



Cigarro Eletrônico e Voz:

O que os Universitários Precisam Saber?



UNCISAL
Universidade Estadual de
Ciências da Saúde de Alagoas

Ficha Técnica

Autores:

MURILO DOS SANTOS GOMES
MARIA HELOYSA SOARES DA SILVA
VICTOR GABRIEL ARAÚJO ALEXANDRE

Orientação:

CRISTIANE CUNHA SODERINI FERRACCIU

Revisão de conteúdo:

CRISTIANE CUNHA SODERINI FERRACCIU

Revisão de texto:

CRISTIANE CUNHA SODERINI FERRACCIU

Capa e diagramação:

MURILO DOS SANTOS GOMES
MARIA HELOYSA SOARES DA SILVA
VICTOR GABRIEL ARAÚJO ALEXANDRE

Imagem de capa e ilustrações:

Canva



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-Compartilhalgual 4.0 Internacional

Apresentação

A voz tem um papel central no ambiente acadêmico. É por meio dela que nos expressamos em seminários, grupos de estudo, debates, estágios e até nas conversas informais que fazem parte da vida universitária. Cuidar da saúde vocal é, portanto, essencial para manter nossa comunicação clara e eficaz.

Nos últimos anos, o cigarro eletrônico – ou *vape* – tem se tornado comum especialmente entre universitários, muitas vezes com a ideia de ser uma alternativa “menos nociva”. No entanto, estudos mostram que seu uso pode trazer sérios prejuízos, incluindo danos à voz e até lesões nas pregas vocais. Esta cartilha foi pensada para você, universitário, que quer compreender melhor os riscos do cigarro eletrônico para a voz. De forma direta e acessível, traz informações importantes, dicas de prevenção e orientações sobre quando procurar ajuda fonoaudiológica.



Sumário

O QUE É CIGARRO ELETRÔNICO?	5
POPULARIDADE ENTRE UNIVERSITÁRIOS	8
A VOZ COMO FERRAMENTA DE COMUNICAÇÃO E IDENTIDADE	11
COMO O CIGARRO ELETRÔNICO AFETA A SAÚDE VOCAL?	13
EVALI E “PULMÃO DE PIPOCA”	15
SINAIS DE ALERTA: O QUE SUA VOZ ESTÁ TENTANDO DIZER?	18
CUIDADOS COM A VOZ NO DIA A DIA ACADÊMICO	20
FONOAUDIOLOGIA E PROMOÇÃO DA SAÚDE VOCAL	22
REFERÊNCIAS	24

O que é o cigarro eletrônico?

O cigarro eletrônico, também chamado de *vape e/ou pod*, é um dispositivo eletrônico criado para simular o ato de fumar. Ele aquece um líquido que contém nicotina e outros aditivos, transformando-o em um vapor inalável. Essa prática é conhecida como *vaping*.

Apesar de muitos considerarem o cigarro eletrônico uma alternativa ao cigarro tradicional, ele não é isento de riscos. Seu uso tem se expandido, principalmente entre jovens e universitários, e ainda não há comprovação científica de que seja eficaz para ajudar a parar de fumar.



Como funciona?

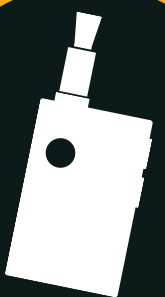
O cigarro eletrônico é composto basicamente por:



Bateria: Fornece energia para o aquecimento;



Atomizador: Aquece o líquido para gerar vapor;



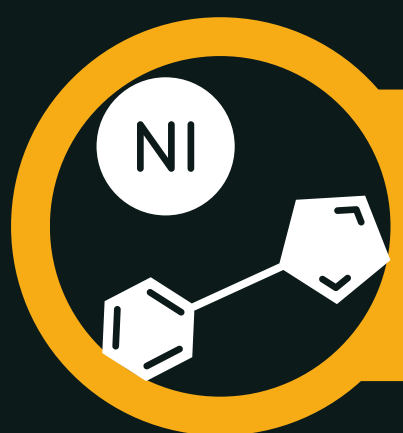
Cartucho: Armazena o líquido com nicotina e outras substâncias.

Ao inalar, o dispositivo libera vapor aquecido que é absorvido pelos *pulmões*, podendo conter nicotina e outros compostos químicos prejudiciais à saúde. A temperatura do vapor pode chegar a 65 °C.

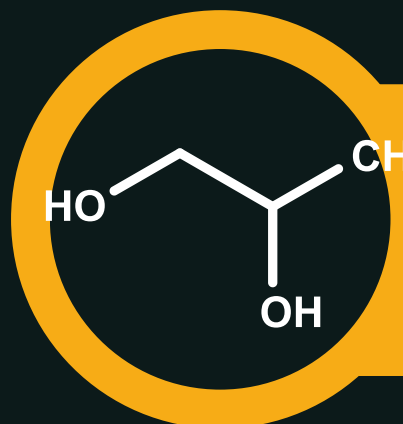


Como funciona?

Do que é feito?



Nicotina em concentrações variáveis;



Propilenoglicol e glicerol, responsáveis por formar o vapor;



Aromas artificiais, como frutas, menta ou baunilha, que tornam o produto mais atrativo;



Substâncias tóxicas, como formaldeído, acetaldeído, acroleína e metais pesados, que podem afetar o sistema respiratório e cardiovascular.

Embora o cigarro eletrônico não tenha a queima do *tabaco*, isso não significa que seja inofensivo. O uso contínuo pode manter ou até aumentar a dependência de nicotina, além de expor o organismo a novos riscos - muitos ainda não completamente estudados.



Popularidade entre universitários

Nos últimos anos, o cigarro eletrônico tem ganhado espaço entre jovens e universitários. Muitos enxergam o dispositivo como uma alternativa “moderna” e “menos prejudicial” ao cigarro convencional - percepção que, embora comum, é equivocada e pouco sustentada por evidências científicas.

Pesquisas mostram que os universitários estão entre os grupos com maior experimentação do cigarro eletrônico, influenciados por fatores como:

- Curiosidade e desejo de experimentar novas sensações;
- Acessibilidade e marketing agressivo nas redes sociais;
- Aromas atrativos, como frutas, menta ou doces;
- Percepção de menor risco à saúde, especialmente por não envolver fumaça visível como o cigarro tradicional.



O que dizem os universitários?



Relatos sobre o uso de cigarros eletrônicos no ambiente acadêmico:

🗣️ *“Comecei a usar porque todo mundo da república tinha. Achei que fosse menos prejudicial que o cigarro comum, mas hoje percebo que não consigo passar um dia sem tragar.”*

- L, 21 anos, estudante de Medicina

🗣️ *“Eu uso de vez em quando nas festas. Gosto do sabor de menta e acho que dá um ‘barato’ leve, mas evito usar quando tenho que cantar no coral ou apresentar trabalho. Sinto minha voz diferente depois.”*

- R, 19 anos, estudante de Fonoaudiologia

🗣️ *“Achei que o vape fosse mais limpo, mas comecei a ter tosse seca e garganta irritada. A voz falha mais rápido quando falo muito em aula.”*

- H, 22 anos, estudante de Terapia Ocupacional





Nesse sentido, o uso frequente pode levar à *dependência de nicotina* e ao *prolongamento do hábito de fumar*, além de expor os usuários a substâncias tóxicas presentes no vapor. Dados apontam que muitos usuários mantêm o uso do cigarro eletrônico em *conjunto com o cigarro comum*, o que amplia os danos à saúde.

Além disso, o uso do dispositivo em *ambientes fechados, como salas de aula, bibliotecas ou repúblicas*, pode afetar a qualidade do ar e expor não usuários aos mesmos compostos tóxicos do vapor.

O ambiente universitário, por ser um espaço de convivência intensa, também influencia os comportamentos relacionados ao uso de substâncias. A normalização do cigarro eletrônico entre colegas pode fortalecer um ciclo de uso coletivo, tornando o hábito mais difícil de ser interrompido.



A voz como ferramenta de comunicação e identidade

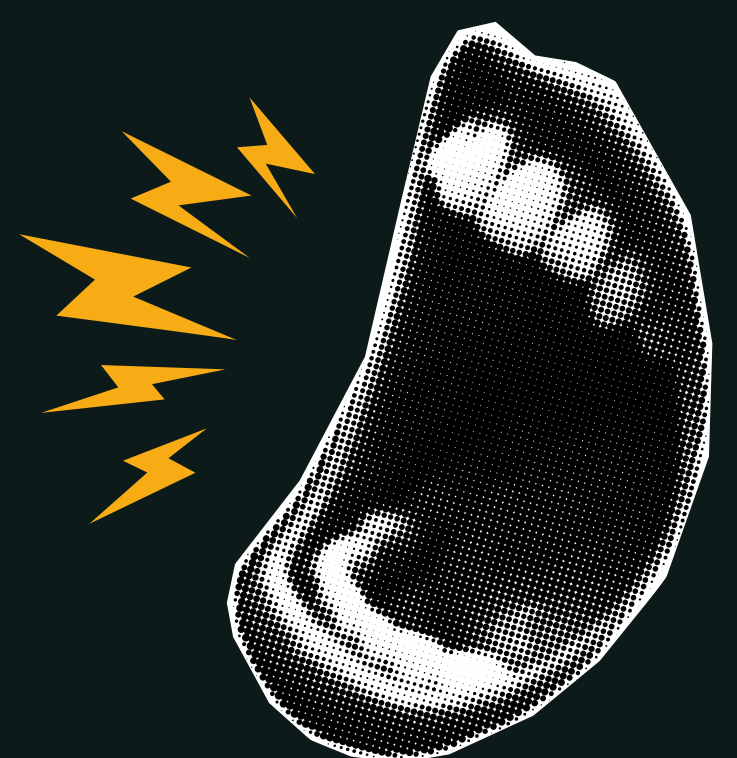
Já parou pra pensar que sua voz vai além do som?

Ela não apenas transmite palavras, mas também revela emoções, intenções, personalidade e até nosso estado de saúde. Cada pessoa tem uma voz única, como uma impressão digital vocal — e isso nos torna reconhecíveis, próximos e humanos.



E dentro da universidade?

É com ela que apresentamos trabalhos, participamos de debates, nos comunicamos em sala de aula, orientamos pacientes (nos estágios) e expressamos ideias em grupos e rodas de conversa.



Quando a voz falha...

Sentimos na pele o impacto na performance acadêmica, na socialização e até na autoconfiança.



Cuidar da voz é cuidar de quem você é. Afinal, ela representa o que pensamos, sentimos e queremos comunicar ao mundo.



Como o Cigarro Eletrônico Afeta a Saúde Vocal?

Apesar da aparência moderna e dos aromas atrativos, o cigarro eletrônico pode causar danos significativos à voz. Isso acontece porque o vapor inalado leva substâncias químicas irritantes diretamente ao trato respiratório e à laringe, onde estão localizadas as pregas vocais.



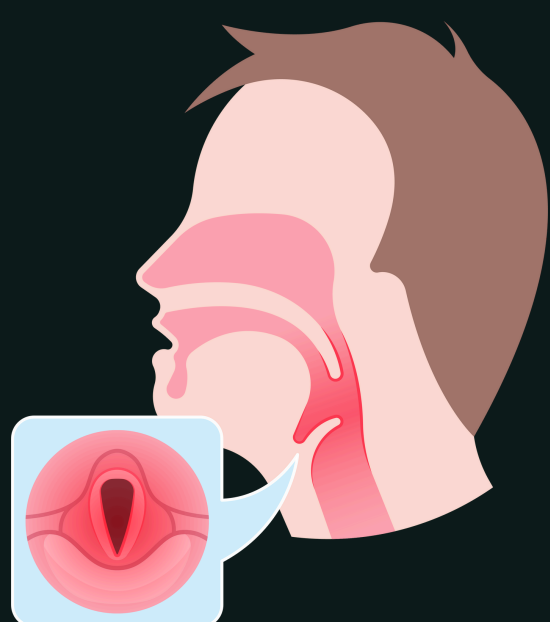
Ao contrário do que muitos pensam, o vapor do cigarro eletrônico não é inofensivo!

Ele contém nicotina, glicerol, propilenoglicol, aromatizantes e metais pesados, que juntos formam um aerosol aquecido capaz de provocar inflamação nas pregas vocais. Com o tempo, essa exposição constante pode causar:

- **Rouquidão frequente**
- **Cansaço ao falar**
- **Sensação de ardência ou garganta irritada**
- **Alterações no timbre e na projeção vocal**
- **Tosse seca e pigarro constante**



Por que esses efeitos ocorrem?



A mucosa das pregas vocais se torna mais sensível, espessada ou desidratada, dificultando sua vibração natural. Além disso, a nicotina compromete a irrigação sanguínea das estruturas da laringe, prejudicando sua recuperação e favorecendo o aparecimento de lesões.

O uso frequente do vape, principalmente em ambientes fechados ou associados a longos períodos de fala (como ocorre com apresentações, estágios e estudos em grupo), potencializa ainda mais esses riscos.



Seus efeitos sobre a voz podem ser tão ou mais danosos do que o cigarro comum, especialmente em quem depende da comunicação vocal no dia a dia.



EVALI

Você sabia que o vape pode causar uma lesão pulmonar grave e até fatal?

A sigla EVALI significa Lesão Pulmonar Associada ao Uso de Produtos de Cigarro Eletrônico. Essa condição foi reconhecida oficialmente em 2019 após centenas de internações e mortes nos EUA — a maioria em jovens e adultos saudáveis que faziam uso frequente de vape.

O vape contém substâncias como vitamina E acetato, óleos, metais pesados e compostos tóxicos. Ao serem inalados, inflamam os pulmões de forma rápida e severa. Isso provoca:

- **Falta de ar repentina**
- **Tosse persistente**
- **Febre, cansaço extremo**
- **Dor torácica**
- **Vômito, náusea e desconforto abdominal**

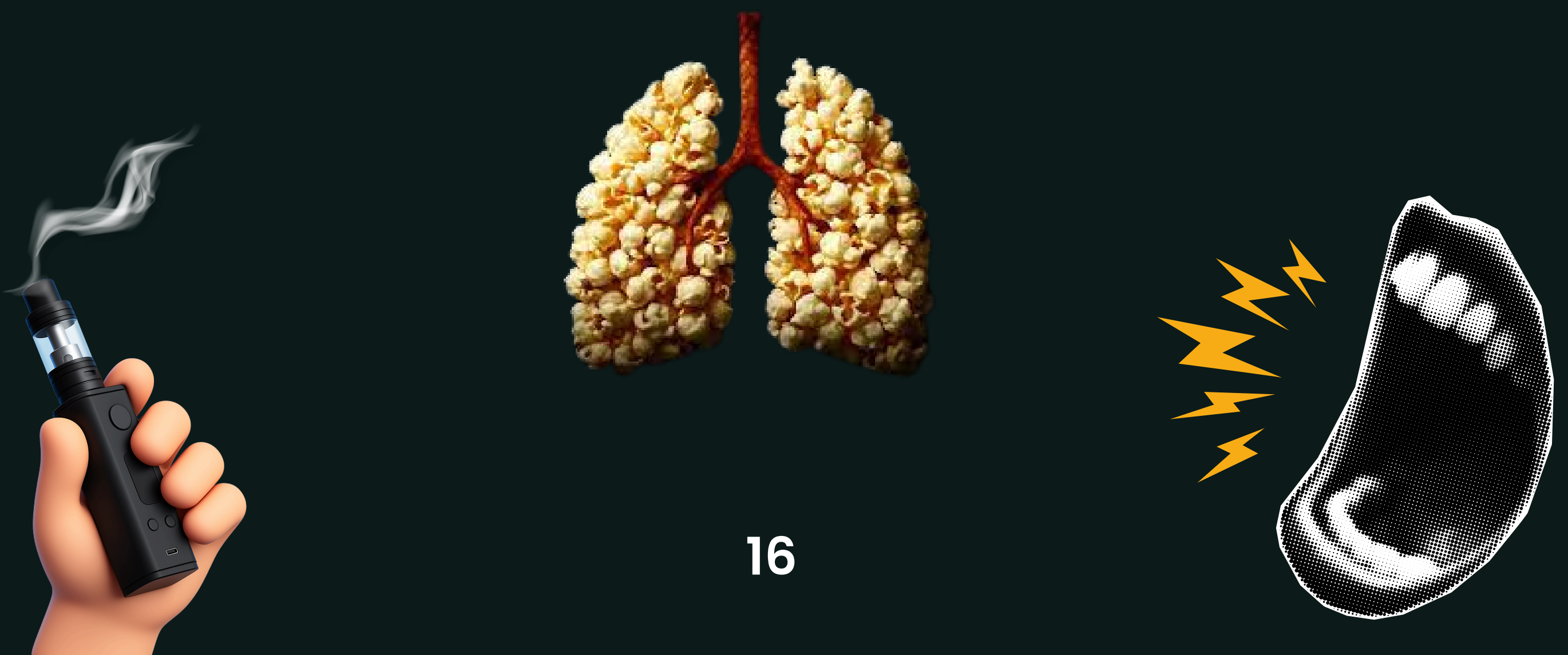


Você já ouviu falar em “pulmão de pipoca”?



Esse termo é o nome popular da **bronquiolite obliterante**, uma doença pulmonar rara, mas grave, que causa inflamação e cicatrização dos bronquíolos — as pequenas vias aéreas dos pulmões.

Recebeu esse nome porque foi identificada pela primeira vez em trabalhadores de fábricas de pipoca de micro-ondas, expostos ao composto diacetil, um aromatizante artificial com cheiro de manteiga. Hoje, sabe-se que muitos líquidos usados em **cigarros eletrônicos** também contêm diacetil ou substâncias similares, que, ao serem inaladas, podem levar ao mesmo **dano pulmonar**.



Qual a relação da EVALI e do “pulmão de pipoca” com a voz?



A produção vocal começa no pulmão, com o ar que impulsiona a vibração das pregas vocais. Se a função pulmonar é prejudicada, o suporte respiratório se torna mais fraco, causando:

- **Fadiga vocal mais rápida**
- **Redução da intensidade da voz**
- **Dificuldade para sustentar frases longas**
- **Sensação de falta de ar ao falar**
- **Voz “presa” ou com esforço constante**



Lembre-se: O que parece só um vapor com sabor, pode estar silenciosamente danificando seus pulmões — e a sua voz também.



Sinais de Alerta:

O que sua voz está tentando te dizer?

Assim como nosso corpo dá sinais quando algo não vai bem, a voz também avisa quando está sendo prejudicada. Esses sinais nem sempre são intensos no início, mas merecem atenção — especialmente para quem usa o cigarro eletrônico com frequência.

Entre os sintomas mais comuns de alteração vocal estão:



Rouquidão persistente (que dura mais de 10 a 14 dias)



Sensação de ardência ou dor ao falar



Cansaço vocal após pouco tempo de uso da voz





Tosse seca ou pigarro constante sem causa aparente



Alteração repentina no timbre da voz



Perda de potência ou de extensão vocal

Esses sinais indicam que **o aparelho fonador pode estar sofrendo** com irritações, inflamações ou até o início de lesões nas pregas vocais. A **exposição contínua** ao vapor do cigarro eletrônico **favorece esses danos**, principalmente porque interfere na hidratação e no equilíbrio da mucosa da laringe.

É importante entender que **não é normal a voz falhar** com frequência ou ficar rouca no fim de todo dia. A normalização desses sintomas pode atrasar o diagnóstico de problemas mais sérios.

Se **você identificou um ou mais desses sinais**, o ideal é procurar um **fonoaudiólogo ou um otorrinolaringologista**. A intervenção precoce pode evitar complicações e garantir uma reabilitação mais rápida e eficaz.



Cuidados com a voz

no dia a dia academico

O uso intenso da voz no ambiente acadêmico pode causar fadiga e problemas vocais. A seguir, são apresentadas orientações práticas voltadas à rotina acadêmica:



Beba bastante água ao longo do dia.;



Evite gritar, falar alto ou competir com o ruído;



Mantenha boa postura e respire pelo abdômen para apoiar a voz corretamente;



Evitar pigarrear e tossir em excesso;



Cuidados com a voz

no dia a dia academico



Reduza cafeína, bebidas alcoólicas, bebidas gaseificadas, alimentos apimentados, gordurosos e frituras;



Inclua momentos de silêncio durante o dia para descanso da voz;



Durma de 7 a 9 horas por noite;



Evite cigarros comuns e eletrônicos.



Fonoaudiologia e promoção da saúde vocal

O que faz a Fonoaudiologia?



A Fonoaudiologia é a ciência responsável pelo cuidado da comunicação, sendo a voz uma de suas áreas. O fonoaudiólogo atua orientando, prevenindo e reabilitando alterações vocais, especialmente em quem usa a voz profissionalmente, como professores, cantores e comunicadores.

Prevenir é melhor que tratar!

A atuação preventiva é essencial diante do aumento de **comportamentos nocivos**, como o uso de cigarros eletrônicos, que afetam diretamente a saúde da laringe e favorecem o surgimento de **alterações vocais**.



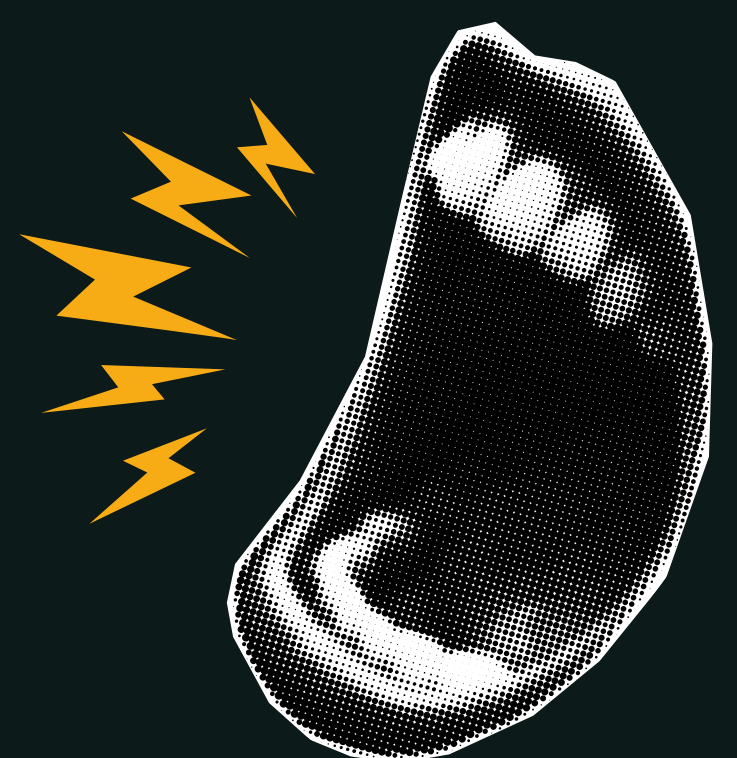
E quando a voz já está prejudicada?

Quando surgem alterações vocais, a reabilitação fonoaudiológica é essencial. O fonoaudiólogo pode realizar **avaliação e reabilitação** com exercícios vocais, técnicas respiratórias e estratégias personalizadas para promover a qualidade da voz.

Percebeu algum dos sinais do capítulo anterior?

Rouquidão persistente, dor ao falar, cansaço vocal ou falhas na voz podem ser sinais de que algo não vai bem. Quando esses sintomas duram mais de 15 dias, é fundamental buscar **avaliação médica e acompanhamento com fonoaudiólogo.**

**Usar vape pode custar mais do que você imagina:
Não deixe o vape te calar!**



Referências

Etter, Jean-François; Bullen, Chris. Electronic cigarette: users profile, utilization, satisfaction and perceived efficacy. **Addiction**, v. 106, n. 11, p. 2017–2028, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2011.03505.x>.

Knorst, Marli Maria et al. Cigarro eletrônico: o novo cigarro do século 21? **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 40, n. 5, p. 564–573, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1806-37132014000500013>.

Pearson, Jennifer L. et al. e-Cigarette awareness, use, and harm perceptions in US adults. **American Journal of Public Health**, v. 102, n. 9, p. 1758–1766, 2012. DOI: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300526>.

Sutfin, Erin L. et al. Electronic cigarette use by college students. **Drug and Alcohol Dependence**, v. 131, n. 3, p. 214–221, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2013.05.001>.

World Health Organization. Electronic cigarettes: how risky are they? **Geneva: WHO, 2014**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes>.

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo; MORETI, Felipe. Higiene Vocal: Cuidando da Voz. Rio de Janeiro: Thieme Revinter, 5. ed., 2017. 120 p. (eBook e impresso). ISBN 978-85-5465-104-6 .

MARTINS, L. P. C. et al. Propostas de promoção da saúde e prevenção de distúrbios vocais para profissionais da voz: revisão de escopo. **CoDAS**, São Paulo, v. 36, n. e20230066, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2317-1782/20232466023>>.

HARVARD HEALTH PUBLISHING. Popcorn lung: What is it, and who is at risk? Harvard Health, 2021. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/popcorn-lung-what-is-it-and-who-is-at-risk>.

DASA. EVALI: entenda a doença causada pelo uso do cigarro eletrônico. Nav Dasa, 2023. Disponível em: <https://nav.dasa.com.br/blog/evali>.

