

Cigarro eletrônico: conscientização e prevenção

Ana Clara Alves dos Santos, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Gabriela Ferreira Eugênio da Trindade, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Paula Fernanda Ruiz, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Tamirys Castro Davide, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Camila Pawelski, Saúde 1, Centro Universitário Integrado, Brasil,
Camila.pawelski@grupointegrado.br

Resumo: Este trabalho é um relato de experiência feito por alunos do segundo período do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Integrado, na disciplina de Epidemiologia e Saúde Pública, com orientação da professora Camila Pawelski. O objetivo foi conscientizar jovens e adolescentes sobre os riscos que o cigarro eletrônico representa para a saúde e realizar uma atividade educativa com alunos sobre o tema. Para isso, o grupo escolheu o tema “Cigarro eletrônico”, fez pesquisas em artigos científicos e livros, escreveu um trabalho e apresentou o assunto para estudantes do curso técnico em Segurança do Trabalho do Colégio Estadual de Campo Mourão. Durante a atividade, os acadêmicos aplicaram um jogo de perguntas de verdadeiro ou falso e conversaram com os alunos sobre os efeitos do cigarro eletrônico no corpo e como evitar o uso. Os resultados mostraram que muitos não conheciam todos os malefícios e ficaram interessados em aprender mais. O projeto ajudou na formação dos estudantes de Fisioterapia, melhorando o trabalho em grupo e mostrando a importância da fisioterapia na prevenção e promoção da saúde.

Palavras-chave: Vapor do Cigarro Eletrônico. Nicotina. Risco à Saúde Humana.

Abstract: This work is an experience reported by students in the second semester of the Physical Therapy course at the Centro Universitário Integrado, at Epidemiology and Public Health discipline, under the guidance of Professor Camila Pawelski. The objective was to raise awareness to students about the health risks from electronic cigarettes and to carry out an educational activity with students on the topic. the group chose the theme “Electronic Cigarettes,” researched scientific articles and books, the group wrote a paper, and delivered to students in the Occupational Safety technical course at Colégio Estadual de Campo Mourão. During the activity, the students played a true or false quiz game and talked to the students about the effects of electronic cigarettes on the body and how to avoid using them. The results showed that many were unaware of all problems that it brings to health and they are interested to learning more. The project helped physical therapy students,

improving teamwork and showing the importance of physical therapy in prevention and health promotion.

Keywords: E-Cigarette Vapor. Nicotine. Health Risk.

INTRODUÇÃO

O cigarro eletrônico, desenvolvido na China por Hon Lik de Ruyan, conseguiu expandir-se globalmente nos anos 2000. Embora a sua origem remonte à China, o seu impacto espalhou-se por diversos países, tornando-se uma alternativa popular ao cigarro tradicional.

Apesar da proibição vigente no Brasil, o consumo de cigarros eletrônicos, também conhecidos como vapes ou pods, tem apresentado um aumento expressivo. Dados de pesquisas recentes indicam um crescimento de 600% no número de usuários nos últimos seis anos, totalizando aproximadamente 3 milhões de pessoas entre 18 e 64 anos. Embora possam ser usados por qualquer faixa etária, os cigarros eletrônicos atraem principalmente os jovens. A ausência de fumaça e odor permite que sejam usados em lugares proibidos sem chamar atenção (Roberto Kallil, 2025).

O uso de cigarros eletrônicos traz riscos significativos à saúde, semelhantes aos do cigarro tradicional. A nicotina e outras substâncias químicas presentes nos líquidos vaporizados podem causar aumento da pressão arterial, inflamação dos vasos sanguíneos, acúmulo de placas nas artérias e alterações no ritmo cardíaco, elevando o risco de doenças cardiovasculares, AVCs e arritmias. Na saúde pulmonar, os vapes estão associados a lesões respiratórias graves, como a EVALI, caracterizada por sintomas como tosse, falta de ar, dor torácica e febre. Substâncias tóxicas como formaldeído, acroleína, metais pesados e compostos orgânicos voláteis intensificam os danos ao sistema respiratório. Há evidências suficientes de que o uso do cigarro eletrônico causa diversos prejuízos à saúde cardiovascular e pulmonar, incluindo aumento da pressão arterial e doenças pulmonares graves (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2024).

A nicotina é altamente viciante e afeta o sistema nervoso central, interferindo no comportamento, especialmente em adolescentes. Não considero adequado recomendar, a quem deseja parar de fumar, um produto desenvolvido pela mesma indústria que produz cigarros e gera dependência da nicotina (Ubiratan de Paula Santos, 2024). Além disso, os cigarros eletrônicos contêm compostos cancerígenos, aumentando o risco de diversos tipos de câncer, incluindo pulmão, fígado, pâncreas, bexiga e cavidade oral.

O tema “Cigarro eletrônico” surgiu da necessidade de discutir os impactos do dispositivo dentro da saúde pública, principalmente entre os jovens. A falsa percepção de que o cigarro eletrônico é “mais seguro” que o cigarro tradicional desperta interesse em investigar as reais consequências sobre o seu uso, bem

como as estratégias de prevenção que podem ser trabalhadas em ambientes educacionais. Essa temática está relacionada à promoção da saúde, à prevenção de doenças e ao fortalecimento de ações.

Este trabalho foi desenvolvido com o propósito de informar e alertar a população sobre os prejuízos que o cigarro eletrônico pode causar. Torna-se importante levar o conhecimento à sociedade para combater a desinformação e prevenir o aumento do número de usuários, principalmente entre os mais jovens. Assim, o projeto busca estimular atitudes mais responsáveis e saudáveis, fortalecendo a educação em saúde como ferramenta de transformação social.

Por esse objetivo, este trabalho trata do tema com a intenção de contribuir para a formação de cidadãos mais conscientes sobre seus hábitos, incentivando comportamentos que priorizem a saúde e o bem-estar coletivo.

MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência vinculado ao projeto de extensão na disciplina de Epidemiologia e Saúde Pública, foi desenvolvido por acadêmicos do segundo período do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Integrado, sob a supervisão da professora Camila Pawelski. Este projeto faz parte do eixo de promoção e prevenção em saúde e teve como objetivo apresentar os riscos que o cigarro eletrônico pode causar à saúde, além de promover uma ação educativa na escola para conscientizar os alunos sobre esse tema.

Inicialmente, o grupo de acadêmicos realizou a escolha do tema “Cigarro eletrônico”, considerando sua relevância social e o crescente uso desse dispositivo entre jovens e adultos. Em seguida, foram realizadas pesquisas em artigos científicos, livros e materiais para reunir informações atualizadas da área da saúde.

A partir das pesquisas realizadas, o grupo produziu um trabalho escrito com as informações estudadas. Em seguida, os estudantes fizeram uma ação educativa, apresentando o tema para os alunos do curso técnico profissionalizante em Segurança do Trabalho do Colégio Estadual de Campo Mourão, com idades entre 18 e 30 anos.

A atividade teve como objetivo promover uma reflexão sobre os efeitos do cigarro eletrônico no corpo, mostrando os riscos, as substâncias presentes e como reduzir o uso. A metodologia utilizada incluiu um questionário de verdadeiro ou falso em forma de brincadeira e um bate-papo com os alunos, incentivando hábitos de vida mais saudáveis.

Durante o desenvolvimento do projeto, os acadêmicos puderam perceber na prática a importância do fisioterapeuta na promoção da saúde e na prevenção de problemas respiratórios. A experiência ajudou a desenvolver habilidades de comunicação e trabalho em equipe.

As informações foram organizadas seguindo as etapas do projeto: escolha do tema, pesquisa em livros e artigos, produção do trabalho escrito, preparação da apresentação e realização da ação educativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a realização do projeto, foi possível perceber o quanto o tema do cigarro ainda gera dúvidas e curiosidade entre as pessoas. O público participante mostrou-se bastante receptivo e interessado nas informações apresentadas, principalmente porque muitos nunca haviam para analisar os verdadeiros riscos desse tipo de dispositivo.

Entre os mais jovens, era mais comum ouvir relatos de pessoas que já haviam experimentado e ainda consomem o cigarro eletrônico por influência de amigos ou por achar que ele faria menos mal que o cigarro tradicional. Vinte por cento dos jovens entre 18 e 25 anos já fizeram uso do cigarro eletrônico (IBGE, 20/12/2023). Já os adultos de meia-idade demonstraram maior preocupação com os efeitos do vape na saúde, reconhecendo que o produto tem se tornado cada vez mais presente em diferentes faixas etárias.

A palestra criou um espaço de conversa, onde todos puderam falar suas experiências, tirar dúvidas e refletir como o marketing e as redes sociais influenciam o consumo. A venda do produto ocorre livremente, e por isso tem aumentado cada vez mais (Thiago Jock, 15/05/2024).

Muitos participantes ficaram surpresos ao descobrir que o cigarro eletrônico também contém substâncias tóxicas, metais pesados e compostos químicos prejudiciais ao pulmão e coração, além de causar dependência. Os jovens não sabem, mas o cigarro eletrônico pode ser ainda mais viciante que o convencional (Rodrigo Santiago, 20/02/2023).

Foi interessante notar que, ao longo da palestra, as pessoas começaram a reconhecer que, mesmo sendo algo moderno e aparentemente inofensivo, o cigarro eletrônico traz riscos reais e sérios à saúde.

De forma geral, as ações alcançaram o objetivo de informar e conscientizar, estimulando o público a refletir sobre escolhas mais saudáveis e a importância da prevenção. O ambiente de diálogo e troca de experiências ajudou a aproximar a informação científica da realidade das pessoas, tornando o aprendizado leve, participativo e transformador.

Essa experiência mostrou que falar sobre saúde vai muito além de passar dados ou estatísticas. Trata-se de ouvir, acolher e construir juntos o conhecimento, despertando uma consciência coletiva sobre a importância de cuidar de si e de quem está ao redor.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o uso do cigarro eletrônico, apesar de muitas vezes ser visto como uma alternativa menos prejudicial ao cigarro tradicional, representa sérios riscos à saúde e à qualidade de vida.

A conscientização sobre seus efeitos negativos é fundamental para transformar o estilo de vida das pessoas fumantes, incentivando-as a abandonar o vício e adotar hábitos mais saudáveis. O objetivo geral de promover a conscientização deve, portanto, estar voltado para a educação em saúde, o esclarecimento dos malefícios do uso desses dispositivos.

Além disso, é essencial fortalecer políticas públicas que apoiem a cessação do tabagismo. Dessa forma, é possível contribuir para a construção de uma sociedade mais informada, saudável e livre da dependência da nicotina.

REFERÊNCIAS

(1) **ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE MEDICINA.** Cigarro eletrônico: 8,7 % dos adolescentes usam vapes no Brasil, cinco vezes mais do que o tabaco convencional. São Paulo, 16 jun. 2025. Disponível em: <https://www.apm.org.br/cigarro-eletronico-87-dos-adolescentes-usam-vapes-no-brasil-cinco-vezes-mais-do-que-o-tabaco-convencional/>. Acesso em: 21 out. 2025.

(2) **BRASIL.** Caminhos da Reportagem, da TV Brasil, mostra o avanço dos cigarros eletrônicos no país. Agência Brasil, 02 jun. 2025. Disponível em: <https://www.ebc.com.br/imprensa/2025/caminhos-da-reportagem-da-tv-brasil-mostra-o-avanco-dos-cigarros-eletronicos-no-pais>. Acesso em: 21 out. 2025.

(3) **CLÍNICA CDRA.** Lesão pulmonar associada ao uso de cigarro eletrônico (EVALI). São Paulo: Clínica CDRA, 6 mar. 2024. Disponível em: <https://www.cdra.com.br/lesao-pulmonar-evali>. Acesso em: 21 out. 2025.

(4) **G1.** Febre entre jovens: mercado bilionário e perigo à saúde – o consumo desenfreado de cigarro eletrônico no Brasil. G1 – Profissão Repórter, Rio de Janeiro, 20 dez. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/profissao-reporter/noticia/2023/12/20/febre-entre-jovens-mercado-bilionario-e-perigo-a->

[saude-o-consumo-desenfreado-de-cigarro-eletronico-no-brasil.ghtml](#). Acesso em: 21 out. 2025.

(5) **REDE D'OR SÃO LUÍZ. Prejuízos do cigarro e vaping ao coração.** 2025. Disponível em: <https://www.rededorsaoluiz.com.br/noticias/artigo/prejuizos-do-cigarro-e-vaping-ao-coracao>. Acesso em: 21 out. 2025.

(6) **RAN, Shuyao; YANG, James J.; PIPER, Megan E.; LIN, Hsien-Chang; BUU, Anne.** Health risks associated with adopting new-generation disposable products among young adults who use electronic cigarettes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, MDPI, v. 21, p. 1375, 18 out. 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11507342/>. Acesso em: 21 out. 2025.

(7) **SABIN. Como o vape pode prejudicar a saúde e aumentar o risco de dependência.** Blog Sabin, 04 abr. 2024. Disponível em: <https://blog.sabin.com.br/saude/quais-os-prejuizos-do-vape-para-a-saude>. Acesso em: 21 out. 2025.