



## Parentalidade para Prevenção: Cigarros eletrônicos, *vaping* e ENDS

### Sobre cigarros eletrônicos e *vaping*

- Os produtos ENDS (**Sistema Eletrônico de Liberação de Nicotina**) são dispositivos movidos à bateria, desenvolvidos para liberar nicotina e outros aditivos ao usuário através de aerossol, ao invés de fumaça.
- Os produtos ENDS podem ser **modificados** para o uso de substâncias psicoativas, tais como **óleos/concentrados de THC**. THC (tetra-hidrocanabinol) produz um sentimento de euforia ou inebriante e tem efeitos psicoativos, incluindo alteração de sentidos e mudança de humor, e pode ocasionar mudanças do comportamento.
- **Cigarros Eletrônicos** (e-cigs, e-cigarros) são os produtos ENDS mais populares utilizados pela juventude.
- Um e-cigarro tem uma **bateria** (fonte de energia), um **vaporizador** (aquece a substância) e um **cartucho líquido** (contém nicotina líquida, propileno glicol e/ou solução de glicerina, e pode conter um saborizador).
- As soluções ENDS, geralmente indicadas como **e-líquidos**, estão disponíveis em centenas de sabores diferentes. Muitos sabores são doces, açucarados ou frutados, portanto, com apelo para a juventude.
- A **nicotina** é uma forma de vício. A nicotina ativa as “vias de satisfação” no cérebro e aumenta os níveis do neurotransmissor da dopamina – o químico cerebral que nos faz “sentir bem”.
- **Outros produtos ENDS comuns** incluem: Cigarros eletrônicos (e-cigarros), Cachimbo eletrônico (e-cachimbo), Canetas com Vapor, *E-gos*, Vaporizadores pessoais (PVs), modificações mecânicas e narguiles eletrônicos (*e-hookah*, canetas narguiles, canetas *shisha*, *e-shisha*).
- Os ENDS **podem ser comprados** em lojas de varejo, lojas de “vapor”, todos os quiosques, postos de gasolina, lojas de conveniência, mercearias, farmácias e vendedores pela internet.

### FATOS RÁPIDOS

Os e-cigs foram introduzidos nos Estados Unidos em 2006.

Existem mais de 460 marcas de produtos ENDS e mais de 7.000 sabores de e-líquidos disponíveis.

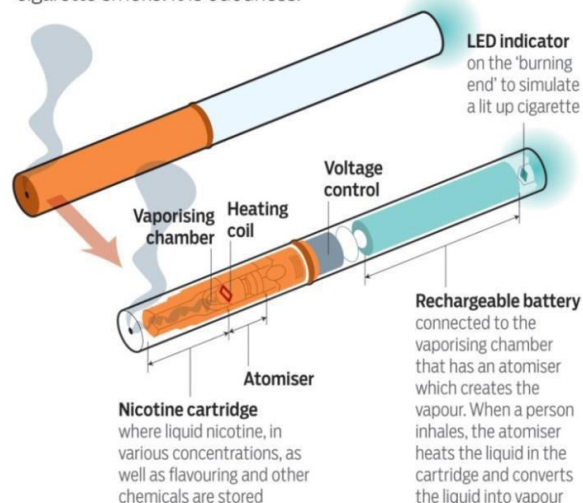
Entre os alunos das escolas de ensino médio e fundamental dos EUA que usam os e-cigarros, 63% (1.6 milhões de jovens nos EUA) já utilizaram e-cigarros saborizados. MMWR Outubro 2015

O uso de e-cig entre os alunos das escolas de ensino fundamental e médio triplicou no período de 2013 a 2014. O uso pelos alunos de ensino médio cresceu de 4,5% para 13,4% (660.000 para 2 milhões de alunos). O uso pelos alunos de ensino fundamental cresceu de 1,1% para 3,9% (120.000 para 450.000 alunos). *Uso de tabaco por alunos do ensino fundamental e médio, EUA, 2011-2014, CDC.*

É ilegal a compra de e-cigarros por menores de 21 anos em Ashland.

### Como funciona

- When a person takes a ‘puff’ while inhaling, liquid nicotine is vaporised and absorbed through the mouth, into the lungs. The person then exhales the vapour which resembles cigarette smoke. It is odourless.



### Por que as crianças experimentam?

De acordo com o estudo *Monitorando o Futuro* feito em 2015, os motivos mais comuns que levam adolescentes no ensino médio a experimentar os cigarros eletrônicos são:

- #1 Experimentar – para ver como é
- #2 Porque o sabor é bom
- #3 Tédio – não ter nada para fazer
- #4 Para se divertir com os amigos
- #5 Para relaxar ou aliviar a tensão

**A percepção do risco é baixa.** Apenas 19% dos alunos da 8ª série acreditam que existe um **grande risco** das pessoas causarem danos a si mesmas com o uso regular dos **e-cigarros**. Isso se compara aos **63%** dos alunos da 8ª série que acham que existe um **grande risco** das pessoas causarem danos a si mesmas ao fumar um ou mais maços de **cigarros de tabaco** por dia.

# Riscos dos Sistemas Eletrônicos de Liberação de Nicotina

Os riscos dos Sistemas Eletrônicos de Liberação de Nicotina ainda estão sendo debatidos. Por mais que eles possam ser menos agressivos do que os cigarros convencionais, isso não significa que os ENDS sejam seguros. Isso é especialmente importante para os jovens. Além disso, por serem produtos relativamente novos, os efeitos dos ENDS em longo prazo são desconhecidos. Aqui está o que nós sabemos de fato:

## Riscos para os jovens

- Aumento da exposição à nicotina e maior iniciação aos cigarros convencionais.
  - A exposição à nicotina durante a adolescência pode ter consequências adversas permanentes para o desenvolvimento cerebral.
  - Em doses suficientemente altas, a nicotina tem toxicidade aguda.
  - A nicotina líquida pode ser fatal para crianças pequenas ou animais domésticos, caso ingerida.
  - Risco de doenças futuras.
  - Outras substâncias químicas potencialmente perigosas inaladas durante o uso são desconhecidas.
- E...**
- Usuários constantes tiveram risco dobrado de sintomas de bronquite. (ex.: tosse crônica)
  - Mesmo para usuários de cigarros eletrônicos que nunca fumaram, existe um risco aumentado em 1,6 vezes de sintomas de bronquite.

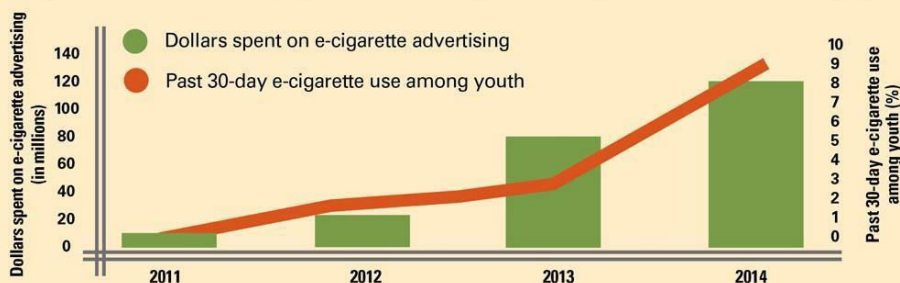


## Alfabetização da Mídia – Comece uma conversa

### Como a propaganda de e-cigarros atinge a juventude?

- Influência de celebridades
- Propagandas com participação de homens máscaras e mulheres glamorosas
- Escolha deliberada de revistas
- Parceria com festivais esportivos e musicais com apelo para a juventude
- Produtos com sabores doces
- Amostra grátis de produtos

### E-cigarette use among youth is rising as e-cigarette advertising grows



SOURCE: National Youth Tobacco Survey, 2011-2014; Kim et al (2014); Truth Initiative (2015).

A indústria dos e-cigarros utiliza práticas de marketing enganosas para envolver os jovens com seus produtos. Utilizar imagens chamativas, atividades alternativas e produtos com sabores que apelam para os jovens faz os cigarros eletrônicos e outros produtos ENDS parecerem inofensivos e legais, mas eles não são. Converse com o seu filho sobre como identificar essas estratégias e reconhecê-las como métodos para fazer os jovens utilizarem produtos perigosos. Lembre-o que todos os produtos de nicotina e tabaco são prejudiciais para a juventude.

## RECURSOS

### Associação Americana de Pneumologia

<http://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/e-cigarettes-and-lung-health.html>

### Centros para Prevenção e Controle de Doenças

[http://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/tables/trends/infographics/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/tables/trends/infographics/index.htm)

<http://www.cdc.gov/cdcgrandrounds/pdf/archives/2015/october2015.pdf>

### Monitorando o Futuro

<http://www.monitoringthefuture.org/pressreleases/15ecigpr.pdf>

### Instituto Nacional de Abuso de Drogas

<https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/electronic-cigarettes-e-cigarettes>

### Administração de Alimentos e Drogas dos EUA

<http://www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm225210.htm>

### YouTube: Top 5 Extraordinary E-cigarette Facts

<https://www.youtube.com/watch?v=lzpQWrocrkQ>

### YouTube: NIDA TV Spotlight on Electronic Cigarettes

<https://www.youtube.com/watch?v=lz67lqkLwYs&feature=youtu.be>

Partes deste folheto de dicas foram adaptadas destes recursos

Parentalidade para Prevenção é uma série educacional da Coalizão Decisões em Cada Volta (Decisions at Every Turn Coalition) para pais e outros cuidadores para aumentar a percepção e o conhecimento sobre assuntos importantes da juventude e para encorajar o diálogo sobre a tomada de decisões saudáveis. Por favor, visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para acessar nossa biblioteca completa de folhetos de dicas.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721  
[www.AshlandDecisions.org](http://www.AshlandDecisions.org) • [CoalitionInfo@AshlandDecisions.org](mailto:CoalitionInfo@AshlandDecisions.org) • 508-881-0177 ramal 8284