

“OS EX-FUMADORES SÃO IMPARÁVEIS”

APRESENTAÇÃO

**EX**  
**SMOKERS**  
ARE UNSTOPPABLE

BECOME  
UNSTOPPABLE ON  
[EXSMOKERS.EU](http://EXSMOKERS.EU)

# A CAMPANHA “OS EXFUMADORES SÃO IMPARÁVEIS”

O tabaco mata mais de **650 000 pessoas por ano na UE**. Os fumadores representam um terço da população. Em Portugal, estimam-se **mais de 2 milhões de fumadores**.

A campanha “Os Ex-fumadores são Imparáveis”, lançada pela Comissão Europeia em 2011:

- Centra-se nos efeitos positivos do abandono do tabagismo (ao contrário das campanhas anteriores);
- Recorre a um conjunto coordenado de meios, designadamente publicidade, redes sociais, eventos e ferramentas práticas online e mobile;
- Passa uma mensagem positiva e com forte associação ao desporto (corridas, futebol e outras modalidades)
- Dirige-se aos jovens fumadores com idades compreendidas entre 25 e 34 anos, que representam quase 28 milhões de pessoas na UE.
- Oferece aos fumadores ajuda prática para abandonarem o tabaco, o «iCoach».



# A CAMPANHA “OS EXFUMADORES SÃO IMPARÁVEIS”



**DEIXEI DE FUMAR E COMECEI A FAZER ISTO...**

Os ex-fumadores têm mais energia, confiança, tempo e dinheiro. Neste preciso momento, 160 000 europeus estão a deixar ou deixaram de fumar com a ajuda do iCoach, a nossa ferramenta online que o ajuda a deixar de fumar. Perguntámos a algumas dessas pessoas o que começaram a fazer, ou sonham fazer, depois de terem deixado de fumar. Eis alguns exemplos das respostas que nos foram enviadas.

Deixe de fumar. Torne-se imparável. Obtenha ajuda gratuita. Junte-se ao iCoach em [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)

**OS EXFUMADORES SÃO IMPARÁVEIS**

EUROPEAN COMMISSION  
EUROPEAN UNION  
EXSMOKERS.EU



facebook

Search for people, places and things

João Francisco Home

Create Page

Agenciada por  
P2E+ Plus  
Produções

PME Portugal  
(com Office 365)

Sabe a como P2E+  
Portuguesa reduziu os  
custos e melhoraram  
resultados?

João F. Fernandes  
CEO, Corporate &  
Regional

Office 365 Retalho

Certifique-se agora e des-  
registe. P2E+, P2E,  
P2E+, P2E+, P2E+ Desde  
€49,90/mês. Ligue  
80206.

Paulo Pedro Figueiredo  
CEO PT Region.

**OS EXFUMADORES SÃO IMPARÁVEIS**

**DEIXEI DE COMPRAR CIGARROS. EM VEZ DELES, COMPREI ISTO...**

**OS EXFUMADORES SÃO IMPARÁVEIS**

**Unstoppable Portugal**

6,848 likes · 57 talking about this

Liked

Health/Wellness Website  
"Imparável" é a campanha à escala Europeia para celebrar  
o ex-fumador.

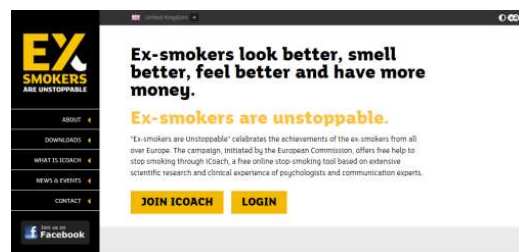
About Photos Live-Video O que tem a ver com... Deixa de fumar com...

**EX** **?** **iCoach**

# ICOACH

## O iCoach

- Ferramenta digital de acesso livre para ajudar a deixar de fumar, disponível em todas as línguas oficiais da UE. Dirige-se também às pessoas que não pretendem deixar de fumar e às que apresentam um risco elevado de recaída;
- Funciona analisando os hábitos de fumar dos seus utilizadores e fornece conselhos personalizados numa base diária.
- Disponível na Internet em [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu) e em aplicação para iPhone e Android.



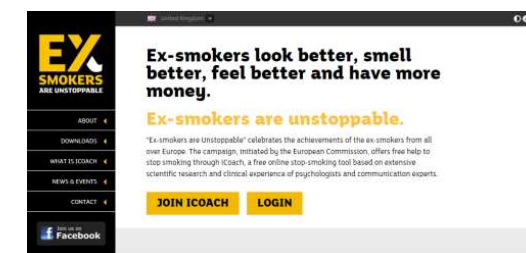
# ICOACH

Em Portugal, existem cerca de 25.000 utilizadores do iCoach.

Portugal tem uma das maiores taxas de adesão a esta plataforma por fumadores e mais do dobro da UE, ou seja, 1 em cada 100 fumadores (na europa é 1 em cada 400). Já ocupa o 4º lugar entre os países membros.

## Benefícios na utilização do iCoach:

- É Grátis.
- Resulta – **mais de 37% das pessoas** que iniciam o programa deixam de fumar.
- Serve para todos – até para fumadores que ainda não estão prontos para deixar.
- Adapta-se às necessidades, ao tempo e aos objetivos de cada um.
- Disponível em qualquer lugar através do telemóvel



# ICOACH

## O iCoach em números:

- Desde o lançamento já existem mais de **400.000 registos** em toda a UE.
- Em Portugal já existem perto de **25.000 registos**, 9.690 dos quais através do telemóvel.
- Portugal ocupa o **4º lugar** com maior número de registos de toda a UE.
- Na UE já foram feitos mais de **100 mil downloads** da aplicação mobile desde setembro de 2012.



# INICIATIVAS

- A TAP disponibilizou em todos os seus aviões de médio curso o primeiro guia de bordo para a cessação tabágica;

- Aeroporto de Bruxelas adere à Campanha;



- Barcelona FC adere à campanha;



# QUIT SMOKING WITH BARÇA

## Primeiro clube europeu a aderir

Práticas antifumo e dimensão pan-europeia (é o clube com mais adeptos)

## Lançamento de iCoach personalizado à imagem

Os fans do clube podem deixar de fumar com a ajuda do clube

## “Quit Smoking With Barça” vence prémio 2013 ELF

(ELF - Fundação Europeia do Pulmão)



### Barcelona vai ajudar milhões a deixar de fumar

Jogadores serão utilizados em campanhas de sensibilização • Público de 28 milhões na mira • Em Camp Nou já são proibidos os cigarros

ESPAÑA  
por NUNO PERESTRELO  
MESSI, Iniesta, Xavi, e todas as estrelas do Barcelona vão ser utilizados em vídeos de motivação para que muitos milhões de pessoas larguem o vício do tabaco. «Deixa de fumar com o Barça», em inglês «Quit smoking with Barça» é uma campanha patrocinada pela Comissão Europeia (CE), e tem, está bem de vez, como objetivo principal aumentar a informação sobre os malefícios do fumo, bem como ajudar os fumadores a encontrarem um caminho para se libertarem do vício. Sandro Rosell, presidente do Barcelona, eo comissário europeu da saúde, John Dalí, deram a cara no momento do anúncio, no qual



### Barça associa-se a campanha contra o tabaquismo

SAÚDE O FC Barcelona vai pedir os seus jogadores e canal de comunicação para uma campanha, organizada juntamente com a Comissão Europeia (CE), para convencer milhões de adeptos do Barça e do desporto para deixarem de fumar. O presidente do FC Barcelona, Sandro Rosell, e o comissário europeu da Saúde, John Dalí, lançaram hoje em Bruxelas a campanha Quit smoking with Barça - Deixa de fumar com o Barça. Para Rosell, participar neste tipo de iniciativas “é uma forma de ADN [do clube]”, porque quan-

do os jogadores são formados “uma parte importante é o tema da saúde” onde o Barça ensina a que não fumem, indicou Rosell em declarações à EFE. A iniciativa, que aproveita uma campanha anterior, é orientada para a prevenção, para ajudar os 28 milhões de fumadores entre os 25 e 34 anos estimados, dos quais resultam por ano cerca de 700 mil mortes evitáveis relacionadas com o tabaquismo. Xavi Hernández, Carles Puyol, Andrés Iniesta e Victor Valdés protagonizaram o primeiro vídeo da campanha.





# COBERTURA NA IMPRENSA

## iCoach: Deixe de fumar através do seu telemóvel

Publicado em 17 Novembro 2012 by admin



Hoje comemora-se o dia Mundial Fumador! Mais de 12.000 portugueses estão a deixar de fumar com o iCoach. Como é do conhecimento geral, por uma actividade de grande parte da população mundial, é também um vício que mais dificilmente se pensa Mas a tecnologia está avançada em todos os campos,

## Tabaco. Portugueses são os que menos procuram ajuda para deixar de fumar



Estado lançado no Dia Mundial sem Tabaco mostra que 10% dos portugueses recorrem a medicamentos de substituição de nicotina, metade da média europeia

## Campanha aproveita para criar ex-fumado

Gina Pereira, em Bruxelas sociedade@jpr.pt

**DEIXAR DE FUMAR**, é durante pelo menos um mês, todavia aviação da TAP que opera no espaço europeu vão passar a ser folhetos de apoio à cessação tabágica. "Não fumando que chegou ao aeroporto. Por que não aproveitar e vai mais longe?". É o desafio deixado aos passageiros, num parafuso com dicas de saúde para deixar de fumar.

Um impulsionado nos 27 estados-membros pela campanha "Os ex-fumadores são imparáveis" lançada pela Comissão Europeia (CE) no ano passado e que inclui uma plataforma de incentivo à cessação tabágica, denominada iCoach, onde estão inscritos cerca de oitocentos portugueses, são - revelam que os subscritores de 44,5% dos inscritos se referem do

zante e voou 32,8% mais vezes de fumar quando entram no voo. 22% preferem vigiar de cerca 13,4% recusam-se a voar por uma limitação.

Tratando-se de uma actividade, a Comissão Europeia decidiu lançar uma campanha para quem viaja de avião, desafiando os fumadores a aproveitarem o facto de estarem insubstituíveis durante o voo para deixar de fumar. O parafuso, que vai estar nas bolsas das cabineiras juntamente com as instruções de segurança, dá cinco conselhos para enfrentar um dia a dia sem fumo e dá dicas adicionais sobre onde encontrar ajuda, como o site [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu).

A TAP é a primeira companhia aérea europeia a aderir. Mas, outros, na apresentação da nova fase da campanha, em Bruxelas, a responsável

**Número 14,4**  
é a média de pessoas que deixam de fumar por dia. Segundo os dados em fumadores fumaram por 14 dias.

**1%**  
de uma média de parafusos fumaram por dia. Segundo os dados em fumadores fumaram por 14 dias.

**50%**  
Médicos de substituição de nicotina.

**15%**  
Médicos de substituição de nicotina.

## É hoje que vai deixar de fumar?

**2 milhões**  
População portuguesa de fumadores

**Barcelona**

**Campanha contra tabagismo**

Os ex-fumadores são imparáveis. É a mensagem positiva preferida de artigos escritos sobre os fumadores entre os 25 e os 34 anos. Uma campanha com a chancela da União Europeia



## Que tal pensar em deixar de fumar?

Os ex-fumadores são imparáveis. Este é o mote da nova campanha promovida pela Comissão Europeia que encoraja os jovens a deixar de fumar e a qual se junta a rádio Cidade FM, enquanto média partner. Posto isto, a estação do grupo Media Capital Rádio promoverá em paralelo e online as mensagens da campanha durante o mês de Novembro, sendo que no próximo dia 17 se comemora Dia Nacional do Ex-Fumador em Portugal.

A acção, lançada em Junho deste ano, "tem como objectivo ajudar os jovens a deixar de fumar, tornando-se "imparáveis" numa vida sem fumo", para isso se tem comunicado, promovendo "os benefícios positivos de um sem tabaco, que inclui uma saúde melhor, melhor interacção social, mais dinheiro e melhor qualidade de vida". Neste âmbito, os membros da equipa de comunicação da campanha

## 3,500 a deixar de fumar com a ajuda do telemóvel

Em apenas dois meses, mais de 3500 portugueses fizeram o download do iCoach para deixar de fumar.

No total, são mais de 12.000 os portugueses que estão a usar o site "os ex-fumadores são imparáveis". A Comissão Europeia disponibilizou, no passado fim de semana, cerca de 80.000 folhetos em toda a União Europeia, a 3,50 milhões de fumadores, uma ferramenta de saúde gratuita e de fácil utilização. Estes dados revelam uma atitude crescente a nível europeu de deixar de fumar, que através de Internet os fumadores, a 17 de Novembro, é grátis e está disponível em todos os países da União Europeia, nomeadamente nos seguintes países:



**OS EX-FUMADORES SÃO IMPARÁVEIS**

**TORNAR-SE IMPARÁVEL EM EXSMOKERS.EU**

propriedades dicas práticas sobre como parar de fumar, através da ferramenta iCoach, disponível online.

## Iniciativa TAP antitabágica

Os aviões vão levar folhetos que suprem a fumadores que aproveitem a abstinência no voo para abandonarem os cigarros

Os fumadores que quiserem parar de fumar, mas que não sabem por onde começar, vão encontrar no iCoach uma ferramenta que os ajudará a deixar de fumar. O iCoach é uma aplicação gratuita de saúde gratuita e de fácil utilização. Este é o mote da nova campanha promovida pela Comissão Europeia que encoraja os jovens a deixar de fumar e a qual se junta a rádio Cidade FM, enquanto média partner. Posto isto, a estação do grupo Media Capital Rádio promoverá em paralelo e online as mensagens da campanha durante o mês de Novembro, sendo que no próximo dia 17 se comemora Dia Nacional do Ex-Fumador em Portugal.

## TAP dá 5 dicas para passageiros não fumarem

TAP associou-se à campanha da Comissão Europeia "Os ex-fumadores são imparáveis" e lançou manual com 5 dicas. Veja aqui

TAP incentiva a não fumar

Leonardo Nogueira



**Aproveitando o Dia Mundial sem Tabaco, a TAP associou-se à campanha da Comissão Europeia Os ex-fumadores são imparáveis, disponibilizando o primeiro guia de bordo de incentivo à cessação tabágica.**

**TAP adere a iniciativa de cessação tabágica**

A TAP foi a primeira de aviação a aderir a uma de cessação tabágica na Comissão Europeia, informando os passageiros sobre como melhorar um voo sem tabaco.

A iniciativa, inserida na campanha "Os ex-fumadores são imparáveis", traduz-se num guia de bordo colocado nas bolsas dos lugares para passageiros, onde são apresentados cinco "dicas" para ajudar os fumadores a controlar a vontade de fumar durante o voo, que são ainda de



## Ajuda para deixar de fumar -iCoach-

A segunda fase da campanha antitabaco da Comissão Europeia pretende ajudar jovens dos 25 aos 34 anos a deixarem de fumar. Os resultados, anunciados pelo comissário europeu para a Saúde (Jelle Pieter

ativamente o iCoach Ex Smokers ([www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)), a ferramenta online interactiva que dá apoio através de sugestões práticas e conselhos durante as várias etapas do processo.

um ex-fumador), são animadores: mais de quatrocentos mil europeus aderiram à campanha - 42% ex-fumadores são imparáveis - e, após três meses, mais de vinte mil fumadores utilizam



# APOIOS INSTITUCIONAIS

FUNDAÇÃO  
PORTUGUESA  
DO **PULMÃO**



TAP PORTUGAL



“OS EX-FUMADORES SÃO IMPARÁVEIS”

**EX**  
**SMOKERS**  
ARE UNSTOPPABLE

BECOME  
UNSTOPPABLE ON  
[EXSMOKERS.EU](http://EXSMOKERS.EU)