



### Dia Mundial Sem Tabaco - 31 de maio

- 380.819 Europeus registaram-se para deixar de fumar com o iCoach
- 37% das pessoas registadas tornaram-se ex-fumadores após 3 meses

## **1 em cada 100 portugueses está a deixar de fumar através da Internet e do telemóvel**

*De acordo com os últimos dados divulgados pela Comissão Europeia, Portugal foi, em abril, o país com mais registos no iCoach em toda a Europa e o segundo país com mais utilizadores totais do iCoach para smartphones. Existem cerca de 20.000 portugueses a tentar deixar de fumar com o iCoach, ou seja, 1% do número total de fumadores em Portugal.*

**Lisboa, 30 de maio de 2013** – Para marcar o Dia Mundial Sem Tabaco, que se celebra amanhã, a Comissão Europeia divulgou hoje os últimos dados da campanha “**Os Ex-Fumadores São Imparáveis**”, lançada há cerca de dois anos. Até ao momento, existem 380.819 pessoas registadas no iCoach ([www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)), uma ferramenta inovadora e gratuita criada pela Comissão Europeia para ajudar os fumadores europeus a abandonar o tabaco.

No passado mês de abril, foram contabilizados 3.272 novos registos de fumadores em toda a Europa no iCoach. **Portugal foi o país com mais registos, com quase 14% do total (449 registos).**

Neste momento, desde que a campanha foi lançada em junho de 2011, **existem 19.234 Portugueses a tentar deixar de fumar com o iCoach**, que está disponível para a Internet ([www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)) e para smartphones, através de uma aplicação para Iphone e Android.

Com estes dados de abril, **Portugal tornou-se o 7º país** entre os 27 Estados Membros da União Europeia com mais pessoas a tentarem deixar de fumar através do iCoach e o **2º país com mais utilizadores da versão para smartphones**, logo a seguir ao Reino Unido.





Relacionando os dados com a população fumadora, Portugal encontra-se em 4º lugar no ranking dos 27 países membros da UE, depois de Malta, Luxemburgo e Chipre. Isto significa que a eficácia da campanha em Portugal é uma das mais bem sucedidas na Europa, uma vez que **1 em cada 100 fumadores portugueses está registado no iCoach** (população considerada de 2.076.726 fumadores). **A média na Europa é de 1 em cada 400 fumadores inscritos.**

Considerando ainda as redes sociais, Portugal foi o segundo país em abril com mais utilizadores ativos únicos nas redes sociais, logo a seguir à República Checa, com 12.507 pessoas que visualizaram os conteúdos da página de Facebook da campanha. Neste período de tempo, o total de utilizadores ativos únicos foi de 172.660 que viram o conteúdo das páginas da campanha mais de 472.660 vezes.

A Comissão Europeia revelou também os perfis e dados demográficos dos usuários do iCoach. Na versão online do iCoach, a média de idade é de 36 anos e 64% do grupo encontra-se na faixa etária dos 25 aos 44 anos. O público masculino corresponde a 56%.

Na versão para smartphones, a idade média é de 31 anos e o público masculino é mais expressivo, com 72%. Em ambas as versões, 90% são fumadores no momento da inscrição.

A taxa de sucesso média do iCoach, após três meses de utilização é de 37%, ou seja, 1 em cada três pessoas deixa efetivamente de fumar.

O Comissário Europeu para a Saúde e Defesa do Consumidor, Tonio Borg afirma: "Estou muito contente com o sucesso da campanha "Os Ex-Fumadores são Imparáveis", demonstrado pelos números anunciados hoje. Destacando histórias inspiradoras e reais de ex-fumadores e focando os benefícios de se tornar um ex-fumador, quer pela saúde ou pela parte financeira, esta campanha tem realmente impacto nas pessoas. No Dia Mundial Sem Tabaco, quero dar os parabéns a todas as pessoas que estão a tomar medidas para deixar de fumar".

### O que é o iCoach?

O **iCoach** ([www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)) é uma ferramenta de saúde, gratuita, que ajuda os fumadores a deixar de fumar, através de um programa interativo e personalizado. Disponível em todas as





línguas da União Europeia, o iCoach funciona analisando os hábitos tabágicos dos seus utilizadores e fornece conselhos personalizados numa base diária.

O iCoach tem demonstrado uma eficácia elevada, com mais 37% dos utilizadores a responderem que conseguiram deixar de fumar depois de três meses.

Através de um questionário detalhado sobre o seu comportamento e hábito tabágico, o utilizador é integrado numa das cinco fases previstas no processo de abandono do tabaco. A primeira fase integra os fumadores que não querem deixar de fumar e a última fase integra os fumadores que já deixaram de fumar há mais de 6 meses. O iCoach adapta-se de forma personalizada a qualquer pessoa com o objetivo de fazer deixar de fumar ou a continuar afastado do tabaco e tornar-se “imparável” numa vida livre de fumo.

O iCoach está disponível para Internet e Mobile, tendo sido também criada uma versão para o Futebol Club Barcelona.

#### **iPhone**

<http://itunes.apple.com/app/exsmokers-icoach/id555364636?ls=1&mt=8>

#### **Android**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.stopsmokingcoach.icoach>

### **Dia Mundial Sem Tabaco – 31 de Maio**

O Dia Mundial Sem Tabaco tem como objetivo chamar a atenção mundial para os riscos de saúde associados com o consumo de tabaco e defender políticas eficazes para reduzir este consumo. Em todo o mundo, o tabaco mata cerca de seis milhões de pessoas todos os anos, 600 mil dos quais são não-fumadores que morrem por respirar o fumo de forma passiva. Na Europa, o tabaco é responsável por 700 mil mortes por ano.

#### **Mais informações:**

Visite o site “Os Ex-Fumadores São Imparáveis”:

<http://exsmokers.eu>



An initiative of  
the European Commission



O Portal de Saúde Pública da União Europeia:

<http://health.europa.eu>

O site de Saúde Pública da Comissão Europeia:

[http://ec.europa.eu/health/tobacco/policy/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/tobacco/policy/index_en.htm)

### Contactos com a Imprensa

Mécia Moura da Silva- [mms@corpcom.pt](mailto:mms@corpcom.pt) / +351 93 246 89 19

José Franco- [josebfranco@corpcom.pt](mailto:josebfranco@corpcom.pt) / +351 96 403 45 79



An initiative of  
the European Commission