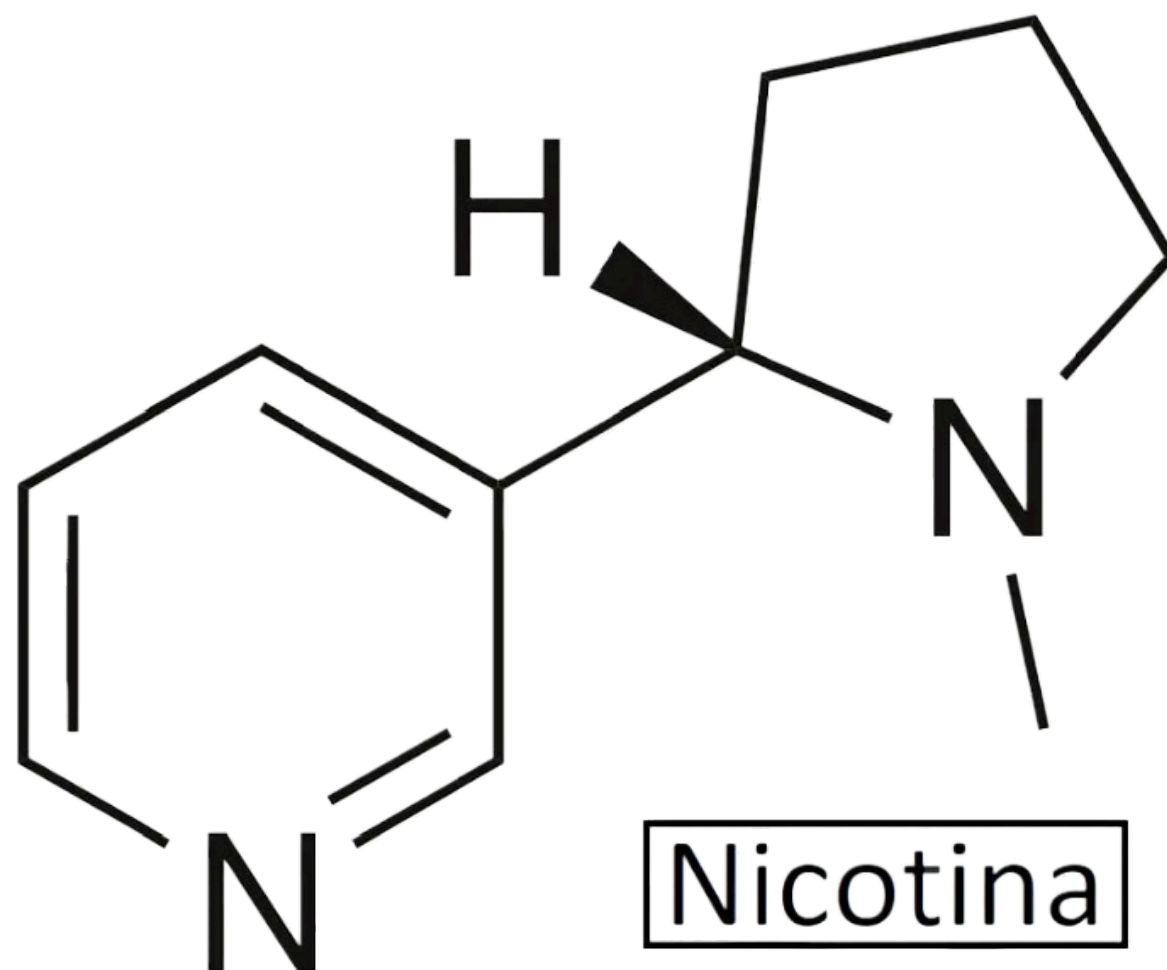


18+

NICOTINA

EXPLORANDO A VERDADE

FUENTE: ALEJANDRA MEDINA (nicotinarrd)



Tobacco Harm Reduction
Scholarship Programme

O QUE É EXATAMENTE A NICOTINA?

A nicotina é um alcaloide natural encontrado principalmente nas folhas de tabaco, embora também esteja presente em pequenas quantidades em alguns alimentos, como o tomate.

O tabaco é uma planta nativa da América com mais de 45 espécies. A nicotina tem efeitos estimulantes, ajudando a melhorar a atenção, a concentração e a memória. Também pode reduzir o estresse, a irritabilidade e aliviar temporariamente a ansiedade. No entanto, seu consumo aumenta temporariamente a frequência cardíaca e a pressão arterial, pode prejudicar a cicatrização de feridas e elevar os níveis de açúcar no sangue se usado em doses inadequadas. Além disso, algumas pessoas apresentam perda do paladar e do olfato, bem como do apetite. Isso não quer dizer que a nicotina seja inofensiva. Causa dependência

QUAL É O SEU VERDADEIRO IMPACTO NO CORPO?

Devido aos seus efeitos psicoativos, é uma substância classificada como estimulante, pois aumenta a atividade do sistema nervoso central (Farzam & Saadabadi, 2019), agindo como se acelerasse as mensagens que trafegam entre o cérebro e o corpo. Esses tipos de substâncias podem fazer com que uma pessoa se sinta mais desperta, alerta, confiante ou enérgica (Brands, Sproule e Marshman, 1998).

A administração de nicotina induz uma série de efeitos multifacetados que apresentam grande variabilidade interindividual. Ou seja, os efeitos variam muito de uma pessoa para outra (SCENIHR, 2010). Isso se reflete em uma relação dose-resposta complexa e não linear resultante de uma soma de ações estimulantes e inibitórias nos sistemas nervosos central e periférico. Por exemplo, os efeitos podem variar de acordo com outras variáveis como: tamanho, peso e saúde; em interação com outras substâncias e doses (Alcohol and Drug Foundation, 2020).

Os efeitos psicoativos da nicotina agem de acordo com a dose; Em baixas doses, induz estimulação e prazer, podendo até melhorar a cognição (Heishman, Kleykamp. & Singleton, 2010), especialmente concentração, desempenho, atenção, memória, tempo de reação e desempenho em certas tarefas e habilidades motoras. (Valentine & Sofouglu 2018). Também pode ajudar a reduzir o estresse, a irritabilidade e aliviar temporariamente a ansiedade ou a depressão, especialmente em usuários regulares (DanceSafe, 2007)

A nicotina é uma substância simpaticomimética que aumenta a frequência cardíaca e a contratilidade, contrai os vasos sanguíneos cutâneos e coronários e aumenta temporariamente a pressão arterial (Benowitz N. L., 2003) e produz alguns efeitos de relaxamento muscular (Cancer Council Victoria, 2018). Alguns usuários também relatam uma diminuição no paladar e no olfato, bem como diminuição do apetite. Em altas doses, após a estimulação inicial, a nicotina tem efeito sedativo, agindo como depressor. Essa depressão resulta em bradicardia, hipotensão, liberação prejudicada de adrenalina, entre outros (SCENIHR. 2010).

Quando a nicotina é inalada, a forma mais comum de administração, ela passa pelas membranas alveolares do pulmão, depois é transportada para o coração e depois diretamente para o sistema arterial, chegando ao cérebro em apenas 10 a 20 segundos após a inalação.



RECOMENDAÇÕES PARA JOVENS

Vaporizar se tornou uma tendência popular entre os jovens, mas é essencial que você não se deixe levar pela tendência.

O uso precoce de nicotina traz riscos a longo prazo, que vão desde dificuldades de aprendizagem até problemas de atenção.

É essencial manter-se informado e evitar cair em hábitos perigosos devido à pressão social.

**NÃO CRIE UMA DEPENDÊNCIA DE NICOTINA CONFUNDINDO
MODA COM NECESSIDADE**

**O CONSUMO PROBLEMÁTICO PODE COMEÇAR COM UM
SIMPLES GESTO DE PERTENCIMENTO SOCIAL.**

Os dispositivos de administração de nicotina são ferramentas de menor dano, exclusivamente para idosos e indivíduos dependentes de nicotina.

SE VOCÊ ESCOLHER UMA FERRAMENTA DE DANOS REDUZIDOS

**LEMBREMOS SEMPRE QUE O MAIOR INIMIGO DA SAÚDE É A
COMBUSTÃO (COMBUSTÃO = AÇÃO E EFEITO DE QUEIMAR OU
QUEIMAR)**

O teor médio de nicotina dos produtos no mercado, como cigarros, entre outros, fica em torno de 6 a 10 mg. Embora varie muito e dependa da forma de administração. No caso dos cigarros convencionais COM COMBUSTÃO, aproximadamente 1 mg de cada cigarro fumado é absorvido como resultado da perda de fumaça secundária (Royal College of Physicians of London, 2016).

É importante observar que não existe uma dose segura para o uso de nicotina, pois todo uso de substância tem riscos e danos associados. No entanto, existem formas de consumo e vias de administração que são significativamente menos arriscadas em comparação entre si em termos de efeitos na saúde.

Depois de fumar um único cigarro, as concentrações arteriais de nicotina variam dependendo do tipo de cigarro e da forma como ele é fumado. Em adultos, sintomas tóxicos podem ocorrer em doses entre 2-5 mg. A dose letal de nicotina em adultos é de 05 a 10 mg/kg 1 ou uma dose total de 30 a 60 mg (Cubo, 2010). Os sintomas de envenenamento por nicotina incluem: sinais do sistema nervoso central que variam de tontura, tremores, letargia e coma, sinais autonômicos simpáticos ou parassimpáticos, como hipertensão ou hipotensão, arritmias cardíacas, salivação e diaforese; e efeitos neuromusculares, incluindo excitabilidade neuromuscular seguida de fraqueza e até rabdomiólise.



**18+**

AS PESSOAS FUMAM POR CAUSA DA NICOTINA, MAS MORREM POR CAUSA DO ALCATRÃO (DRA. MICHELL RUSSELL)

Um dos principais desafios para lidar com o uso de nicotina na ausência de regulamentações sobre cigarros eletrônicos é a grande quantidade de desinformação que circula na mídia, nas redes sociais e até mesmo dentro da própria indústria. A falta de consenso entre cientistas, reguladores e comunicadores gera mensagens contraditórias, dificultando discernir em quem confiar. De manchetes alarmistas que exageram os riscos a promoções enganosas e falta de conhecimento entre os consultores. Tudo isso acontece em uma emergência de saúde pública, onde as graves consequências do uso do tabaco na população são evidentes diariamente. Portanto, qualquer alternativa ou solução possível deve ser encarada com maior responsabilidade. De uma perspectiva de risco e redução de danos, buscamos contribuir para combater a desinformação e fornecer ferramentas para que as pessoas consumam nicotina, mas morram por causa do alcatrão.

Esta citação da Dra. Michell Russell é perfeitamente citada em campanhas de conscientização, para explicar o que a Food and Drug Administration (FDA) dos Estados Unidos chamou de mito da nicotina: "A nicotina é o que torna as pessoas viciadas e que usam produtos de tabaco, mas não é o que torna o uso do tabaco tão mortal (FDA, 2020, parágrafo 3).

No entanto, a nicotina não é isenta de riscos, pois, assim como a cafeína, ela tem uma certa capacidade de ativar o estado de alerta, conforme explicado acima. A nicotina não é um carcinógeno direto.

É importante observar que não existe uma dose segura para o uso de nicotina, pois todo uso de substância tem riscos e danos associados. No entanto, existem formas de consumo e vias de administração que são significativamente menos arriscadas em comparação entre si em termos de efeitos na saúde.

Embora a nicotina não seja uma substância inofensiva, evidências clínicas indicam que, em níveis de dosagem comumente usados, o uso de nicotina em curto prazo não resulta em danos clinicamente significativos. Além disso, é amplamente aceito que quaisquer perigos de longo prazo da nicotina provavelmente serão de consequência mínima em relação aos associados ao uso contínuo de tabaco combustível. (Citado de (Royal College of Physicians of London, 2016) em (Knowledge Action-Change, 2020, p. 6)

FUMAÇA DE CIGARRO TRADICIONAL

VAPOR DE CIGARRO ELETRÔNICO

COMPOSIÇÃO QUÍMICA

Contém mais de 7.000 produtos químicos, incluindo alcatrão, monóxido de carbono e metais pesados

Contém principalmente nicotina (se presente), propilenoglicol, glicerina vegetal e aromas.

PARTÍCULAS SUSPENSAS

Alta concentração de partículas finas (<2,5 micrômetros) e ultrafinas (<0,1 micrômetros) que penetram profundamente nos pulmões e no sistema cardiovascular, contribuindo para doenças respiratórias e cardiovasculares.

Ele gera partículas de aerossol, mas em quantidades e tamanhos menores do que a fumaça do tabaco. Ele contém partículas ultrafinas, mas em concentrações significativamente menores, embora os efeitos a longo prazo ainda estejam sendo investigados.

METAIS PESADOS

Contém níveis significativos de metais como chumbo, cádmio e arsênio.

Alguns dispositivos podem liberar vestígios de metais, mas em níveis muito mais baixos do que os cigarros.

EFEITOS EM FUMANTES PASSIVOS

O fumo passivo contém compostos tóxicos que são prejudiciais à saúde de não fumantes.

Evidências atuais sugerem que o vapor exalado tem um impacto muito menor na qualidade do ar (ASH).

FUMAÇA DE CIGARRO TRADICIONAL

VAPOR DE CIGARRO ELETRÔNICO

IRRITAÇÃO OCULAR

A exposição à fumaça do tabaco pode causar irritação, vermelhidão e ressecamento nos olhos devido às toxinas presentes.

O vapor do cigarro eletrônico também pode causar irritação e ressecamento nos olhos, embora em menor grau do que a fumaça do tabaco.

SÍNDROME DO OLHO SECO

Fumar está associado a um risco aumentado de desenvolver a síndrome do olho seco, que afeta a produção e a qualidade das lágrimas.

O uso de cigarro eletrônico pode contribuir para a síndrome do olho seco, embora as evidências sejam limitadas e mais pesquisas sejam necessárias.

DEGENERÇÃO MACULAR RELACIONADA À IDADE (DMRI)

Aumenta o risco 3-4 vezes mais em fumantes. Ela afeta a visão central e pode causar cegueira.

Não há evidências suficientes que relacionem a vaporização à DMAE, mas o estresse oxidativo pode ser um fator de risco potencial.

CACHOEIRAS

As toxinas irritam e inflamam os olhos, reduzindo a quantidade e a qualidade das lágrimas.

Não há evidências claras de que a vaporização cause catarata; Pesquisas preliminares indicam um risco significativamente menor do que o tabaco.

SE VOCÊ NÃO FUMA, NÃO USE VAPORIZADOR. OS DISPOSITIVOS DE DANO REDUZIDO SÃO PARA USO EXCLUSIVO DE PESSOAS QUE JÁ TÊM DEPENDÊNCIA DE NICOTINA; ELES NÃO SÃO UM PRODUTO DA MODA.

A liberdade de escolha é um direito fundamental que permite que as pessoas tomem decisões sobre suas próprias vidas, desde que não afetem negativamente os outros. No caso do uso de tabaco e nicotina, esse princípio deve ser equilibrado com o direito das crianças e das gerações futuras de viver em um ambiente saudável, livre da fumaça e dos riscos associados ao tabaco.

As crianças têm o direito inalienável de crescer em um ambiente seguro que proteja sua saúde e bem-estar. A exposição à fumaça do tabaco, tanto em ambientes fechados quanto em público, coloca você em risco de desenvolver e aumenta a probabilidade de doenças respiratórias, infecções e outros problemas de saúde de longo prazo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) enfatizou que não existe um nível seguro de exposição à fumaça do tabaco, produzida pela combustão, portanto, qualquer pessoa que decida continuar consumindo nicotina tem o direito de fazê-lo por meio de administrações menos arriscadas, por isso é crucial que todas as pessoas tenham informações confiáveis sobre essas ferramentas.

Embora os adultos sejam livres para decidir sobre seu uso pessoal de produtos de tabaco ou nicotina, essa escolha não pode ser imposta àqueles que não escolheram participar dela, especialmente as crianças. Políticas como espaços livres de fumo, regulamentação de produtos de tabaco e campanhas de conscientização são essenciais para garantir que o direito à liberdade de escolha não interfira no direito dos mais vulneráveis a uma vida saudável.



18+



SE VOCÊ NÃO FUMA, NÃO USE VAPORIZADOR.
OS DISPOSITIVOS DE DANO REDUZIDO SÃO PARA USO EXCLUSIVO DE PESSOAS QUE JÁ TÊM DEPENDÊNCIA DE
NICOTINA; ELES NÃO SÃO UM PRODUTO DA MODA.



**Tobacco Harm Reduction
Scholarship Programme**