

Autor: Ana Ferreira, Ana Parreira, Anizandra Sebastião, Bárbara Nunes, Beatriz Lisboa, Carla Brito, Carolina Morais, Catarina Laranjeira, Marta Gomes, Mireille Sam, Sofia Registo, Tatiana Teixeira, Teresa Xavier, Venízia Silva

Última atualização: 2020/01/08

Palavras-chave: Novos dispositivos de fumo; Prevenção; Aromatizantes; Componentes; Jovens

Resumo

Atualmente, os hábitos tabágicos não se associam apenas ao tabaco tradicional, mas também aos novos dispositivos de fumo. Há uma tendência errada, muito comum, para acreditar que estes dispositivos são inócuos. A opção é de cada um, mas saudável é não fumar independentemente da forma como o faz, da substância que consome ou da tecnologia utilizada.

(Des) Enganos sobre os novos dispositivos de fumo

A Organização Mundial da Saúde incluiu o tabaco na classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados com a saúde, pela enorme dimensão do prejuízo à saúde humana, relacionado com problemas cardiovasculares, cancros de vários tipos e doenças respiratórias. Muitos fumadores de cigarros tradicionais, conhecendo estes riscos, recorrem aos novos dispositivos de fumo com a expectativa de que estes sejam alternativas seguras e, por vezes, com a expectativa de poderem parar de fumar. Na última década, tem-se vindo a observar um aumento exponencial no uso dos novos dispositivos de fumo, especialmente pela população mais jovem. Mas esta prática não é segura. A estatística norte-americana regista, até 2019, 2290 casos de lesões pulmonares e 47 mortes associadas ao uso de produtos de cigarros eletrónicos ou vaporizadores.

Novos dispositivos de fumo

Os novos dispositivos de fumo são produtos que não funcionam com combustão, ao contrário dos cigarros convencionais. São muitas vezes publicitados enganosamente como sendo menos nocivos e sem substâncias cancerígenas.

Existem diferentes tipos de dispositivos de fumo:

- **Cigarro eletrónico**, cuja forma pode ser customizada e que são vulgarmente chamados de vapers ou vaporizadores
- **Tabaco aquecido**, como o IQOS®

Vaporizadores vs tabaco convencional

Vaporizadores	Tabaco convencional
É <i>smoke-free</i>	Produce muito fumo
Vapor produzido pelo aquecimento do aerossol	Processo de queima do tabaco
Sem tabaco	Com tabaco
Sem odor	Com odor
Possibilidade de controlar a quantidade e misturar ingredientes (nicotina, THC, CBD, sabores, etc?)	Quantidade fixa, dependente da quantidade de folhas de tabaco utilizadas
Cria dependência	Cria dependência
Sem risco conhecido associado ao fumo passivo	Riscos para a saúde relacionados com o fumo passivo

Sabores dos vaporizadores

Muitos vaporizadores apresentam aromatizantes com sabores e odores diferenciados, muitas vezes em concentrações elevadas, podendo condicionar riscos para os utilizadores. Muitos destes aromatizantes são usados na indústria alimentar, mas poucos foram testados para serem inalados, desconhecendo-se os efeitos a este nível. Em testes realizados, 92% dos sabores deram positivos para 1 de 3 substâncias prejudiciais à saúde (diacetil, acetilpropionil, acetoína). Também se provou que o cinamaldeído (presente na canela), o-Vanilina (presente na baunilha) e pentanodiona (presente no mel) têm um efeito tóxico por via inalatória.

Os sabores que apresentam mais efeitos prejudiciais à saúde são a amêndoa, a amora, o caramelo, o chocolate, o café, o algodão doce, a manteiga, o mel, as nozes, o ananás e a baunilha.

Consequências associadas

São conhecidos alguns riscos associados à utilização de cigarros eletrónicos:

- a **nível cardiovascular**, leva à ocorrência de alterações como o aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, com aumento do risco cardiovascular e de vir a desenvolver doenças cardíacas e cerebrais.
- a **nível pulmonar**, há uma interrupção da função pulmonar normal, podendo ocorrer toxicidade, oxidação e inflamação pulmonar.
- pode **diminuir a higiene oral** pela ação do aerossol sobre as superfícies dos dentes, aumentando a suscetibilidade ao desenvolvimento de bactérias, e, consequentemente, o risco de cáries e irritação nas gengivas, boca e garganta.
- é também um fator responsável pela ocorrência de **disfunção celular**, stress oxidativo e danos no DNA.
- A utilização de cigarros eletrónicos **aumenta o risco de consumir cigarros tradicionais**.

Conclusão:

Apesar de ainda pouco se conhecer sobre os riscos associados aos novos dispositivos de fumo, é de extrema importância alertar a população, uma vez que estes são reais e, muitas vezes, graves.

Referências recomendadas

- Revista Visão. Cigarros eletrônicos: Estudos não faltam, mas conclusões é que há poucas
- Electronic Cigarettes: Centers for Disease Control and Prevention; 2018
- Layden Jennifer E., Ghinai Isaac, Pray Ian, et al. Pulmonary Illness Related to E-Cigarette Use in Illinois and Wisconsin: Preliminary Report. NEJM. 2019. DOI: 10.1056/NEJMoA1911614
- RELATÓRIO DA COMISSÃO AO PARLAMENTO EUROPEU E AO CONSELHO sobre os potenciais riscos para a saúde pública relacionados com o uso de cigarros eletrônicos recarregáveis , 2016

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