



## **Celebrações ocorrem amanhã nos 27 Estados Membros**

# **Dia do Ex-Fumador celebra-se pela primeira vez a 26 de setembro em toda a Europa**

*Os países membros da UE celebram o “Dia do Ex-Fumador” felicitando todos aqueles que já conseguiram largar o vício do tabaco. A iniciativa conta com o apoio de várias celebridades, como a campeã de ténis Victoria Azarenka e a estrela DJ Bob Sinclair. Em Portugal, o embaixador da causa é o músico Zé Pedro, guitarrista dos Xutos & Pontapés.*

**Lisboa, 25 de setembro de 2013** - Amanhã, dia 26 de setembro de 2013, celebra-se pela primeira vez o «Dia do Ex-Fumador» em todos os Estados-Membros da União Europeia, com o objetivo de felicitar todos os que se tornaram Ex-Fumadores ou que deram os primeiros passos para deixar de fumar. Celebrado com o apoio da Comissão Europeia e a colaboração da Fundação Europeia do Pulmão, o «Dia do Ex-Fumador» procura sensibilizar o público para questões de saúde, sendo uma importante peça da campanha da Comissão Europeia (CE) «Os Ex-Fumadores são Imparáveis» ([www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)).

O «Dia do Ex-Fumador» será assinalado em várias capitais europeias e em Bruxelas contará com a participação do Comissário Europeu para a saúde, Tonio Borg.

Trata-se da primeira data de sensibilização para a saúde destinada a celebrar as vitórias de todos os Ex-Fumadores. Ao propor como exemplo as 400 000 pessoas que procuraram deixar de fumar com a ferramenta de saúde gratuita iCoach[i], lançada no âmbito da campanha «Os Ex-Fumadores são Imparáveis», espera-se poder inspirar milhares de outros cidadãos a deixar o vício.

A campeã de ténis Victoria Azarenka e a estrela DJ Bob Sinclair são duas das celebridades que se uniram à Comissão Europeia para celebrar o primeiro «Dia do Ex-



Fumador». Em Portugal, o embaixador do Dia do Ex-Fumador é o músico Zé Pedro, guitarrista dos Xutos & Pontapés.

Zé Pedro, carismático guitarrista dos Xutos & Pontapés, explica que "a minha experiência permite-me testemunhar que vivo muito melhor longe dos vícios e do tabaco. Quando decides abandonar o tabaco, estás a fazer uma decisão consciente para melhorar a tua vida, em muitos aspetos. Mas é muito, muito difícil. Foi por isso que aceitei dar a cara neste dia pois os Ex-Fumadores são de fato uns heróis que merecem ser aplaudidos. Existir um dia para celebrar isso faz todo o sentido".

Vídeo com testemunho de Zé Pedro: <http://www.youtube.com/watch?v=XYoUOhoVoOg&feature=youtu.be>

Organizações de saúde, instituições de beneficência e grandes empresas participam igualmente nas celebrações, cujo objetivo é sublinhar o quão importante e difícil é a decisão de deixar de fumar na vida de uma pessoa, assim como aplaudir todos os que conseguiram vencer esta batalha.

No dia do Ex-Fumador, os cidadãos europeus são incentivados a visitar e a enviar mensagens de parabéns aos amigos e familiares que deixaram de fumar, através do site [www.exsmokers.eu/dayoftheexsmokers](http://www.exsmokers.eu/dayoftheexsmokers). À medida que as mensagens de felicitações se difundem em todo o mundo, espera-se poder dar origem a uma nova tradição de felicitar os ex-fumadores e celebrar a saúde.

## **25 mil portugueses tentam deixar de fumar com o iCoach.**

A nível dos países-membros da UE, Portugal ocupa já uma posição de destaque no número de utilizadores, encontrando-se em 4º lugar entre os países que detêm mais utilizadores na ferramenta de saúde gratuita iCoach, sendo que ao nível da utilização da ferramenta em *smartphones*, Portugal ocupa a segunda posição, logo após o Reino Unido.

São quase 25.000 os portugueses que tentam abandonar o tabaco usando o iCoach, num total de cerca de 400.000 utilizadores a nível europeu. Ou seja, 1 em cada 100 fumadores portugueses já conhece e utiliza o iCoach.



Recorde-se que o iCoach 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.

### **Sobre a campanha «Os Ex-Fumadores são Imparáveis»**

Lançada em 2011, a campanha «Os Ex-Fumadores são Imparáveis» é uma importante iniciativa da CE, cujo objetivo é reverter as 700 000 mortes anuais evitáveis relacionadas com o tabaco em toda a UE.<sup>[i]</sup> Direcionada especificamente para os 28 milhões de fumadores da UE com idades compreendidas entre os 25 e os 34 anos, a campanha «Os Ex-Fumadores são Imparáveis» transfere o foco do aviso reiterado dos perigos do tabagismo para as vantagens de deixar de fumar. A ferramenta gratuita da campanha, iCoach ([www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)), com base científica, encontra-se disponível em todas as línguas da UE.

O «Dia do Ex-Fumador» segue-se a outra iniciativa inovadora da CE, a campanha «Quit Smoking With Barça», uma parceria sem precedentes da CE com um clube de futebol de dimensão internacional, o FC Barcelona, que ajuda atualmente mais de 70 000 pessoas a deixar de fumar ([www.quitsmokingwithbarca.eu](http://www.quitsmokingwithbarca.eu)).

---

<sup>[i]</sup> Dados de arquivo, agosto de 2013

<sup>[ii]</sup> Comissão Europeia. Eurobarómetro Especial 385/Vaga EB77.1 – TNS Opinion & Social, maio de 2012.