

CIGARRO ELETRÔNICO

+ *CalendárioDaSaúde*

Existem consequências pelo uso do cigarro eletrônico?
Qual a diferença do cigarro eletrônico e o convencional?
Encontramos algum método para conter o vício?

FEVEREIRO
2025



Houve um tempo em que o cigarro estava associado a glamour, classe, status...e rebeldia. Os anos passam e a tecnologia avança, transformando também os hábitos sabidamente ruins. Não resta qualquer dúvida sobre os malefícios do cigarro, concorda?

Ainda assim, os mais jovens tentam replicar o mesmo comportamento de outros tempos, mesmo com a proibição da propaganda e adoção obrigatória da informação sobre os malefícios impressos no produto.

E com o estabelecimento de novas maneiras para fumar, dentre elas o cigarro eletrônico, é necessário informar e educar. Quais são os danos causados, sobretudo em comparação ao cigarro convencional? Podemos dizer que encontramos um método para amenizar o vício?

Todas essas questões e mais algumas, você encontra no decorrer deste texto. Vamos lá?

Cigarro eletrônico X cigarro convencional



Provavelmente você já leu, escutou ou até tomou conhecimento do cigarro eletrônico por meio de uma propaganda muito bem construída.

O primeiro contato de muitos pode ter sido o mesmo: uma alternativa, menos prejudicial à saúde (veja contestações mais abaixo), ao cigarro convencional.

Afinal, já sabendo que a nicotina está presente em ambos, quais são as diferenças entre eles? Além da apresentação e aspecto, vamos ao conteúdo: o cigarro comum, aquele de tabaco, também traz monóxido de carbono e alcatrão.

Funciona com a queima de todas as substâncias, que são inaladas, produzindo uma fumaça que é expelida. O cigarro eletrônico aparentemente possui menos componentes tóxicos e trabalha em forma de vapor (daí a denominação "vape", um de seus tipos mais comuns).

Usa as essências, com aromatizantes e sabores bastante agradáveis ao paladar e olfato, o que pode explicar a grande adesão ao seu uso, sobretudo por pessoas bastante jovens, a partir de 13 anos de idade.

Prejuízos a saúde

Seria um choque descobrir que o cigarro eletrônico pode ser muito mais nocivo que o cigarro convencional? Mas qual é a razão?

A absorção de nicotina, concentrada em altos níveis, além de partículas de espessura minúscula de compostos químicos ainda não totalmente conhecidos, acontece de maneira extremamente intensa. São 2 os principais motivos:

1. O primeiro contato e uso costumam ocorrer muito cedo, ainda na pré-adolescência ou antes.
2. Comparativamente, um maço de cigarros é consumido em até 250 tragadas. Por dia, pode-se atingir desde o dobro até 6 vezes (500-1500), em média, a quantidade de tragadas ao utilizar um cigarro eletrônico.

Vamos colocar de outra forma? Neste nível máximo de até 1500 tragadas, seria como fumar 120...vou repetir: CENTO E VINTE cigarros. Por dia! Esta é a carga de nicotina circulando na corrente sanguínea de até 10% dos usuários de vapes, embora todos apresentem maior concentração do que fumantes "à moda antiga".



Assim, as chances de desenvolver problemas respiratórios (gripes frequentes), doenças pulmonares (tuberculose) e até infarto, a nicotina prejudica o coração, altera o ritmo cardíaco e favorece arritmias e AVC em pessoas de pouca idade crescem significativamente.

As informações acima não são suposições. Tratam-se de dados atestados pela direção do Programa de Tratamento do Tabagismo em Cardiologia do Incor - Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.

Isso mostra que não é necessário muito tempo de fumo eletrônico para que se sofra de doenças e diversos problemas de saúde também associados ao tabaco, mas habitualmente em faixas etárias mais avançadas.

Dependência

Como fica essa questão? É menor ou maior diante do cigarro convencional?

Podemos abordar a dependência em 3 frentes:

- **Química:** as substâncias contidas no produto: no modelo eletrônico, temos os sais de nicotina. Diferente e com maior poder de provocar dependência no organismo. O aroma agradável e os sabores também reforçam a ideia de ser algo gostoso, um passatempo que não faz mal e nem incomoda. Exatamente o inverso daquela fumaça mal cheirosa e forte do cigarro de tabaco.
- **Física:** os efeitos indesejados sentidos pelo corpo: o mal-estar da abstinência e outros.
- **Mental:** quando a pessoa associa o fumo a outras atividades, como a dupla 'perfeita' ao consumir álcool ou café, após comer ou relação sexual etc. Ainda, quando o cigarro é eleito como a única resposta para tipos de ansiedade vivenciados.

Existem semelhanças. No entanto, conforme citado mais acima, a dependência ao cigarro eletrônico tende a se instalar muito mais rapidamente, na mesma velocidade do número de tragadas diárias obtidas pelo dispositivo.

Aproximadamente, mais da metade dos fumantes de dispositivos eletrônicos que desejam interromper o seu uso, não conseguem. O indivíduo pode enxergar-se como um dependente até os 3 primeiros anos de uso (muitas vezes, já no 1o. ano).

Usuários de cigarro eletrônico apresentam concentração muito superior de nicotina no organismo diante de pessoas que são tabagistas há décadas (conforme estudos e atendimentos no Incor).

Para exemplificar, o líquido de um vape pode conter até 57 mg de nicotina por ml, ao passo que cada unidade de cigarro convencional legalizado possui 1 mg de nicotina. Sem dúvida, são dados impressionantes. O que você acha?

Os tipos mais comuns de cigarro eletrônico

Vamos ver algumas siglas?

Os DEFs - dispositivos eletrônicos para fumar vêm em formatos fechados (descartáveis) ou abertos (permitem retil), com o design de caneta, pen drive ou mesmo cigarro. Possuem uma bateria que esquenta o seu conteúdo. Estão divididos em alguns modelos:

- **Pod:** mais compactos e simples, preferidos por iniciantes. Operam com cápsulas de líquido, os chamados pods.
- **Vape:** maiores e com opções de personalização, utilizam tanques recarregáveis (concentração mais elevada de sais de nicotina). Há aqueles que não levam nicotina, mas a maior parte das substâncias das misturas de essências não são conhecidas.
- **Tabaco aquecido:** diferentemente do cigarro convencional, no qual ele é queimado.

Os efeitos de longo prazo do e-cigar

A dependência de nicotina carrega juntamente o vício e a vontade de fumar mais a cada episódio. E com maior frequência. Resultando assim, em uma exposição constante aos riscos para a saúde por um período prolongado. Quais são esses prováveis riscos, eforçando alguns já citados e os seus efeitos?

- Aumento da ansiedade, diminuição da capacidade de concentração e tendência a perder a calma com regularidade.
- Bronquite crônica e enfisema pulmonar.
- Pressão arterial alta, oxigenação insuficiente no coração (angina), AVC e infarto.
- Alterações danosas ao DNA e replicação de células defeituosas, favorecendo o surgimento de diversos tipos de câncer (boca, laringe, pulmão, esôfago, estômago, pâncreas, mamas, útero, ovários, rins, cólon, reto e bexiga).

O vício descontrolado

Ainda que proibidos, não se vê qualquer barreira ou mesmo fiscalização para os usuários dos vapes e outros modelos. Inclusive, acredito que você também note uma escalada no número de dispositivos circulando pelas ruas e locais diversos.

O apelo por meio de sabores, aromas atrativos e a rápida dependência podem explicar parte do problema.

A necessidade pelo vício reflete também no uso em lugares inapropriados, como fumar escondido no trabalho (e dependências próximas), outros locais fechados e até durante viagens de avião, nos toaletes.



Quando a produtividade no trabalho torna-se uma questão

As muitas pausas e saídas para fumar certamente prejudicam o ritmo e andamento das funções no trabalho. É importante lembrar que a empresa não tem qualquer obrigação de liberar seus colaboradores, embora muitas o façam, para essas pausas; é um costume mal visto e com avaliação negativa por parte dos gestores, passível de advertência e outras medidas.

Vamos ver uma situação ainda mais grave? Pode haver algum tipo de punição por esconder-se para fumar no banheiro?

O que diz a legislação: a empresa pode aplicar punição por indisciplina ou insubordinação. Na eventualidade de uma fiscalização, a empresa pode ser multada, podendo descontar esse valor dos rendimentos do colaborador infrator.

O uso constante do cigarro eletrônico afeta diversos aspectos ligados ao desempenho, descanso e saúde:

- Alteração do ritmo da respiração: resulta em noites mal dormidas e cansaço.
- Déficit no poder de concentração: desânimo e atraso ou incapacidade na conclusão de tarefas.
- Ansiedade e irritabilidade (também por crises de abstinência), minam o sucesso nas relações com colegas, lideranças e participações colaborativas.
- Queda de imunidade: origina faltas e ausências por doença.

O melhor caminho pode ser apostar em políticas educativas e programas de apoio e incentivo para combater e largar o vício. Mesmo com tanta informação disponível sobre os males do cigarro, de qualquer tipo, algumas pessoas ainda são seduzidas pela atração exercida pelo ato de fumar.

Em muitos casos, o hábito pode estar ligado a questões de ansiedade. Por isso, é importante investigar melhor e procurar tratar. Embora a Anvisa, desde 2009, não autorize a comercialização, importação e propaganda do cigarro eletrônico, a sua manipulação e uso vêm crescendo. A maioria dos usuários são jovens, os sabores e as essências são um grande chamariz.

Existe um projeto de lei (PL 5008/2023) sobre a regulamentação deste tipo de dispositivo tramitando no Senado. Porém, a Fundação Oswaldo Cruz e outras entidades de saúde não veem a iniciativa com bons olhos, mesmo com o estabelecimento de normas. Seria como dar o aval a um produto altamente perigoso.

Propagam o cigarro eletrônico como uma alternativa mais leve ao cigarro convencional. Os dados e interações provam o contrário. Não caia na armadilha das essências agradáveis e tecnologia moderna.

O corpo humano tem 96 mil km de vasos sanguíneos. É mais do que o dobro de uma volta completa em torno da Terra. Vamos tentar deixar essa vastidão de vasos livres e desobstruídos, cultivando bons hábitos?

A primeira escolha é: nunca fumar. Oriente filhos, principalmente e família, amigos e conhecidos.

Escolha a vida.





Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora