

Cigarros eletrônicos ajudam a deixar de fumar?

2019-02-05 20:30:00

O primeiro [grande estudo](#) realizado sobre cigarros eletrônicos concluiu que, em questão de auxiliar os fumadores a deixar os cigarros, o dispositivo é quase duas vezes mais eficaz do que produtos convencionais de reposição de nicotina, como adesivos ou pastilhas. Mesmo que a taxa de sucesso seja ainda baixa, a vantagem está a tornar-se, aos poucos, clara.

O consumo de tabaco causa cerca de 6 milhões de mortes, por ano, em todo o mundo. A vantagem dos cigarros eletrônicos é o facto de oferecer aos consumidores a nicotina que anseiam, sem o alcatrão tóxico e os fatores cancerígenos provenientes da inalação do fumo do tabaco.



Ainda que repleto de vantagens, em termos de saúde, existem muitos países que não os aprovam, na medida em que representam uma ferramenta de término da atividade tabagística.

Os profissionais de saúde têm resistido à recomendação do seu uso, por causa da falta de evidências claras de ensaios clínicos controlados. Agora, é provável que isso mude.

Disse Peter Hajek, o principal autor do estudo e professor de psicologia clínica, na Queen Mary University of London, no Reino Unido.



Pplware Kids

Cigarros eletrônicos ajudam a deixar de fumar?

O estudo, encabeçado por Peter Hajek, foi realizado na Grã-Bretanha e financiado pelo Instituto Nacional de Pesquisa em Saúde e em Cancro, do Reino Unido. Os 886 colaboradores, fumadores, foram divididos, aleatoriamente, em grupos para usar ou cigarros eletrônicos, ou para terapias tradicionais de reposição de nicotina. Ambos os grupos participaram, ainda, em quatro sessões semanais de aconselhamento.

Os fumadores do primeiro grupo, receberam um kit inicial, constituído por um dispositivo recarregável e nicotina líquida. Os do segundo, podiam escolher entre uma variedade de produtos, incluindo o adesivo, pastilha elástica, pastilha e spray nasal.



O ensaio clínico decorreu entre maio de 2015 e fevereiro de 2018. Como os fumadores foram convocados a partir de clínicas e já estavam predispostos a deixar de fumar. Este facto pode ter influenciado e afetado levemente os resultados obtidos.

Os colaboradores eram, na sua maioria, de meia-idade, fumavam cerca de meio a um maço, por dia, e já haviam tentado deixar de fumar.

Por duvidar dos relatos de abstinência dos participantes e até para precisar o consumo efetivo, os investigadores mediram as quantidades de monóxido de carbono na respiração de cada um.



Segundo o coautor do estudo, Maciej Goniewicz, o sucesso dos cigarros eletrônicos pode refletir uma combinação de fatores:

É sobre o método de entrega, a quantidade de nicotina e o comportamento do utilizador. Cigarros eletrônicos têm a vantagem de o indivíduo poder escolher quando e como usá-los. Os produtos de terapia de reposição de nicotina possuem instruções específicas, que são diferentes para cada produto.

As taxas mais altas de abandono do cigarro, em prol do eletrônico, podem ser explicadas pela questão de

Pplware Kids

Cigarros eletrônicos ajudam a deixar de fumar?

esses participantes preferirem o dispositivo a qualquer outro produto.



A edição onde este estudo foi publicado, na revista científica [New England Journal of Medicine](#), contou também com um editorial, escrito pelo pneumologista George T. O'Connor e pela especialista em saúde comportamental Belinda Borrelli. Essa observou que 80% dos participantes que pararam de fumar a usar os cigarros eletrônicos, continuavam a usá-los depois de um ano.

Pelo contrário, apenas 9% do grupo de terapia de reposição de nicotina continuava a usar os produtos, depois de um ano. Esta questão levanta preocupações sobre o vício continuado em nicotina e as consequências, desconhecidas para a saúde, associadas ao uso prolongado de cigarros eletrônicos.

Os especialistas recomendam que os cigarros eletrônicos sejam utilizados somente quando outras abordagens de cessação já falharam. Acrescentam que os pacientes devem usar a menor dose de nicotina possível.

Outro editorial alertou ainda a Administração de Drogas e Alimentos, dos Estados Unidos da América para proibir todos os sabores de nicotina para os cigarros eletrônicos. Esta medida tornaria todo o conceito menos apelativo para os jovens.