

Pais Prevenidos: e-cigarros, "Vaping" e "JUULing"

Sobre os Cigarros Eletrônicos, Vaporizadores e JUULs

- Os produtos de Sistema Eletrônico de Entrega de Nicotina (ENDS por sua sigla em inglês) são dispositivos movidos à bateria, desenvolvidos para uso de nicotina e outros aditivos através de aerossol em vez de fumaça.
- Os produtos ENDS podem ser **modificados** para o uso de substâncias psicoativas, tais como **óleos ou concentrados de THC que são extraídos da maconha**. O THC (tetrahydrocannabinol) produz sensação eufórica ou intoxicante e tem efeitos psicoativos, que podem incluir sentidos alterados, mudança de humor, mudança de comportamento e dependência ou vício.
- **Cigarros Eletrônicos** (e-cigs, e-cigarros) são os produtos ENDS mais populares utilizados pelos jovens.
- O **JUULs** é um e-cigarro popular favorito dos adolescentes, que contém nicotina (tanto quanto 20 ou mais cigarros tradicionais) e que é disfarçado para se parecer com um *pen drive* utilizado em computadores.
- 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 aromatizante).
- As soluções para os produtos ENDS, geralmente denominadas **e-liquid**, estão disponíveis em centenas de sabores diferentes. Muitos sabores são doces, açucarados ou frutados, portanto, com apelo para os jovens.
- **Outros produtos ENDS comuns** incluem: charutos eletrônicos (e-cigars), cachimbos eletrônicos (e-pipes), canetas Vape, E-gos, vaporizadores pessoais (PVs), *mods* mecânicos e narguilés eletrônicos (hookah, canetas hookah, shisha stick, e-shisha).
- ENDS podem ser comprados em lojas de varejo, de produtos dedicados ao hábito de fumar, postos de gasolina, lojas de conveniência, mercados, farmácias e lojas online).
- A **nicotina** que vem no e-liquid dos produtos ENDS é a fonte do vício. A nicotina ativa os "caminhos de recompensa" no cérebro e aumenta os níveis do neurotransmissor da dopamina - a substância química do cérebro responsável pela sensação de "bem estar".



A B C D

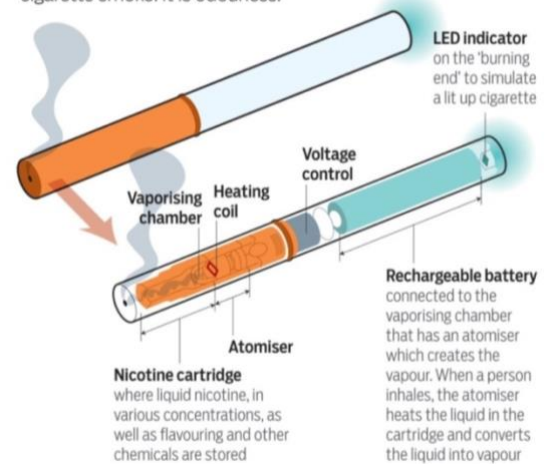
Como eles São?

E-cigarros e seus acessórios vêm em diferentes formas, tamanhos e cores. Estes são apenas alguns exemplos de como eles são.

- A JUUL pods (em cápsulas)
- B JUULs
- C Caneta Vape
- D E-liquid

Como Funcionam

- 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.



Sources: US Food and Drug Administration, www.e-cigarette-direct.com ©Gulf News

Por que as Crianças Experimentam?

De acordo com a **Pesquisa Nacional de Tabaco de 2016 dirigida aos jovens**, os motivos mais comuns pelos quais os adolescentes experimentam os e-cigarros são:

- #1 Um amigo ou familiar têm usado
 - #2 A disponibilidade de sabores frutados, mentados ou doces
 - #3 A crença que os e-cigarros são menos prejudiciais do que as outras formas de tabaco
- Outros motivos:** são mais fáceis de obter do que outros produtos de tabaco; custam menos do que outros produtos de tabaco; e podem ser usados em áreas onde outros produtos de tabaco, como cigarros, não são permitidos.

Os riscos dos Sistemas Eletrônicos de Entrega de Nicotina (ENDS)

Os riscos do uso dos sistemas eletrônicos de entrega de nicotina (ENDS) ainda estão sendo debatidos. Embora os ENDS possam ser menos prejudiciais do que os cigarros convencionais para aqueles que já fumam, isso não significa que sejam produtos seguros. Isto é particularmente verdade para os jovens. Além disso, como os ENDS são produtos relativamente novos, o efeito do uso a longo prazo é desconhecido. Veja o que sabemos:

Riscos para a juventude

- Maior exposição à nicotina e maior iniciação do que com os cigarros convencionais
- A exposição à nicotina durante a adolescência pode ter consequências adversas duradouras para o desenvolvimento do cérebro
- Em doses suficientemente altas, a nicotina tem toxicidade aguda
- A nicotina líquida pode ser fatal se for ingerida por crianças pequenas ou animais de estimação
- Riscos de futuras doenças
- São desconhecidos os outros produtos químicos potencialmente nocivos inalados durante o uso

Fatos importantes sobre os JUUL

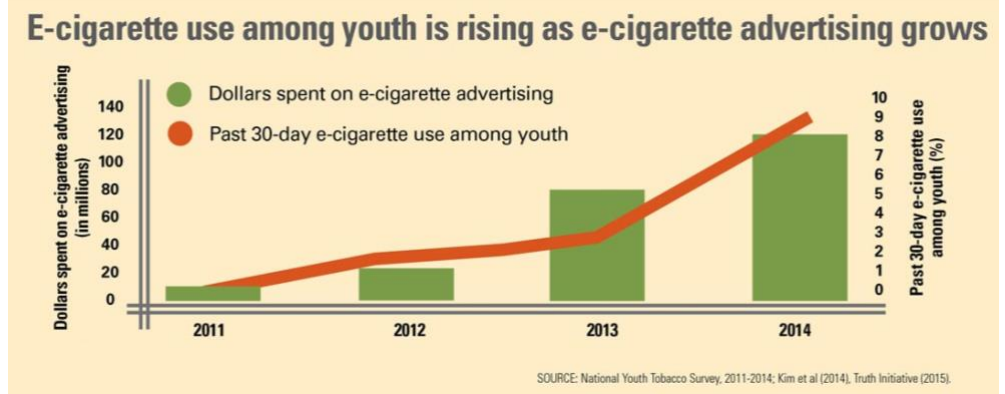
- Uma cápsula de JUUL contém a mesma quantidade de nicotina que contém, no mínimo, 20 cigarros
- Eles vêm em sabores atraentes que os torna altamente desejados por adolescentes
- Menores conseguem adquirir através de amigos e pela internet
- Os produtos piratas estão inundando o mercado



Alfabetização de Mídia – Começar uma Conversa

Como a propaganda dos e-cigarros é dirigida aos jovens?

- Celebidades que atuam como porta-vozes
- Anúncios com homens fortes e mulheres elegantes
- Escolha deliberada de revistas e sites da internet
- Parcerias com festivais de esportes e músicas que atraem os jovens
- Produtos com sabores doces



A indústria de cigarros eletrônicos usa práticas de marketing enganosas para que os jovens fiquem viciados em seus produtos. Usando imagens encantadoras, atividades alternativas e sabores de produtos que atraem os jovens, os cigarros eletrônicos e outros produtos ENDS parecem inofensivos e legais, mas não são. Converse com seu filho adolescente sobre como identificar essas estratégias e reconhecê-las como métodos para fazer os adolescentes usarem produtos viciantes. Lembre-os de que todos os produtos de tabaco e nicotina são prejudiciais aos jovens.

RECURSOS

Associação Americana do Pulmão

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

Centros de Prevenção e Controle de Doenças: Fatos Breves https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html?s_cid=osh-stu-home-slider-004%20

Make Smoking History (Fumar – Deixe no Passado)

<http://makesmokinghistory.org/>

Instituto Nacional de Abuso de Drogas

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

A Iniciativa de Verdade

<https://truthinitiative.org/>

Administração de Alimento e Drogas dos EUA

<https://www.fda.gov/tobaccoproducts/labeling/productsingredientscomponents/ucm456620.htm>

Algumas partes desse folheto foram adaptadas desta lista de recursos.

"Parenting for Prevention" (Pais Prevenidos) é uma série educacional da Coalizão "Decisions at Every Turn" (Decisões a Cada Momento) para que pais e outros adultos que cuidam de crianças aumentem a conscientização e o conhecimento sobre questões importantes para os jovens e estimulem o diálogo sobre como fazer escolhas saudáveis. Visite-nos em <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para ter acesso a nossa ampla coleção de folhetos educativos.