



COLÉGIO JOÃO PAULO I - JPSUL
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA
TURMA:9A

**COMO OS CIGARROS ELETRÔNICOS E AS BEBIDAS
ALCOÓLICAS AFETAM A ADOLESCÊNCIA.**

Aluno: Gustavo Borges Almeida
Orientadora: Ana Paula Buss Silveira

Porto Alegre/RS
2025

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	3
1.1.	Justificativa	3
1.1.	Objetivo	3
1.1.1.	Objetivo Geral	3
1.1.2.	Objetivo Específico	3
2.	METODOLOGIA	4
3.	RESULTADOS	5
4.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	6
5.	PROPOSTAS FUTURAS	7
6.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	8

8Erro! Indicador não definido.

1. INTRODUÇÃO

Os cigarros eletrônicos, mais conhecido como “vape” ou “pods”, ganharam popularidade no Brasil a partir de 2018, utilizados como uma alternativa ao cigarro convencional. Atualmente, são considerados um meio de entrada para o uso de outras substâncias psicoativas. (Marinho *et al.*, 2024).

Os “vapes” são comercializados em diversos tamanhos, cores, formatos e até mesmo em diferentes sabores, o que aumenta a sua atratividade, principalmente entre os jovens. Esses dispositivos funcionam por acionamento eletrônico, liberando vapor que é inalado diretamente para os pulmões, afetando a respiração (Karone, 2021). Um dos principais componentes desses dispositivos é a nicotina, substância altamente viciante e prejudicial. (Pimentel *et al.*, 2025).

Estima-se que existam atualmente cerca de 1,1 bilhões de fumantes no mundo. O consumo de tabaco é o principal fator de risco de morte por doenças crônicas não transmissíveis, responsável por cerca de 6 milhões de óbitos ao ano (Pinto *et al.*, 2019).

O Brasil se destaca no cenário mundial pelo aumento do uso de cigarros eletrônicos. Por essa razão, este trabalho aborda um tema relevante para a sociedade, uma vez que, desde o surgimento do vape, o seu uso tem sido incentivado e normalizado em ambientes de festas.

No entanto, essa prática não é saudável para a saúde, tampouco para o meio ambiente. Muitas pessoas acreditam, de forma equivocada, que o vape não faz mal. Porém, esses dispositivos são nocivos e geram dependência. Em apenas 30 dias do uso, já é possível observar problemas respiratórios severos, mesmo em pessoas saudáveis e mais jovens. (Ebersole *et al.*, 2020). Além disso, um estudo feito pela Universidade de Birmingham em 2019, na Inglaterra, demonstrou que o vapor inalado do vape, inclusive moderadamente, pode prejudicar o funcionamento das células imunológicas, que são capazes de enfrentar doenças.

O uso do vape também pode causar diversos problemas bucais e vocais, como: câncer na língua, leucoplasia, carcinoma espinocelular, xerostomia, irritação, sensibilidade, ardência, estomatite nicotínica, língua pilosa, mau hálito, queilite, cicatrização retardada (Ebersole *et al.*, 2020). A popularização desses produtos que, muitas vezes, são considerados menos nocivos que os cigarros tradicionais, tem

atraído jovens em busca de alternativas à nicotina, principalmente pelo sabor ser mais atrativo (Neleivaco, 2025).

Outro comportamento de risco crescente entre os jovens é o consumo de bebidas alcoólicas combinadas com energético. Nessa prática, bebidas como whisky, gin ou vodka são misturadas com energéticos, com o objetivo de suavizar o sabor do álcool e prolongar a sensação de disposição, uma vez que o álcool tende a causar sonolência. No entanto, essa combinação pode causar consequências graves para a saúde, como arritmias cardíacas e até parada cardíaca. Segundo o especialista Marcelo Franken, essa mistura em seu começo causa euforia, fazendo com que a pessoa consuma mais, o que gera mais euforia, levando a um ciclo vicioso e perigoso.

Segundo Levantamento Nacional sobre consumo de drogas realizado pelo CEBRID em 2004, o álcool foi a substância psicoativa com a menor média de idade do primeiro uso, registrada em 12,5 anos. A partir dos dados apresentados, fica evidente que “a questão do álcool no Brasil é, de fato, um grande problema de saúde pública” (Martinz *et al.*, 2006).

Além disso, estudos da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia de 2012 mostram que maioria dos adolescentes já consumiu bebidas alcoólicas, e de forma precoce, com pouca diferença entre o sexo masculino e o feminino. Muitos continuam consumindo em excesso e com frequência essas substâncias, sendo fortemente influenciados pelo grupo de amigos (FERRAZ 2012).

1.1. Justificativa

Esse tema foi escolhido com objetivo de alertar os adolescentes sobre os riscos do uso de cigarros eletrônicos e da combinação de bebidas alcoólicas com energético. Essas escolhas podem afetar gravemente o futuro desses consumidores. Além disso, há uma crescente preocupação com o aumento do consumo dessas substâncias entre os jovens

Atualmente, observa-se uma mudança nos hábitos dessa faixa etária, principalmente com o uso frequente dos vapes, muitas vezes vistos como alternativas mais seguras aos cigarros tradicionais. Ao mesmo tempo, o consumo precoce de bebidas alcoólicas continua sendo um dos maiores problemas de saúde pública entre os jovens. Muitos acreditam que o “só um pouquinho” não causa mal, mas é justamente essa ideia que pode levar ao uso contínuo e ao vício.

1.1. Objetivo

1.1.1. Objetivo Geral

Compreender os riscos associados ao uso de cigarros eletrônicos (vapes) e ao consumo de bebidas alcoólicas, combinadas com energéticos, analisando os impactos dessas práticas na saúde de adolescentes.

1.1.2. Objetivos Específicos

Investigar os malefícios causados pelo uso de cigarros eletrônicos e pelo consumo de bebidas alcoólicas.

Analisar o funcionamento do vape e da mistura das bebidas alcoólicas com energético no organismo.

2. METODOLOGIA

Esse trabalho foi desenvolvido através de uma pesquisa exploratória e qualitativa, com objetivo de apresentar os malefícios das bebidas alcoólicas e dos cigarros eletrônicos (vapes), principalmente entre os jovens. Para a realização dessa pesquisa, foram utilizadas publicações disponíveis na *web*, em plataformas como Google Acadêmico e Scielo, diversos artigos científicos, incluindo autores como Marc Franken, Bruna Karone, Marcia Pinto, entre outros.

Os principais artigos científicos consultados foram: “Jeffrey et al. Harmful chemicals emitted from electronic cigarettes and potential deleterious effects in the oral cavity”, “Impactos do Uso de Cigarros Eletrônicos no Sistema Respiratório: Uma Revisão Sistemática”, “Márcia et al. Carga del tabaquismo en Brasil y beneficio potencial del aumento de impuestos sobre el tabaco para la economía y para la reducción de muertes por enfermedad” e “Bebidas alcoólicas na adolescência relação entre uso e domínios sociais”.

A busca por informações será realizada por meio das seguintes palavras-chave: “cigarros eletrônicos”, “efeitos do vape no corpo”, “bebidas alcoólicas na adolescência”, “efeitos da bebida no corpo humano”.

Os critérios de inclusão desta pesquisa são documentos e artigos publicados entre os anos de 2006 e 2025, escritos em português, espanhol e inglês, que vão abordar os efeitos diretos do cigarro eletrônico e das bebidas alcoólicas no corpo

adolescente. Assim, as informações serão organizadas e interpretadas para compreender os malefícios das bebidas alcoólicas e dos vapes nos adolescentes e na vida, possibilitando reflexões futuras.

3. RESULTADOS

A partir da análise e da leitura de artigos científicos, entende-se que a combinação de bebidas alcoólicas com energéticos pode aumentar o risco de infartos e doenças crônicas, como, por exemplo, o câncer. Isso também eleva o risco de arritmia cardíaca, ou seja, alterações no ritmo normal dos batimentos cardíacos, que ocorrem de forma desordenada, podendo ocasionar uma parada cardíaca (Ebersole et al., 2020).

Além disso, estudos feitos por Mark Franken em 2020 indicam que, mesmo em jovens não fumantes, após 30 dias dessa exposição, é possível apresentar problemas respiratórios. O tabagismo, tanto tradicional quanto eletrônico, pode aumentar em até 1,79 vezes o risco de infarto. Ademais, também pode causar diversos problemas bucais e vocais, como: câncer na língua, leucoplasia, carcinoma espinocelular, xerostomia, irritação, sensibilidade, ardência, estomatite nicotínica, língua pilosa, mau hálito, queilite, cicatrização retardada, entre outros.

O uso de cigarro continua sendo a principal causa de morte evitável no mundo. Entre os jovens, seu consumo tem crescido de forma preocupante. Embora os cigarros eletrônicos sejam considerados menos prejudiciais, ainda contêm substâncias tóxicas, como nicotina e agentes cancerígenos (Drumond et al., 2024).

Segundo o CEBRID (2004), o álcool é a substância psicoativa com a menor média de idade do primeiro uso, registrada em 12,5 anos. Isso demonstra que essa bebida, no Brasil, é um grande problema de saúde pública.

Dessa forma, conclui-se que os cigarros eletrônicos e as bebidas alcoólicas interferem diretamente na vida dos adolescentes, por estarem muito presentes em festas, o que induz os adolescentes a experimentarem e, conseqüentemente, se viciarem, o que provoca diversos problemas de saúde.

Ademais, embora os vapes sejam considerados menos prejudiciais à saúde, quando comparados aos cigarros convencionais, ainda podem ser utilizados como uma estratégia de redução de danos no consumo de tabaco. Do mesmo jeito que os

cigarros convencionais, os eletrônicos, se regulamentados, devem passar por programas de controles austeros, incluindo, por exemplo, políticas tributárias e de proteção a pessoas que não fumam e restrição de publicidade.

Outro dado relevante é que o álcool é reconhecido como cancerígeno para os humanos pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer da Organização Mundial de Saúde. Há evidências de associação entre consumo de bebidas alcoólicas e aumento do risco dos tumores de cavidade oral, da faringe, e há alta incidência.

Esses resultados apontam que tanto o consumo de bebidas alcoólicas quanto o uso de vapes trazem diversos malefícios à saúde. Por isso, seu uso na adolescência deve ser evitado, sendo necessária a conscientização sobre os seus riscos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho, foram pesquisados os riscos do uso dos cigarros eletrônicos (vapes) e da combinação de bebidas alcoólicas com energético, principalmente na vida dos adolescentes. Apesar de serem vistos como inofensivos, podem causar sérios danos à saúde, tanto física quanto mental.

O uso contínuo do vape pode afetar a respiração, criar uma dependência química e aumentar a chance de doenças crônicas, como o câncer. Da mesma forma, a combinação de bebidas alcoólicas com energético também representa riscos à saúde. Normalmente, escolhe-se uma bebida alcoólica, como gin, vodka ou whisky, para realizar essa mistura. Essa prática tem o objetivo de disfarçar o gosto forte do álcool, bem como de mascarar o sono, mantendo a pessoa acordada por mais tempo. Todavia, essa união prejudica o corpo de diversas maneiras: o energético acelera os batimentos cardíacos, podendo provocar arritmias e até uma parada cardíaca, enquanto o álcool pode levar ao vício e ao desenvolvimento de doenças graves.

É crucial, portanto, que os adolescentes reflitam se esse tipo de consumo vale a pena, considerando que essas escolhas terão consequências futuras.

5. PROPOSTAS FUTURAS

- Simulação de um pulmão infectado pela inalação da fumaça dos cigarros.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cigerza, W. M., Costa, A. A. C., Oliveira, A. Íris Z. D., & Matos, A. P. D. (2024). O USO DE CIGARROS ELETRÔNICOS NA ADOLESCÊNCIA E SUA INFLUÊNCIA NO PROCESSO DE ADOECIMENTO. *Anais Da Mostra Científica Do Programa De Interação Comunitária Do Curso De Medicina*, 7.

Dos Santos, B. K. R. Impactos do Uso de Cigarros Eletrônicos no Sistema Respiratório: Uma Revisão Sistemática. CE. 2021.

Dos Anjos, Karla Ferraz. Perfil do consumo de bebidas alcoólicas por adolescentes escolares. *Revista Saúde.com*, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 20–31, 2012.

Drumond, C. et al. O Uso Do Cigarro Eletrônico E Seus Impactos Na Saúde: Uma Revisão De Literatura. *Revista Ibero Americana de Humanidades, Ciências e Educação - REASE*, 2024.

Ebersole, J. et al. Harmful chemicals emitted from electronic cigarettes and potential deleterious effects in the oral cavity. 2020.

Sales, L. M. de A. et al. O uso de cigarros eletrônicos entre jovens: implicações para a saúde pública. *LUMEN ET VIRTUS*, [S. l.], v. 16, n. 45, p. 937–946, 2025.

MEZZAROBBA, S. M. B. Bebidas alcoólicas na adolescência: relação entre uso e domínios sociais. 2006.SP.

Nelevaico, Fernanda. Tabagismo eletrônico entre adolescentes: uma revisão da literatura. 2025.

Pimentel, Miguel. Efeitos Do Uso De Cigarros Eletrônicos Na População Adulta Jovem. 2022. Disponível em: <<https://recisatec.com.br/index.php/recisatec/article/view/214>>. Acesso em: 11 ago. 2025.

Pinto, Márcia et al. Carga del tabaquismo en Brasil y beneficio potencial del aumento de impuestos sobre el tabaco para la economía y para la reducción de muertes por enfermedad. 2019.

Farias, Ivan. Smoking, electronic cigarettes and harm reduction: a narrative review. 2018. Disponível em:
<https://www.portalrcs.hcitajuba.org.br/index.php/rcsfmit_zero/article/view/742>.

Acesso em: 24 set. 2025.

Filho, V. Consumo de bebidas alcoólicas e risco de câncer. 2013. Disponível em:
<file:///C:/Users/Adri%20Ciello/Downloads/frcosta,+37-46%20(1).pdf.>. Acesso em:
24 set. 2025.