Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO

Parar de Usar Vape (Cigarro Eletrônico): Estratégias Comportamentais

Este material foi preparado para ajudar você a entender os desafios específicos de parar de usar vape (cigarro eletrônico) e quais estratégias comportamentais ajudam a sustentar a cessação.

Por que o vape tem desafios específicos de cessação

Embora compartilhe a base da dependência de nicotina com o cigarro tradicional, o vape apresenta algumas particularidades que merecem atenção específica:

- Nicotina mais potente e de absorção rápida: muitos dispositivos usam sais de nicotina, que permitem concentrações mais altas com uma sensação menos irritante na garganta — isso facilita um consumo maior do que a pessoa percebe, muitas vezes mascarado por sabores agradáveis.
- Uso contínuo e disperso ao longo do dia: diferente do cigarro tradicional, que costuma estar associado a pausas específicas, o vape é discreto, não produz fumaça forte nem cheiro persistente, e pode ser usado quase em qualquer lugar — inclusive em ambientes fechados, no trabalho, em casa. Isso torna o uso mais automático e menos ligado a momentos específicos, dificultando a identificação de gatilhos claros.
- Disponibilidade constante: por ser recarregável e não exigir sair de um ambiente para usar (como muitas vezes acontece com o cigarro tradicional), o dispositivo costuma estar sempre por perto, reduzindo barreiras naturais que ajudariam a espaçar o uso.
- Percepção de menor risco: é comum acreditar que o vape é “mais seguro” que o cigarro tradicional, o que pode reduzir a motivação para parar — mesmo que essa percepção seja parcialmente baseada em evidências ainda incompletas sobre riscos de longo prazo, a dependência de nicotina gerada é real e merece ser tratada com a mesma seriedade.

> *Reconhecer essas diferenças ajuda a entender por que “só diminuir aos poucos” costuma ser mais difícil com vape do que parece à primeira vista — o uso constante e discreto dificulta perceber o volume real de nicotina consumido ao longo do dia.*

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Preparando-se para parar

- Escolha uma data específica para parar, e use os dias anteriores para se organizar, em vez de tentar reduzir “aos poucos” de forma indefinida.
- Reduza o acesso físico ao dispositivo: evite carregá-lo sempre com você, guarde-o em um local menos acessível, ou considere entregá-lo a alguém de confiança durante os primeiros dias.
- Avise pessoas próximas sobre sua decisão, especialmente se costuma vapear em contextos sociais.

Mapeando seu padrão real de uso

Como o uso do vape costuma ser mais disperso e automático do que o do cigarro tradicional, muitas pessoas subestimam a frequência real. Um exercício útil nos dias anteriores à data de parar é registrar cada vez que usa o dispositivo: horário aproximado, onde estava, o que estava fazendo e como se sentia. Isso transforma um padrão que parece “constante e sem lógica” em informação concreta, revelando os momentos de maior frequência — e é a partir dessa informação que se constroem estratégias específicas.

Estratégias comportamentais para o momento da fissura

Técnica dos “4 Ds”

- Adiar (Delay): a fissura tende a durar poucos minutos — adiar a decisão por 5 a 10 minutos costuma ser suficiente para o pico passar.
- Respirar fundo (Deep breath): respirações lentas e profundas ajudam a reduzir a ativação física da fissura, e também ocupam o gesto de “levar algo à boca” de forma alternativa.
- Beber água (Drink water): ajuda a ocupar as mãos e a boca, além de ter efeito calmante simples.
- Fazer outra coisa (Do something else): substitua o gesto por uma atividade incompatível, especialmente algo que ocupe as mãos e a boca — mastigar algo, um chiclete sem açúcar, um palito de canela.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Atenção ao componente sensorial

- Parte da dependência do vape está ligada ao prazer sensorial dos sabores — tenha alternativas sensoriais à mão (balas fortes sem açúcar, chicletes, água aromatizada) para os primeiros dias, quando esse componente costuma ser mais sentido.

Reduza a disponibilidade e a automaticidade

- Identifique os contextos onde o uso é mais automático (assistindo TV, no computador, dirigindo) e planeje uma alternativa específica para cada um deles, já que o hábito tende a ser mais "sem pensar" do que no cigarro tradicional.

Surfar na fissura (urge surfing)

A fissura tem início, pico e fim — costuma durar poucos minutos, mesmo sem ser atendida. Observar a sensação sem agir sobre ela, como se estivesse "surfando" a onda até ela passar, ajuda a atravessar o momento sem ceder automaticamente.

Reestruturar pensamentos permissivos

Fique atento a pensamentos como "é só vape, não é tão sério quanto cigarro", "só uso quando estou socializando, não é dependência" ou "consigo parar quando quiser". Esses pensamentos tendem a minimizar a real dependência de nicotina envolvida, e costumam abrir espaço para o lapso.

Lapso não é o mesmo que recaída total

Se você usar o vape depois de ter parado, o que mais importa é como você reage a esse momento — não o lapso isolado em si. O pensamento "já usei uma vez, tanto faz continuar" é o que costuma transformar um deslize pontual em um retorno completo ao hábito. Se acontecer, retome o plano imediatamente, sem esperar um novo marco simbólico para recomeçar.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Sobre o apoio farmacológico

Terapias de reposição de nicotina (adesivo, goma, pastilha) e outras medicações específicas (sempre a critério médico) podem ajudar, especialmente combinadas com as estratégias comportamentais descritas aqui. Como a concentração de nicotina nos líquidos de vape varia bastante entre produtos, calcular a dose equivalente de reposição costuma ser menos direto do que com o cigarro tradicional — vale trazer ao médico(a) informações sobre a frequência e o tipo de dispositivo usado, para ajudar nesse ajuste.

Mitos comuns sobre o vape

- “Vape é seguro, então não preciso me preocupar tanto em parar.” — Mesmo com riscos de longo prazo ainda em estudo, a dependência de nicotina gerada pelo vape é real e pode ser tão ou mais intensa do que a do cigarro tradicional, dado o uso frequente e as concentrações elevadas de nicotina em alguns produtos.
- “Só uso socialmente, não é dependência.” — O padrão de uso social pode mascarar consumo diário relevante quando o dispositivo está sempre por perto; vale observar o padrão real antes de descartar a possibilidade de dependência.
- “Como não é ‘fumar de verdade’, é mais fácil parar quando eu quiser.” — A facilidade de acesso e o uso discreto tornam, na prática, o hábito do vape especialmente automático e difícil de interromper sem um plano estruturado.

Quando buscar apoio adicional

> Vale buscar apoio profissional específico se os sintomas de abstinência estiverem intensos, se houver tentativas repetidas sem sucesso, ou se o uso estiver associado a outros quadros (ansiedade, dificuldade de concentração, uso como forma de lidar com estresse) que também precisam de atenção.

Este material tem caráter educativo e não substitui o acompanhamento individualizado. Vamos construir juntos(as) seu plano de cessação, mapeando seu padrão real de uso, nas próximas sessões.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591