

MANUAL DE INICIAÇÃO E BOAS PRÁTICAS

Aqui encontrará informação acerca dos cigarros eletrónicos – produtos destinados à libertação de nicotina, sem tabaco, combustão ou fumo.

Apesar do presente manual se destinar maioritariamente a principiantes, a informação nele contida é válida e recomendamos a sua leitura a todos os utilizadores de cigarros eletrónicos.

NÃO DEVERÁ UTILIZAR CIGARROS ELETRÓNICOS, se:



Não é fumador
ou não tem
qualquer adição
à nicotina



É menor
de idade



Está grávida



Possui algum
problema
cardíaco

A PORVAP

Associação Portuguesa de Vaporizadores

BEM VINDO À VAPORIZAÇÃO!

INICIAÇÃO

1. Sou fumador e quero experimentar os cigarros eletrónicos. Por onde começar?



Se é novo no mundo da vaporização, questões como a escolha do dispositivo adequado, o líquido ideal ou intensidade de nicotina necessária, deverão ser analisadas cuidadosamente. O ideal e recomendado é procurar uma loja da especialidade, onde poderá encontrar aconselhamento profissional e eventualmente testar várias opções para a sua iniciação.

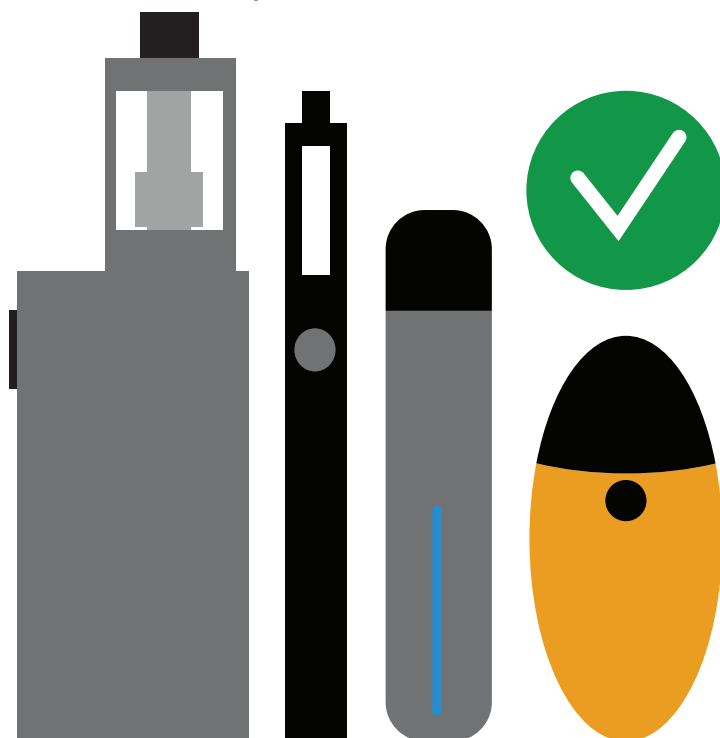
A POR VAP

Associação Portuguesa de Vaporizadores

BEM VINDO À VAPORIZAÇÃO!

INICIAÇÃO

2. Que dispositivo devo comprar?



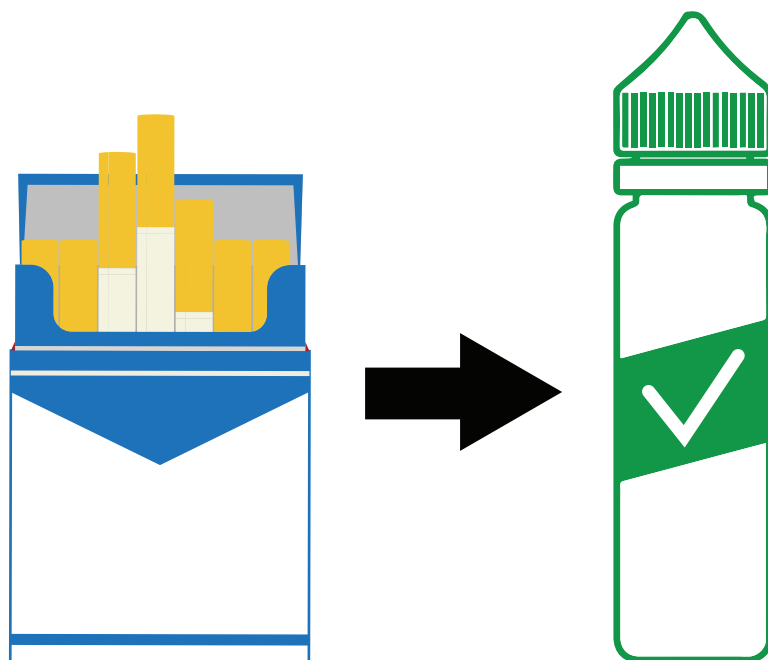
Quando se inicia, as preocupações ao escolher o seu primeiro cigarro eletrónico, são: custo, facilidade de uso e aparência.

A diversidade de opções é grande e, como tal, numa primeira fase, apesar de existirem casos diversos e que poderão requerer opções distintas, a simplicidade é essencial. Sugerimos que evite a complexidade das opções modificáveis e personalizáveis e, em vez disso, que se foque em algo fácil de usar, de manter e de entender.

A POR VAP

Associação Portuguesa de Vaporizadores

3. De quanta nicotina preciso?



De acordo com a legislação, a concentração máxima de nicotina permitida nos líquidos é de 20mg/ml. Contudo, de acordo com o tipo de dispositivo e a potência à qual trabalha, estes 20mg/ml podem ou não ser demasiado. Por norma, a concentração de nicotina adequada para um dispositivo com potência regulada e não variável, estará entre os 9mg/ml e os 15mg/ml. Dispositivos cujas potencias podem ser ajustadas são, normalmente, usados com concentrações de nicotina entre os 3mg/ml e os 9 mg/ml. Todavia, a grande maioria dos utilizadores faz uso de dispositivos mais avançados, com potências maiores e cujas concentrações se situam entre os 1,5mg/ml e os 3mg/ml.

Em suma, os vaporizadores podem fornecer a nicotina que desejas, devendo o objetivo ser sempre o de reduzir a dependência da nicotina para níveis mais baixos e, eventualmente, deixar a adição à mesma.

A POR VAP

Associação Portuguesa de Vaporizadores

4. Onde posso vaporizar?



De acordo com a legislação nacional, apesar de não existir combustão, ou seja, produção de fumo, os cigarros eletrónicos estão sujeitos à atual lei do tabaco e, portanto, restritos aos locais onde é permitido fumar. Tal como no tabaco convencional, mesmo onde é permitida a sua utilização, deverá imperar o bom senso, tendo especial atenção à quantidade de vapor produzida e ao eventual impacto em quem se encontra ao seu redor.

APORVAP

Associação Portuguesa de Vaporizadores

5. Que atitude devo ter quando sou observado ou criticado?



Muitas das dúvidas e questões que atualmente tem, são comuns a outras pessoas. Como tal, respeite a dúvida alheia e se, possível, ajude a esclarecer. Porém, acima de tudo, utilize o seu cigarro eletrónico normalmente e sem receios. Lembre-se que, mundialmente, existem 45 milhões de outros utilizadores e que, no espaço dum ano, é previsível que surjam 10 milhões mais.

Para mais informações, visite a página de “Perguntas Frequentes” da APORVAP, em www.aporvap.pt/perguntas-frequentes/

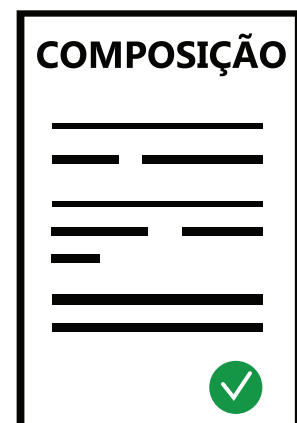
APORVAP

Associação Portuguesa de Vaporizadores

SEGURANÇA e BOAS PRÁTICAS

6. Líquidos

6.1. Antes de o adquirir o seu líquido, analise a sua composição (por norma, glicerina vegetal, propileno glicol, aroma e nicotina) e, como em qualquer outro produto, certifique-se que não é alérgico a nenhum dos componentes;



6.2. Lembre-se que, a nível nacional, os líquidos contendo nicotina só podem ser vendidos em embalagens com um máximo de 10ml e 20mg/ml de concentração máxima de nicotina. Todos eles deverão estar identificados, no seu exterior e de forma visível, por intermédio de uma estampilha (selo) especial.



$\leq 10ml$
 $\leq 20mg$

A POR VAP

Associação Portuguesa de Vaporizadores

SEGURANÇA e BOAS PRÁTICAS

6.3. NÃO compre nenhum líquido contendo nicotina ou recargas de nicotina em vendedores não autorizados ou que não cumpram com os pressupostos acima identificados, sob pena de estar a colocar em causa a sua saúde;



6.4. Mantenha os seus líquidos com nicotina ou sem nicotina fora do alcance de crianças e animais.



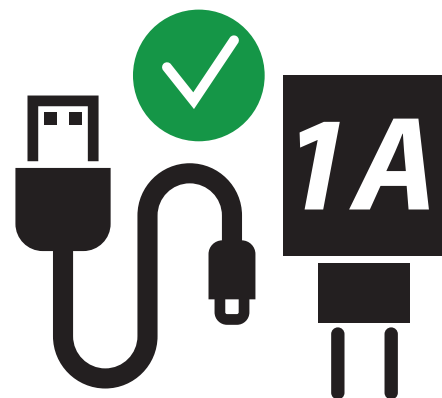
A POR VAP

Associação Portuguesa de Vaporizadores

SEGURANÇA e BOAS PRÁTICAS

7. Dispositivos

7.1. Utilize sempre o carregador original - ou outro, homologado e de igual especificação técnica - para carregar o seu dispositivo;



7.2. Não deixe o seu cigarro eletrónico a carregar durante a noite ou sem vigilância;

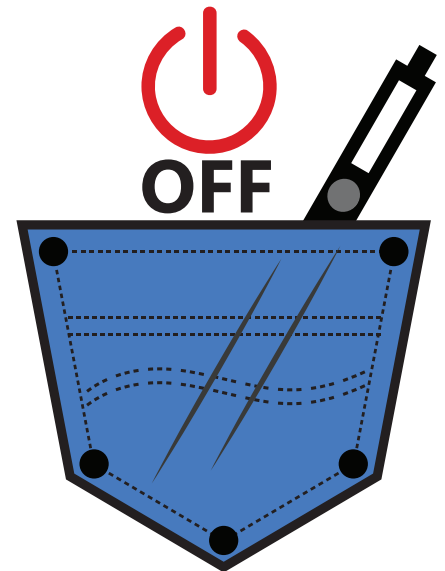


APORVAP

Associação Portuguesa de Vaporizadores

SEGURANÇA e BOAS PRÁTICAS

7.3. Sempre que não esteja a utilizar o seu cigarro eletrónico e, sobretudo, quando o transportar no seu bolso ou bagagem, bloqueie-o ou desligue-o. (De acordo com as instruções do fabricante);



7.4. Adquira, sempre, os seus produtos numa loja especializada, autorizada e legal e verifique que cumprem com as normas aqui mencionadas;



7.5. Mantenha os seus dispositivos fora do alcance de crianças e animais.



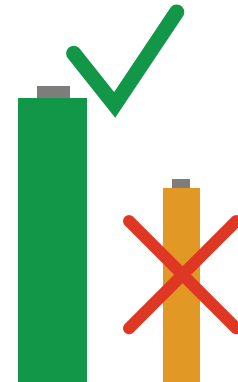
A POR VAP

Associação Portuguesa de Vaporizadores

SEGURANÇA e BOAS PRÁTICAS

8. Baterias e seu carregamento

8.1. Nem todas as baterias podem ser utilizadas no seu cigarro eletrónico. Leia as indicações do seu dispositivo e certifique-se que a bateria que pretende adquirir cumpre com as mesmas;



8.2. Não transporte as suas baterias desprotegidas no bolso, ao lado de moedas ou chaves. Faça uso de caixas de transporte específicas para baterias;



8.3. Adquira, sempre, as suas baterias e carregadores numa loja especializada, autorizada e legal e verifique que cumprem com as normas aqui mencionadas;

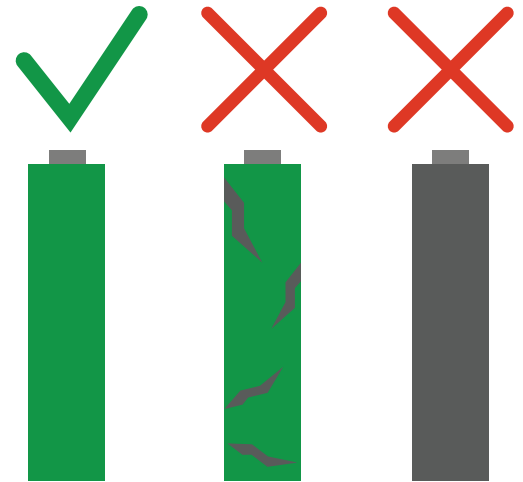


APORVAP

Associação Portuguesa de Vaporizadores

SEGURANÇA e BOAS PRÁTICAS

8.5. Verifique regularmente as suas baterias e, no caso de apresentarem alguma deterioração (ferrugem, rotura da capa protetora, amolgadelas, etc), não as utilize;



9. Resíduos

Como com qualquer produto, deverá seguir as recomendações relativas ao tratamento de resíduos, aplicados aos diversos consumíveis (dispositivos, baterias ou as garrafas de líquido).



APORVAP

Associação Portuguesa de Vaporizadores