

# Bonito, prático e extremamente nocivo

Outra preocupação atual dos profissionais e órgãos da saúde é o uso exacerbado de cigarros eletrônicos, principalmente por jovens e adolescentes. Segundo o Inteligência em Pesquisa e Consultoria (Ipec), o consumo desses dispositivos quadruplicou, entre 2018 e 2022, saltando de 500 mil para 2,2 milhões de usuários.

Recentemente, em abril deste ano, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) decretou a manutenção da proibição da comercialização de cigarros eletrônicos, que está em vigor desde 2009. Apesar disso, os dispositivos são facilmente encontrados on-line, em tabacarias e nos mais diversos comércios.

Quando os primeiros vapes apareceram, as campanhas de marketing e publicidade o destacavam como uma alternativa “mais saudável” que o cigarro tradicional. Mesmo que enganoso, esse discurso convenceu milhares de jovens de que esses dispositivos seriam menos prejudiciais.

Vaping é o termo designado à inalação de vapor em vez de fumaça, que, na teoria, seria menos nocivo, pois tratava-se “só de vapor d’água”. Entretanto, a presença de nicotina e de outras milhares de substâncias tóxicas, ainda não totalmente identificadas, desmistificam essa ideia. Existe muito mais do que só água nesses dispositivos.

O oncologista Igor Morbeck afirma que ainda não se tem um parâmetro claro das consequências do consumo de vapes a longo prazo. Porém, o aparecimento constante de novos casos de jovens com doenças e inflamações pulmonares derivados do vício preocupa os especialistas. “Os estudos mostram hoje que o vape já leva a alterações da célula, principalmente, no pulmão”, explica. “Essas alterações estão ocorrendo muito precocemente, o que não acontece em geral com o tabaco.”



**As consequências a longo prazo do consumo de cigarros eletrônicos ainda não são totalmente conhecidas por especialistas, mas o aparecimento de doenças novas ligadas a esse vício, como a avali, evidenciam os malefícios e as consequências desses dispositivos**

A pneumologista Gilda Elizabeth alerta para uma nova doença causada pelos cigarros eletrônicos, chamada avali, descrita pela primeira vez em 2019, nos Estados Unidos. “Uma síndrome respiratória aguda, gravíssima, que pode, na grande maioria dos casos, levar a pessoa a óbito”, declara.

Os pods, um tipo de cigarro eletrônico mais usado ultimamente, possuem uma estética atrativa para o consumo. São coloridos, com diferentes sabores artificiais e não deixam cheiro. Além disso, são pequenos, cabem na palma da mão e no bolso, recarregáveis, práticos e possuem uma alta dose de nicotina. Todos esses fatores atraem jovens e adolescentes ao uso e geram um vício tão alto, ou até mais, que os cigarros tradicionais.

## Da curiosidade ao vício

O estudante Álex de Oliveira Mesquita, 21 anos, fumou pod pela primeira vez em 2022, no ápice do retorno das festas e festivais após a pandemia. De início, foi só por curiosidade, já que todos os amigos fumavam o aparelho, porém, não demorou muito para comprar o próprio pod e se viciar. “Antes mesmo de escovar os dentes eu já dava umas tragadas, e antes de dormir também”, conta. “Era tipo um celular, não saía de perto de mim por nada.”

O estudante começou a sentir os efeitos em menos de um ano de fumo, como falta de ar e cansaço extremo. “Vi amigos meus com esses sintomas também, e resolvemos parar pela nossa saúde, para não ser mais prejudicial

do que já foi.” Desde junho do ano passado, Álex vem tentando parar com o vício. Depois de umas idas e vindas, em dezembro, o jovem jogou tudo fora e está sem fumar desde então.

Álex sabia que deveria parar, porém tomar a atitude não foi fácil. “É sempre o ‘amanhã eu paro’, e esse amanhã nunca chega.” Até que o dia de cessar com o vício veio e o organismo pedia pelas substâncias que ele já estava tão acostumado a receber diariamente. Nos primeiros dias, o estudante ficou estressado como nunca antes, qualquer coisa o tirava do sério.

Depois dos piores momentos da abstinência, manter o eixo e a decisão de parar mesmo quando o desejo grita é a parte mais difícil. Para Álex, estar nessa jornada com os amigos tem sido fundamental para sustentar a decisão. Outra motivação do jovem é ver o dinheiro que era investido em pods receber outros destinos. “Ver que eu tenho mais dinheiro para gastar comigo e com outras coisas contou muito nesse momento”, finaliza.