

## O que é mais eficaz para parar de fumar: cigarro eletrônico ou adesivos?

O cigarro eletrônico (e-cigarette; caneta vapor) se mostrou quase duas vezes mais efetivo do que as terapias de reposição de nicotina, como adesivos e pastilhas, para ajudar fumantes a largarem o vício. A conclusão é de um novo estudo, publicado no fim de janeiro de 2019, que imediatamente esquentou o debate sobre se os cigarros eletrônicos são uma importante ferramenta para parar de fumar ou uma ameaça à saúde.

A pesquisa, divulgada pelo periódico científico *New England Journal of Medicine*, é a primeira a realizar um estudo randomizado que teste a efetividade dos cigarros eletrônicos versus produtos de reposição de nicotina, conforme afirmou Peter Hajek, médico da Universidade Queen Mary, em Londres, autor principal da pesquisa.

Os pesquisadores descobriram que 18% dos usuários de cigarros eletrônicos pararam de fumar depois de um ano, comparado com 9,9% daqueles dos que estavam no grupo de reposição de nicotina.

Qualquer dispositivo eletrônico para fumar tem a comercialização, a importação e a propaganda proibidos no Brasil, conforme medida adotada em 2009 pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). O objetivo é que a proibição atue como precaução, até porque os cigarros eletrônicos não têm a segurança (e nem a eficácia) comprovada, conforme alerta a própria entidade.

Ainda assim, o consumo dos cigarros eletrônicos não é proibido no país e até mesmo a compra do produto (e dos acessórios) consegue ser feita sem muitos problemas. Em uma rápida pesquisa nos mecanismos de buscas na internet pelos termos “cigarro eletrônico onde comprar”, a maioria das respostas das primeiras páginas traz lojas e sites que oferecem os e-cigarettes a preços que variam de R\$ 100 a R\$ 500, com algumas diferenças conforme as marcas.

Nos Estados Unidos, a marca de e-cigars que mais cresce em procura é a Juul. A fama deste dispositivo vaporizador vem do encantamento dos jovens com a oferta de oito sabores viciantes, como hortelã, manga, crème brûlée, pepino e mix de frutas. Embora tenham outros sabores em estoque, em uma reportagem da revista norte-americana *New Yorker*, os representantes da marca alegaram que não lançariam novidades — na tentativa de evitar a procura pelo público mais jovem.

Esse é o principal receio das entidades médicas de lá, mas também do Brasil. Em 2017, a Associação Médica Brasileira, em parceria com uma série de entidades médicas, enviou à Anvisa um documento apoiando a proibição dos e-cigarettes no país. Os médicos argumentam que, além da nocividade que esses itens podem ter, esses produtos são capazes de atrair um público jovem, que não tinham o hábito de fumar, incentivando o vício.

Na mesma publicação em que foi divulgado o estudo inglês associando positivamente os cigarros eletrônicos à redução no uso do cigarro tradicional, dois editoriais jogaram água fria nos resultados da pesquisa.

Em um deles, escrito por pesquisadores norte-americanos da Universidade de Boston, a afirmação é de que os cigarros eletrônicos deveriam ser usados apenas quando os

tratamentos recomendados pelo FDA- Food and Drug Administration (órgão que regula medicamentos e tratamentos nos Estados Unidos) não funcionem.

Belinda ressalta que os cigarros eletrônicos trazem riscos sérios, incluindo perigo potencial aos pulmões por causa dos saborizantes e também a possibilidade de que algumas pessoas acabem fumando, além da versão eletrônica, os cigarros tradicionais.

Em outro editorial, os pesquisadores pediram que o FDA proibisse imediatamente todos os cigarros eletrônicos saborizados, alegando que esse seria o motivo para o aumento do consumo do produto entre os adolescentes.

“Temos medo do surgimento de uma geração de adolescentes viciados em nicotina”, afirmou o autor principal, Jeffrey Drazen, que é editor-chefe do NEJM (*New England Journal of Medicine*). Tal proibição iria além dos planos do FDA de restringir as vendas de cigarros eletrônicos saborizados.

David Abrams, professor de ciências sociais e do comportamento na Universidade de Nova Iorque, que é um apoiador dos cigarros eletrônicos, criticou o editorial que pede pela proibição. Ele reforça que o estudo traz “evidências muito fortes” de que o cigarro eletrônico “pode ajudar a parar de fumar de forma tão ou mais eficiente do que as terapias de reposição de nicotina no longo prazo. Qualquer pessoa que fume deveria estar trocando para o cigarro eletrônico imediatamente.

No Brasil, o Instituto Nacional de Câncer (INCA) alerta que o cigarro eletrônico não é um produto inofensivo, tem substâncias cancerígenas e aditivos com sabores, com efeitos tóxicos ainda desconhecidos. Os efeitos de longo prazo na saúde ainda não são completamente estudados.

O consumo dos cigarros eletrônicos não é recomendado. Qualquer produto derivado do tabaco causa dependência e é prejudicial à saúde”, adverte Andrea Reis, do INCA.

De acordo com o Instituto, a forma como o produto vem sendo divulgado em diferentes países é problemática, pois leva as pessoas a acreditarem que é um produto menos nocivo do que os cigarros convencionais. “As mesmas técnicas de marketing e publicidade usadas no passado com os cigarros tradicionais, passando a imagem de que não há riscos, acabam estimulando o consumo deste produto por crianças e jovens”, alerta Andrea.

Quem deseja parar de fumar deve procurar a Unidade Básica de Saúde perto de casa. O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece tratamento gratuito aos dependentes da nicotina.

Os medicamentos disponibilizados pelo Ministério da Saúde para o tratamento do tabagismo na Rede do SUS são os seguintes: Terapia de Reposição de Nicotina (adesivo transdérmico e goma de mascar) e o Cloridrato de Bupropiona.

Fonte: **Gazeta do Povo**

<https://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/cigarro-eletronico-ajuda-a-parar-de-fumar/>