

# Cigarro eletrônico: como parar de fumar? Cientistas explicam

GALILEU [revistagalileu.globo.com/saude/noticia/2025/01/cigarro-eletronico-como-parar-de-fumar-cientistas-explicam.shtml](http://revistagalileu.globo.com/saude/noticia/2025/01/cigarro-eletronico-como-parar-de-fumar-cientistas-explicam.shtml)

Redação Galileu



Os perigos do cigarro são conhecidos: segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 8 milhões de pessoas morrem anualmente em consequência do hábito de fumar, 200 mil delas só no Brasil. Estudos recentes revelam que os cigarros eletrônicos, conhecidos como vapes, podem ser tão graves para a saúde quanto os tradicionais.

Cerca de 20% dos jovens médicos brasileiros usam cigarro eletrônico  
Redes sociais podem influenciar adolescentes a fumar cigarro eletrônico

De problemas nos dentes e gengivas à redução da expectativa de vida, as evidências dos malefícios causados por esses aparelhos continuam sendo pesquisadas. Em novo estudo publicado no Cochrane Database of Systematic Reviews, uma equipe de cientistas de diferentes instituições revela alternativas que podem ajudar os usuários a pararem de usar cigarros eletrônicos.

De acordo com a pesquisa, o uso da vareniclina, um medicamento prescrito para o tratamento do tabagismo, e programas de apoio podem impactar positivamente aqueles que querem parar de fumar os vapes.

"Esta é uma área de pesquisa que está começando, mas crescendo rapidamente e organicamente a partir de pessoas que usam o vape pedindo ajuda para parar", disse Jamie Hartmann-Boyce, autora sênior do estudo e professora assistente na Escola de Saúde Pública e Ciências da Saúde da Universidade de Massachusetts Amherst, em comunicado.

A professora apontou que há muitas pessoas que usam o cigarro eletrônico como um meio de transição para largar o hábito de fumar. "Elas querem saber como podem fazer essa transição sem ter uma recaída e voltar a fumar, o que é muito importante."

## Como foi feito o estudo

---

A partir de análises de bases de dados de janeiro de 2004 a abril de 2024, estudos e conferências, os pesquisadores descobriram que programas que enviam mensagens de texto com palavras de apoio funcionam bem com pessoas com idades entre 13 e 24 anos. As mensagens traziam ainda conteúdos com dicas de como parar de usar o vape.

[Doenças mentais reduzem expectativa de vida mais do que tabagismo, diz estudo](#)  
[Homens que fumaram na adolescência podem danificar genes dos filhos](#)

Observou-se que, para os adultos, o mais efetivo foi a vareniclina, medicamente utilizado para ajudar as pessoas a pararem de fumar. No entanto, por conta do número limitado de estudos, os cientistas planejam investigar essas hipóteses mais a fundo.

"Com os resultados da nossa pesquisa publicados, profissionais dos serviços de saúde agora têm evidências iniciais para abordagens específicas que podem recomendar, em particular para jovens tentando parar de fumar", afirmou Alisa Butler, pesquisadora da Universidade de Oxford, na Inglaterra, e participante do estudo. "Precisamos fazer mais pesquisas e explorar esta e outras abordagens com urgência."