



# ACONTECE

SAÚDE

## CIGARRO ELETRÔNICO: ELE MATA

—  
**O presidente da Comissão de Combate ao Tabagismo Associação Médica Brasileira, Ricardo Meirelles, fala com exclusividade à coluna Acontece Saúde**



### **Há nicotina nos cigarros eletrônicos?**

Sim. A maioria absoluta dos DEFs contém nicotina, droga psicoativa estimulante, que leva à dependência. Ao ser inalada a nicotina chega ao cérebro entre 7 a 19 segundos, liberando substâncias químicas que trazem sensação de prazer e bem-estar. Nos cigarros eletrônicos, ela se apresenta sob a forma líquida, com forte poder adictivo.

Isso leva os usuários a buscar essa sensação por mais e mais vezes ao dia.

Além disso, a nicotina tem um papel importante nas doenças cardiovasculares, causando vasoconstricção, aumentando risco de trombose, hipertensão arterial, infarto agudo do miocárdio, AVC . etc.

O cigarro eletrônico em forma de pendrive e com USB entrega nicotina na forma de “sal de nicotina”, algo que se assemelha à estrutura natural da nicotina encontrada nas folhas de tabaco.

Os “pods” (dispositivos para recarga dos cartuchos) apresentam concentrações entre 3% a 5% de nicotina. Seu uso possibilita o usuário a 200 tragadas, similar portanto ao número de tragadas de um fumante de 20 cigarros convencionais. Ou seja, podemos afirmar que vaporizar um pendrive equivale a fumar 20 cigarros (1 maço).

### **Existe quem diga que o cigarro eletrônico causa risco pequeno. É uma tese defensável?**

De forma alguma. Estudos comprovam que o cigarro eletrônico aumenta o risco de adoecimento. Existem cerca de 80 substâncias no vapor do cigarro eletrônico. Além da nicotina, já foram encontrados os solventes propilenoglicol e glicerina que provocam irritação brônquica levando a doenças bronco-pulmonares, outras substâncias cancerígenas, como metais pesados, nitrosaminas, acroleína, etc.

Entre agosto de 2019 e fevereiro de 2020, ocorreu um surto de uma doença pulmonar aguda ou subaguda grave denominada EVALI - E-cigarette or Vaping product use-Associated Lung Injury (lesão pulmonar associada ao uso de produto vaporizador). A única associação entre os pacientes desta síndrome, é que todos eram usuários de cigarros eletrônicos (jovens em sua maioria), tendo sido notificados 2.807 casos nos EUA, com 68 mortes confirmadas.

Estudos epidemiológicos em vários países mostram que o uso concomitante dos cigarros eletrônicos junto com os cigarros convencionais é muito comum aumentando o risco de adoecimento.

Desta forma, o uso do cigarro eletrônico não deve ser encarado como uma forma de redução de danos em relação ao uso do cigarro tradicional. Seu uso leva a danos à saúde do seu usuário.

A única forma de reduzir os danos do tabagismo é parar de fumar, incluindo os usuários de cigarros eletrônicos.

### **A juventude, em especial, parece cair nessa armadilha. O que dizer a eles do ponto de vista científico?**

Em primeiro lugar que não há nenhuma vantagem em usar cigarro eletrônico. O cigarro eletrônico é um disfarce usado pela indústria do tabaco para tornar os jovens dependentes de nicotina. Já foram identificados cerca de 16 mil flavorizantes no vapor dos cigarros eletrônicos, muitos deles com sabor de frutas, chocolate, sorvete, menta, reduzindo a dureza do sabor da nicotina e promovendo o uso contínuo

A adição destes sabores nesses produtos exerce forte apelo para os jovens começarem a usar os cigarros eletrônicos. A forma e as cores envolvidas nestes produtos são atraentes para os jovens, especialmente o cigarro eletrônico em forma de pendrive.

Um importante estudo demonstrou que o uso de cigarros eletrônicos aumentou em quase três vezes e meia o risco de experimentação do cigarro convencional e em mais de quatro vezes o risco de tabagismo.

Além disso o uso concomitante dos cigarros eletrônicos com os cigarros convencionais é muito comum, aumentando a dependência da nicotina e o risco de adoecimento.

### **É preciso mais investimento em conscientização coletiva?**

É essencial. Precisamos de campanhas permanentes para conscientizar a população do grande malefício que é o uso do cigarro eletrônico.

É importantíssimo esclarecer os jovens da enganação que é o uso do cigarro eletrônico, demonstrando que seu uso leva a doenças e à dependência.

**COLUNA SAÚDE ACONTECE**

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para [acontece@acontecenoticias.com.br](mailto:acontece@acontecenoticias.com.br) ou

para a Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05022-000