



Un punct de cotitură
pentru femeile din
întreaga lume care
își doresc un viitor
fără fum de țigară

PUTERE ÎNTR-UN PLICULET,



Autori: Dr. Delon Human și Prof. Marewa Glover



Ediție specială pentru
International Women's Day

CUM SUSȚIN PLICULEȚELE SĂNĂTATEA FEMEILOR

Renunțarea la fumat începe cu femeile

De-a lungul vieții, sănătatea femeilor este influențată de mai mulți factori, de la bolile cardiovasculare și cancer la bunăstarea mentală, presiunile legate de îngrijirea altor persoane și accesul la instrumente de prevenție eficiente.

Consumul de tutun rămâne unul dintre cei mai importanți factori care cauzează boli ce pot fi evitate și decese premature în rândul femeilor la nivel global, ceea ce face renunțarea la fumat esențială pentru atingerea obiectivelor mai ample privind egalitatea în materie de sănătate între sexe.

Suedia este pe cale să devină prima țară nefumătoare din lume, adică cu o prevalență a fumatului în rândul adulților sub 5%. Această reușită a fost posibilă cu ajutorul progresului înregistrat treptat în rândul femeilor, un grup care, din punct de vedere istoric, nu a beneficiat de abordările tradiționale privind renunțarea la fumat.

În prezent, femeile din Suedia renunță la fumat de șase ori mai rapid decât omoloagele lor din restul Europei, transformând rezultatele naționale în materie de sănătate și oferind o foaie de parcurs pentru sănătatea publică ce integrează dimensiunea de gen pentru întreaga lume.

Nimeni nu este lăsat deoparte

Timp de decenii, femeilor suedeze le-a fost mai greu decât bărbaților să renunțe la fumat. Dovezile revoluționare obținute de Smoke Free Sweden arată că pliculețele cu nicotină pentru uz oral contribuie la schimbarea acestei tendințe. Raportul „Power in a Pouch” documentează modul în care aceste alternative fără fum și fără tutun accelerează rata renunțării la fumat, integrându-se mai natural în viața de zi cu zi a femeilor.

Reușitele anterioare din Suedia au fost determinate în mare parte de tutunul snus, adoptat în principal de bărbați. Pliculețele cu nicotină au lărgit accesul, atrăgând femeile care nu au adoptat alternativele anterioare.

Aplicate sub buză, acestea eliberează nicotină farmaceutică fără ardere și au profiluri de risc comparabile cu terapiile de substituție a nicotinei dovedite, enumerate de Organizația Mondială a Sănătății.

De la lansarea lor în 2016, rata fumatului în rândul femeilor din Suedia aproape că s-a înjumătățit, reducând diferența dintre sexe în ceea ce privește renunțarea la fumat.

Acest progres se reflectă deja în unele dintre cele mai scăzute rate de cancer asociat fumatului din Europa, subliniind beneficiile profunde pentru sănătate ale înlocuirii țigărilor cu alternative mai sigure.

Experiența Suediei arată ce este posibil atunci când inovarea se îmbină cu incluziunea, oferindu-le femeilor instrumente practice pentru a renunța la fumat și asigurând un viitor mai sănătos pentru familiile și comunitățile din întreaga lume.

Transformarea Suediei

Cu **cea mai scăzută rată de fumat din UE (5,3%)**, Suedia este pe cale să devină prima țară din lume care va obține statutul oficial de țară „nefumătoare”, datorită adoptării unor alternative mai sigure, precum tutunul snus, țigările electronice și pliculețele cu nicotină. De la lansarea pliculețelor în 2016:

49%
scădere a fumatului
în rândul femeilor

200%
creștere a ratei
renunțării la fumat
în rândul femeilor

**scădere de
6x mai rapidă**

a ratei de fumat în
rândul femeilor față
de restul Europei

**Suedia este pe cale să devină
prima țară nefumătoare din lume**

Sursele și metodologia sunt disponibile [aici](#)



DOVADA UNEI REVOLUȚII ÎN SĂNĂTATE

Cel mai bun ajutor pentru renunțarea la fumat în rândul femeilor

Datele din sondaje analizate în Power in a Pouch arată că femeile consideră pliculețele cu nicotină cea mai eficientă metodă de a renunța la fumat. Pentru femeile intervievate, pliculețele au depășit cu mult alte metode de renunțare la fumat, inclusiv guma cu nicotină și țigările electronice.

Aceste preferințe se reflectă în rezultatele la nivelul întregii populații. De când pliculețele cu nicotină au devenit disponibile pe scară largă, rata femeilor care renunță la fumat a crescut cu 200%, contribuind la una dintre cele mai mari scăderi a prevalenței fumatului în rândul femeilor observate la nivel mondial.

Verdictul utilizatoarelor

METODA DE RENUNȚARE NR. 1

CEA MAI EFICIENTĂ (pe locul 1, conform ambelor sexe)

Femeile evaluează pliculețele:

De **3X** mai bune decât țigările electronice

Cu **56%** mai bune decât guma cu nicotină

Fidelizarea utilizatoarelor

34% dintre femei ar cumpăra pliculețe din străinătate dacă ar fi interzise



Caracteristici care susțin renunțarea definitivă la fumat



Femeile care au renunțat la țigări au identificat consecvent caracteristicile pliculețelor cu nicotină care le-au ajutat să renunțe la fumat pe termen lung:

- **Țin seama de considerentele sociale** și nu emană fum, vapori sau mirosuri
- **Sunt ușor de utilizat** la serviciu și în contexte sociale
- **Au arome și concentrații diferite**
- **Oferă flexibilitate**, integrându-se în rutina zilnică

În loc să impună schimbări comportamentale, pliculețele cu nicotină se integrează ușor în viața de zi cu zi. Acest lucru explică motivul pentru care multe femei reușesc să renunțe la fumat și să mențină această schimbare în timp.

De ce aleg femeile pliculețele

AROME 60% spun că sunt esențiale

60%

MAI PUȚIN DĂUNĂTOARE

47% recunosc

47%

FĂRĂ TUTUN 46% apreciază

46%



Testimoniale:

„Le poți folosi oriunde. Nu miros, nu deranjează pe nimeni.”

„Pliculețele au dat rezultate mai bune, mă simțeam mai normală”

„Nu mă simt stingheră în apropierea copiilor, nu mă simt vinovată”

„Nu sunt ca țigările electronice care rămân fără baterie”



IMPLICAȚIILE PENTRU POLITICĂ ȘI SĂNĂTATEA FEMEILOR

Ce spun fostele fumătoare despre pliculețele cu nicotină

Discuțiile grupurilor tematice cu foste fumătoare au relevat o temă convingătoare și consecventă: pliculețele cu nicotină ofereau cea mai realistă, mai respectuoasă și mai sustenabilă metodă de a renunța la fumat.

Spre deosebire de alte produse care susțin renunțarea la fumat, pliculețele cu nicotină nu au fost considerate doar eficiente, ci și compatibile cu viața de zi cu zi. Participantele au descris în repetate rânduri pliculețele cu nicotină ca un produs care ține cont de considerentele sociale, curat și nestigmatizat, calități care au simplificat renunțarea la fumat fără a atrage atenția sau a crea sentimentul de marginalizare.

Pliculețele cu nicotină sunt considerate un înlocuitor al fumatului mai curat și acceptabil din punct de vedere social. Multe persoane au început să folosească pliculețele după ce au încercat să renunțe la țigări sau la țigările electronice. Acestea au descris pliculețele ca fiind mai puțin dăunătoare, mai proaspete și cu mai mult tact, în special în contexte sociale sau profesionale:



„Prietena mea fuma mult, apoi a trecut la pliculețe cu nicotină. Fără miros, mult mai proaspete. Am încercat diferite arome. Acum am renunțat complet la fumat.”

„Par mai puțin dăunătoare. Eu mă antrenez mult. Fumatul mi-a scăzut rezistența. Cu pliculețele cu nicotină pot să mă antrenez în continuare.”

„Înainte să am copii, fumam, dar după ce m-am întors la serviciu nu mi s-a părut în regulă să miros a fum de țigară în apropierea copiilor.”

„Nu miros, nu se văd și nu trebuie să ieși afară.”

„Am început să folosesc pliculețe cu nicotină când am renunțat la fumat. Tranziția a fost ușoară.”

„Le pot folosi oriunde. La brunch, la birou, în tren. Nimeni nu vede, nu miroase, nu este deranjat.”

„Nu îmi încarcă geanta. Nu am țigări electronice de încărcat, recipiente cu lichid, brichete. Doar o cutiuță de tablă.”

Power in a Pouch
Punctul de cotitură pentru femei

SMOKE
FREE
SWEDEN



Ce indică succesul Suediei

Progresul Suediei ilustrează impactul unei reglementări proporționale cu riscul, care recunoaște diferențele dintre țigările cu ardere și alternativele cu nicotină mai sigure.

Prevalența fumatului zilnic în rândul femeilor din Suedia a scăzut la doar 5,7%, o treime din media UE și a înregistrat o scădere de 49% din 2015.

Potrivit OMS, femeile din Europa renunță la fumat de șase ori mai lent decât cele din Suedia, ceea ce subliniază necesitatea urgentă a unei abordări inovatoare.

Menținerea dinamicii actuale

Propunerile de restricționare sau interdicere a pliculețelor cu nicotină în alte țări trebuie analizate din perspectiva succesului Suediei. Limitarea accesului la produsele pe care femeile le utilizează deja pentru a renunța la fumat riscă să încetinească progresul în ceea ce privește diminuarea efectelor nocive ale fumatului în rândul femeilor.

Cu ocazia Zilei Internaționale a Femeii

Smoke Free Sweden îndeamnă factorii de decizie politică să recunoască pliculețele cu nicotină ca instrument eficient de renunțare la fumat pentru femei și să se asigure că reglementările reflectă dovezile concrete.

Susținerea femeilor cu alternative practice și eficiente la țigări rămâne unul dintre cele mai fiabile moduri de a promova obiectivele pentru sănătate publică fără fum de țigară.

Citiți întregul raport [aici](#)

Siguranță și eficiență revoluționare = un viitor fără fum de țigară