



Pílulas
de
Saúde



Mútua

FUMO: AINDA O GRANDE VILÃO. E AGORA DISFARÇADO DE CORDEIRO.

O fumo tradicional, seja em cigarros industrializados ou artesanais, continua sendo uma das principais causas de doenças graves no mundo. Substâncias presentes no tabaco, como a nicotina, o alcatrão e o monóxido de carbono, danificam o sistema cardiovascular e respiratório, além de aumentarem consideravelmente o risco de câncer, especialmente de pulmão, boca e garganta. Mesmo com os alertas nas embalagens e as campanhas de conscientização, muitas pessoas ainda subestimam os efeitos de longo prazo que o cigarro pode causar.

O *vape*, ou cigarro eletrônico, muitas vezes é visto como uma alternativa “menos prejudicial”, principalmente entre os jovens. No entanto, estudos já mostram que o uso do *vape* não é isento de riscos. Ele também contém nicotina, substância altamente viciante, e pode conter outras substâncias tóxicas, como metais pesados e solventes. Além disso, como os sabores doces e frutados atraem o público jovem, o *vape* tem sido porta de entrada para o vício em nicotina em uma nova geração que talvez nunca tivesse começado a fumar cigarros comuns.

Ambos os produtos afetam diretamente a saúde e, a longo prazo, impactam também a qualidade de vida. O vício dificulta a prática de exercícios físicos, aumenta os níveis de estresse e ansiedade, e compromete funções básicas do corpo. Por isso, é fundamental que campanhas educativas, principalmente voltadas para jovens, deixem claro que tanto o cigarro quanto o *vape* são armadilhas disfarçadas, com consequências sérias para o bem-estar físico e mental. A prevenção e o acesso à informação são ferramentas-chave para ajudar as novas gerações a fazerem escolhas mais saudáveis.

Dr. Luiz Claudio Lazzarini de Oliveira
Pneumologista