

A VERDADE SOBRE AS MENTIRAS

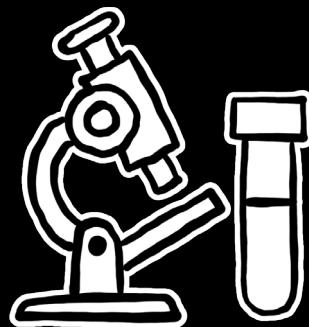
MITOS E MENTIRAS SOBRE O VAPE



MITO 1

VAPORAR É PIOR QUE
FUMAR

FALSO

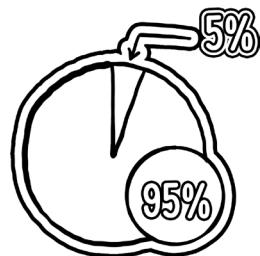


LA CIENCIA LO HA DEMOSTRADO:
VAPEAR ES MEJOR QUE
FUMAR



Se você não é fumante, não deve começar a vaporar. No entanto, se você não consegue ou não quer parar de fumar, o uso de cigarros eletrônicos (vape) pode ser uma alternativa para consumir nicotina, reduzindo significativamente os danos causados pelo tabagismo.

É importante ressaltar que embora o vape não seja isento de riscos, não é verdade que vaporar seja igual ou pior do que fumar. De acordo com a Saúde Pública da Inglaterra, o risco de desenvolver doenças relacionadas ao câncer é apenas 0,5% em comparação ao tabagismo.



(CONSULTE o ESTUDO





Além disso, as doenças associadas ao tabagismo são causadas principalmente pela fumaça resultante da combustão das folhas de tabaco dos cigarros tradicionais, e não pela nicotina. No vape, não há tabaco nem combustão, o que reduz substancialmente os riscos e o potencial de dano à saúde.

Os líquidos de vape são fabricados com produtos regulamentados e adequados para consumo humano, que também são usados na fabricação de medicamentos e alimentos, garantindo assim uma maior segurança em relação aos ingredientes utilizados.



CONSULTE o ESTUDO

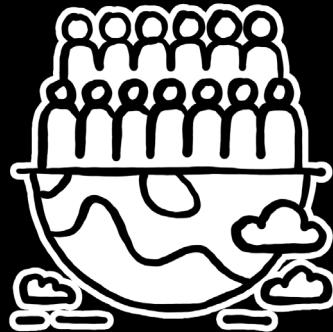


Estudos também têm mostrado que os níveis de acroleína, um irritante respiratório, em consumidores de cigarros eletrônicos são semelhantes aos de não fumantes, o que evidencia ainda mais a redução dos danos potenciais do vaping em comparação ao tabagismo.

MITO 2

VAPORAR NÃO AJUDA
A PARAR DE FUMAR E
É MAIS VICIANTE

FAALSO



O VAPING JÁ SALVOU MAIS DE 100
MILHÕES DE PESSOAS DO TABAGISMO EM TODO O MUNDO.

Os cigarros eletrônicos, ou vaping, são uma alternativa eficaz e popular para ajudar fumantes a parar de fumar. Além de oferecer uma forma menos arriscada de consumir nicotina, o sucesso do vaping reside em manter um ritual semelhante ao hábito de fumar, sem os danos causados pela combustão do tabaco.



Estudos têm demonstrado que a transição completa dos cigarros para o vaping aumenta as chances de sucesso em parar de fumar. Em um **estudo** de 2019, foi constatado que o uso de vaping, em comparação com as terapias de reposição de nicotina com apoio comportamental, reduz vários riscos à saúde e é mais eficaz na cessação do tabagismo.

No Reino Unido, o vaping é a forma mais utilizada de cessação do fumo nos serviços de saúde pública e está positivamente associado ao sucesso da cessação do fumo.

É importante destacar que, embora a nicotina seja uma substância que causa dependência, ela não é responsável pelas doenças relacionadas ao tabagismo. O potencial viciante dos cigarros tradicionais é atribuído principalmente a outras substâncias presentes na composição dos cigarros e na fumaça da queima do tabaco.



Os avanços na tecnologia dos cigarros eletrônicos têm tornando a administração de nicotina mais eficiente, tornando-os mais atrativos e eficazes como substitutos dos cigarros.

É relevante também esclarecer que o termo correto é dependência, e não vício, quando se trata de nicotina. O corpo pode se tornar dependente fisicamente e quimicamente da nicotina, porém ela não é uma substância problemática que causa danos, eliminando assim o conceito de vício associado à nicotina.

Na mídia, muitas vezes se faz comparação entre a nicotina e a heroína, afirmando erroneamente que ambas têm o mesmo nível de vício ou que a nicotina é ainda mais viciante, o que não é verdade. Os cigarros eletrônicos têm uma vantagem significativa, que é a capacidade de controlar o teor de nicotina. Muitos usuários têm conseguido reduzir gradualmente a quantidade de nicotina que consomem, e alguns até mesmo conseguiram eliminá-la completamente, superando a dependência.

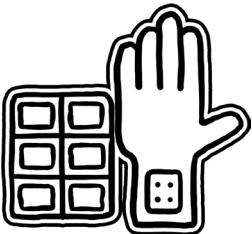
MITO 3

A NICOTINA CAUSA
CÂNCER

FAALSO

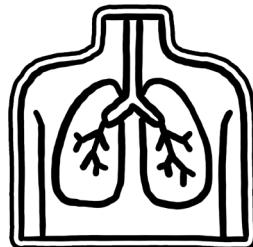


O PROBLEMA NÃO É A NICOTINA,
MAS SIM A COMBUSTÃO!



Já foi comprovado há bastante tempo que a nicotina não é a causa das doenças associadas ao câncer. Tanto é que existem medicamentos prescritos para ajudar a parar de fumar que contêm nicotina, como adesivos, gomas de mascar e inaladores.

A toxicidade da nicotina foi exagerada ao longo do tempo, e não há evidências científicas que demonstrem que o consumo exclusivo de nicotina cause doenças ou problemas de saúde.



CONSULTE o ESTUDO

Um exemplo disso é o consumo prolongado de nicotina pelos usuários de **snus na Suécia**, que consomem esse produto há muitas décadas, e não apresentam aumento do risco de problemas de saúde graves em adultos.



Então, o que causa o câncer? Como mencionado anteriormente, é a fumaça gerada pela combustão do tabaco. Essa combustão produz uma série de produtos químicos que, quando inalados, são os responsáveis por doenças como o câncer.

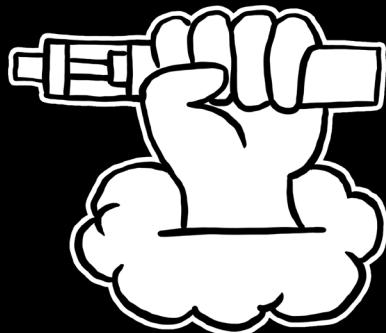
É importante lembrar que nem todas as pessoas são tolerantes a todas as substâncias. Assim como algumas pessoas são alérgicas a certos medicamentos ou alimentos, algumas pessoas podem ser alérgicas a algum dos componentes dos líquidos para vaporização. No entanto, a reação individual de algumas pessoas não é um argumento para afirmar que a nicotina causa doenças em geral.

**Se você notar algum sinal de alergia,
é importante evitar a vaporização.**

MITO 4

VAPING CAUSA
DOENÇAS

FAISÓ



- DANOS + VIDA:
O VAPING É UMA SOLUÇÃO

Após duas décadas de estudos científicos, foi comprovado que os riscos associados aos cigarros eletrônicos são significativamente menores do que os associados ao tabagismo, sendo duas a três vezes menos prejudiciais. Além disso, não foi identificada nenhuma doença exclusivamente relacionada ao vaping.



As **Academias Nacionais de Ciências, Engenharia e Medicina dos EUA** sugeriram que os cigarros eletrônicos são “provavelmente muito menos nocivos” do que os cigarros combustíveis, e o Colégio Real de Médicos da Grã-Bretanha afirma que é improvável que os cigarros eletrônicos representem mais de 5% dos riscos para a saúde associados aos produtos de tabaco tradicionais.

No entanto, o verdadeiro risco para a saúde está na obtenção de produtos provenientes de mercados ilícitos, sem regulamentação e controle sanitário que garantam a qualidade para o consumo humano. Em países onde os cigarros eletrônicos são adequadamente regulamentados e supervisionados, o vaping é considerado seguro.



Embora haja algumas dúvidas sobre as implicações do uso do vaping a longo prazo, as evidências científicas disponíveis sugerem que é uma alternativa muito mais segura do que fumar.

É importante ter em mente que algumas pessoas podem ser alérgicas a alguns dos compostos do líquido de vape, mas isso não deve ser considerado como prova de que o vaping cause doenças.

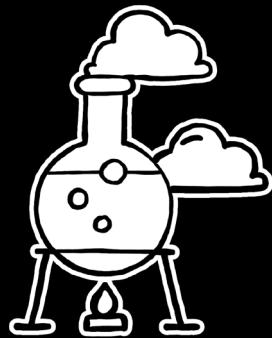
Não se deixe enganar: casos que foram usados como evidência para atacar o vaping não levam em conta fatores alérgicos, outras substâncias consumidas anteriormente ou o histórico médico do paciente.

Sempre investigue todos esses fatores antes de formar uma opinião em relação ao caso.

MITO 5

VAPOR = FUMAÇA

FAALSO



VAPOR \neq FUMAÇA: VOCÊ NÃO
APRENDEU QUÍMICA NA ESCOLA?

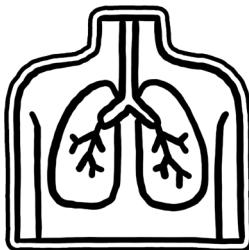
A fumaça e o vapor são substâncias completamente distintas, tanto em sua produção quanto em sua composição e efeitos no corpo humano.

A fumaça é gerada pela combustão do tabaco em altas temperaturas, liberando milhares de compostos prejudiciais, incluindo 70 substâncias altamente cancerígenas que têm potencial para causar danos sistêmicos ao organismo.



Por outro lado, o vapor é produzido pela vaporização de uma solução líquida em temperaturas muito mais baixas e contém principalmente propilenoglicol e glicerina vegetal, que são substâncias relativamente seguras para o consumo humano.

Apesar de tanto a fumaça quanto o vapor conterem partículas que podem penetrar profundamente nos pulmões, as partículas da fumaça são muito mais nocivas para o corpo humano do que as do vapor. As partículas da fumaça contêm alcatrão e podem causar danos ao sistema respiratório quando absorvidas e metabolizadas lentamente, enquanto as partículas do vapor são absorvidas e metabolizadas sem causar danos ao sistema respiratório. Isso ocorre porque o propilenoglicol e a glicerina, que são os principais



componentes do vapor, não são tóxicos.

É importante compreender essas diferenças para reduzir a exposição a substâncias prejudiciais e proteger a saúde a longo prazo.

Além disso, não é verdade que o vapor enche os pulmões de água. A quantidade de vapor que é inalada pelos pulmões é baixa e não representa riscos, uma vez que nossos pulmões têm a capacidade de absorver umidade, assim como ocorre em saunas ou em locais úmidos.

MITO 6

VAPORAR LEVA AO
TABAGISMO

FAALSO



VAPORIZAR NÃO É UMA PORTA DE
ENTRADA, MAS UMA SAÍDA DO TABAGISMO

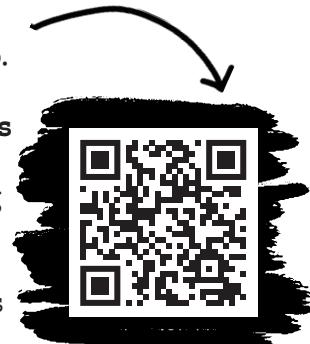
É encorajador notar que muitos países estão alcançando níveis recordes de baixa prevalência de fumantes frequentes, o que é um sinal positivo para a saúde pública, considerando que o tabagismo é uma das principais causas evitáveis de morte em todo o mundo. No entanto, em vez de celebrar essa conquista, muitos políticos, médicos e parte da mídia têm alertado sobre uma suposta “porta de entrada” do uso de cigarros eletrônicos (vaping) para o tabagismo.

Contrariamente a essa crença, a evidência sugere que o vaping é, na verdade, uma porta de saída do tabagismo.

Estudos conduzidos pelo renomado grupo de estudo **Cochrane da Universidade de Oxford** concluíram que o vaping com nicotina é mais eficaz do que as terapias de reposição de nicotina (TRN) para ajudar na cessação do tabagismo. Além disso, o relatório da **Academia Nacional de Ciências, Engenharia e Medicina dos Estados Unidos** constatou que as taxas de tabagismo diminuíram mais rapidamente desde que o vaping começou a ganhar popularidade nos Estados Unidos. Esses achados demonstram que o vaping é uma importante inovação para auxiliar as pessoas a abandonarem o tabagismo.



CONSULTE OS ESTUDOS



Os ministérios de saúde da França, Reino Unido, Canadá e Nova Zelândia, por exemplo, recomendam o uso de cigarros eletrônicos como uma estratégia eficaz para parar de fumar. No Reino Unido, as taxas de tabagismo têm diminuído constantemente, e isso tem sido atribuído à introdução de cigarros eletrônicos e outros produtos de redução de danos nas políticas de saúde pública.

A afirmação de que o vaping é uma porta de entrada para o tabagismo não é respaldada por evidências científicas. A eficácia dos cigarros eletrônicos como ferramenta para cessação do tabagismo é incontestável, mas é importante lembrar que eles são indicados apenas para fumantes adultos. O vaping é uma inovação crucial para ajudar as pessoas a abandonarem o tabagismo, e seu papel na redução das taxas de tabagismo deve ser reconhecido e celebrado.

MITO 7

OS SABORES ATRAEM
MENORES DE IDADE

FAISSE



LOS SABORES NO SÓLO GUSTAN A LOS JÓVENES:
LOS ADULTOS TAMBIÉN LOS APRECIAN.

A variedade de sabores disponíveis para vaporizadores tem o objetivo de ajudar os adultos a fazer a transição do tabaco para o vaping. Mais de dois terços dos usuários de vaporizadores regularmente utilizam sabores que não são de tabaco. Esses sabores não apenas auxiliam na transição do cigarro para o vape, mas também contribuem para evitar que as pessoas voltem a fumar. Diversos estudos fornecem evidências que apoiam o uso de dispositivos de vaporização com sabores como uma ferramenta eficaz para ajudar os adultos a deixar de fumar.



CONSULTE o ESTUDO



De acordo com a **Escola de Saúde Pública de Yale**, os dispositivos de vaporização com sabores estão relacionados a um aumento de 230% na probabilidade de os adultos deixarem de fumar. Os pesquisadores sugerem que os sabores desempenham um papel fundamental em ajudar os fumantes a abandonar os cigarros e migrar para o vaping. Eles também destacam a necessidade de os formuladores de políticas considerarem o papel dos sabores nos dispositivos de vaporização ao tomar decisões sobre a regulamentação desses produtos.

Restringir os sabores pode levar os usuários de cigarros eletrônicos a retornarem ao tabaco ou recorrerem ao mercado ilegal. Além disso, não há evidências que relacionem os sabores de vaporização ao consumo de tabaco por menores de idade, uma vez que vários estudos demonstraram que existem outros fatores que contribuem para que os jovens comecem a vaporizar ou fumar.

Portanto, é importante que os adultos forneçam orientação e educação em casa e na escola para evitar que os jovens accessem esses produtos, que são destinados exclusivamente a adultos que desejam parar de fumar ou continuar consumindo nicotina de forma menos prejudicial.

MITO 8

HÁ UMA EPIDEMIA DE
VAPE JUVENIL

FALSO



O VAPING NÃO É PARA MENORES DE
IDADE; É UM DIREITO DOS
FUMANTES ADULTOS

É importante destacar que embora seja preocupante e necessária uma regulamentação rigorosa para evitar o consumo de produtos de vaping por menores de idade, **não podemos afirmar** que há uma epidemia de vaping juvenil nos Estados Unidos ou em qualquer outro lugar do mundo.

A maioria dos menores que o fazem com pouca freqüência, como usuários experimentais ou esporádicos, por isso não existe tal epidemia.



É sabido que diversos fatores influenciam os menores de idade a consumirem substâncias como tabaco, álcool e outras drogas, como pressão social de amigos, influência da mídia, tédio, rebeldia e curiosidade, entre outros.

Apesar do ligeiro aumento do uso de cigarros eletrônicos entre estudantes do ensino médio nos Estados Unidos em 2022, a taxa geral de tabagismo entre esses estudantes ainda é baixa, com **apenas 1,5% dos estudantes do ensino médio que não usaram tabaco consumindo produtos de vaping com nicotina.**

CONSULTE O ESTUDO



Os especialistas argumentam que as verdadeiras epidemias nas escolas secundárias dos Estados Unidos são comportamentos de risco muito mais comuns, como enviar mensagens de texto enquanto se dirige, dirigir sob efeito de álcool, pensamentos suicidas, porte de armas, consumo excessivo de álcool e dirigir após o uso de maconha.

É fundamental proteger os menores de idade do acesso a esse tipo de produto de redução de danos, mas não devemos violar os direitos das pessoas adultas que buscam alternativas de menor risco para parar de fumar ou consumir nicotina de maneira mais segura. É necessário encontrar um equilíbrio entre a proteção dos mais jovens e o respeito aos direitos dos adultos fumantes.

MITO 9

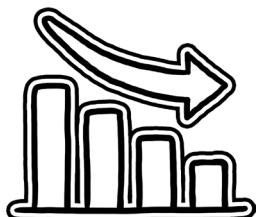
RESTRINGIR O VAPE
TRAZ SEGURANÇA À
SAÚDE PÚBLICA

FALSO



PROIBIR AFETA NEGATIVAMENTE A SAÚDE PÚBLICA. A
NECESSIDADE DE REGULAMENTAÇÃO É URGENTE!

A regulamentação do uso de produtos de vape é necessária para garantir a segurança da saúde pública. No entanto, proibir ou restringir excessivamente esses produtos pode ter efeitos negativos indesejados. É importante que os responsáveis pela formulação de políticas compreendam que altos impostos, restrições de acesso ou proibições podem ter consequências prejudiciais à saúde pública.



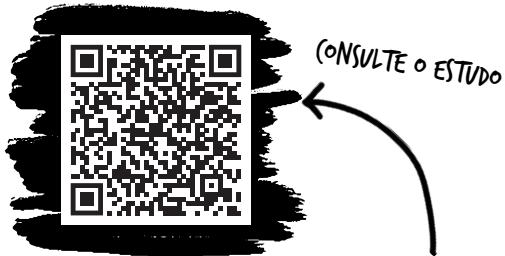
Embora o aumento de impostos sobre produtos de vape possa reduzir o consumo desses produtos legalmente, sabemos que isso não necessariamente melhora a saúde pública. Como resultado indesejado, os usuários de vape podem voltar ao tabaco ou recorrer ao mercado negro, onde os produtos não atendem aos requisitos de qualidade e segurança para consumo.

Estudos têm demonstrado que aumentos de impostos sobre produtos de vape na Europa e nos EUA resultaram em redução das vendas legais de cigarros eletrônicos, mas isso não significa necessariamente que a saúde pública tenha melhorado.



CONSULTE o ESTUDO





Medidas de proibição de sabores em algumas cidades ou estados, como em **San Francisco**, resultaram em aumento das taxas de tabagismo entre adolescentes pela primeira vez em décadas, enquanto proibições de líquidos com sabor em outros locais, como em Massachusetts, resultaram em maior venda de cigarros.

Além disso, evidências mostram que o aumento de impostos sobre produtos de vape pode aumentar o consumo de cigarros e a compra de produtos de vape no mercado negro, especialmente entre adultos jovens.

Para melhorar a saúde pública, os especialistas recomendam a implementação de impostos baseados no risco, ou seja, produtos menos prejudiciais, como o vape, devem ter impostos significativamente mais baixos em comparação aos cigarros, para incentivar os fumantes a migrarem para opções menos nocivas.

MITO 10

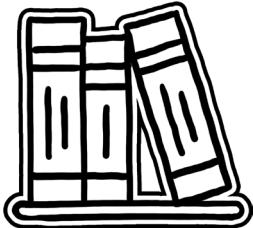
NÃO HÁ EVIDÊNCIA
CIENTÍFICA SUFICIENTE
SOBRE O VAPE

FAISCA



NÃO SE DEIXE ENGANAR: A CIÊNCIA
RESPALDA O USO DO VAPE; MAIS DE 2000
ESTUDOS COMPROVAM SUA SEGURANÇA

Apesar das falsas alegações sobre os riscos do vape, a realidade é que existe uma vasta quantidade de evidências científicas que indicam que o uso de cigarros eletrônicos é muito menos prejudicial do que fumar tabaco. Mais de 100 organizações governamentais e de saúde ao redor do mundo têm concluído, com base em princípios científicos sólidos, que o vape é uma alternativa menos nociva ao tabagismo.

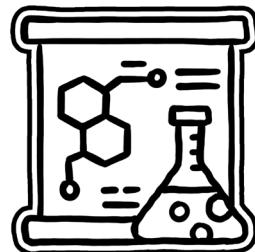


CONSULTE o ESTUDO



O Royal College of Physicians do Reino Unido afirma que o risco a longo prazo do uso do vape provavelmente não ultrapassa 5% do risco associado ao tabagismo. O vape tem sido objeto de extensos estudos por mais de 15 anos, analisando os componentes químicos presentes no vapor e os efeitos no organismo dos usuários.

As **pesquisas** demonstram que o vape produz quantidades muito baixas de substâncias nocivas em comparação com o tabaco, e os ex-fumantes que mudam para o vape apresentam níveis significativamente reduzidos de substâncias tóxicas em seus corpos. Como resultado, o risco estimado de câncer associado ao uso do vape é inferior a 0,5%.



Além disso, a mudança do tabagismo para o vape tem sido associada a melhorias na saúde de ex-fumantes com doenças como asma e DPOC, além de benefícios para a função pulmonar e a saúde cardiovascular em geral. Relatos de efeitos adversos graves relacionados ao uso do vape são raros e, frequentemente, estão ligados ao uso de produtos ilícitos ou ao histórico médico prévio do usuário, como outras doenças ou consumo de outras substâncias.



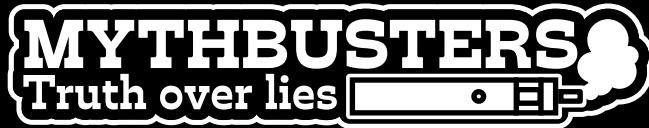
CONSULTE o ESTUDO



A Suécia é um exemplo positivo: apesar do amplo uso de produtos alternativos de nicotina pela população sueca, com consumo semelhante a outros países da União Europeia, a incidência de câncer no país é 41% menor e as mortes relacionadas ao câncer são 38% menores do que em outros países da região. Isso mostra que produtos de nicotina sem fumaça podem ter um impacto significativo na saúde pública e que a nicotina não é a substância causadora do câncer.

Em resumo, embora os riscos a longo prazo do uso de cigarros eletrônicos ainda não sejam completamente compreendidos, as evidências disponíveis indicam que o vape é uma alternativa muito menos prejudicial do que fumar tabaco. Em toda e qualquer situação, mudar do tabagismo para o uso do vape é sempre a **melhor** escolha.

Compartilhe estas informações para desmascarar estes mitos. Você ajudará mais pessoas a tomarem decisões informadas sobre sua saúde.



MITOS E MENTIRAS SOBRE O VAPE

#Mythbusters

#TruthOverLies

A VERDADE SOBRE AS MENTIRAS

- 1 VAPING SEMPRE SERÁ MENOS ARRISCADO DO QUE FUMAR
- 2 VAPEAR É A MELHOR AJUDA PARA DEIXAR DE FUMAR
- 3 A NICOTINA NAO CAUSA CÂNCER, A COMBUSTÃO É O PROBLEMA
- 4 - DANO + VIDA: o VAPING REDUZ A CHANCE DE DOENÇAS
- 5 VAPOUR ≠ FUMAÇA: o VAPOR NAO É RESULTADO DA COMBUSTÃO
- 6 VAPING NAO É A PORTA DE ENTRADA, É O CAMINHO PARA DEIXAR DE FUMAR.
- 7 OS ADULTOS TAMBÉM APRECIAM OS SABORES
- 8 VAPING NAO É PARA MENORES, MAS UM DIREITO PARA OS FUMANTES ADULTOS.
- 9 A PROIBIÇÃO DO VAPING AFETA A SAÚDE PÚBLICA – VAMOS REGULAMENTAR!
- 10 MAIS DE 2000 ESTUDOS APÓIAM o VAPING. NAO SE DEIXE ENGANAR.

