



SMOKE
FREE
SWEDEN

Uma mudança
decisiva para as
mulheres na busca
mundial por um futuro
livre do tabagismo

EMPODERAMENTO

EM UM SACHÊ



Autores: Dr. Delon Human e Prof.^a Marewa Glover



Edição especial para

International Women's Day

COMO OS SACHÊS ESTÃO

GARANTINDO A SAÚDE DAS MULHERES

O sucesso de um futuro livre de tabagismo começa com as mulheres

Ao longo de suas vidas, a saúde das mulheres é moldada por múltiplos fatores, desde doenças cardiovasculares e câncer até o bem-estar mental, pressões de cuidado e acesso a recursos eficazes de prevenção.

O uso de tabaco continua sendo um dos principais fatores de doenças evitáveis e morte prematura entre as mulheres no mundo todo, de modo que a extinção do tabagismo é fundamental para os objetivos mais amplos de equidade em saúde entre os gêneros.

A Suécia está prestes a se tornar o primeiro país livre do tabaco do mundo, o que é definido como uma prevalência de tabagismo em adultos abaixo de 5%. Essa conquista só foi possível porque o progresso tem alcançado cada vez mais as mulheres, um grupo historicamente negligenciado pelas abordagens tradicionais para parar de fumar.

Hoje, as mulheres suecas estão deixando de fumar a um ritmo seis vezes mais rápido do que as outras mulheres em toda a região europeia, transformando os resultados nacionais de saúde e propiciando um roteiro para a saúde pública sensível às questões de gênero no mundo todo.

Garantindo que nenhuma fique

Durante décadas, as mulheres suecas tiveram mais dificuldade do que os homens em parar de fumar. Evidências inovadoras da *Smoke Free Sweden* mostram que os sachês de nicotina oral estão ajudando a mudar essa trajetória. O relatório *Power in a Pouch* (O poder em um sachê) documenta como essas alternativas sem fumaça e sem tabaco aceleram as taxas de abandono do tabagismo, integrando-se de forma mais natural à vida diária das mulheres.

Os avanços anteriores da Suécia foram impulsionados principalmente pelo snus, adotados sobretudo pelos homens. Os sachês de nicotina ampliaram o acesso, atraindo mulheres que não tinham adotado as alternativas anteriores.

Colocados sob os lábios, eles liberam nicotina de grau farmacêutico sem combustão e apresentam perfis de risco comparáveis aos das terapias de reposição de nicotina adotadas e listadas pela Organização Mundial da Saúde.

Desde sua introdução em 2016, as taxas de tabagismo feminino na Suécia caíram quase pela metade, reduzindo a diferença entre os gêneros no abandono do tabagismo. Esse progresso já se reflete em algumas das menores taxas de câncer relacionado ao tabagismo na Europa, destacando os profundos benefícios para a saúde trazidos pela substituição de cigarros por alternativas mais seguras.

A experiência da Suécia mostra o que é possível quando a inovação encontra a inclusão, empoderando mulheres com recursos práticos para parar de fumar e proporcionando futuros mais saudáveis para famílias e comunidades no mundo todo.

O poder em um
Mudança decisiva para as

SMOKE
FREE
SWEDEN

A transformação da Suécia

Com a **menor taxa de tabagismo da UE (5,3%)**, a Suécia está prestes a se tornar o primeiro país do mundo a obter o status oficial de "livre de tabaco", graças à adoção de alternativas mais seguras, como snus, cigarros eletrônicos e sachês de nicotina. Desde a introdução dos sachês em 2016:

49%
Redução do tabagismo feminino

200%
Aumento da taxa de abandono do tabagismo por mulheres

6x mais rápida

redução do tabagismo entre mulheres do que no resto da Europa

A Suécia está a caminho de se tornar o primeiro país livre de tabaco do mundo

Fontes e metodologia disponíveis [aqui](#)

EVIDÊNCIAS DE UMA REVOLUÇÃO NA SAÚDE

O auxílio número 1 para mulheres

Dados de pesquisa analisados no estudo *Power in a Pouch* mostram que as mulheres consideram os sachês de nicotina o método mais eficaz para parar de fumar. Entre as mulheres entrevistadas, os sachês superaram drasticamente outros auxílios para parar de fumar, incluindo as gomas de mascar de nicotina e os cigarros eletrônicos.

Essas preferências se refletem nos resultados em nível de população. Desde que os sachês de nicotina se tornaram amplamente disponíveis, as taxas de abandono do tabagismo entre as mulheres aumentaram 200%, contribuindo para uma das maiores quedas na prevalência do tabagismo feminino observadas no mundo todo.

Veredito dos usuários

MÉTODO Nº 1 PARA PARAR DE FUMAR MAIS EFICAZ (Ambos os gêneros classificam como nº 1)

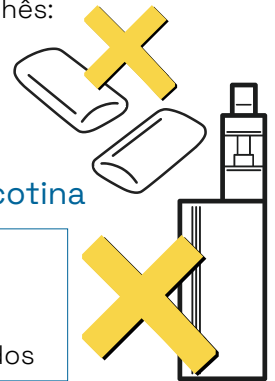
As mulheres avaliam os sachês:

3x melhor do que
os cigarros eletrônicos

56% melhor do que as
gomas de mascar de nicotina

Lealdade das usuárias

34% das mulheres
procurariam os sachês no
exterior se fossem proibidos



Características que favorecem a eliminação do tabaco a longo prazo



Mulheres que deixaram de fumar cigarros identificaram de forma consistente algumas características dos sachês de nicotina que favorecem a eliminação do tabaco a longo prazo:

- **Socialmente respeitosos**, sem fumaça, vapor ou odor
- **Uso fácil** em ambientes de trabalho e sociais
- **Diferentes sabores e intensidades**
- **Flexibilidade** que se adapta às rotinas diárias

Em vez de exigir mudanças de comportamento, os sachês de nicotina se integram facilmente ao dia a dia. Essa praticidade ajuda a explicar por que muitas mulheres conseguem parar de fumar com sucesso e mantêm essa mudança ao longo do tempo.

Por que as mulheres escolhem os sachês

SABORES 60% citam como fundamental **60%**

MENOS NOCIVOS 47% reconhecem **47%**

SEM TABACO 46% valorizam **46%**

” Depoimentos reais:

“Uso em qualquer lugar: sem cheiro, ninguém se importa.”

“Os sachês simplesmente funcionaram melhor, me senti mais à vontade.”

“Sem constrangimento perto das crianças, e sem culpa.”

“Não é como um cigarro eletrônico que fica sem bateria.”



IMPLICAÇÕES PARA POLÍTICAS

PÚBLICAS E PARA A SAÚDE DA MULHER

O que ex-fumantes dizem sobre os sachês de nicotina

Discussões em grupo com ex-fumantes revelaram um tema recorrente e convincente: os sachês de nicotina ofereciam a maneira mais plausível, respeitosa e sustentável de parar de fumar.

Ao contrário de outros auxílios para parar de fumar, os sachês de nicotina foram vistos não apenas como eficazes, mas também como compatíveis com o dia a dia. As participantes descreveram repetidas vezes os sachês de nicotina como socialmente respeitosos, higiênicos e livres de estigma – qualidades que facilitaram o abandono do tabagismo sem chamar atenção ou se sentirem marginalizadas.

Os sachês de nicotina são vistos como uma alternativa mais higiênica e socialmente aceitável ao cigarro. Muitas começaram a usar sachês depois de tentar parar de fumar cigarros ou cigarros eletrônicos. Elas descreveram os sachês como menos nocivos, mais frescos e mais discretos, especialmente em contextos sociais ou profissionais:



“Minha amiga fumava muito, depois começou a usar os sachês de nicotina. Sem cheiro, muito mais frescos. Experimentei diferentes sabores e agora parei de fumar completamente.”

“Parece menos prejudicial. Eu treino muito e fumar acabou com a minha resistência. Com os sachês de nicotina, posso continuar treinando.”

“Eu fumava antes de ter filhos, mas quando voltei a trabalhar, não me sentia bem tendo cheiro de cigarro perto do meu filho.”

“Não tem cheiro, não é visível e você não precisa sair de casa.”

“Comecei a usar os sachês de nicotina quando parei de fumar. Foi fácil mudar.”

“Posso usá-los em qualquer lugar. Em um brunch, no escritório, no trem... ninguém vê, ninguém sente o cheiro, ninguém se importa.”

“Não ocupam muito espaço na minha mala. Sem cigarro eletrônico para carregar, sem frasco de líquido, sem isqueiros... só uma latinha pequena.”

O poder em um
Mudança decisiva para as

SMOKE
FREE
SWEDEN



O que o sucesso da Suécia demonstra

O avanço da Suécia ilustra o impacto de uma regulamentação proporcional ao risco, que reconhece as diferenças entre cigarros combustíveis e alternativas de nicotina mais seguras.

A prevalência do tabagismo diário entre mulheres na Suécia caiu para apenas 5,7%, um terço da média da UE, e teve uma redução de 49% desde 2015.

De acordo com a OMS, as mulheres europeias estão deixando de fumar de forma seis vezes mais lenta do que as mulheres suecas, o que enfatiza a necessidade urgente de uma abordagem inovadora.

Mantendo o ritmo

Propostas para restringir ou proibir os sachês de nicotina em outros países devem ser consideradas à luz do sucesso da Suécia. Limitar o acesso a produtos que as mulheres já usam para parar de fumar pode retardar o progresso na redução dos danos relacionados ao tabagismo entre elas.

No Dia Internacional da Mulher

A *Smoke Free Sweden* anima os legisladores a reconhecerem os sachês de nicotina como um recurso eficaz para a extinção do tabagismo entre as mulheres e garantirem que a regulamentação reflita as evidências do mundo real.

Apoiar as mulheres com alternativas práticas e eficazes aos cigarros continua sendo uma das maneiras mais confiáveis de promover metas de saúde pública voltadas para um ambiente livre do fumo.

Leia o relatório na íntegra [aqui](#)

Segurança + eficácia revolucionárias = um futuro sem tabaco