

[Aplicação para telemóvel previne o consumo de tabaco na adolescência](#)

Aplicação para telemóvel previne o consumo de tabaco na adolescência

Adolescente "No Fume" é a versão portuguesa do jogo "Fume", desenvolvido na Finlândia, e destina-se principalmente ao grupo etário dos 10 aos 13 anos

José João Ribeiro

"No Fume" é a versão portuguesa de "Fume", aplicativo móvel desenvolvido na Finlândia, no âmbito do doutoramento da investigadora Heidi Parisod, da Universidade de Turku. Foi lançada na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, no âmbito do Encontro Internacional "Inovação e Tecnologia na Promoção da Saúde Mental".

O jogo "destina-se principalmente ao grupo etário dos 10 aos 13 anos, tendo sido desenvolvido em colaboração com jovens no sentido de melhorar a literacia em saúde relacionada com as questões do tabaco e prevenir o seu consumo nesta fase de desenvolvimento", de acordo com uma nota da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

Segundo aquela nota, "a eficácia do jogo foi avaliada em comparação com um website com conteúdos semelhantes, mas não jogáveis e, para além da aceitabilidade do jogo por parte dos adolescentes tersido melhor do que relativamente ao website, verificaram-se, a

Jogo destina-se ao grupo etário dos 10 aos 13 anos e a sua eficácia foi avaliada comparativamente com um website

curto-prazo, mudanças favoráveis no que diz respeito às expectativas positivas e negativas em relação ao tabaco".

Tendo em conta os efeitos positivos dos jogos de saúde na melhoria dos conhecimentos dos adolescentes relacionados com álcool, tabaco e outras drogas e a importância da intervenção precoce nesta população considerou-se assim relevante a tradução e adaptação do jogo Fume para portu-



Aplicação foi apresentada por Tereza Cardoso, Heidi Parisod e Daniela Pinto na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

guês.

Os resultados do estudo da avaliação da versão portuguesa naquelas escolas serão divulgados em breve, anunciou Tereza Cardoso, professora da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e especialista na área da Saúde Men-

tal.

A aplicação começou a ser desenvolvida em 2013 na Finlândia, onde foi lançada em 2016 a versão original, lembrou a também investigadora.

A aplicação dispõe de mini-jogos e atividades e os utilizadores vão respondendo a

Jogos de saúde têm efeitos positivos na melhoria dos conhecimentos dos adolescentes com álcool, tabaco e outras drogas

questões relacionadas com o consumo do tabaco. Contém informações úteis e relevantes para prevenir o consumo do tabaco nos

Um estudo sobre a eficácia do jogo desenvolvido durante duas semanas na Finlândia conduziu que as atitudes dos

adolescentes perante o tabaco mudaram com a aplicação, segundo a investigadora Heidi Parisod, da Universidade finlandesa de Turku.

O Encontro Internacional "Inovação e Tecnologia na Promoção da Saúde Mental", que decorre em Coimbra, tem como objetivo "promover a divulgação, análise e discussão de estratégias no âmbito dos diferentes níveis de intervenção: promoção da saúde mental, prevenção e intervenção precoce em contexto comunitário".

As perturbações psiquiátri-

Segundo os investigadores, as atitudes dos adolescentes perante o tabaco mudaram com a utilização da aplicação

cas estão entre as 10 principais causas de incapacidade ao longo da vida, Portugal é o segundo país da Europa com maior prevalência.

Mais de 1/5 dos portugueses sofre de uma perturbação psiquiátrica (22,9 por cento), com destaque para as perturbações de ansiedade e de humor, com maior prevalência, 16,5 por cento e 7,8 por cento, respectivamente.◀

Mais de metade dos jovens portugueses confessam que já fumaram aos 18 anos

Em 2015, aos 13 anos, cerca de 11,7 por cento mencionaram já ter consumido tabaco, enquanto aos 18 anos, mais de metade dos jovens (58,7 por cento) referiram já ter fumado.

Relativamente à percepção do risco de consumo de tabaco, a maioria dos jovens com idades entre os 13 e os 18 anos consideraram que o consumo ocasional apre-

senta pouco ou nenhum risco.

Entretanto, um estudo publicado no European Heart Journal alerta que o consumo de tabaco e álcool começa a afectar os vasos sanguíneos logo aos 17 anos de idade, mesmo que os adolescentes fumem só de vez em quando ou consumam poucas bebidas alcoólicas. ◀

