

## PORTUGAL residents final comments to Nicotine Users Survey 2020

Do you have any additional remarks?

66 comments from Portugal residents:

- As taxas aplicadas sobre a nicotina no meus pais são ridículas! Se querem cobrar 5€+ por cada 10ml de nicotina ao menos aumentem a dosagem para 100mg/ml como era antigamente. Eu não vaporizo para fazer nuvens gigantes etc, vaporizo como quem fuma um cigarro e para ter líquidos a 12mg/ml de nicotina gasto uma fortuna, portanto neste momento compro e continuo a comprar a nicotina fora da UE, existem vários sites que fazem envios que escapam á alfandega. Compro 100ml de base com 250mg/ml de dosagem por 26€ +6€ de portes.

- Desde que deixei o tabaco e passei a vaper senti uma grande melhoria em condições de saúde, fisicamente mais apto, melhoria de reconhecimento de sabores da comida e a reconhecer o terrível cheiro que o tabaco deixa. Estarei disposto a pagar um preço justo por poder vapear, mas não ao ponto de ver o Estado a garantir mais uma renda à custa dos nossos hábitos como fez no passado.

- Após mais 10 anos como fumador, no dia em que adquiri o primeiro dispositivo de vaping, nunca mais toquei num cigarro. Anteriormente, tentei deixei de fumar várias vezes sem sucesso, com ajuda de pastilhas e patches de nicotina e, não resultou. Após indicar no vaping, ao longo do tempo, tenho sentido melhoria significativa na minha saúde, capacidade pulmonar, entre outras. Vaping não é tabaco, não contém tabaco, portanto apelo para que não seja incluído no mesmo grupo de produtos, nem taxado fiscalmente da mesma forma ou até com mais taxas e sobretaxas. Aplicar mais taxas não fará os utilizadores deixarem o vaping, aumentará sim o mercado negro, desregulado e descontrolado, o que não é do interesse de ninguém.

- Seguir o exemplo da Inglaterra e integrar as vape shops como método válido de substituição do tabaco e consequente diminuição de danos

- Vaping is an amazing harm-reducing alternative to traditional tobacco cigarettes and the over-regulation or over-taxation of vaping products is an extremely concerning prospect. I firmly believe a lot of the misregulation of vaping products is due to "fear of the unknown", since it is a new market and the effects of vaping are not certain in the long term (although, in my personal anecdotal experience, it is much less harmful than traditional tobacco cigarettes). More investigation into the true potential harm of vaping should be conducted in order for countries to be able to make educated decisions on how best to regulate it.

- Não oprimam este mercado com regulamentos descabidos, desenhados por pessoas sem competências técnicas e experiência pessoal sobre o tema. Criem grupos de trabalho que integrem especialistas na área da saúde (30%), fabricantes de produtos de vaping, não associados a grupos económicos com qualquer relação com a indústria do tabaco, fabricantes de hardware (15%), produtores de aromas, bases e nicotina (15%), pessoas comuns (30%) oriundas de todos os estados membros e que utilizam o vape em exclusivo para substituição do tabaco convencional, cigarros de combustão, 10% de legisladores que possam ser declarados como isentos, não fumam, não vapeam, não usam qualquer produto de tabaco regularmente, não têm ligação emocional positiva ou negativa com o mercado.

- Unfortunately my country has imposed a tax on nicotine. By placing the electronic cigarette on the same level as the conventional cigarette. The cost of nicotine is 5 € 10ml 20mg which I consider stupid. since a pack of 20 cigarettes has the same price. It doesn't matter that people feel better and healthier even after more than 5 years of use. I smoked 3 packs of 20 cigarettes a day. and I tried everything to quit smoking, from medicine (chamix) nicotine chewing gums to niquitin and nothing worked. the electronic cigarette saved my life. I hope that one day the tax will be removed in Portugal and above all that countries like France, Spain and England will remain tax free this will save lives, and save taxpayers a lot of money in national health.

- Only vaping enabled me to quit my 40-year pack a day smoking habit, after trying every other quit smoking aid over decades. I have no ill effects whatsoever from my vaping habit and my lung function improved tremendously after just one month. It is a life saver.

- Acho que deveria de ficar tudo como está pois alterar tantos pontos vai fazer com que muitos caigan en los cigarros de nuevo

- A UE, DEVESIM COMBATER O TABACO, DESDE Q VAPORIZO, JA HA 10 ANOS, Q ME SINTO MELHOR FISICAMENTE. mAS MUITO MESMO.

- Been vaping for over 10 years, suffered from bronchitis from smoking, never had a crisis again since i switched to vaping, my father died from lung cancer due to tobacco, i work on this industry not only to put bread on the table for my family but to make the world a better place by helping others make the switch and not leave there loved ones early in life. Tobacco same as gas cars is a thing of the past, we as humans have the obligation to make the world as best as we can for future generations, im doing my small part. Thank you.

- El Vapeo me ayudo a dejar de fumar y mi salud y resistencia pulmonar ha mejorado considerablemente, no tengo tos, no me falta el aire y mi cuarto y mi ropa no apesta a tabaco.

- Adoro vaping. Tenho reduzido o nível de nicotina. Sinto que a minha saúde melhorou quando deixei o tabaco convencional. Adoro provar novos sabores

- El vapeo salva vidas.

- Vaping was the only alternative I've tried so far that actually made me not need to grab a cigarette. I think mostly because it mimics the action of smoking and doesn't just deliver nicotine. I used to mix my own e-liquids, but unfortunately, due to the TPD, access to nicotine got much harder and costly, which made smoke much more again. All of the studies that have been made so far reveal much less harmful than smoking tobacco. Makes no sense to block people from smoking more, which has way bigger health complications.

- no

- O vape salvou a minha vida, não quero voltar a fumar

- Deixem de pensar como chular as pessoas, e pensem na saude delas.

- Please consider raising the limit of nicotine from 20% and increase bottle size. I will continue to source it above 20%, but wish it were not from the grey market.

- Vaping is the only way that i was able to quit smoking. Since i started vaping i feel so much better in all aspects. i can my food, not wake up coughing, do exercise without getting tired, have more money in my pocket, my house doesnt stink and my skin looks younger

- Vaping changed my life, don't let me back to smoking, please...

- A taxa de nicotina em Portugal é escandalosa, fazendo com que muitos Portugueses continuem a fumar ou retornem ao tabaco convencional. A culpa aqui é somente do nosso governo por ser único nesta medida.

- A vaporização deveria ser alvo de uma diretiva dedicada, em vez de ser remetida à TDP que se refere a produtos que são quase uma antítese no que se refere aos malefícios conhecidos provocados pelo tabaco de combustão. De alguma forma criar obstáculos legais de forma a que indústrias poderosas que mais perdem lucro com a disseminação do vaping, como as indústrias tabaqueiras e farmacêuticas, não consigam prejudicar a venda de um produto com efeitos menos nefastos para a saúde e ambiente, pois por exemplo a quantidade de pontas de cigarro que andam a poluir o mundo inteiro não existiriam caso todos os fumadores passassem para o vaping

- Viva o vaping
- A nicotina é tão letal quanto a cafeína. Chega de lobbys. Saúde em primeiro lugar
- It's easy to understand how many generations absorbed the tobacco addiction, and how it became cultural, almost a primal need. On the other hand, it's very very difficult to understand why is there such a big struggle to marginalize and monetize an industry that is helping so many people. Increase quality control, certifications, laboratories, do not make us go back to bad habits again!!!!
- Com a utilização do vaping regularmente, notei melhorias na minha resistência, redução quase total de espeturação e menos mau hálito.
- Acho inadmissível quando algo que funciona se formos bem aconselhados ser novamente regulado com mais restrições e impostos.
- Trabalho com mármore à 25 anos, fumei dos 18 anos aos 36. Grassas aos 4 anos de vaping reduzi a nic para 1mg e sinto-me melhor com a respiração. Tenho um contra a poeira mas o vaping foi melhor a ajuda na minha saúde. Deixem as minhas baunilhas em paz
- Lo svapo è l'unico modo con cui ho smesso di fumare dopo 35 anni di sigarette. Fisicamente sto benissimo, un grande cambio. Con la grande varietà di aromi presenti sul mercato non ho mai sentito il bisogno di tornare alle sigarette tradizionali
- Obrigado
- Sper ca taxa plĂftitĂf pentru nicotina sa fie redusĂf È™i publicitatea pentru vapat sa fie favorabilĂf ,fara reclame false.
- Consoante o meu país de residência não concordo que os vaporizadores sejam equipamentos equiparados ao tabaco, a única semelhança que tem com o tabaco é a existência de nicotina. A marca iqs, tabaco aquecido, sim é um produto equiparado pois contém tabaco, os vaporizadores não.
- Seria realmente interessante se fosse criada uma equipa de cientistas imparciais, químicos, médicos, biólogos, etc. E que essa equipa fizesse um estudo exaustivo das dezenas, centenas ou milhares de moléculas utilizadas para a produção de sabores para e-líquidos. A conclusão desse estudo levaria a que se fizesse uma triagem das moléculas que podem vir a ser prejudiciais para a nossa saúde e posteriormente seria criada uma norma. Feita essa triagem e criada a norma, todos os produtores de aromas de e-líquidos teriam que seguir essa norma e não utilizar os aromas descartados pelo estudo realizado. Teríamos todos muito a ganhar com isso. Obrigado pela oportunidade.
- Torna-se difícil trocar os cigarros tradicionais pelo vaporizador devido ao limite de 20mg da nicotina. Penso que deveriam existir concentrações mais elevadas.
- Excelente trabalho o vosso.
- Parem já com a influencia dos lobbys e com a politica e comecem mas é a salvar vidas. Sim ao vaping!!!!
- Vaping saved my life. I was an obese pack a day smoker. I tried losing weight by dieting and exercise, but couldn't go 5 minutes on the treadmill. I found vaping in that time, and switched. I was able to do my exercises. I was 151kg, could barely breathe, and everyday I woke up feeling like death. Now I weight 87kg and wake up every morning feeling fresh. Vaping is not something to abhor, it is to be embraced as an healthier alternative to traditional smoking.
- Com o vape deixei de ter o mau cheiro do tabaco entranhado na roupa , onde quer que fosse ,já não me canso tanto , tenho mais paladar . Neste momento faz me confusão estar ao pé de quem fume tabaco , pois o cheiro e o fumo são integráveis .

- Igualdade de preços nos nicshots em Portugal como nos outros países da UE, em Portugal são no mínimo 5 vezes mais caros do que no resto da Europa.
- Taxes are good, they should just be properly addressed and used for vaping research.
- é um absurdo o imposto que se paga em Portugal para a nicotina... aqui ao lado um nicshot é 5x mais barato...
- Espero que o vaping seja o futuro!
- Sim, 5€ por 10ml de nicotina é muito caro, devia ser como noutros países como França e Espanha, que custa 1€ ou 2€
- Finalmente, eu como muitos outros vapeadores, deixamos o tabaco que tantos anos nos prejudicou a saúde e a de terceiros. Conseguimos deixar o tabaco tradicional através do vaping. As análises médicas que faço indicam uma melhora significativa na minha saúde, o que me deixa extremamente feliz e, à minha família também. Não destruam o que construímos em todos estes anos, deixem de olhar para as "receitas", para o dinheiro, olhem para a nossa saúde, para as nossas conquistas e ajudem muitos mais a deixar o tabaco tradicional através do vaping.
- Minha disposição física e saúde em geral melhoraram consideravelmente após trocar o cigarro pelo vaping
- Nicshot in Portugal 5€? Why?
- No. Thank You
- Nunca me senti tão bem desde que iniciei o consumo de Vaping há 5 anos. Voltei a conseguir correr....
- I smoked for 44 years and had some serious health issues. Vaping has had huge benefits for my health, and certainly has extended my life.
- Use science to prove vape and raise tobacco products to make people healthier
- se o vapear, está provado por grandes universidades no U.K, que é mais saudável em 95% do que o tabaco, porque é que a união europeia, não muda as leis, para bem de todos europeus, eu assim que comecei a vapear, eu ao fim de 3 meses, comecei a notar as melhoras na minha saúde.
- Não façam com o vape, o mesmo que as tabaqueiras fazem com o tabaco. Dinheiro não é tudo na vida. Menos restrições por favor, e valores mais acessíveis ajudarão mais pessoas a deixar de fumar.
- Acho que o vape ajuda imenso no quesito de deixar de fumar, deveria de ser mais barato visto que é menos prejudicial à saúde sinto-me bem com o vape não me sinto tão cansado o cheiro não é tão mau não suporto sentir neste momento o cheiro de tabaco dentro do carro, em casa ou na roupa é nojento já o vape é mais limpo até mesmo para as pessoas que me rodeiam
- Vaping literally changed my life. No more health issues related to Tobacco and I don't cause any harm to anyone around me with 2 smoke
- Desejava mais estudos científicos acerca do vaping.
- Complicar o uso do vaping, dizendo, na base de "factos", que o vaping tem riscos comparáveis aos do cigarro, é como dizer, na base de "factos", que Trump ganhou as eleições 2020.
- Vaping saved my life from heart disease
- Vaping saved my life as I quit smoking only through vaping. Please do not take this life changing tech away from people.
- O vaping ajudou muito a deixar de fumar.

- Considero o vape como a alternativa mais saudavel para quem, como eu, procura alternativas ao tabaco tradicional. Acredito que com uma carga de impostos mais atrativa para o consumidor seria possivel aumentar os consumidores deste produto menos prejudicial, bem como diminuir gradualmente o consumo de nicotina com vista a deixar este hábito.

- O custo da nicotina em Portugal é a taxa a ela aplicada, é simplesmente um absurdo. O vaping é o melhor método de redução de danos e de cessação tabagica

- Vaping saved my life! I smoked for 31 years more than 2 packs a day (more than 40 cigarettes a day) and I spent the last 7 years without touching or even thinking about cigarettes. When I smoked, I could walk 100m. Now I run 11km a day with a less than 5 minutes per km and play Padel 3 times a week. I am living proof that vaping works.

- O Vaping salva vidas.

- O custo da nicotina em Portugal é criminoso, claro que devemos pagar impostos mas muito mais baixos, como França ou Espanha ou UK. Leva muitos portugueses a comprar a nicotina noutros países.