

Autor: Ana Luísa Ribeiro, Marta Pires Ribeiro, Carlos Santos

Última atualização: 2020/02/24

Palavras-chave: Cigarro eletrónico, produtos de tabaco aquecido, fumar, vapear, prevenção primária

Resumo

O cigarro eletrónico é uma invenção chinesa comercializada desde 2004, que em vez de queimar tabaco, aquece os ingredientes, gerando vapor. Face ao crescente consumo e apelativa publicidade, é fundamental estar corretamente informado antes de utilizar.

O impacto a longo prazo na saúde dos consumidores não é ainda conhecido. Até ao momento foram reportadas intoxicações e doenças respiratórias, suficientemente graves para causar a morte e problemas de desenvolvimento cerebral, sobretudo em jovens. O uso destes dispositivos é altamente desaconselhado pela Sociedade Portuguesa de Pneumologia, pela Organização Mundial de Saúde e, mais recentemente, também pela Direção Geral de Saúde e Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências.

O cigarro eletrónico não é vapor de água, nem uma alternativa ao tabaco. Não fume e se quer deixar de fumar consulte um profissional de saúde.

O cigarro eletrónico

O **cigarro eletrónico** foi inventado pelo farmacêutico Hon Lik, com o objetivo de criar uma alternativa segura ao cigarro convencional o que, até à data não se verificou. Em vez de queimar o tabaco, o dispositivo aquece a nicotina e outros ingredientes contidos num cartucho/cigarro, formando um vapor de partículas tão pequenas que são capazes de penetrar mais profundamente nas vias respiratórias e atingir áreas não habitualmente acessíveis ao fumo do cigarro convencional. A sua eficácia e segurança estão ainda em estudo.

Atualmente existem 3 categorias de produtos:

- Sistemas eletrónicos de entrega de nicotina (aerossol líquido sem tabaco)
- Sistemas eletrónicos de entrega não nicotínicos (aerossol líquido sem nicotina)
- Produtos de tabaco aquecido (folhas de tabaco, sem líquido)

Como funciona?

Nos **sistemas eletrónicos de entrega**, a pessoa inala, gerando um fluxo de ar detetado por um sensor, que por sua vez está ligado a uma pilha de lítio, ativando um microprocessador que aquece o conteúdo do cartucho contendo líquido e o transforma no vapor que entra nos pulmões.

No **tabaco aquecido**, em vez do líquido há um mini cigarro, cujas folhas de tabaco são igualmente impregnadas numa solução com químicos, aromatizantes e corantes, durante o fabrico.

Ambos os sistemas contêm na sua composição e no aerossol gerado, produtos tóxicos além de nicotina, alguns dos quais detetados por estudos independentes de vigilância pós comercialização e não previamente listados pelos fabricantes, sobretudo em dispositivos adquiridos fora do mercado regulado. Portanto, **o fumo não é apenas vapor de água.**

Constituintes do vapor e dos cartuchos

Não se conhece a totalidade dos constituintes do cigarro eletrónico devido às lacunas existentes na legislação que regulamenta a sua produção.

Sabe-se que apesar de não incluir monóxido de carbono ou alcatrão, e possuir menor quantidade de outras substâncias que o cigarro convencional, como a nicotina, o cigarro eletrónico contém propilenoglicol (anticongelante), glicerina vegetal, metais pesados (níquel e chumbo) e hidrocarbonetos policíclicos aromáticos (responsáveis pelo cheiro e sabor). Estas substâncias têm efeitos tóxicos, cancerígenos e provavelmente outros riscos para a saúde ainda não conhecidos.

Riscos para a saúde do cigarro eletrónico

Os danos causados pelo cigarro eletrónico a longo prazo, vão sendo descobertos à medida que o tempo passa e aumenta o número de consumidores.

Até à data foram reportados os seguintes problemas:

- Irritação das vias respiratórias, lesão pulmonar e pneumonia atípica
- Risco de trombose (acidente vascular cerebral e enfarte)
- Queimaduras, intoxicação e explosão
- Convulsões e lesão cerebral
- Morte

Em modelos animais verificou-se estar também associado ao cancro do pulmão, carecendo ainda de comprovação em humanos.

Os riscos são maiores quando são adicionadas substâncias aos cartuchos, como canábis, e quando os dispositivos são indevidamente utilizados e limpos.

Crianças, jovens e não fumadores em risco

Empresas tradicionalmente associadas à produção do tabaco são os principais investidores no desenvolvimento e comercialização do cigarro eletrónico, o que pode ser uma tentativa de tornar novamente aceitável o ato de fumar e de subsistência da indústria do tabaco a longo prazo, ao apelar a novos consumidores, incluindo jovens.

Apesar de existirem restrições de idade à sua comercialização, o cigarro eletrónico é vendido na internet e a publicidade é altamente apelativa a menores, com várias cores, luzes e sabores (chocolate, caramelo, etc.). O aspeto dos dispositivos é muito elegante e tecnológico, e a presença de figuras públicas a publicitar o produto, tornam popular o seu consumo (ex. Johnny Depp no filme ?O Turista?).

Conclusão

Todas as formas de fumar têm riscos graves para a saúde, incluindo o cigarro eletrónico. Não fume e se pretende deixar de fumar, consulte um profissional de saúde.

Referências Recomendadas

- [Centers for Disease Control and Prevention. Health Care Professionals: Educate Your Young Patients About the Risks of E-cigarettes](#)
- [Direção Geral de Saúde \(DGS\). Cessação Tabágica. Programa Tipo de Atuação 2007](#)
- [Perrine CG, Pickens CM, Boehmer TK, King BA, Jones CM, DeSisto CL, et al. Characteristics of a Multistate Outbreak of Lung Injury Associated with E-cigarette Use, or Vaping - United States, 2019. MMWR Morbidity and mortality weekly report. 2019;68\(39\):860-4](#)
- [Sociedade Portuguesa de Pneumologia \(SPP\). Posição das Sociedades Científicas Portuguesas em Relação a Produtos de Tabaco Aquecido 2019](#)
- [World Health Organization \(WHO\). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2019](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

[Ana Luísa Ribeiro](#) • [Marta Pires Ribeiro](#) • [Carlos Santos](#)