

Resumo de evidências 2: O uso de ENDS reduz o tabagismo

A melhor maneira de avaliar as evidências de que o uso de ENDS reduz o tabagismo é analisar todos os diferentes tipos de evidências em conjunto. Tudo indica que as ENDS têm um efeito poderoso na supressão do tabagismo entre adultos por meio de cinco efeitos principais:

1. As pessoas que usam cigarros eletrônicos têm maior probabilidade de parar de fumar, e as taxas de sucesso aumentam com o tempo, à medida que os fumantes se familiarizam com os cigarros eletrônicos como uma alternativa.
2. Mais pessoas estão dispostas a experimentar ENDS para parar de fumar porque não é necessário abandonar a nicotina para garantir ganhos significativos em termos de saúde, bem-estar e economia. Isso é mais fácil de conseguir do que a abstinência de nicotina.
3. As pessoas que, de outra forma, não tentariam parar de fumar são atraídas para a cessação do tabagismo por meio da adoção de ENDS e da migração gradual para longe do fumo. Esses são conhecidos como "desistentes acidentais".
4. Jovens adultos que, de outra forma, teriam se tornado fumantes, foram desviados para o uso de ENDS e nunca começaram a fumar.
5. Adultos, inclusive aqueles que pararam de fumar recentemente, que podem ter recaído no tabagismo, passam a usar o vaporizador.

Estudos controlados e randomizados demonstram que os ENDS são mais eficazes do que as terapias de reposição de nicotina e, pelo menos, tão bons quanto as farmacoterapias para a cessação do tabagismo em condições de teste.

- A revisão da Cochrane de janeiro de 2024 examinou 88 estudos e, com base em sete estudos que atenderam aos rigorosos critérios de inclusão, concluiu que o vaporizador de nicotina foi 59% mais eficaz para parar de fumar do que os adesivos e chicletes de nicotina.¹
- Uma análise de 363 estudos realizada pelo Instituto Nacional de Pesquisa em Saúde do Reino Unido constatou que o vaporizador foi o auxílio mais eficaz para parar de fumar.²
- Uma revisão da Cochrane de 2023 de todas as terapias para parar de fumar concluiu que os ENDS de nicotina e a vareniclina foram os dois tratamentos mais eficazes para parar de fumar.³

Estudos observacionais e populacionais. Os fumantes que mudam para os ENDS estão substituindo os cigarros por uma forma muito menos arriscada de ingerir nicotina - eles estão fazendo uma escolha de consumo diferente, em vez de tomar um medicamento para parar de fumar. As taxas de cessação do tabagismo com o uso de vaporizadores *aumentam* com o tempo, à medida que os fumantes se adaptam ao uso exclusivo de cigarros eletrônicos.⁴ Em contraste, as abordagens convencionais para parar de fumar apresentam taxas de abandono *decrecentes* ao longo do tempo, pois a abstinência dá lugar a uma recaída no tabagismo.⁵ O vaping está associado ao aumento do abandono do vício em estudos observacionais^{6,7} e estudos populacionais.^{8 9 10 11} O uso significativo da política de ENDS se reflete nos índices nacionais de tabagismo.^{12 13 14} O Japão tem registrado reduções drásticas no tabagismo, atribuíveis aos produtos de tabaco aquecidos.^{15 16}

Dados econômicos. Há também evidências substanciais de dados econômicos de que os ENDS funcionam

como substitutos do cigarro. Em um documento para a COP-7 da FCTC, a OMS concluiu que "ENDS/ENDS e cigarros são substitutos".¹⁷ As evidências econômicas apoiam a afirmação da OMS. Há efeitos de substituição acentuados entre combustíveis, como cigarros, e alternativas livres de fumo.^{18 19 20 21 22 23 24 25 26} A substituição deve ser esperada: ambos atendem às demandas dos usuários por nicotina, ENDS com risco muito menor.

"Desistentes acidentais". O vaporizador também é o único auxílio para parar de fumar que auxilia os fumantes sem intenção de parar ("fumantes acidentais").^{27 28 29} Isso é importante porque esse grupo tem maior probabilidade de continuar fumando e, portanto, tem maior risco de doenças graves e morte prematura.

Impacto versus eficácia. Estudos controlados podem fornecer informações sobre a "eficácia" (a probabilidade de alguém que usa o produto parar de fumar). Mas eles não podem dizer muito sobre quantas pessoas usarão o produto. Os ENDS têm o potencial de causar um *impacto* positivo substancial na saúde pública, uma função da eficácia individual multiplicada pelo número de pessoas dispostas a experimentar. Há evidências de que os ENDS causaram esse impacto em nível populacional em termos de reduções mais acentuadas no consumo de cigarros do que o esperado originalmente. Por exemplo, a prevalência do tabagismo entre adultos nos EUA é agora menor do que o previsto a partir das tendências da era pré-ENDS - com os declínios mais significativos no tabagismo ocorrendo nas faixas etárias com maior consumo de ENDS (ou seja, adultos com menos de 44 anos de idade).³⁰

Orientação para profissionais de saúde. O National Centre for Smoking Cessation and Training do Reino Unido produz orientações de alta qualidade sobre o uso de produtos vaporizadores para parar de fumar definitivamente.³¹

Depoimento de usuário. Milhares de usuários fornecem testemunhos eloquentes de seu sucesso em parar de fumar usando ENDS. Eles fornecem relatos convincentes sobre a redução dos danos do tabaco em nível individual.³² Embora muitas vezes sejam descartados como anedotas, esses relatos de experiência em primeira pessoa são, na verdade, ricos em detalhes e uma linha convincente de evidências que triangula bem com estudos, dados observacionais, tendências e análises econômicas.

Referências

- ¹ Lindson, N., et al. (2024). Electronic cigarettes for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1. [\[link\]](#)
- ² Thomas, K. H. et al. (2021). Smoking cessation medicines and e-cigarettes: a systematic review, network meta-analysis and cost-effectiveness analysis. *Health Technology Assessment (Winchester, England)*, 25(59), 1–224. [\[link\]](#)
- ³ Lindson N. et al. (2023). Pharmacological and electronic cigarette interventions for smoking cessation in adults: component network meta-analyses. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9(9), CD015226. [\[link\]](#)
- ⁴ Goldenson, N. I.. (2021). Switching away from Cigarettes across 12 Months among Adult Smokers Purchasing the JUUL System. *American Journal of Health Behavior*, 45(5), 443–463 [\[link\]](#).
- ⁵ Jackson, S. E., et al. (2019). Modelling continuous abstinence rates over time from clinical trials of pharmacological interventions for smoking cessation. *Addiction*, 114(5), 787–797. [\[link\]](#)

- 6 Adriaens, K., et al. (2021). Electronic cigarettes in standard smoking cessation treatment by tobacco counselors in Flanders: E-cigarette users show similar if not higher quit rates as those using commonly recommended smoking cessation aids. *Harm Reduction Journal*, 18(1), 1–12. [\[link\]](#)
- 7 Kotz, D., et al. (2022). The Effectiveness of E-Cigarettes for Smoking Cessation (Effektivitat von E-Zigaretten bei der Tabakentwöhnung). *Deutsches Arzteblatt International*, 119(17), 297–301. [\[link\]](#)
- 8 Chambers, M. S. (2022). Effect of vaping on past-year smoking cessation success of Australians in 2019—evidence from a national survey. *Addiction*, 117(8), 2306–2315. [\[link\]](#)
- 9 Zhuang, Y. L. et al. (2016). Long-term e-cigarette use and smoking cessation: a longitudinal study with US population. *Tobacco Control*, 25(Suppl 1), i90–i95. [\[link\]](#)
- 10 Gravely, S., et al. (2022). Differences in cigarette smoking quit attempts and cessation between adults who did and did not take up nicotine vaping: Findings from the ITC four country smoking and vaping surveys. *Addictive Behaviors*, 132, 107339. [\[link\]](#)
- 11 Jackson, S. et al. (2024). Associations of prevalence of e-cigarette use with quit attempts, quit success, use of smoking cessation medication, and the overall quit rate among smokers in England: A time-series analysis of population trends 2007–2022. *Nicotine & Tobacco Research*, ntae007. [\[link\]](#)
- 12 Office for National Statistics. Adult smoking habits in the UK: 2022. 2023. Available from: [UK Office for National Statistics](#)
- 13 New Zealand Ministry of Health. Annual Health Survey 2021/22. 2023. Available from: [Health New Zealand](#)
- 14 United States National Center for Health Statistics. Early Release of Selected Estimates Based on Data From the 2022 National Health Interview Survey. 2023. Available from: [Centers for Disease Control & Prevention](#)
- 15 Cummings, K. M., Nahhas, G. J., & Sweanor, D. T. (2020). What Is Accounting for the Rapid Decline in Cigarette Sales in Japan? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3570. [\[link\]](#)
- 16 Stoklosa, M., Cahn, Z., Liber, A., Nargis, N., & Drope, J. (2020). Effect of IQOS introduction on cigarette sales: evidence of decline and replacement. *Tobacco Control*, 29(4), 381–387. [\[link\]](#)
- 17 WHO (2016). Electronic Nicotine Delivery Systems and Electronic Non-Nicotine Delivery Systems (ENDS/ENNDS). Conference of the Parties to the WHO FCTC Seventh session. [FCTC/COP/7/11](#) November 2016.
- 18 Corrigan, J. R., et al. (2020). Which smokers adopt e-cigarettes and at what price? An experimental estimation of price elasticity of demand and factors correlated with e-cigarette adoption. *Addictive Behaviors*, 105, 106324 [\[link\]](#).
- 19 Stoklosa, M., Drope, J., & Chaloupka, F. J. (2016). Prices and e-cigarette demand: Evidence from the European Union. *Nicotine Tob Res*, 18(10), 1973–1980. [\[link\]](#)
- 20 Grace, R. C., Kivell, B. M., & Laugesen, M. (2015). Estimating cross-price elasticity of e-cigarettes using a simulated demand procedure. *Nicotine Tob Res*, 17(5), 592–598. [\[link\]](#)
- 21 Pesko, MF and Warman, C. The Effect of Prices on Youth Cigarette and E-Cigarette Use: Economic Substitutes or Complements? *SSRN Electronic Journal*. 2017 [\[link\]](#)
- 22 Huang, J., et al.. (2014). The impact of price and tobacco control policies on the demand for electronic nicotine delivery systems. *Tobacco Control*, 23(suppl 3), iii41–iii47. [\[link\]](#)
- 23 Abouk R, Courtemanche C, Feng B, et al. Intended and Unintended Effects of E-cigarette Taxes on Youth Tobacco Use. San Diego State University Center for Health Economics and Policy Studies, Working Paper 2021801: 2021. [\[link\]](#)
- 24 Pesko, MF and Warman, C., Re-exploring the early relationship between teenage cigarette and e-cigarette use using price and tax changes (September 23, 2021). Re-exploring the early relationship between teenage cigarette and e-cigarette use using price and tax changes." Pesko MF. & Warman C. Health Economics. 2021., [\[link\]](#)
- 25 Pesko MF, Courtemanche CJ, Maclean JC. The effects of traditional cigarette and e-cigarette tax rates on adult tobacco product use. *J Risk Uncertain*. 2020;60(3):229–58. [\[link\]](#)

- 26 Cotti, C., et al. (2020). The Effects of E-Cigarette Taxes on E-Cigarette Prices and Tobacco Product Sales: Evidence from Retail Panel Data. National Bureau of Economic Research, Working Paper 26724 [\[link\]](#)
- 27 Carpenter, M. J., et al. (2023). Effect of unguided e-cigarette provision on uptake, use, and smoking cessation among adults who smoke in the USA: a naturalistic, randomised, controlled clinical trial. *EClinicalMedicine*, 0(0), 102142. [\[link\]](#)
- 28 Kasza, K. A., et al. (2021). Association of e-Cigarette Use With Discontinuation of Cigarette Smoking Among Adult Smokers Who Were Initially Never Planning to Quit. *JAMA Network Open*, 4(12), e2140880–e2140880. [\[link\]](#)
- 29 Foulds, J., et al. (2022). Effect of Electronic Nicotine Delivery Systems on Cigarette Abstinence in Smokers With No Plans to Quit: Exploratory Analysis of a Randomized Placebo-Controlled Trial. *Nicotine & Tobacco Research*, 24(7), 955–961. [\[link\]](#)
- 30 David T. Levy, et al., US Nicotine Vaping Product SimSmoke Simulation Model: The Effect of Vaping and Tobacco Control Policies on Smoking Prevalence and Smoking-Attributable Deaths, *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 4876, Results at 8, [\[link\]](#)
- 31 National Centre for Smoking Cessation and Training. Vaping: a guide for health and social care professionals, November 2023 [\[link\]](#)[\[PDF\]](#)
- 32 CASAA (U.S. consumer organisation). Real stories. Real lives. User testimonials, 13,523 testimonials at 25 October 2023 [\[link\]](#)