

Domingo, 05 de Abril de 2026

O perigo dos cigarros eletrônicos para os adolescentes e jovens

ALESSANDRA AUGUSTO

Um pequeno dispositivo que cabe no bolso e que surgiu com a promessa de ser menos prejudicial que o cigarro normal e ainda ajuda a parar de fumar. Essa foi a falsa apresentação do cigarro eletrônico. Após se popularizar, o dispositivo é visto com frequência em festas, barzinhos e, acredite, até em escolas.

Uma pesquisa da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) revelou que quase 20% dos adultos entre 18 e 24 anos já experimentaram cigarro eletrônico. A pesquisa não entrevistou menores de idade. Desde 2009, a Anvisa proíbe a venda, a importação ou a propaganda de cigarros eletrônicos. Mas essa decisão voltou a ser analisada, porque há 19 projetos de lei sobre cigarros eletrônicos em análise no Congresso Nacional.

Ele possui muitos atrativos, como a estética e o odor, pois o cheiro é diferente do cigarro tradicional. Porém, devemos lembrar que o dispositivo ainda é proibido. Então, esse aparelho vem de forma ilegal.

Vale ressaltar que os dois tipos de cigarro são extremamente prejudiciais à saúde. O eletrônico é muito mais perigoso por ter maior concentração de nicotina e tabaco, além de outras substâncias.

Infelizmente, pelo ímpeto da idade, o cigarro eletrônico virou um modismo entre os adolescentes e jovens. Por gostarem de romper limites, estamos vendo uma adesão muito grande dessa parcela da população. A realidade é que a utilização deste aparelho está sendo um problema nas escolas e é necessário que se faça a conscientização para os malefícios que a prática pode trazer para o organismo.

Isso acaba afetando o psicológico do adolescente, porque essa é a idade de identificação com o grupo. Na transição da criança para a adolescência, é natural ter sentimentos como necessidade de aceitação e a identificação com o grupo. Com isso, esse indivíduo acaba transgredindo alguns limites e regras para ser aceito, sendo uma delas o cigarro.

Além disso, a velocidade que esse indivíduo cria uma dependência do cigarro eletrônico é muito mais eficaz. Para se ter uma ideia, um cigarro comum é consumido entre 5 e 10 minutos. Quando se faz uso do cigarro eletrônico, a cada 10 minutos deste equivale a um maço de cigarro comum, ou seja, o tabaco e a nicotina no cigarro eletrônico são potencializados. Logo, essa pessoa tem uma maior possibilidade de gerar uma dependência a essas substâncias que são extremamente tóxicas e viciantes.

O tratamento psicológico geralmente é dentro da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) onde o psicólogo ajuda o indivíduo a mudar hábitos e crenças. Dentro de um passo a passo, existe a orientação para diminuir a frequência desses cigarros e descobrindo junto com o profissional qual é o prazer adquirido com o cigarro eletrônico e estar trazendo outros prazeres. Já nas primeiras semanas, nota-se melhora no olfato, no paladar e

na coloração da pele das mãos, que são prejudicados com o uso contínuo tanto do cigarro eletrônico como do comum.

Adolescente e jovem, não experimentem! Sejam originais, vocês não precisam ceder a regras e transgredir limites para que sejam aceitos. Se a regra do grupo é essa não é algo bom para você. Seja fiel aos seus princípios e valores que foram orientados por suas famílias. Não sejam cópias para serem aceitos.

Alessandra Augusto é formada em Psicologia, Palestrante, Pós-Graduada em Terapia Sistêmica e Pós-Graduada em Terapia Cognitiva Comportamental e em Neuropsicopedagogia. É a autora do capítulo “Como um familiar ou amigo pode ajudar?” do livro “É possível sonhar. O Câncer não é maior que você”.