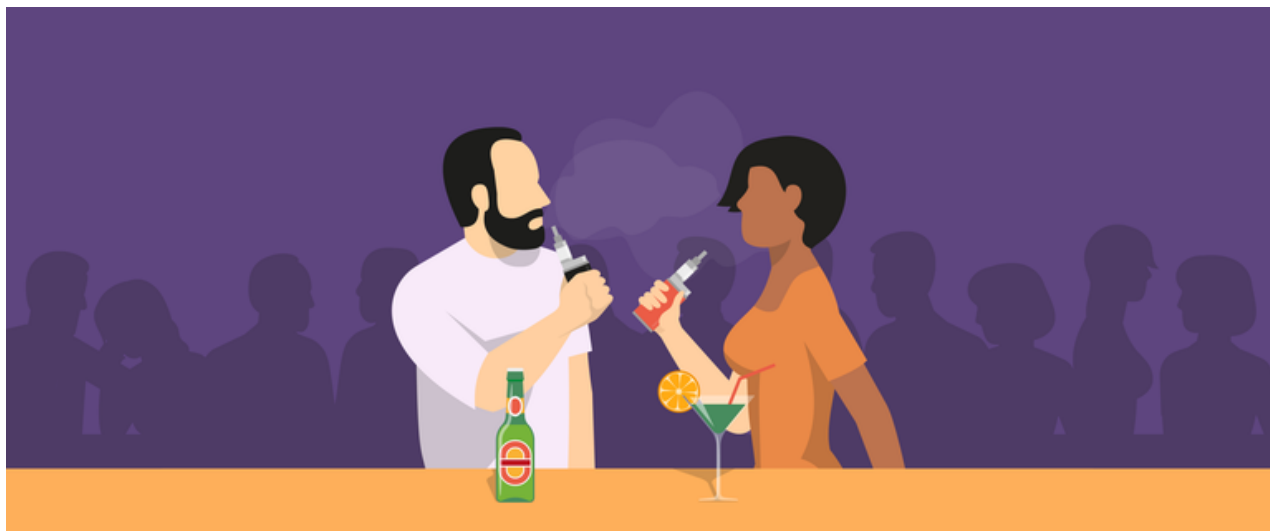


Por que o cigarro eletrônico não ajuda a parar de fumar?

gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queiro-parar-de-fumar/noticias/2022/por-que-o-cigarro-eletronico-nao-ajuda-a-parar-de-fumar



Na verdade, diversos estudos mostram que o cigarro eletrônico pode até estimular a dependência química

Criado inicialmente com o objetivo de ajudar os fumantes a parar de fumar, o cigarro eletrônico pareceu ser uma alternativa inofensiva. Mas na prática é bem diferente. Na verdade, diversos estudos mostram que o cigarro eletrônico pode até estimular a dependência química. Em sua maioria, esses dispositivos contêm aditivos com sabores, substâncias tóxicas e nicotina, que é uma droga que causa dependência, adoecimento e morte.

E apesar de não parecer, ele também é um derivado do tabaco. Ou seja: também está ligado ao tabagismo e é tão prejudicial à saúde quanto os cigarros convencionais. E além da dependência química envolvida, fumar também tem a ver com uma dependência emocional e até mesmo comportamental, representada pelo hábito de sempre levar o cigarro à boca ou recorrer à ele em situações específicas da vida.

Nesse sentido, segundo Sandra Marques, especialista do Centro de Referência de Álcool, Tabaco e Outras Drogas da Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo, o cigarro eletrônico, além de não estar ileso da nicotina, como possui uma versão dela “alterada”. A profissional explica que os dispositivos eletrônicos (DEFs) entregam uma quantidade muito maior de nicotina e, por esse motivo, foi preciso adicionar o ácido benzóico, que é um composto sintético de uso industrial. Com isso, a nicotina chega ao cérebro muito mais rápido e de forma mais palatável.

As chamadas substâncias psicoativas, como é o caso da nicotina, são aquelas que atuam sobre o cérebro, modificando o seu funcionamento, podendo provocar alterações no humor, na percepção, no comportamento e em estados da consciência. Nesse

sentido, elas provocam o aumento e a liberação de hormônios relacionados a sensação de prazer, satisfação e aumento da motivação, sendo um mecanismo fundamental para a criação da dependência.

A especialista explica que testes neurológicos mostram o poder que a nicotina tem sobre o cérebro de alguma forma. Apesar do cigarro em geral não ter os efeitos euforizantes de outras drogas, ele tem uma atuação importante no sistema nervoso. Além disso, a dentista explica que a nicotina também tem alto poder de provocar mutações genéticas, que são similares às encontradas em metais pesados. Sem falar com relação à incidência de doenças cardiovasculares e respiratórias.

Sendo assim, os cigarros eletrônicos podem até ter sido desenvolvidos com a proposta de reduzir danos, mas estudos mostram que os níveis de toxicidade podem ser tão prejudiciais quanto os do cigarro tradicional.

Existe ainda uma condição que está relacionada especificamente aos DEFs: uma doença pulmonar chamada EVALI, sigla em inglês para lesão pulmonar associada ao uso de produtos de cigarro eletrônico ou vaping (E-cigarette or Vaping product use-Associated Lung Injury). De acordo com a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT), os sintomas respiratórios da EVALI costumam incluir tosse, dor torácica e dispneia. Também são comuns sintomas gastrointestinais, como dor abdominal, náuseas, vômitos e diarreia e sintomas inespecíficos, como febre, calafrios e perda de peso.

E contrariando a opinião de que os dispositivos eletrônicos podem auxiliar na interrupção do tabagismo, eles estão caracterizando uma nova forma de dependência química. Sandra explica que a atual configuração da nicotina desses produtos, conforme citado anteriormente, provoca na verdade uma dependência mais rápida e também maior chance de iniciação ao tabagismo.

Você quer parar de fumar?

Não se deixe levar pelas aparências. O cigarro comum deixa seus malefícios mais aparentes, enquanto o eletrônico está disfarçado de algo recreativo, prazeroso e inofensivo. Porém, ambos podem te fazer mal. Parar de fumar é sempre a melhor opção.

O Ministério da Saúde disponibiliza ações de promoção à saúde com o intuito de reduzir a prevalência de fumantes e o consumo de tabaco. Uma das estratégias mais importantes é o Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT). Por meio do PNCT, o SUS oferece tratamento integral e gratuito a quem deseja parar de fumar.

Saiba onde é oferecido o tratamento no seu município. Para informações mais detalhadas, consulte a coordenação de controle do tabagismo da sua **secretaria estadual e/ou municipal** de saúde ou procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima.