

Cigarro eletrônico:

o que é vape, riscos à saúde e por que é proibido no Brasil

O uso do cigarro eletrônico, também conhecido como vape, tem crescido no Brasil, especialmente entre jovens e adolescentes. Com design moderno, aromas variados e a falsa ideia de que seria menos prejudicial do que o cigarro tradicional, esses dispositivos acabaram ganhando espaço no cotidiano de muitas pessoas.

No entanto, apesar da aparência inofensiva, o cigarro eletrônico faz (muito) mal à saúde e é proibido no Brasil. Neste conteúdo, esclareceremos o que é o vape, como ele funciona, quais são os riscos comprovados pela ciência, os impactos ambientais e por que seu uso representa um problema de saúde pública.





O que é o cigarro eletrônico (vape)?

O cigarro eletrônico é um Dispositivo Eletrônico para Fumar (DEF) e funciona por meio de uma bateria que aquece um líquido – geralmente composto por nicotina, aromatizantes e outras substâncias químicas –, transformando-o em um aerossol inalado pelo usuário.

Diferentemente do que muitos acreditam, o vapor liberado não é apenas “vapor d’água”. Ele contém diversas substâncias potencialmente tóxicas que podem causar danos ao organismo. No Brasil, a comercialização, importação e propaganda de cigarros eletrônicos são proibidas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) devido aos riscos à saúde e à ausência de comprovação de segurança desses produtos.

Diferença entre cigarro eletrônico, vape, pod e vaporizador

Embora os nomes variem, todos se referem a dispositivos eletrônicos para fumar. O termo vape é o mais popular, enquanto pod costuma designar modelos menores, muitas vezes recarregáveis ou descartáveis. Esses dispositivos possuem componentes semelhantes: bateria, reservatório de líquido (as chamadas essências ou pods), sistema de aquecimento e bocal. Muitas essências contêm sais de nicotina, que facilitam a absorção da substância e aumentam o risco de dependência.





Vape faz mal? O que a ciência já sabe

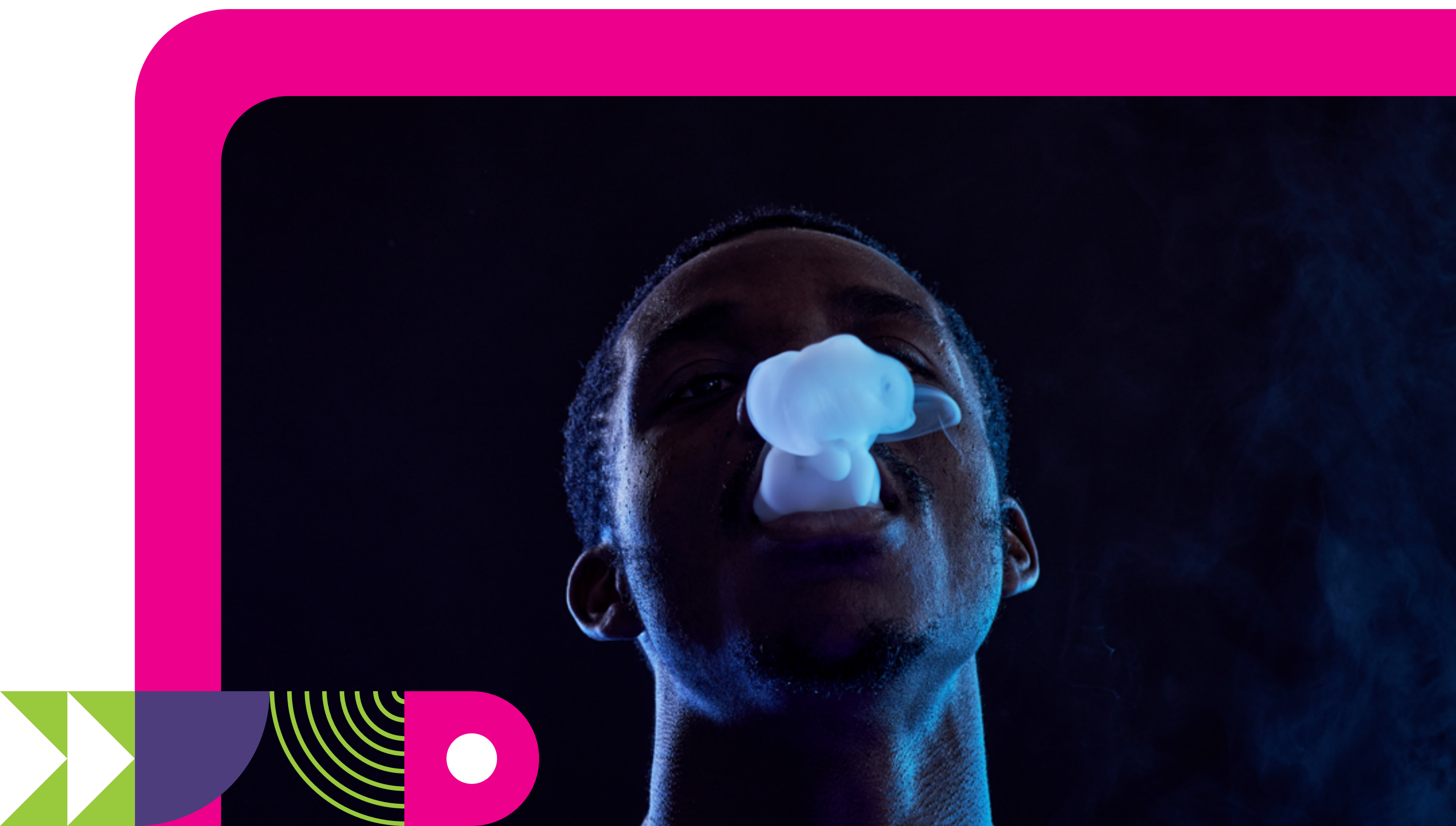
Sim, o vape faz mal. Estudos científicos já demonstraram que o aerossol inalado contém nicotina, metais pesados, compostos orgânicos voláteis e outras substâncias tóxicas.

A nicotina presente no cigarro eletrônico causa dependência, altera o funcionamento do sistema cardiovascular e pode afetar o desenvolvimento cerebral, especialmente em adolescentes.

Além disso, o vape não deve ser considerado uma alternativa segura ao cigarro convencional, pois seus efeitos a médio e longo prazo ainda estão sendo estudados.

Doenças que o cigarro eletrônico pode causar

O uso do cigarro eletrônico está associado a diversos problemas de saúde. Entre eles, destacam-se doenças respiratórias, inflamação dos pulmões, agravamento de asma, alterações cardiovasculares e aumento do risco de dependência química. Há também preocupação com o potencial risco de câncer, uma vez que algumas substâncias presentes no aerossol são reconhecidamente cancerígenas.





O que é EVALI e por que ela preocupa especialistas

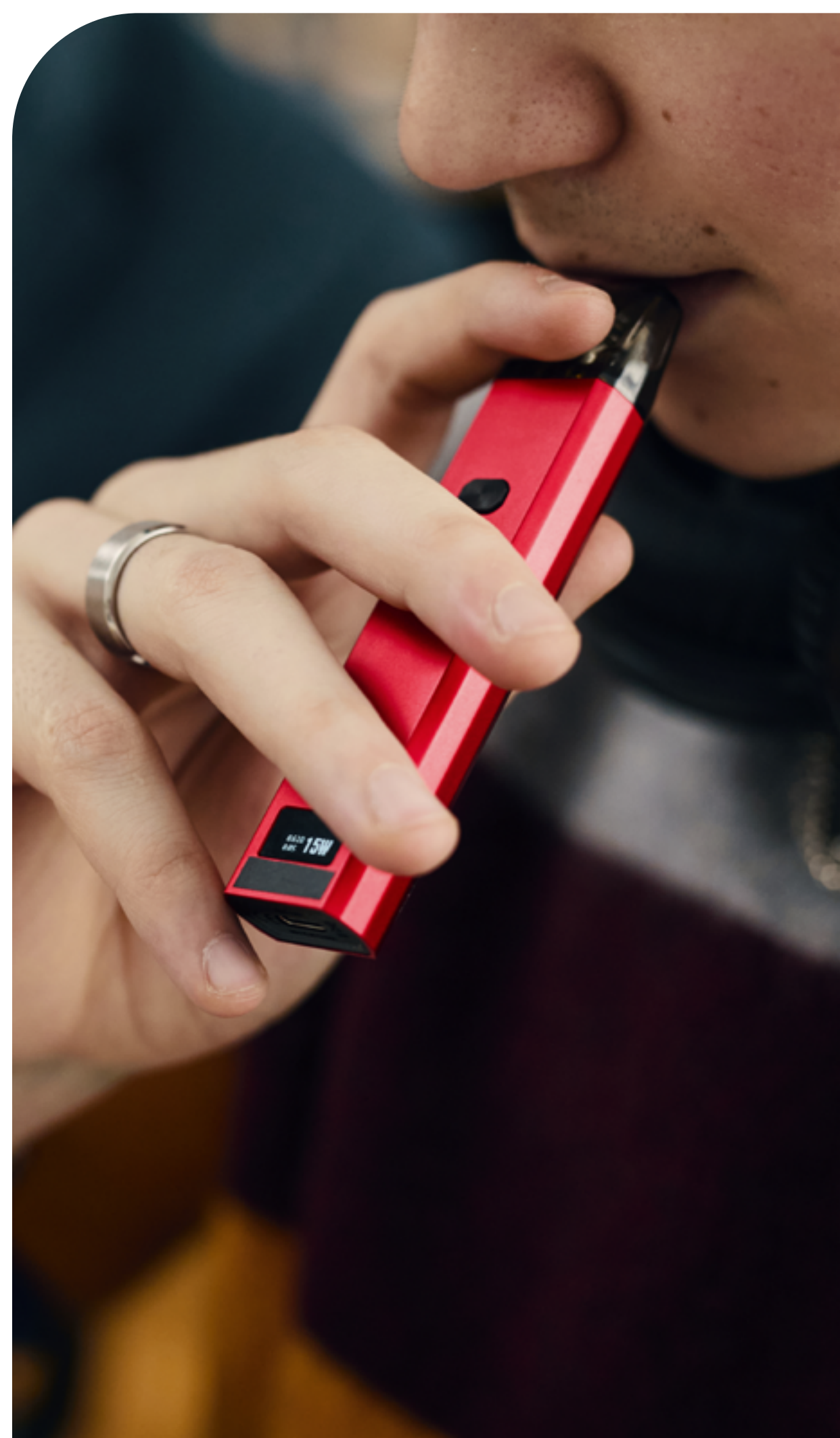
A EVALI é uma sigla para lesão pulmonar associada ao uso de produtos de cigarro eletrônico. Essa condição pode causar falta de ar, dor no peito, tosse persistente, febre e, em casos graves, levar à internação e até à morte. O surgimento de casos de EVALI reforçou o alerta das autoridades de saúde sobre os riscos desses dispositivos, especialmente quando utilizados sem qualquer controle ou regulamentação.

Uso de cigarros eletrônicos entre adolescentes: um alerta

O consumo de vapes entre adolescentes tem crescido de forma preocupante no Brasil. Jovens são mais vulneráveis aos efeitos da nicotina, que pode prejudicar o desenvolvimento do cérebro e aumentar a propensão à dependência ao longo da vida. Sabores atrativos, embalagens chamativas e o marketing informal nas redes sociais contribuem para a popularização do cigarro eletrônico entre esse público, tornando a prevenção ainda mais urgente.

Como buscar ajuda para parar de fumar

Para quem já utiliza cigarro eletrônico ou outros produtos derivados do tabaco, buscar ajuda profissional é fundamental. Programas de cessação do tabagismo baseados em evidências científicas, acompanhamento médico e apoio psicológico aumentam significativamente as chances de sucesso.





Não é fácil, mas tem saída!

No Dia Mundial Sem Tabaco, celebrado todo dia 31 de maio, reforça-se a importância da conscientização sobre os riscos do tabagismo e de seus novos formatos. Afinal, informar-se é um passo essencial para a prevenção e para escolhas mais saudáveis.

Por isso, saiba como escapar dos hábitos viciantes conferindo a campanha **“Não é Fácil, mas Tem Saída”**, disponível no **Portal De Bem Com a Vida**.

[ACESSE O PORTAL](#)

