



### *Comissão Prevenção do Tabagismo:*

Conta com a colaboração dos seguintes serviços:

Serviço Psiquiatria e Saúde Mental

Serviço Saúde Ocupacional

Serviço de Medicina Interna

**Entre neste site e explore-o:**

**[www.exsmokers.eu/pt-pt](http://www.exsmokers.eu/pt-pt)**

**DIA MUNDIAL**

**SEM TABACO**

**31 MAIO 2013**

Profissionais que a integram:

Alexandra Alves

Elga Freire

Fernanda Barros

Inês Carvalho

Isaías Paiva

Jorge Pereira

Sara Moreira

Vítor Brasileiro



- Comissão Prevenção do Tabagismo
- Consulta Cessação Tabágica

### Enquadramento:

Sendo já usual a comemoração do Dia Mundial Sem tabaco - 31 Maio pela Comissão de Prevenção do Tabagismo do CHP, este ano pretendemos lembrar o dia com a apresentação:

- Projecto da Comissão Europeia para a Saúde — o **iCoach**.
- Folhetos “ Locais de trabalho sem fumo “:
  - *Conselhos para fumadores*
  - *Conselhos para não fumadores*

O **iCoach** é uma plataforma digital online de acompanhamento de saúde, que ajuda as pessoas a deixarem de fumar. O acompanhamento digital, ou o processo de alteração do comportamento online, baseia-se numa investigação pioneira, experiência clínica prática e no saber especializado de psicólogos e especialistas em comunicação.

A plataforma, que é gratuita, está disponível em 23 línguas oficiais da UE. O **iCoach** tem demonstrado a sua eficácia. Mais de 30% das pessoas que utilizaram o iCoach deixaram de fumar.

**O iCoach não se destina apenas a quem quer deixar de fumar. Visa também informar quem ainda não está pronto para dizer “adeus” ao último cigarro.** Isso faz do iCoach único. É apresentado ao utilizador um breve questionário, para determinar a fase em que se encontra, num processo para deixar de fumar em cinco fases. O questionário avalia o comportamento, a atitude e a motivação do utilizador.

As cinco fases do **iCoach** são:

***Fase 1 – Não tenciono deixar***

***Fase 2 – Devia deixar, mas ainda tenho dúvidas***

***Fase 3 – Vou deixar de fumar em breve***

***Fase 4 – Acabei de deixar***

***Fase 5 – Já deixei há algum tempo***

O **iCoach** orienta o utilizador através de uma série de ferramentas interactivas abrangentes. Fornece ainda feedback personalizado, conselhos, técnicas, tarefas, bem como mini-testes. O **iCoach** envia diariamente ao utilizador sugestões por correio electrónico, como lembretes e para motivação. O utilizador pode registar o seu progresso num diário. No final de cada mês, o **iCoach** compila um relatório de consulta. Esse relatório fornece uma perspectiva geral do progresso do utilizador, até atingir a fase final. Deixar de fumar não é nada fácil. É por essa razão que esta campanha oferece uma ferramenta muito eficaz para ajudar os fumadores a deixarem de fumar.

