

Usar cigarros eletrônicos e também convencionais quadruplica risco de infarto, alerta especialista

No Dia Mundial sem Tabaco, confira os riscos de combinar o uso de vapes e cigarros convencionais, além de dicas para abandonar o tabagismo

Por Layla Shasta

31/05/2024 | 14h20

O uso habitual dos **cigarros eletrônicos**, segundo informações da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), aumenta em quase duas vezes o risco de alguém sofrer um infarto em comparação com não fumantes. Na verdade, o consumo de nicotina, seja como for, está sempre associado ao aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, entre outros problemas. É por isso que nada é pior do que o uso dos chamados vapes em associação aos cigarros convencionais. Nesse caso, pode-se dizer que as chances de **infarto** quadruplicam, comparado a quem não fuma.

É o que afirma a cardiologista Jaqueline Scholz, especialista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp). “O risco cardiovascular é duas vezes maior para fumantes de cigarros convencionais e também para usuários de cigarros eletrônicos. Por isso, o risco aumenta em quatro vezes quando você usa os dois”, descreve.

A médica destaca que, como os aparelhos são novos, ainda são necessárias mais pesquisas para definir certas informações, como risco de mortalidade. No entanto, isso não muda o fato de que as graves consequências ligadas ao tabagismo também valem para esses dispositivos. “O que está bem estabelecido é que, se você fuma e é do sexo masculino, abrevia em 10 anos sua expectativa de vida. Se é do sexo feminino, abrevia em 14 anos,” explica.



Cigarros tradicionais e vapes oferecem riscos isoladamente, mas, combinados, ameaças ao organismo são ainda mais preocupantes. *Foto: Andrey Popov/Adobe Stock*

Para você

Para ter ideia, o tabagismo inflama a parte de dentro dos vasos sanguíneos, interfere no colesterol, aumenta a pressão arterial e a frequência cardíaca. “É um conjunto de alterações que vai sacrificando o organismo, expondo-o a uma condição de doença e minando suas defesas, enquanto ele tenta a todo custo reverter isso”, lamenta Jaqueline. Mas nunca é tarde para parar de fumar.

Publicidade

As conclusões da médica sobre o tema são corroboradas por pesquisas de longo prazo, como um estudo clássico, conduzido na Universidade de Oxford, que acompanhou 34 mil médicos fumantes e não fumantes por 40 anos. Segundo os cientistas britânicos, deixar de fumar aos 60, aos 50, aos 40 ou aos 30 anos de idade permite, em média, ganhar três, seis, nove ou dez anos de vida, respectivamente. “Quando

você para de fumar antes dos 35 anos de idade, é possível reverter muitos dos danos causados pelo tabagismo”, completa a cardiologista.

Vape: uma novidade com muitos malefícios

Apesar de a venda ser proibida no País, os cigarros eletrônicos são consumidos por mais de três milhões de adultos brasileiros, segundo dados do Instituto Inteligência em Pesquisa e Consultoria Estratégica (Ipec). De acordo com a instituição, nos últimos seis anos, o consumo desse tipo de aparelho teve um aumento de 600%.

Saúde & Bem-Estar

Inspire-se com notícias sobre cuidados e qualidade de vida, às segundas e quintas.

inscreva-se

Ao se cadastrar nas newsletters, você concorda com os [Termos de Uso](#) e [Política de Privacidade](#).

Os números preocupam Jaqueline, que aponta que outros países já vivem uma “epidemia” de cigarros eletrônicos. O cuidado é necessário, pois, como explica a cardiologista, os cigarros eletrônicos apresentam vários malefícios em particular:

- O tipo de nicotina presente neles é chamada de “sal de nicotina”, uma substância que pode levar rapidamente a algum grau de dependência. Para piorar, a quantidade de nicotina que tem no eletrônico é muitas vezes superior à do cigarro convencional.
- Enquanto um maço de cigarro convencional rende até 250 tragadas, a pessoa que usa vape pode chegar a dar 1.800 puxadas em um dia. “Os supostos benefícios do cigarro eletrônico em relação aos cigarros convencionais se perdem, pois há uma exposição muito maior”, explica. Em teoria, o principal benefício é a não inalação de fumaça e exposição à combustão.
- Há uma exposição frequente ao aerossol, que tem muitas substâncias químicas, além da própria nicotina, como metais pesados e compostos que, ao serem aquecidos e combinados, podem gerar substâncias cancerígenas.
- Quando leva à dependência, deixar o cigarro eletrônico pode ser uma tarefa particularmente severa. “A dependência do cigarro eletrônico castiga muito os usuários, eles ficam enlouquecidos para tentar parar e não conseguem. Então, essas pessoas provavelmente vão precisar de tratamento”, conta Jaqueline.

Dicas para deixar de fumar

Apesar dos perigos, um estudo da Socesp mostrou que [nove em cada dez pessoas não relacionam o tabagismo com doenças do coração](#). Mas, para ficar longe dos riscos associados a esse consumo, infelizmente não há atalhos. O caminho para a longevidade e saúde é deixar os cigarros de lado.

“A principal medida é reduzir o consumo e pensar em parar de fumar”, afirma Jaqueline. Para isso, seja para diminuir o uso dos convencionais ou dos eletrônicos, Jaqueline sugere uma medida relativamente simples e que pode ser testada por todas as pessoas: a técnica do **“fumar restrito”**.

A medida consiste em fumar sozinho, em locais isolados e, até mesmo, olhando para a parede ou em pé. O segredo é não se envolver com nenhum tipo de estímulo. “Se você está sentado, bebendo, conversando, comendo ou tomando café, está distraído e acaba fumando mais do que necessitaria em termos de dependência à nicotina”, explica a médica. Segundo ela, a técnica é capaz de reduzir o consumo de cigarros de 30 a 50%, o que já é bastante positivo. “Fumar menos já é melhor do que fumar muito”, diz.

Além disso, no Brasil, programas de apoio ao fumante são acessíveis através do SUS, oferecendo suporte e tratamento para aqueles que lutam contra o vício. A médica explica que, muitas vezes, devido à forte dependência química causada pela nicotina, apenas o desejo de parar não é o suficiente. Nesses casos, é necessário buscar tratamentos e apoio médico.

Segundo o Ministério da Saúde, as medidas envolvem ajuda psicológica, a partir da terapia cognitivo comportamental, e apoio medicamentoso. Os medicamentos disponíveis no SUS são a terapia de reposição de nicotina (adesivo transdérmico e goma de mascar) e cloridrato de bupropiona. O SUS conta ainda com programa de controle do tabagismo, fornecido por todos os Estados.