

O que é iCoach?

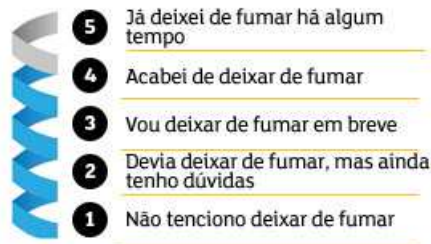
O **iCoach** (www.exsmokers.eu) é uma ferramenta de saúde digital gratuita e comprovada que já ajuda quase um quarto de milhão de pessoas em toda a Europa (equivalente a 1 em cada 500 fumadores) no seu trajeto para deixar de fumar para sempre. Esta ferramenta de saúde interativa ajuda as pessoas a pararem de fumar ao seu próprio ritmo. Está disponível em todas as línguas da União Europeia. O iCoach funciona analisando os hábitos de fumar dos seus utilizadores e fornece conselhos personalizados numa base diária.

Como funciona?

Ao registar-se na internet ou através da aplicação para telemóveis Iphone ou Android, o utilizador responde a um inquérito bastante completo sobre os seus hábitos tabágicos. É este inquérito que vai permitir que o fumador seja integrado numa das fases do programa.

São elas:

A 5 FASES



A partir daqui, a plataforma, através de um algoritmo avançado e desenvolvido por médicos, psicólogos e cientistas, vai dando sugestões e dicas, permitindo que diariamente o fumador vá colocando informação sobre os seus hábitos diários. Desta forma, o programa vai adaptando-se ao estado de dependência do fumador e vai adequando as sugestões e as dicas em função dessa evolução.

Benefícios

- É Grátis.
- Resulta – **mais de 30% 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

Deixar de fumar com a ajuda do telemóvel

Esta nova realidade que foi lançada em Setembro de 2012 e já tem milhares de utilizadores em Portugal. A vantagem é que permite ter acesso em qualquer hora e em qualquer lugar e interagir com a informação de forma rápida e fácil. Mas há mais vantagens, aqui explicadas em vídeo:

http://www.youtube.com/watch?v=n5sTJ3-pl6o&feature=player_embedded

Para os utilizadores já registados, a mudança da versão de internet para versão telemóvel poderá ser feita sempre que for necessária sem que os dados de login e perfil sejam alterados.

Para além das funcionalidades da aplicação de Internet – dicas diárias, diário, testes de progresso e informação de saúde, a nova aplicação para smartphone tem ainda novas funcionalidades tais como um serviço de geolocalização – permite colocar os lugares onde costumava fumar e que deixaram de o ser - e um “botão de pânico”, que oferece dicas imediatas nos momentos mais críticos e onde urge a necessidade de fumar.

Em Portugal, existem mais de 10.000 utilizadores do iCoach. Face a 2 milhões de fumadores estimados significa que Portugal tem uma das maiores taxas de adesão a esta plataforma por fumadores e mais do dobro da UE, ou seja, 1 em cada 200 fumadores (na europa é 1 em cada 500).

Demonstração online da aplicação iCoach :

<http://www.youtube.com/watch?v=n5sTJ3-pl6o>



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>