

O IMPACTO DO CIGARRO ELETRÔNICO NA SAÚDE E NA QUALIDADE DO SONO DO INDIVÍDUO

Valentina de Carvalho Arantes Gaioso¹

Júlia Duarte Souza

Marya Luyza Ferreira

Os cigarros eletrônicos, também conhecidos como dispositivos eletrônicos para fumar (DEFs), aquecem uma solução líquida geralmente composta por nicotina, propilenoglicol, glicerina vegetal e aromatizantes, produzindo um aerossol inalado pelo usuário. Diferentemente dos cigarros convencionais, esses dispositivos não envolvem a combustão do tabaco, mas sim a vaporização de líquidos, o que tem levado à percepção equivocada de que seriam inofensivos. Entretanto, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os cigarros eletrônicos representam risco à saúde pública, com potencial para causar dependência e danos pulmonares agudos e crônicos. Nesse contexto, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e estudos científicos recentes alertam que a inalação dos componentes do aerossol pode causar lesões epiteliais nas vias respiratórias, inflamação pulmonar e quadros como a EVALI (doença pulmonar associada ao uso de cigarro eletrônico). Além disso, o CDC (Centers for Disease Control and Prevention) aponta que a nicotina compromete o desenvolvimento cerebral em adolescentes, aumenta a frequência cardíaca e prejudica o sono. Diante disso, os objetivos deste estudo foram caracterizar os principais impactos do cigarro eletrônico na saúde respiratória, investigar a relação entre seu uso e distúrbios do sono, como insônia e redução da eficiência do sono, e, por fim, comparar os efeitos do cigarro eletrônico em relação ao cigarro convencional no que se refere à saúde geral e à qualidade do sono. Para alcançar tais objetivos, a metodologia considerou artigos publicados nos últimos cinco anos, extraídos de bases de dados como PubMed e SciELO, além de documentos oficiais do Ministério da Saúde e GOV. Foram excluídos artigos com mais de cinco anos de publicação, fora da temática ou em idiomas distintos do português e do inglês. Com base nesses critérios, verificou-se que usuários de cigarros eletrônicos apresentam maior prevalência de sintomas respiratórios, como tosse crônica, dispneia, bronquite e piora de quadros asmáticos. Também foram descritos casos de lesão pulmonar aguda associada ao uso de vapes (EVALI), caracterizada por infiltrados bilaterais, hipoxemia e, em alguns casos, necessidade de ventilação mecânica. Além disso, no

¹ Centro Universitário de Mineiros. E-mail correspondente: valentinagaio@gmail.com.

que se refere à qualidade do sono, identificou-se que usuários de vapes relataram maior prevalência de insônia, despertares noturnos e sono fragmentado em comparação a não usuários. Quanto à comparação com o cigarro convencional, embora alguns estudos apontem níveis menores de substâncias cancerígenas nos DEFs, os efeitos respiratórios e sobre o sono mostraram-se similares. Em adolescentes e jovens adultos, o impacto do cigarro eletrônico sobre a qualidade do sono foi equivalente ao do tabaco tradicional. Portanto, conclui-se que os cigarros eletrônicos constituem um problema crescente para a saúde respiratória e para a qualidade do sono, uma vez que seus efeitos ainda não são totalmente conhecidos, mas as evidências disponíveis já demonstram repercussões significativas.

Palavras-chave: Cigarro eletrônico. Saúde respiratória. Sono. Pneumologia.