



SEGURANÇA E EFICÁCIA DOS CIGARROS ELETRÔNICOS PARA PARAR DE FUMAR

O QUE AS EVIDÊNCIAS NOS DIZEM

Christopher Russell, Ph.D.

Diretor, Russell Burnett Research and Consultancy Ltd.

Glasgow, Reino Unido

BIOGRAFIA E DIVULGAÇÃO



Christopher Russell, Ph.D.

Cientista Comportamental e Diretor, Russell Burnett Research and Consultancy Ltd (RBRC)

Glasgow, Reino Unido

A RBRC é especializada em design, condução e relatórios de estudos de percepção e comportamento sobre o impacto potencial de novos produtos de tabaco no comportamento futuro de uso do tabaco.

A RBRC recebeu financiamento de fabricantes de cigarros eletrônicos para projetar, conduzir e relatar estudos primários de pesquisa sobre padrões e intenções de uso de tabaco e cigarros eletrônicos entre adultos.

Ameaça ao Progresso?

ou

Ferramentas para Acelerar?

CIGARROS ELETRÔNICOS E SAÚDE PÚBLICA



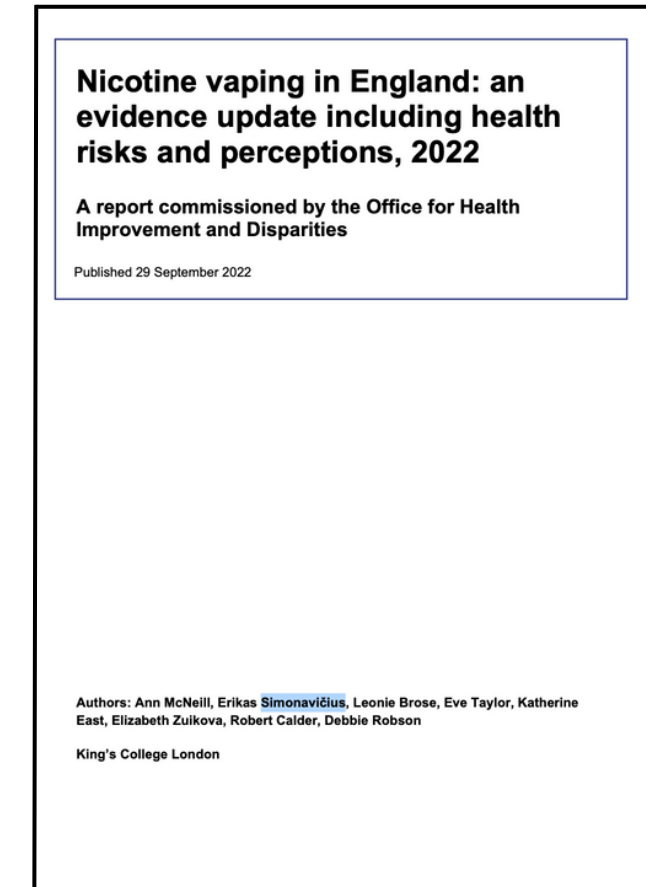
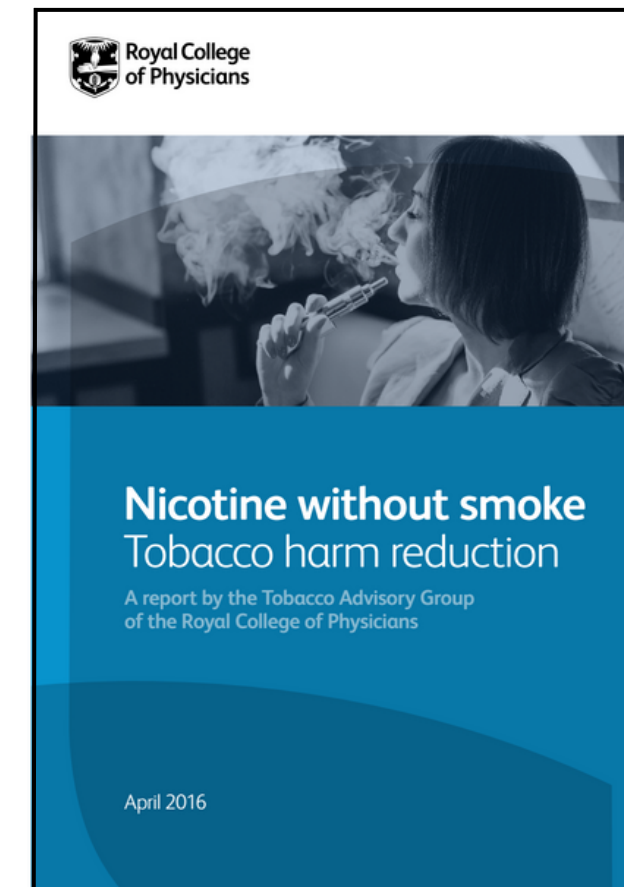
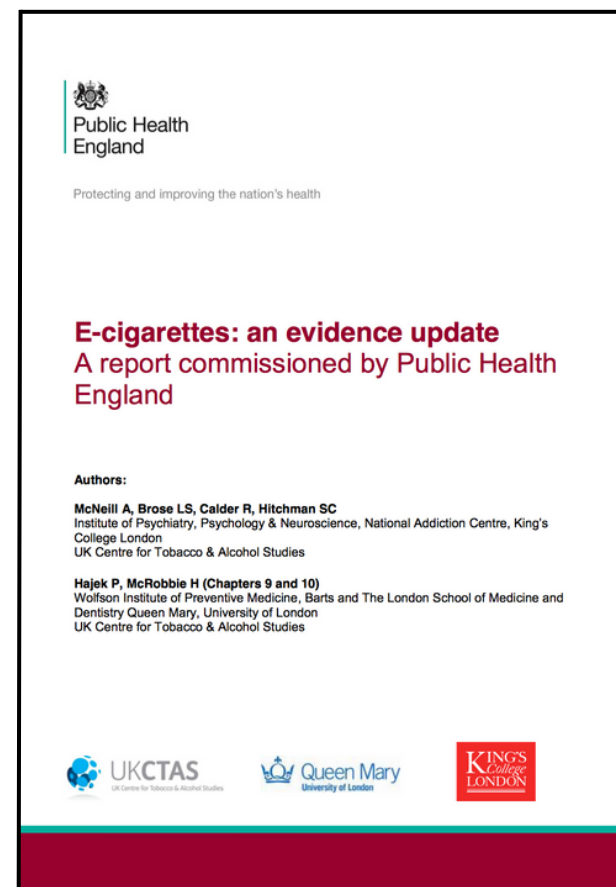
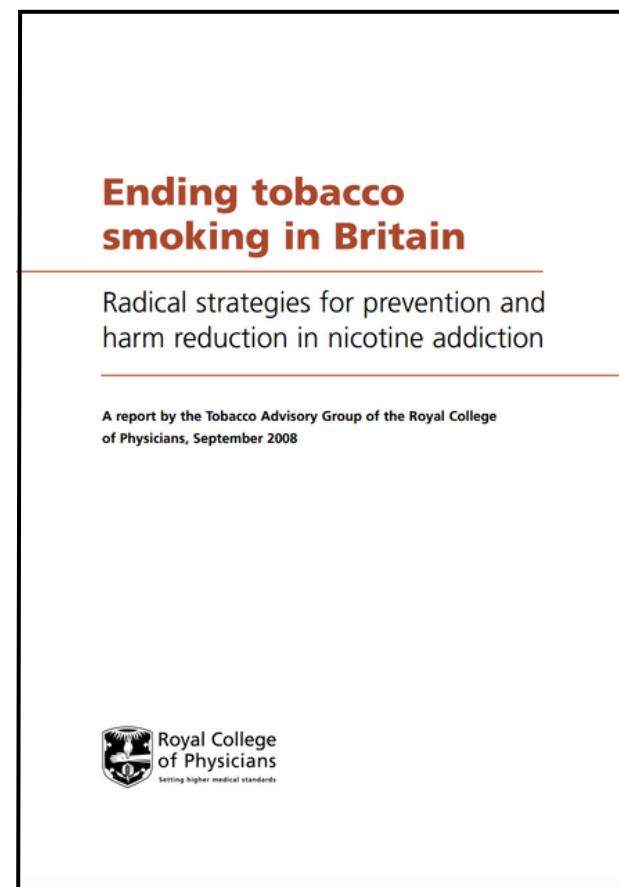
Quão prejudicial é o vaping?

Quão eficaz são os DEFs para parar de fumar?

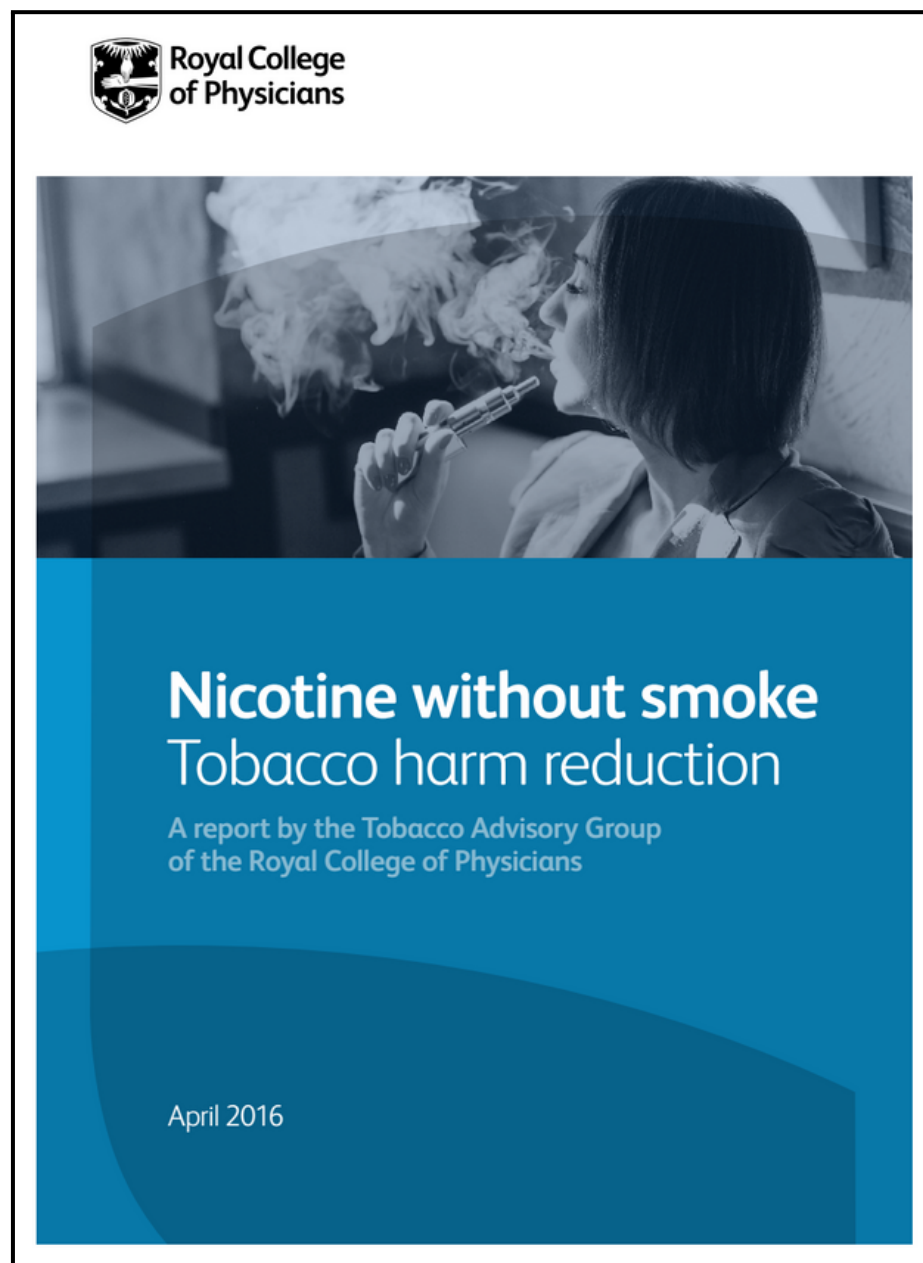
REDUÇÃO DE DANOS DO TABACO



Grandes revisões científicas independentes, sem conflito de interesses e sem a participação da indústria do tabaco.

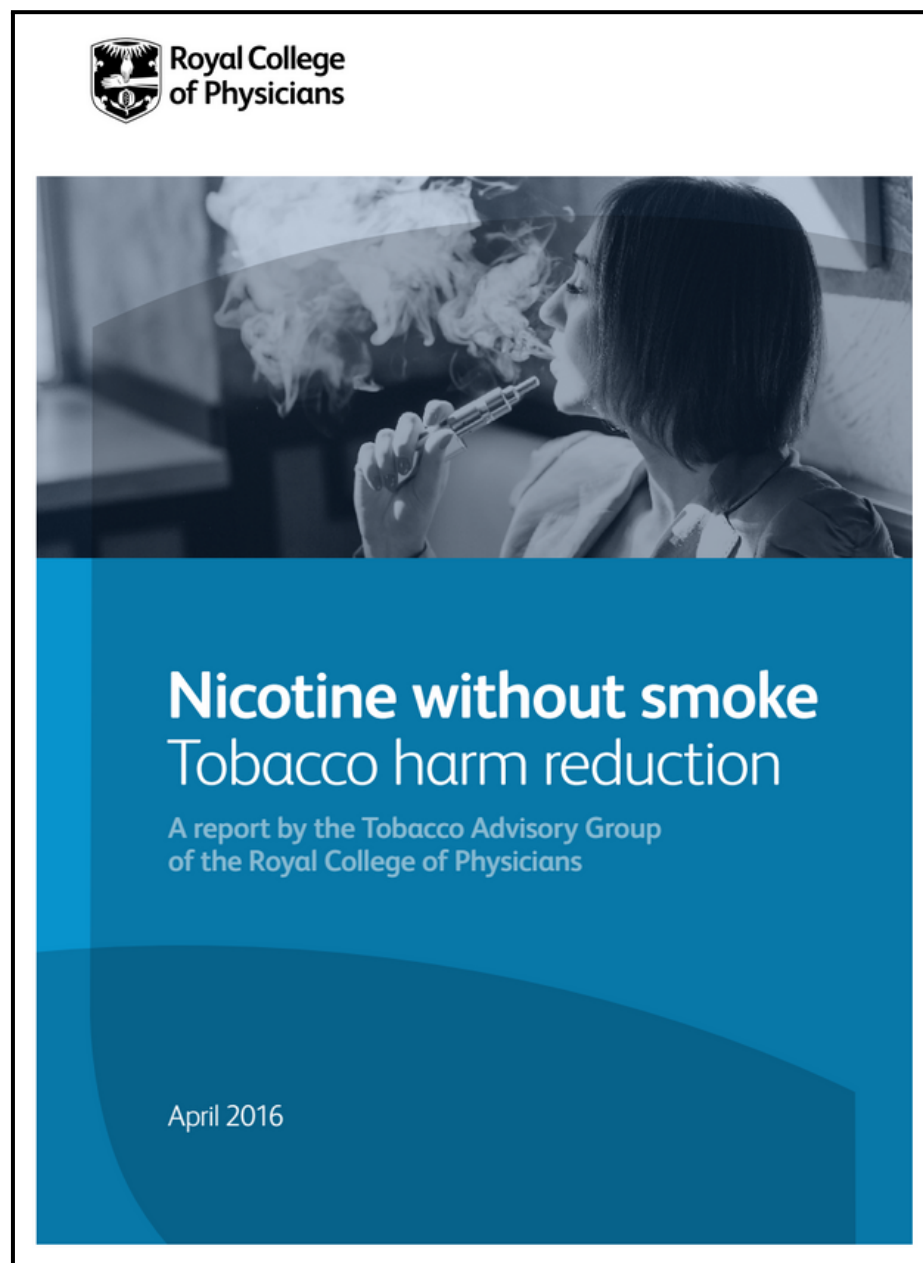


CIGARROS E. COMO REDUÇÃO DE DANOS



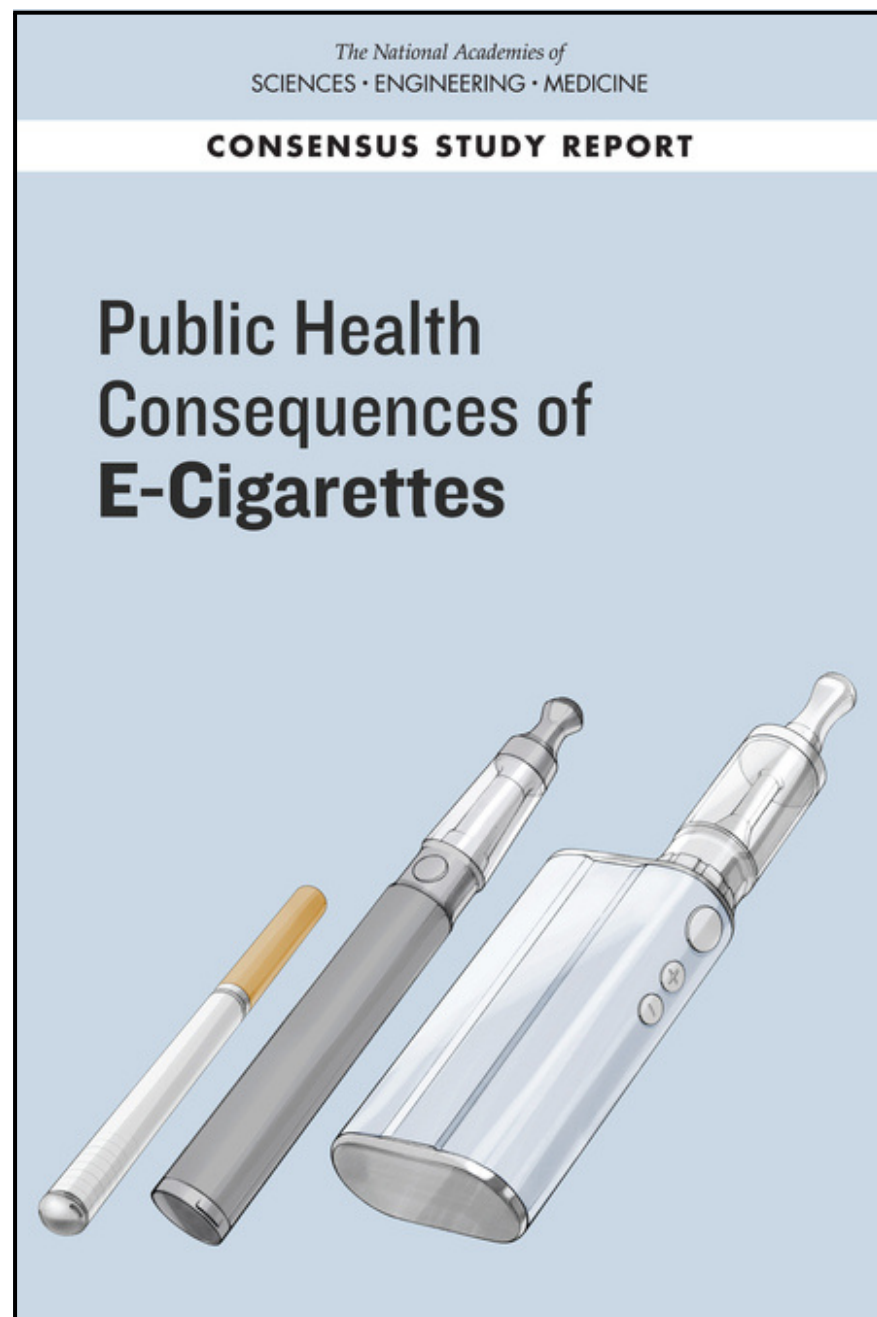
- *Isolada da fumaça produzida pela combustão do tabaco, a nicotina, em doses utilizadas pela maioria dos consumidores de produtos de nicotina e tabaco, é muito menos prejudicial.*
- *Portanto, fornecer a nicotina à qual os fumantes são viciados, sem os componentes nocivos da fumaça do tabaco, pode prevenir a maior parte dos malefícios do cigarro.*
- *A expectativa de vida dos fumantes de hoje poderia ser radicalmente melhorada incentivando o máximo possível de pessoas a mudarem para uma fonte de nicotina livre de fumaça.*

VAPES COMO REDUÇÃO DE DANOS



- *Embora desconhecido, é improvável que o risco à saúde decorrente da inalação prolongada de vapor exceda 5% dos danos causados pela fumaça do tabaco.*
- *Portanto, mudar do cigarro para o cigarro eletrônico provavelmente será quase tão eficaz na prevenção de danos quanto mudar para a terapia de reposição de nicotina (TRN).*
- *Embora reconhecendo a importância da cessação completa de todo o uso de tabaco e nicotina como objetivo final para prevenir os danos do fumo... a substituição generalizada de cigarros e outros produtos de combustão do tabaco, para fumantes que fizeram a mudança, alcançaria praticamente o mesmo resultado.*

VAPES COMO REDUÇÃO DE DANOS



Relatório do comitê de especialistas das Academias Nacionais de Ciências, Engenharia e Medicina (2018).

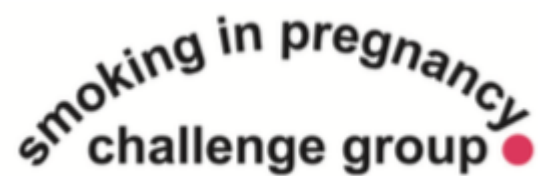
Conclusão 5-3: Há evidências substanciais de que, exceto pela nicotina, sob condições normais de uso, a exposição a substâncias potencialmente tóxicas de cigarros eletrônicos é significativamente menor em comparação com a fumaça de cigarro comum.



CONSENSO EM SAÚDE PÚBLICA NO U.K.



Public Health
England



REDUÇÃO DE DANOS É CUIDADO DA SAÚDE



Todos concordamos que os cigarros eletrônicos são significativamente menos prejudiciais do que fumar. Um a cada dois fumantes ao longo da vida morre de sua dependência. Todas as evidências sugerem que os riscos à saúde apresentados pelos cigarros eletrônicos são relativamente pequenos em comparação, mas devemos continuar a estudar os efeitos de longo prazo.

Não devemos esquecer o que é importante aqui. Sabemos que fumar é a principal causa de morte na Inglaterra e temos a responsabilidade de saúde pública de fornecer aos fumantes as informações e as ferramentas para ajudá-los a parar de fumar completamente e para sempre.



VAPE SHOPS EM HOSPITAIS NO U.K.



**Hospitais de Sandwell e
West Birmingham**
NHS Trust



NO SMOKING

É contra a lei fumar
nestas instalações



VAPING

E-cigarros permitidos
nestas instalações.

CIGARROS ELETRÔNICOS E SAÚDE PÚBLICA



Quão prejudicial é o vaping?

Quão eficazes são os cigarros eletrônicos para parar de fumar?

Cigarros eletrônicos, vareniclina e citisina são os auxílios mais eficazes para parar de fumar, revela análise de mais de 150.000 fumantes.



Trusted evidence.
Informed decisions.
Better health.

Título:

Intervenções farmacológicas e cigarros eletrônicos para cessação do tabagismo em adultos: metanálises de rede de componentes. Cochrane Database of Systematic Reviews 2023.

Base de Dados:

319 ECRs sobre cessação do tabagismo em longo prazo; 835 braços de estudo; 157.179 participantes.

Conclusões do Autor:



Em média, a cada 100 pessoas que tentam parar de fumar:

- Cerca de 14 provavelmente terão sucesso usando cigarro eletrônico de nicotina, vareniclina ou citisina.
- 12 em 100 provavelmente conseguirão parar usando métodos combinados de terapia de reposição de nicotina (TRN), como combinar adesivo com goma de mascar.
- 9 em 100 que usam apenas uma forma de TRN, como somente adesivo.
- 6 em 100 provavelmente conseguirão parar sem usar nenhum auxílio.

Cigarros eletrônicos, vareniclina e citisina são os auxílios mais eficazes para parar de fumar, revela análise de mais de 150.000 fumantes.



Trusted evidence.
Informed decisions.
Better health.

Conclusões dos Autores:

- Cigarros eletrônicos de nicotina, vareniclina e citisina são as opções mais eficazes atualmente disponíveis para ajudar fumantes a largar o vício a longo prazo (pelo menos seis meses sem fumar).
- A vareniclina, medicamento essencial da OMS, não está disponível atualmente na Europa, América do Sul, Japão e partes da América do Norte devido a um problema de fabricação.
- A citisina não é atualmente licenciada ou comercializada na maioria dos países fora da Europa Central e Oriental, o que significa que não está disponível na maior parte do mundo, incluindo EUA e Reino Unido.
- Isso deixa os cigarros eletrônicos de nicotina e as terapias de reposição de nicotina combinadas como os dois auxiliares de cessação do tabagismo mais eficazes disponíveis para a maioria das pessoas.

 Trusted evidence. Informed decisions. Better health. Cochrane Database of Systematic Reviews

[Intervention Review]
Pharmacological and electronic cigarette interventions for smoking cessation in adults: component network meta-analyses

Nicola Lindson¹, Annika Theodoulou¹, José M Ordóñez-Mena¹, Thomas R Fanshawe¹, Alex J Sutton², Jonathan Livingstone-Banks¹, Anisa Hajizadeh¹, Sufen Zhu¹, Paul Aveyard¹, Suzanne C Freeman², Sanjay Agrawal³, Jamie Hartmann-Boyce¹

¹Nuffield Department of Primary Care Health Sciences, University of Oxford, Oxford, UK. ²Department of Health Sciences, University of Leicester, Leicester, UK. ³Department of Respiratory Sciences, University of Leicester, Leicester, UK

Contact: Nicola Lindson, nicola.lindson@phc.ox.ac.uk.

Editorial group: Cochrane Tobacco Addiction Group.
Publication status and date: New, published in Issue 9, 2023.

Citation: Lindson N, Theodoulou A, Ordóñez-Mena JM, Fanshawe TR, Sutton AJ, Livingstone-Banks J, Hajizadeh A, Zhu S, Aveyard P, Freeman SC, Agrawal S, Hartmann-Boyce J. Pharmacological and electronic cigarette interventions for smoking cessation in adults: component network meta-analyses. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2023, Issue 9. Art. No.: CD015226. DOI: [10.1002/14651858.CD015226.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD015226.pub2).

Copyright © 2023 The Authors. Cochrane Database of Systematic Reviews published by John Wiley & Sons, Ltd. on behalf of The Cochrane Collaboration. This is an open access article under the terms of the [Creative Commons Attribution Licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ABSTRACT

Background
Tobacco smoking is the leading preventable cause of death and disease worldwide. Stopping smoking can reduce this harm and many people would like to stop. There are a number of medicines licenced to help people quit globally, and e-cigarettes are used for this purpose in many countries. Typically treatments work by reducing cravings to smoke, thus aiding initial abstinence and preventing relapse. More information on comparative effects of these treatments is needed to inform treatment decisions and policies.

Objectives
To investigate the comparative benefits, harms and tolerability of different smoking cessation pharmacotherapies and e-cigarettes, when used to help people stop smoking tobacco.

Search methods
We identified studies from recent updates of Cochrane Reviews investigating our interventions of interest. We updated the searches for each review using the Cochrane Tobacco Addiction Group (TAG) specialised register to 29 April 2022.

Selection criteria
We included randomised controlled trials (RCTs), cluster-RCTs and factorial RCTs, which measured smoking cessation at six months or longer, recruited adults who smoked combustible cigarettes at enrolment (excluding pregnant people) and randomised them to approved pharmacotherapies and technologies used for smoking cessation worldwide (varenicline, cytisine, nortriptyline, bupropion, nicotine replacement therapy (NRT) and e-cigarettes) versus no pharmacological intervention, placebo (control) or another approved pharmacotherapy. Studies providing co-interventions (e.g. behavioural support) were eligible if the co-intervention was provided equally to study arms.

Data collection and analysis
We followed standard Cochrane methods for screening, data extraction and risk of bias (RoB) assessment (using the RoB 1 tool). Primary outcome measures were smoking cessation at six months or longer, and the number of people reporting serious adverse events (SAEs). We also measured withdrawals due to treatment. We used Bayesian component network meta-analyses (cNMA) to examine intervention

Pharmacological and electronic cigarette interventions for smoking cessation in adults: component network meta-analyses (Review)
Copyright © 2023 The Authors. Cochrane Database of Systematic Reviews published by John Wiley & Sons, Ltd. on behalf of The Cochrane Collaboration.

PAPEL DOS CIGARROS E. NA SAÚDE PÚBLICA



Vaporar é consideravelmente menos prejudicial à saúde do que fumar.

Cigarros eletrônicos são uma das ferramentas mais eficazes para parar de fumar.

COMUNICANDO ESSES FATOS AO PÚBLICO



The screenshot shows the NHS Better Health website. At the top, there is a yellow banner with the text 'Better Health Let's do this' and the NHS logo. Below the banner, there are navigation links: 'Lose weight', 'Quit smoking' (which is underlined), 'Get active', and 'Drink less'. The breadcrumb trail shows 'Home > Quit smoking'. The main heading is 'Vaping para parar de fumar'. The text below the heading states: 'Vaporizar nicotina é substancialmente menos prejudicial do que fumar. Também é uma das ferramentas mais eficazes para parar de fumar.' The next paragraph says: 'Vaporar não é totalmente inofensivo e recomendamos apenas para fumantes adultos, para apoiar a cessação do tabagismo e manter-se longe do cigarro.' The final paragraph says: 'Aqui você encontrará os fatos sobre vaping, baseados em evidências científicas e pesquisas, além de conselhos sobre como usar vaporizadores (as vezes chamados de cigarros eletrônicos ou e-cigs) como uma ferramenta para parar de fumar.'



COMUNICANDO ESSES FATOS AO PÚBLICO



Como o vaping pode ajudá-lo a parar de fumar

Vapes são dispositivos eletrônicos que permitem inalar nicotina em um aerossol, ou vapor, em vez de fumaça. Isso é feito aquecendo uma solução (e-líquido) que geralmente contém propilenoglicol, glicerina vegetal, aromatizantes e nicotina.

Os e-líquidos vêm em diferentes concentrações de nicotina, então você controla quanto de nicotina precisa para ajudar com os desejos e outros sintomas de abstinência, como irritabilidade e baixo humor.

A nicotina em si não é muito prejudicial e tem sido usada com segurança por muitos anos em medicamentos para ajudar as pessoas a pararem de fumar.



Ajuda a quebrar as rotinas de fumar cigarros

As rotinas e rituais de fumar podem ser difíceis de parar, então vaporizar pode ajudá-lo a gradualmente se livrar delas enquanto reduz imediatamente os riscos à saúde de fumar cigarros.

Você sabia?

Você tem aproximadamente o dobro de chances de parar de fumar se usar um vape em comparação com outros produtos de reposição de nicotina, como adesivos e goma de mascar.

Algumas pessoas acham que o vaping as ajuda porque a ação de levar o dispositivo à boca é semelhante ao ato de fumar, além de proporcionar sensações similares, como a "batida" na garganta (a sensação de "impacto" na parte de trás da garganta ao inalar).

Qualquer tipo de tabagismo é prejudicial, e você obterá todos os benefícios do vaping se parar completamente de fumar. Algumas pessoas conseguem fazer a transição completa muito rapidamente, enquanto para outras pode levar um pouco mais de tempo.

COMUNICANDO ESSES FATOS AO PÚBLICO



O vape é prejudicial?

As evidências mostram que vaporar é substancialmente menos prejudicial do que fumar. O vape expõe os usuários a muito menos toxinas e em níveis mais baixos do que fumar cigarros.

Mudar para o vape reduz significativamente sua exposição a toxinas que podem causar câncer, doenças pulmonares e doenças do coração e circulação, como ataque cardíaco e derrame. Essas doenças não são causadas pela nicotina, que é relativamente inofensiva para a saúde.

No entanto, o vape não é livre de riscos. Não fumantes e [jovens menores de 18 anos](#) não devem começar a vaporar.

Você sabia?

Em 2022, especialistas do Reino Unido revisaram as evidências internacionais e descobriram que "a curto e médio prazo, o vaping representa uma pequena fração dos riscos do tabagismo".

Efeitos a longo prazo do vaping

O vaping não existe há tempo suficiente para conhecermos os riscos do uso a longo prazo. Embora seja substancialmente menos prejudicial do que fumar, é improvável que seja totalmente inofensivo.

A opção mais saudável é não fumar nem vaporar. Portanto, se você está usando vape para parar de fumar, deve visar eventualmente parar de vaporar também.

Vaping versus fumar

Os cigarros liberam milhares de substâncias químicas diferentes quando queimam. Muitas são venenosas, e até 70 destas causam câncer. Eles também causam outras doenças graves, incluindo doenças pulmonares, doenças cardíacas e derrame.

A maioria dos produtos químicos nocivos na fumaça do tabaco, incluindo alcatrão e monóxido de carbono, não estão contidos no aerosol do vape.

O QUE ESTÁ ACONTECENDO NA INGLATERRA?



Número adicional de ex-fumantes atribuído ao uso do cigarro eletrônico:

- ✓ 54.000 em 2015.
- ✓ 60.000 em 2017.
- ✓ 28.000 em 2022.

O QUE ESTÁ ACONTECENDO NA INGLATERRA?



O uso de cigarros eletrônicos em tentativas de parar de fumar ajudou entre 30.000 e 50.000 fumantes adicionais a largarem o vício com sucesso a cada ano desde que se tornaram populares.

- Jamie Brown, Professor de Ciência Comportamental e Saúde, Diretor do Grupo de Pesquisa sobre Tabaco e Álcool da UCL

O QUE ESTÁ ACONTECENDO NA INGLATERRA?



Graças aos cigarros eletrônicos, há possivelmente meio milhão a menos de fumantes na Inglaterra na última década.

IMPACTO NO TABAGISMO E NA MORTALIDADE



De que forma a regulação do FDA, de maneira geral, afeta o bem-estar do consumidor e a mortalidade?

- Os cigarros eletrônicos salvaram cerca de 1,7 milhão de anos de vida e geraram US\$ 173 bilhões em excedente do consumidor entre 2007 e 2019.
- Os cigarros eletrônicos reduziram a mortalidade e o tabagismo. Nenhum efeito detectado da TRN (Terapia de Reposição de Nicotina) sobre a mortalidade ou o tabagismo.
- A proibição de cigarros eletrônicos provavelmente compensaria a redução do tabagismo e da mortalidade proporcionada por eles.



SUMÁRIO



1. Produtos e políticas de THR (Redução de danos causados pelo tabaco) podem acelerar a queda no número de fumantes e no consumo de cigarros, que vem sendo alcançada por políticas tradicionais de controle do tabaco.
2. Vaping é consideravelmente menos prejudicial à saúde do que fumar.
3. Cigarros eletrônicos são uma das ferramentas mais eficazes atualmente disponíveis para parar de fumar.
4. É preciso tornar esses fatos públicos.
5. Monitoramento contínuo do mercado e o uso da população em busca de mudanças nesses fatos.

Obrigado por ouvir

Dr. Christopher Russell

Russell Burnett Research and Consultancy Ltd

e-mail: russellburnetttrc@gmail.com