



Álcool, Cigarros eletrônicos e adolescência

Faculdade de Medicina São Caetano do Sul



Quem somos?

- Amanda Sola
- Filipe Soares
- Heloisa Mayumi
- Laís Ito
- Lucas Carvalho
- Mateus Amaral

Cigarros eletrônicos e sua composição

Nicotina

Sendo a principal causadora da dependência, ativa áreas do cérebro relacionadas ao prazer e recompensa. Com o tempo, o cérebro passa a se acostumar com ela e a precisar de mais nicotina para obter a mesma sensação de prazer. Causando também o aumento da pressão arterial, frequência dos batimentos cardíacos, frequência respiratória e atividade motora, além da redução do apetite."

Solventes

Os líquidos dos cigarros eletrônicos geralmente são compostos por 4 substâncias, sendo glicerol, propilenoglicol, ácido benzoico e flavorizantes. Quando aquecidas a altas temperaturas pelo mecanismo do dispositivo, essas substâncias causam compostos nocivos como sais de nicotina que aumentam a absorção da nicotina nos pulmões e coração, geram problemas de saúde como tosse, dor de garganta, dor abdominal, náusea e vômito, em caso de exposição constante.

Aromatizantes

Muitos líquidos para cigarros eletrônicos contêm sabores artificiais, como mentol, frutas e doces para mascarar o gosto ruim característico da nicotina, além de ser um atrativo para as crianças, adolescentes e adultos jovens.. Alguns desses aromatizantes, como a diacetila, são associados a doenças respiratórias graves, como a "bronquite química".

O que o cigarro eletrônico causa

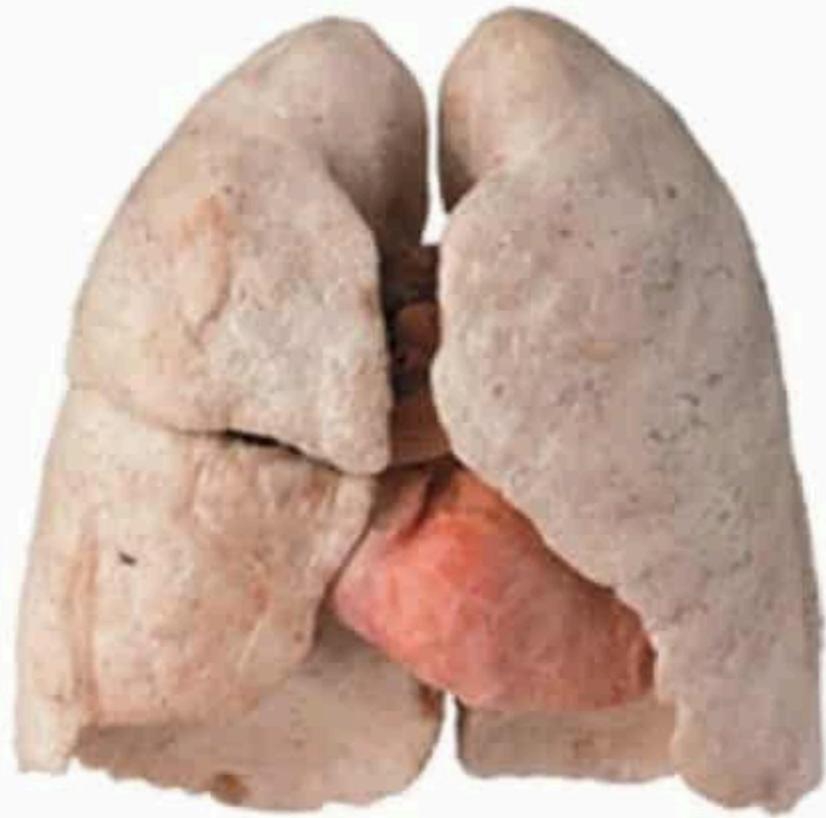
- **Doenças respiratórias:** Lesões pulmonares, enfisema pulmonar, bronquite, DPOC, infecções.
- **Doenças cardiovasculares:** Infarto, hipertensão arterial, morte súbita.
- **Câncer:** Câncer de pulmão, traqueia, brônquios, colo de útero.
- **Lesões físicas:** Queimaduras por explosões ou mau funcionamento.
- **Dependência:** A nicotina presente nos cigarros eletrônicos é altamente viciante.
- **Danos cerebrais:** A nicotina pode causar danos cerebrais.
- **Aceleração do crescimento de tumores malignos.**
- **Déficit imunológico:** Metais pesados podem causar déficit imunológico.
- **Doenças gastrointestinais:** O cigarro eletrônico pode aumentar o risco de doença gastrointestinal.

Cigarro eletrônico por dentro

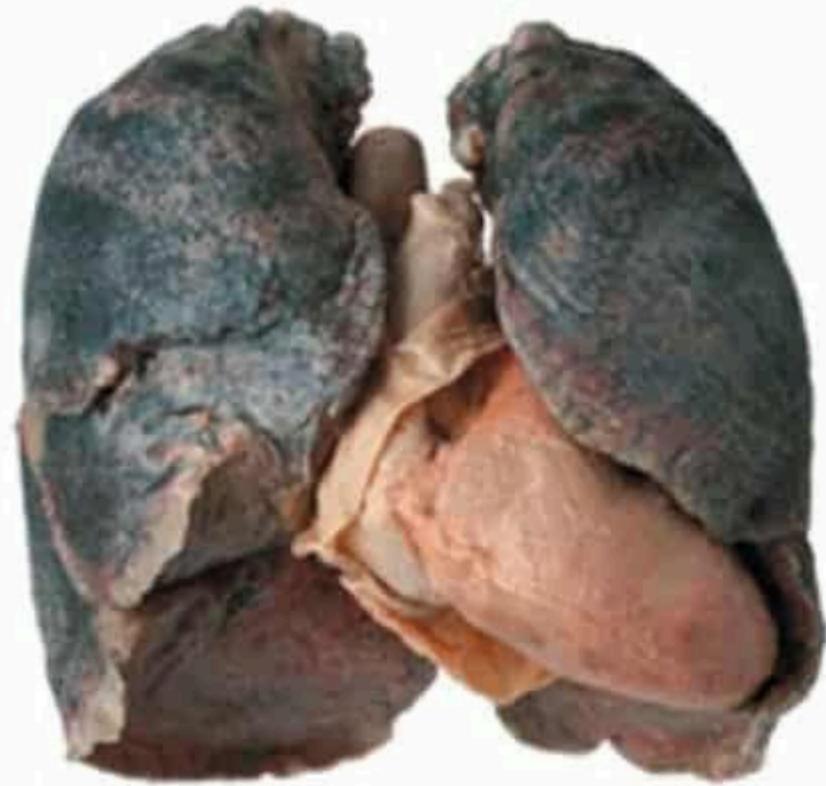


O pod é um cigarro eletrônico que funciona aquecendo um líquido, chamado e-líquido, que se transforma em vapor. O usuário inala o vapor, semelhante ao ato de fumar.

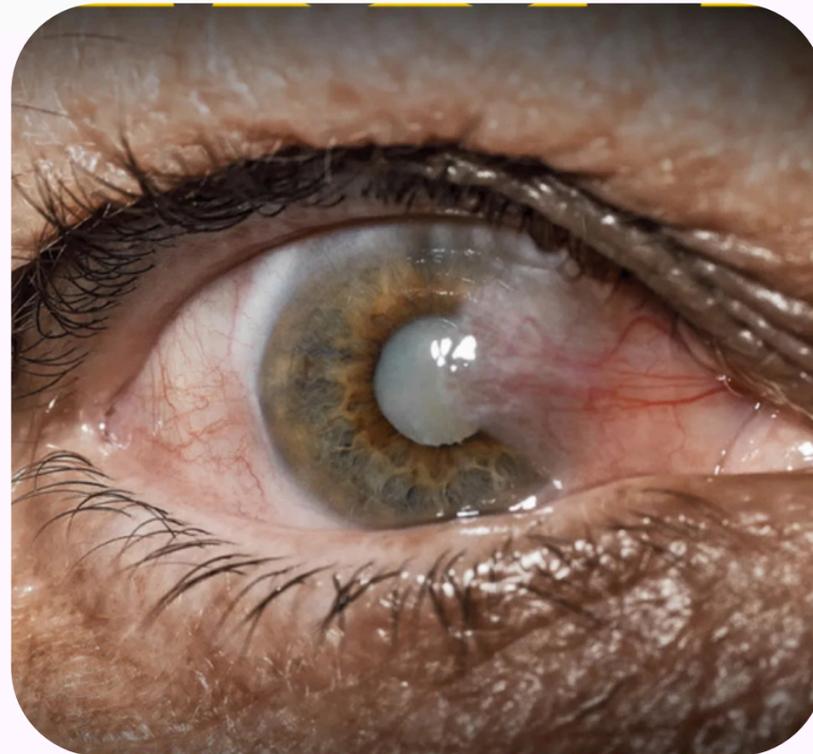
A junção de nicotina com o ácido benzoico, sais de nicotina são formados, que deixam o vapor do pod menos áspero, o que facilita a absorção de mais nicotina pelos pulmões e por períodos mais longos, e faz com que ela chegue mais rápido e potente ao cérebro intensificando o vício na droga



Pulmão saudável



Pulmão de um fumante



Benefícios de parar de usar cigarro eletrônico

Parar de usar pod (cigarros eletrônicos ou vape) traz vários benefícios reais pra tua saúde e bem-estar — tanto imediatos quanto a longo prazo. Aqui vai uma lista direta ao ponto:

1. Pulmões agradecem

- Menos tosses, falta de ar e chiados.
- Melhora na capacidade respiratória e fôlego, especialmente pra quem faz exercícios.

2. Menos ansiedade por abstinência

- O ciclo de nicotina causa picos e quedas que pioram a ansiedade.
- Sem o pod, seu humor tende a se estabilizar naturalmente.

3. Dinheiro no bolso

- Pods custam caro. Parando, dá pra economizar uma grana boa por mês.

4. Volta do paladar e olfato

- Com o tempo, os sentidos voltam com força — comida fica mais saborosa, cheiros mais intensos.

5. Coração mais saudável

- Menor risco de problemas cardiovasculares como pressão alta, infarto e derrames.

6. Menos impacto na aparência

- Pele melhora, dentes ficam menos amarelados, hálito melhora.

7. Liberdade

- Você deixa de ser refém de uma vontade constante.
- Não precisa mais sair correndo atrás de recarga, esconder o uso ou lidar com culpa.

Composição da Vodka

1. Água

- Representa cerca de 60% da bebida (ou mais, dependendo da graduação alcoólica).

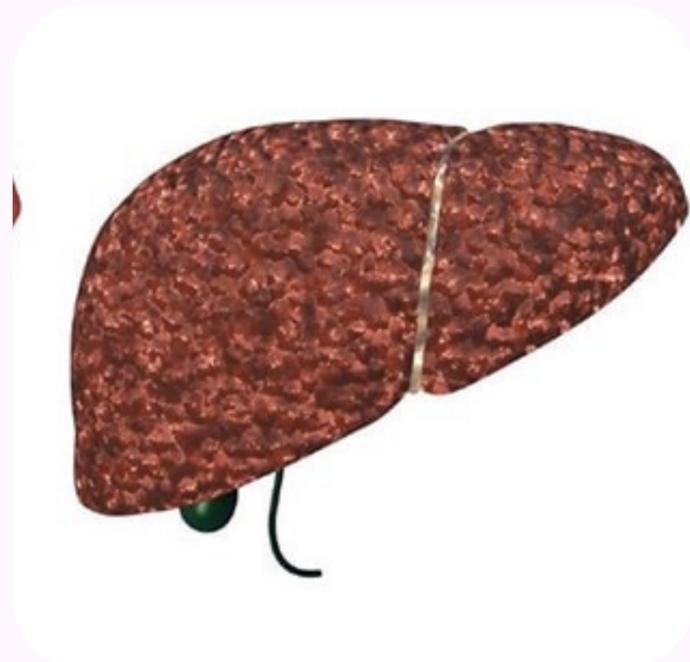
2. Álcool etílico (etanol)

- Normalmente com teor alcoólico de 35% a 40% (podendo chegar a 50% ou mais em algumas versões).
- Derivado da fermentação de açúcares
- Impurezas mínimas (congêneres)
- Após a destilação e filtragem, a vodka tem baixíssimo nível de compostos secundários (como aldeídos e ésteres), o que a torna uma das bebidas mais “neutras” em sabor e cheiro.
- Processo resumido:
- Fermentação → transforma o açúcar da matéria-prima em álcool.
- Destilação → separa o álcool do resto.
- Filtragem → carvão ativado e outros métodos para deixar a vodka “pura”.
- Diluição → adiciona-se água pura para ajustar o teor alcoólico.



Malefícios do álcool

- Cérebro, prejudicando a memória, o raciocínio e podendo causar dependência.
- Coração, aumentando os riscos de hipertensão, arritmias e infartos.
- Fígado, sendo um dos órgãos mais impactados, podendo desenvolver doenças como a cirrose.
- O álcool enfraquece o sistema imunológico.
- Facilita comportamentos de risco e aumenta a chance de acidentes.
- Está ligado a vários tipos de câncer, como Mama, fígado, esôfago e colorretal.
- Em gestantes, o consumo pode causar danos permanentes ao bebê.
- Mesmo em pequenas quantidades, o uso frequente tras prejuízos significativos à saúde.



Benefícios de parar de consumir álcool

Benefícios Mentais e Emocionais

- **Melhora no humor:** Menos ansiedade e depressão, já que o álcool é um depressor do sistema nervoso central.
- **Mais clareza mental:** Pensamento mais claro e foco melhorado.
- **Melhor sono:** Embora o álcool ajude a adormecer no início, ele atrapalha a qualidade do sono.

Benefícios Físicos

- **Fígado mais saudável:** Redução do risco de doenças hepáticas como a esteatose (fígado gorduroso) e hepatite alcoólica.
- **Sistema imunológico mais forte:** Menos resfriados e infecções.
- **Melhora na digestão e no metabolismo:** O álcool interfere na absorção de nutrientes.
- **Pele mais bonita:** A hidratação melhora, diminuindo acne, vermelhidão e olheiras.

Benefícios Estéticos e de Peso

- **Perda de peso:** O álcool tem muitas calorias "vazias" e estimula o apetite.
- **Menos inchaço:** Especialmente no rosto e abdômen.

Benefícios Financeiros e Sociais

- **Economia de dinheiro:** Bebida alcoólica pesa no orçamento.
- **Relações mais saudáveis:** Menos brigas, mais autenticidade nos vínculos.
- **Melhor desempenho no trabalho/estudos:** Menos ressaca = mais produtividade.

Redução de Riscos

- **Menor risco de acidentes:** Trânsito, quedas e outros.
- **Menor risco de doenças crônicas:** Como hipertensão, câncer, diabetes e doenças cardiovasculares.



*Obrigada
pela
atenção!!*