

## **TEXTO PARA AS DESCRIÇÕES DE CADA CARROSSEL**

Abaixo está uma sugestão de texto para cada um dos mitos, para que você possa colocá-lo na descrição de cada carrossel. É importante que você use em cada publicação as hashtags #MythBusters #TruthAboutVaping e a hashtag do dia mundial do vapor que foi definido para este ano #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

### **MITO 1**

Você sabia que vaporar é melhor do que fumar? Mas espere, não saia correndo para comprar um cigarro eletrônico ainda! Explicamos tudo o que você precisa saber sobre o vaping e seus riscos em comparação ao tabagismo.

O vaping reduz substancialmente os danos causados pelo tabagismo e é uma ótima alternativa para consumir nicotina. Além disso, há apenas 0,5% de risco de doenças! Não somos nós que dizemos, é a Saúde Pública da Inglaterra.

A nicotina não causa doenças. O que gera doenças é a fumaça, ou seja, o resultado da queima das folhas de tabaco do cigarro. No vaping, não há queima, o que reduz os riscos e danos.

O líquido do cigarro eletrônico é fabricado com produtos próprios para consumo humano, utilizados na fabricação de medicamentos e alimentos. Além disso, estudos mostram que os níveis de acroleína, um irritante respiratório em consumidores de cigarros eletrônicos são semelhantes aos de não fumantes.

#MythBusters #AVerdadeSobreOVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

### **MYTH 2**

Você sabia que o vaporizador ajuda a parar de fumar? É uma das alternativas mais eficazes para ajudá-lo a abandonar o hábito nocivo de fumar

Além de fornecer nicotina de forma mais segura, o vape mantém um ritual semelhante ao fumar, ajudando na transição, evitando os danos causados pela fumaça da combustão do tabaco.

Um estudo de 2019 mostrou que mudar completamente do fumo para o vape reduz os riscos à saúde e é mais eficaz para ajudar a parar de fumar do que a terapia de reposição de nicotina com suporte comportamental.

Você sabia que, graças aos avanços na tecnologia dos cigarros eletrônicos, mais de 100 milhões de pessoas deixaram de fumar graças ao vaping?

A nicotina não é responsável pelas doenças relacionadas ao tabagismo. O potencial viciante se deve principalmente a outras substâncias presentes na fumaça do tabaco.

Não é vício, é dependência! E uma das grandes vantagens do vape é que você pode controlar o nível de nicotina, reduzindo-o até parar de consumi-la completamente.

Se você quiser saber mais sobre como o vape pode ajudá-lo a parar de fumar, visite nosso site no link da bio.

#MythBusters #AVerdadeSobreOVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

### **MITO 3**

Mito desmentido! Não é a nicotina a causadora do câncer, é a combustão!

Vários medicamentos para parar de fumar contêm nicotina, e não há evidências científicas que demonstrem que seu consumo isolado gere doenças. O consumo prolongado de nicotina na forma de Snus não aumentou o risco de problemas de saúde graves em adultos na Suécia.

Então, o que causa as doenças associadas ao tabagismo? A combustão do tabaco, que gera um coquetel de produtos químicos inalados através da fumaça.

É importante ter em mente que nem todas as pessoas são tolerantes a certas substâncias, mas isso não deve ser uma razão para acusar a nicotina de causar doenças.

#MythBusters #AVerdadeSobreOVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

### **MITO 4**

vaporar GERA DOENÇAS

Mito desmentido! Depois de duas décadas de estudos científicos e algumas experiências governamentais, foi demonstrado que os riscos associados aos cigarros eletrônicos são significativamente menores do que os associados ao tabagismo, com uma magnitude de duas a três vezes menor. E nunca foi detectada alguma doença relacionada exclusivamente ao vape.

As evidências científicas disponíveis sugerem que o vape é uma alternativa muito mais segura do que fumar, e te contamos por quê!

## **MITO 5**

VS. Você sabe a diferença entre fumaça e vapor?

A fumaça do tabaco contém milhares de compostos prejudiciais, incluindo 70 que são altamente cancerígenos. Por outro lado, o vapor é produzido pela vaporização de uma solução líquida a uma temperatura muito menor e contém principalmente propilenoglicol e glicerina vegetal, que são relativamente seguros para o consumo humano.

Embora ambos contenham partículas que podem penetrar profundamente nos pulmões, as partículas da fumaça são muito mais prejudiciais para o corpo humano do que as do vapor, devido ao alcatrão e outras substâncias que contém. Enquanto isso, as partículas no vapor são absorvidas e metabolizadas sem causar danos no sistema respiratório.

Aprenda mais sobre essas diferenças para proteger sua saúde a longo prazo!

#MythBusters #AVerdadeSobreOVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

## **MITO 6**

vaporar LEVA AO TABAGISMO

vaporar não é a entrada, mas a saída definitiva do tabagismo

Você sabia que vaporar é na verdade uma porta de saída do tabagismo?

♀

Muitas vezes é esquecido que muitos países estão experimentando níveis recordes de baixa prevalência de fumantes frequentes. Isso é um sinal encorajador para a saúde pública, já que o tabagismo é uma das principais causas de morte evitável em todo o mundo.

Você sabia que muitos políticos e meios de comunicação alertam sobre uma suposta "porta de entrada" do vape ao tabagismo? Mas as evidências sugerem o contrário! O vape é, na verdade, uma porta de saída do tabagismo.

O vape com nicotina é mais eficaz do que a terapia de reposição de nicotina (TRN) para parar de fumar, de acordo com o grupo de estudos Cochrane da Universidade de Oxford. O relatório da Academia Nacional de Ciências, Engenharia e Medicina dos Estados Unidos descobriu que as taxas de tabagismo diminuíram mais rapidamente desde que o vape começou a ganhar força nos Estados Unidos.

A França, o Reino Unido, o Health Canada e o Ministério da Saúde da Nova Zelândia recomendam o vape como um meio para parar de fumar. As taxas de tabagismo no Reino Unido têm diminuído constantemente, e isso tem sido atribuído à introdução de cigarros eletrônicos nas políticas de saúde pública.

Não caia no mito, as informações que apresentam os cigarros eletrônicos como uma porta de entrada ao tabagismo não são respaldadas por evidências científicas. Lembre-se de que o vape é apenas para fumantes adultos e é uma inovação crucial para ajudar as pessoas a parar de fumar. Vamos comemorar seu papel na redução das taxas de tabagismo.

#MythBusters #AVerdadeSobreOVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

### **MITO 7**

Atenção! Você sabia que os sabores dos dispositivos de vape são direcionados para adultos que desejam parar de fumar? Mas, por que as crianças são atraídas por eles? Neste post, explicamos a verdade por trás do mito 7: OS SABORES ATRAEM MENORES DE IDADE

De acordo com estudos da Escola de Saúde Pública de Yale, os sabores são fundamentais para ajudar os adultos a deixar os cigarros de tabaco e mudar para o vape. Além disso, não há evidências que relacionem os sabores de vape com o consumo de tabaco em menores de idade.

No entanto, é importante educar e orientar em casa e nas escolas para evitar que menores de idade tenham acesso a esses produtos que são pensados exclusivamente para adultos que querem parar de fumar ou consumir nicotina de forma menos prejudicial.

#MythBusters #AVerdadeSobreOVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

### **MITO 8**

Você sabia que não há uma epidemia juvenil de vape nos Estados Unidos ou no mundo? Embora seja importante proteger os menores de idade do acesso a esses produtos, também é essencial não violar os direitos dos fumantes adultos que procuram alternativas menos prejudiciais. Descubra mais sobre esse mito em nosso post.

#MythBusters #AVerdadeSobreOVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

### **MITO 9**

Proibir o vape melhora a saúde pública? Mito 9!

Os responsáveis pela formulação de políticas públicas acreditam que restringir ou proibir o acesso aos produtos de vape reduzirá seu uso e melhorará a saúde pública, mas a evidência demonstra o contrário.

Altos impostos podem aumentar o consumo de tabaco e levar os vapers ao mercado negro, onde os produtos não atendem às regulamentações de qualidade e segurança.

Os especialistas recomendam que os impostos sejam baseados no risco, para incentivar os fumantes a mudar para produtos menos prejudiciais.

Proibir afeta negativamente a saúde pública. A necessidade de regulamentação é urgente!

#MythBusters #AVerdadeSobreOVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

## **MITO 10**

Mais de 2000 estudos científicos apoiam o vape; não se deixe enganar! Apesar das falsas acusações sobre os riscos do vape, a evidência científica indica que vaporar é imensamente menos prejudicial do que fumar. O risco a longo prazo do vape é provavelmente não mais que 5% do risco de fumar, de acordo com o Royal College of Physicians . Além disso, a mudança do fumar para o vaporar demonstrou melhorar vários aspectos da saúde dos ex-fumantes. vaporar é uma opção melhor!

#MythBusters #AVerdadeSobreOVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10