



EM QUE CONSISTE?

O cigarro eletrônico é composto por quatro partes principais:



Funciona sem combustão. Atualmente, existe uma grande variedade de marcas e modelos. Estes últimos continuam a evoluir, alguns permitem mesmo regular a potência e o fluxo de vapor.

O líquido contém:

- > propileno glicol e/ou glicerina vegetal;
- > aromas;
- > e, frequentemente, nicotina cuja dosagem pode variar.

Depois de pressionar o botão, a bateria aquece a resistência que se encontra no atomizador. O líquido, assim aquecido, é vaporizado e inalado pelo utilizador.



CONVENCIONAL OU ELETRÓNICO?



FUNCIONAMENTO

Combustão :
inalação de fumo.

Sem combustão :
inalação de vapor.

SUBSTÂNCIAS CONTIDAS OU PRODUZIDAS

- › Alcatrão, monóxido de carbono (CO), arsênico, acetona, aromas, benzeno, óxido de azoto, ácido cianídrico, amoníaco, mercúrio, chumbo, crómio e 4000 outras substâncias, mais de 50 das quais são cancerígenas.
- › A temperatura da ponta incandescente de um cigarro atinge em média 800 a 900° C.

- › Na ausência de combustão, não há monóxido de carbono, nem alcatrões.
- › Presença de algumas substâncias cancerígenas em doses ínfimas.
- › A temperatura elevada (superior a 250°C), a glicerina pode libertar uma substância irritante (acroleína) em quantidade menor que num cigarro eletrónico.

RISCOS PARA A SAÚDE

- › Irritação das vias respiratórias, da boca e da garganta.
- › Exposição do consumidor e daqueles que o rodeiam às numerosas substâncias tóxicas presentes no fumo.
- › Desenvolvimento de cancro, doenças respiratórias e/ou cardiovasculares.
- › Diminuição da esperança de vida.
- › Riscos de queimaduras devido a um incêndio provocado por um cigarro mal apagado.

- › Irritação das vias respiratórias, da boca e da garganta.
- › Menor exposição do consumidor e daqueles que o rodeiam devido à produção de um número limitado de substâncias tóxicas.
- › Riscos a longo prazo da vaporização ainda desconhecidos. Estão em curso várias pesquisas.
- › Risco de sobreaquecimento do dispositivo se o reservatório estiver insuficientemente cheio, havendo a possibilidade de libertação e de inalação de substâncias tóxicas.
- › Risco de queimaduras e de feridas em caso de explosão da bateria (muito raro)

IMPACTO NO AMBIENTE

Produção de poluentes atmosféricos e de resíduos sob a forma de beatas não biodegradáveis, risco de incêndio.

Produção de poluentes atmosféricos em baixa quantidade e de resíduos químicos (cartuchos, frascos...), utilização de electricidade e de baterias, aparelhos para reciclar.

PREÇO

Para um consumo de 10 cigarros convencionais por dia, o preço varia entre 80 e 100€/mês.

O custo é estimado de forma aproximada. Depende do tipo de aparelho, do líquido, do modo de consumo, etc. O cigarro eletrónico custaria aproximadamente 4 vezes menos que o cigarro eletrónico.



ZOOM SOBRE A NICOTINA

A nicotina não é o elemento tóxico principal do cigarro clássico ou eletrônico. Regra geral, os vaporizadores e os fumadores procuram os efeitos calmantes e/ou estimulantes da nicotina que:

- › **atinge o cérebro em poucos segundos** através do sistema arterial pulmonar em caso de consumo de cigarros convencionais. A maioria dos cigarros eletrônicos tende a produzir um efeito similar;
- › **tem um efeito muito adictivo criando uma dependência física.** A privação prolongada ou uma paragem repentina pode acarretar sinais de carência: irritabilidade, ansiedade, depressão, dificuldades de concentração, dores de cabeça,...

Os tratamentos de substituição nicotínica (patches, gomas, pastilhas,...) utilizados na ajuda ao desmame tabágico:

- › **libertam a nicotina** no organismo de forma lenta através da pele (patches) ou um pouco mais rapidamente através das mucosas da boca (gomas, pastilhas e spray). Deste modo, a nicotina cria muito raramente dependência;
- › permitem que cerca de um em cada cinco fumadores se **liberte da dependência física.** O acompanhamento por um tabacólogo aumenta ainda as hipóteses de sucesso.



UM UTENSÍLIO DE REDUÇÃO DOS RISCOS?

Sim

Há menos riscos que com o cigarro convencional porque

- › Não há **combustão** de substâncias orgânicas portanto **não há produção de CO, nem alcatrões**. Presença de algumas **substâncias cancerígenas** em doses **ínfimas**.
- › As **substâncias tóxicas** são muito **menos numerosas** e em menores concentrações que no fumo do tabaco. Desde logo, há um risco reduzido de cancro, de doenças crónicas do pulmão como a broncopneumopatia crónica obstrutiva (BPCO) e de doenças cardiovasculares.
- › A utilização do **cigarro eletrónico pode permitir uma diminuição ou a paragem do consumo de tabaco**, que é muito mais nocivo. Existe a possibilidade de adaptar a dosagem de nicotina consoante as necessidades ou de consumir um líquido sem nicotina.

Mas

- › O **líquido é tóxico** quando é demasiado aquecido e existe uma possibilidade de toxicidade do dispositivo se este for sujeito a um **aquecimento excessivo**.
- › Quando o líquido **contém nicotina**, surge uma **dependência física**.
- › **Desconhecem-se os efeitos a longo prazo da vaporização**.
- › A utilização do cigarro eletrónico pela **mulher grávida é desaconselhada**, na **ausência de conhecimentos suficientes** dos efeitos potencialmente negativos na criança que vai nascer.
- › Vaporizar pode levar os não-fumadores, e em particular os jovens, a **começar a fumar**, pondo-os em **contacto com a nicotina**.



ALGUNS CONSELHOS

Numa perspetiva de diminuição ou paragem tabágica

- › **Evitar o uso combinado do tabaco e do cigarro eletrónico.** Cria a ilusão de gestão do tabagismo, de redução dos riscos e de que retarda ou compromete a vontade de parar.
- › Diminuir progressivamente a vaporização e também a dosagem de nicotina.

De forma geral

- › **Privilegiar os dispositivos de última geração** em vez dos cigarros eletrónicos «descartáveis», na medida em que permitem uma limitação da temperatura, uma difusão da nicotina que responde mais adequadamente às necessidades ligadas ao desmame tabágico, e cujas baterias são mais fiáveis.
- › Sabendo que a resistência do atomizador se mede em ohm (Ω) e que a tensão libertada pela bateria do cigarro eletrónico se mede em volts (V) : **não ultrapassar a tensão de 5V com uma resistência de 2,5 Ω , ou de 4,5V com uma resistência de 1,8 Ω .**
- › Depois de ter enchido o aparelho de líquido, **esperar no mínimo 5 minutos antes de vaporar** para permitir que a resistência se impregne de líquido, evitando assim o sobreaquecimento.
- › Certificar-se de que o **reservatório** está **suficientemente cheio** a fim de limitar o risco de sobreaquecimento do líquido e da resistência.
- › Guardar as recargas **fora do alcance das crianças**, dado que a nicotina é muito tóxica para elas.
- › **Evitar vaporar em locais fechados**, mesmo que os efeitos da vaporização passiva sejam mínimos.
- › **Evitar a utilização do cigarro eletrónico pelos não-fumadores**, principalmente pelas mulheres grávidas, crianças e adolescentes.
- › **Consultar um tabacólogo** logo que comece a utilizar o cigarro eletrónico a fim de:
 - beneficiar de conselhos adaptados ao grau de dependência;
 - evitar a sub-dosagem que origina a vontade de fumar;
 - ajudar o vaporizador a libertar-se do que possa tornar-se uma nova dependência;
 - evitar voltar ao tabagismo em caso de falha na utilização do cigarro eletrónico;
 - obter um tratamento medicamentoso ou de substituição nicotínica.

A utilização do cigarro eletrónico não é aconselhada a não ser numa perspetiva de redução dos riscos ou para parar de fumar.



O QUE DIZ A LEI?

Os cigarros eletrónicos são considerados um produto similar ao tabaco. **É por isso que é proibido:**

- › utilizá-los em locais públicos fechados;
- › fazer publicidade e promoção dos mesmos, com exceção da afixação efetuada nas livrarias e nos pontos de venda especializados;
- › vendê-los a menores de 16 anos;
- › vendê-los à distância (e portanto pela internet).

Além disso :

- › é autorizada a venda de cigarros eletrónicos descartáveis ou recarregáveis com nicotina.
- › a dosagem de nicotina não pode exceder 20 mg/ml (frascos de 10 ml no máximo) e o líquido não pode conter vitaminas ou estimulantes, corantes ou substâncias que favoreçam a inalação ou absorção de nicotina.
- › os cigarros eletrónicos e os frascos de recarga devem estar equipados com um dispositivo de segurança inviolável pelas crianças, e estar protegidos contra quebras e fugas.

O cigarro eletrónico está sujeito a numerosas controvérsias no plano legislativo. Para se manter informado vá até ao site do SPF saúde pública (Ministério da Saúde) : www.health.belgium.be

Obtenha material aprovado pela Comunidade Europeia (CE).



SABIA?

Para a indústria do tabaco, que se define ela própria como indústria da nicotina, a diversificação dos seus produtos é uma forma de manter o negócio face ao desenvolvimento do cigarro eletrónico e de fidelizar a clientela, enquanto que 3 em 4 fumadores desejam parar de fumar. Desta forma, a indústria do tabaco :

- › adquiriu as principais empresas do mercado dos cigarros eletrónicos de primeira geração;
- › desenvolve vários procedimentos para aquecer o tabaco sem o queimar e libertar nicotina sem fumo (vaporizador de tabaco) ou para libertar nicotina sem conter tabaco (inalador de nicotina).

Face as estas novas tecnologias de consumo de tabaco, o cigarro convencional corre o risco de se tornar num produto obsoleto.

A QUEM COLOCAR AS SUAS QUESTÕES?

- › Ao seu **médico** ou a qualquer outro profissional de saúde.
- › A um **tabacólogo**, isto é a um profissional de saúde especializado no acompanhamento e na gestão do tabagismo - www.tabacologues.be
- › A um **Centre d'Aide aux Fumeurs – CAF®** (centro de ajuda aos fumadores) (equipa multidisciplinar) - www.aideauxfumeurs.be
- › Ao **Tabacstop** (chamada gratuita) 0800 111 00 onde um tabacólogo responderá às suas questões, ou dará início a um acompanhamento regular gratuito - www.tabacstop.be

As consultas de tabacologia são parcialmente participadas.

PARA MAIS INFORMACOES VÁ ATÉ AO NOSSO SITE WWW.FARES.BE

Uma iniciativa de



Em colaboração com



Realizado com o apoio de

