.	1	2	3	4	5
19. Eu gostaria que fosse possível simplesmente esquecer os problemas em relação ao tabaco.	1	2	3	4	5
20. Às vezes, eu preciso me esforçar para prevenir uma recaída no meu problema com o tabaco.	1	2	3	4	5
21. Estou frustrado, porque pensava ter resolvido meu problema com o tabaco, mas não resolvi.	1	2	3	4	5
22. Eu tenho alguns problemas em relação ao tabaco, mas por que perder tempo pensando neles?	1	2	3	4	5
23. Eu estou ativamente trabalhando no meu problema em relação ao meu uso de tabaco.	1	2	3	4	5
24. Eu estou preocupado em talvez não conseguir manter a minha mudança em relação ao tabaco.	1	2	3	4	5