

O vapor que aprisiona e a urgência da prevenção: relato de experiência do projeto "PodsNaoPode" à luz das evidências científicas sobre dispositivos eletrônicos para fumar

The trapping vapor and the urgency of prevention: experience report of the 'PodsNaoPode' project in light of scientific evidence on electronic smoking devices

El vapor que atrapa y la urgencia de la prevención: relato de experiencia del proyecto 'PodsNaoPode' a la luz de la evidencia científica sobre dispositivos electrónicos para fumar

Alvaro Marques de Moura^{1*}

ORCID: 0009-0008-3696-1774

Eduardo das Neves Costa

Cassamassimo¹

ORCID: 0009-0007-9473-0790

Anelvira de Oliveira Florentino¹

ORCID: 0000-0001-8628-0565

¹Centro Universitário
Anhanguera. São Paulo, Brasil.

Como citar este artigo:

Moura AM, Cassamassimo ENC, Florentino AO. O vapor que aprisiona e a urgência da prevenção: relato de experiência do projeto "PodsNaoPode" à luz das evidências científicas sobre dispositivos eletrônicos para fumar. Glob Acad Nurs. 2026;7(5):e599. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200599>

*Autor correspondente:

ammouraprof@gmail.com

Submissão: 12-08-2026

Aprovação: 02-09-2026

Resumo

Objetivou-se relatar o projeto preventivo "PodsnaoPode", que atua há mais de quatro anos na conscientização de adolescentes, pais e cuidadores, desenvolvendo palestras em escolas públicas e privadas de Itapetininga, Tatuí, Capela do Alto e Itapeva. Trata-se de um relato de experiência das atividades do projeto, cruzando a prática pedagógica de campo com as mais sólidas evidências científicas nacionais e internacionais sobre os riscos dos cigarros eletrônicos. A discussão demonstra que, embora os vapes sejam promovidos comercialmente como alternativas de redução de danos, eles causam sérios agravos biológicos (como a EVALI, disfunção endotelial, reprogramação celular que favorece o câncer de boca e interrupção do desenvolvimento do córtex pré-frontal) e psiquiátricos (indução de ansiedade, depressão e comportamentos suicidas). Os resultados de campo indicam que campanhas meramente informativas são insuficientes, demandando intervenções humanizadas e dialógicas que envolvam a comunidade escolar e familiar de maneira integrada. Conclui-se que projetos como o "PodsnaoPode" são essenciais para mediar o conhecimento científico e fortalecer a rede de proteção infantojuvenil, em consonância com as recomendações de inserção curricular propostas pela ANVISA.

Descritores: Cigarros Eletrônicos; Saúde da Criança e do Adolescente; Tabagismo; Saúde Escolar; Prevenção.

Abstract

This article reports on the preventive project 'PodsnaoPode', which has operated for over four years to raise awareness among adolescents, parents, and caregivers by delivering lectures in public and private schools in Itapetininga, Tatuí, Capela do Alto, and Itapeva. This is an experience report of the project's activities, bridging field pedagogical practice with the most solid national and international scientific evidence on the risks of electronic cigarettes. The discussion demonstrates that, although vapes are commercially promoted as harm reduction alternatives, they cause serious biological harms (such as EVALI, endothelial dysfunction, cellular reprogramming that favors oral cancer, and interruption of prefrontal cortex development) and psychiatric harms (induction of anxiety, depression, and suicidal behaviors). Field results indicate that merely informative campaigns are insufficient, requiring humanized and dialogical interventions that involve the school and family community in an integrated manner. It is concluded that projects such as 'PodsnaoPode' are essential to mediate scientific knowledge and strengthen the child and adolescent protection network, in accordance with the curricular insertion recommendations proposed by ANVISA.

Descriptors: Electronic Cigarettes; Child and Adolescent Health; Tobacco Use Disorder; School Health; Prevention.

Resumen

El objetivo fue relatar el proyecto preventivo 'PodsnaoPode', que actúa desde hace más de cuatro años en la concientización de adolescentes, padres y cuidadores, desarrollando charlas en escuelas públicas y privadas de Itapetininga, Tatuí, Capela del Alto e Itapeva. Se trata de un relato de experiencia de las actividades del proyecto, cruzando la práctica pedagógica de campo con las más sólidas evidencias científicas nacionales e internacionales sobre los riesgos de los cigarrillos electrónicos. La discusión demuestra que, aunque los vapes son promovidos comercialmente como alternativas de reducción de daños, causan graves daños biológicos (como EVALI, disfunción endotelial, reprogramación celular que favorece el cáncer de boca e interrupción del desarrollo de la corteza prefrontal) y psiquiátricos (inducción de ansiedad, depresión y conductas suicidas). Los resultados de campo indican que las campañas meramente informativas son insuficientes, demandando intervenciones humanizadas y dialógicas que involucren a la comunidad escolar y familiar de manera integrada. Se concluye que proyectos como 'PodsnaoPode' son esenciales para mediar el conocimiento científico y fortalecer la red de protección infantojuvenil, en consonancia con las recomendaciones de inserción curricular propuestas por ANVISA.

Descriptores: Cigarrillos Electrónicos; Salud del Niño y del Adolescente; Tabaquismo; Salud Escolar; Prevención.



Introdução

Nas últimas décadas, o Brasil obteve conquistas notáveis no controle e combate ao tabagismo tradicional, tornando-se uma referência global em saúde coletiva. De acordo com dados históricos, a prevalência do consumo de tabaco entre a população adulta sofreu uma redução acentuada, caindo de 34% em 1996 para cerca de 11% em 2023¹. Essa vitória sanitária foi fruto de um esforço continuado do Estado, fundamentado na proibição da propaganda comercial de cigarros, no estabelecimento de ambientes livres de fumaça, no aumento progressivo dos impostos e em maciças campanhas pedagógicas que desmistificaram o ato de fumar^{1,2}. Contudo, essa trajetória virtuosa encontra-se sob grave ameaça devido à emergência de novas formas de consumo de nicotina, caracterizadas pelos Dispositivos Eletrônicos para Fumar (DEFs), popularmente conhecidos como cigarros eletrônicos, vapes ou pods.

Promovidos de maneira sofisticada pela indústria fumageira sob a falsa roupagem de "redução de danos" e de ferramentas auxiliares para a cessação tabágica, os DEFs operam, na verdade, uma "roupagem nova para uma velha dependência"³. Essa estratégia mercadológica encontrou um terreno extremamente fértil na juventude. Um inquérito epidemiológico preocupante e recente, conduzido pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) em 2025, revelou que um em cada nove adolescentes brasileiros afirma utilizar cigarro eletrônico regularmente⁴. O estudo, que ouviu cerca de 16 mil participantes com 14 anos ou mais em todas as regiões do país, aponta para uma tendência de crescimento geométrico que põe em risco o futuro neurológico e biológico de toda uma geração.

Essa rápida expansão do consumo ocorre à revelia da legislação brasileira. Desde 2009, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) proíbe rigorosamente a comercialização, a importação e a publicidade de quaisquer DEFs no país por meio da RDC n.º 46/2009, uma posição técnica reiterada e fortalecida recentemente com a aprovação da RDC n.º 855/2024^{1,2}. Entretanto, a venda ilegal por meio de redes sociais, plataformas de e-commerce e do mercado paralelo capilarizou o produto de maneira sem precedentes, tornando os dispositivos amplamente acessíveis aos estudantes. O marketing de influência digital e a inserção de sabores adocicados (doces, frutas e bebidas) mascaram a hostilidade química do tabaco e geram uma falsa percepção de inocuidade que desarma os jovens, pais e educadores^{5,6}.

É sob essa conjuntura de urgência social que nasceu o projeto preventivo "PodsNaoPode". Há mais de quatro anos, o projeto desenvolve um trabalho contínuo de extensão focado na educação em saúde, ministrando palestras interativas, debates e exposições de materiais de base científica em escolas das redes pública e privada de municípios do interior paulista, nomeadamente Itapetininga, Tatuí, Capela do Alto e Itapeva. Tendo impactado diretamente mais de mil espectadores, incluindo jovens na faixa etária de 10 a 17 anos, pais, professores e cuidadores, o projeto foca em decodificar a complexidade

científica por trás do vapo em uma linguagem humanizada, dialógica e empática.

O objetivo do presente é descrever a experiência das atividades desenvolvidas pelo projeto "PodsNaoPode", correlacionando a prática de campo com as mais consistentes e recentes evidências científicas disponíveis sobre os impactos multissistêmicos dos cigarros eletrônicos. Pretende-se demonstrar que a prevenção escolar eficaz exige a articulação de um marco teórico sólido a estratégias pedagógicas contextualizadas que ultrapassem a mera transmissão passiva de informações.

Metodologia

O projeto "PodsNaoPode" estruturou-se como uma resposta comunitária e pedagógica à epidemia do vaping nas escolas do interior de São Paulo, desenvolvendo uma metodologia de palestras interativas e presenciais ao longo de mais de quatro anos. A intervenção foi direcionada a três públicos integrados, adolescentes (10 a 17 anos), pais/cuidadores e corpo docente, nas cidades de Itapetininga, Tatuí, Capela do Alto e Itapeva, impactando diretamente mais de mil espectadores em colégios públicos e privados.

A premissa central da metodologia é a "humanização da abordagem", que recusa discursos moralistas ou punitivos e opta por traduzir conhecimentos científicos sobre dependência, pneumologia e oncologia em narrativas acessíveis, dialógicas e visuais. Para tanto, o projeto organizou-se em quatro eixos estratégicos:

Desconstrução do mito do "vapor de água"

Utilizando analogias práticas, as palestras demonstram que o e-líquido atinge temperaturas de até 350°C, gerando substâncias cancerígenas (formaldeído e acroleína) e liberando metais pesados. A exibição visual do funcionamento de um pod desarma a narrativa de "tecnologia limpa" difundida pelo marketing digital.

Acolhimento de pais e cuidadores

Diante do desconhecimento generalizado sobre a aparência dos dispositivos (que se assemelham a canetas, pendrives ou marcadores) e do odor adocicado que não remete ao cigarro comum, as palestras capacitam os responsáveis a identificar os aparelhos e a reconhecer sinais comportamentais de dependência e abstinência de nicotina (ansiedade, irritabilidade, insônia), promovendo suporte familiar em vez de enfrentamento punitivo.

Capacitação de professores e educadores

O projeto orienta o corpo docente a integrar o debate sobre os riscos dos DEFs de forma transversal nas disciplinas de ciências e biologia, alinhando-se às propostas regulatórias nacionais de prevenção primária nas escolas.

Incidência político-legislativa local

Como desdobramento institucional, o projeto atuou em assessoria técnica especializada junto ao Legislativo municipal de Itapeva, subsidiando a elaboração e



aprovação da Lei n.º 5.379/2026⁷, que instituiu a "Semana Municipal de Conscientização sobre os Riscos do Uso de Cigarros Eletrônicos e Vapes" no calendário oficial do município. Essa ação decorreu de articulação intersetorial com a Secretaria Estadual da Saúde de São Paulo e o Instituto Oncoguia, transformando a mobilização social em política pública permanente.

A metodologia do "PodsnaoPode" caracteriza-se, portanto, por ser contínua, dialógica, baseada em evidências científicas e adaptada aos diferentes atores do ambiente escolar, ultrapassando a mera transmissão de informações para promover empoderamento crítico e engajamento comunitário.

Relato da Experiência

O projeto "PodsnaoPode" estruturou-se como uma resposta comunitária e pedagógica à epidemia silenciosa do vaping nas escolas do interior de São Paulo. Ao longo de mais de quatro anos de atividades contínuas, o projeto desenvolveu uma metodologia de palestras focadas na desconstrução de mitos, utilizando ferramentas de comunicação direta voltadas especificamente para três públicos integrados: adolescentes, pais/cuidadores e corpo docente escolar.

As palestras, ministradas nas cidades de Itapetininga, Tatuí, Capela do Alto e Itapeva, impactaram mais de mil espectadores em colégios públicos e privados. A premissa central do projeto reside na "humanização da abordagem". Reconhecendo que discursos de caráter puramente moralista, punitivo ou proibicionista tendem a falhar na barreira da rebeldia adolescente natural do desenvolvimento psíquico, o projeto optou por traduzir os complexos mecanismos biológicos da dependência, da pneumologia e da oncologia em narrativas acessíveis, dialógicas e visuais.

A primeira estratégia central foca na Desconstrução do Mito do "Vapor de Água". Utilizando analogias de alto impacto prático, as palestras explicam que o e-líquido inalado é uma solução oleosa e química que atinge temperaturas de aquecimento equivalentes às de uma torradeira doméstica (350°C), gerando substâncias cancerígenas conhecidas dos adolescentes (como formaldeído e acroleína) e liberando metais que derretem no interior de seus pulmões. Ao demonstrar visualmente o funcionamento físico e químico de um pod, o projeto desarma a narrativa estética de "tecnologia limpa" amplamente difundida no marketing digital.

A segunda frente atua no acolhimento de pais e cuidadores. O projeto constatou em campo um desconhecimento generalizado dos responsáveis quanto à aparência física dos dispositivos (que mimetizam de forma camuflada canetas, marcadores de texto e dispositivos de memória USB) e em relação ao cheiro adocicado exalado, que não é associado ao tabaco tradicional^{5,8}. As palestras ensinam os pais a identificar esses produtos eletrônicos e, fundamentalmente, a reconhecer as alterações comportamentais de seus filhos causadas pela dependência e abstinência de nicotina, caracterizadas por crises súbitas

de ansiedade, irritabilidade injustificada e insônia, promovendo o suporte familiar em vez do simples enfrentamento punitivo^{9,10}.

A terceira abordagem visa à capacitação dos professores e educadores, orientando o corpo docente a integrar o debate de forma transversal nas grades escolares de ciências e biologia, amparando as propostas regulatórias nacionais de prevenção primária nas escolas.

A quarta vertente de atuação do projeto, que representa um de seus desdobramentos institucionais e político-legislativos mais significativos, reside na incidência político-legislativa local, buscando traduzir a mobilização social em marcos jurídicos permanentes de proteção à infância e à adolescência. Esse esforço materializou-se de forma emblemática no município de Itapeva, um dos polos de atuação do projeto. No contexto de uma articulação intersetorial promovida pela oficina 'Municípios Parceiros no Controle do Tabagismo', realizada pela Secretaria Estadual da Saúde de São Paulo em cooperação técnica com o Instituto Oncoguia (Oncoguia), o autor e coordenador do projeto 'PodsnaoPode' desempenhou um papel de assessoria técnica especializada junto ao legislativo local. Essa consultoria científica subsidiou diretamente o mandato do vereador Ronaldo (popularmente conhecido como Coquinho) na elaboração e na sustentação jurídica do projeto de lei que culminou na aprovação e promulgação da Lei n.º 5.379/2026⁷. A referida norma institui, no calendário oficial de eventos do município de Itapeva, a 'Semana Municipal de Conscientização sobre os Riscos do Uso de Cigarros Eletrônicos e Vapes', estabelecendo uma estrutura institucionalizada de combate ao tabagismo de nova geração e legitimando, sob a égide da lei, as ações de prevenção contínuas no território municipal.

Discussão

Os resultados práticos acumulados pelo projeto "PodsnaoPode" revelam um paradoxo instigante que encontra perfeito eco na literatura científica recente. Um estudo publicado em 2026 por Soares et al.¹¹, que analisou a prevalência e os fatores associados ao uso de DEFs entre universitários, revelou uma descoberta crucial: o escore de conhecimento factual sobre as leis de proibição e sobre a presença de nicotina nos cigarros eletrônicos era significativamente mais elevado justamente entre os estudantes que se declaravam usuários frequentes desses dispositivos.

Esse achado epidemiológico desvela uma verdade pedagógica de extrema relevância: a mera transmissão de informações técnicas de saúde é insuficiente para conter ou prevenir o uso de DEFs. O adolescente contemporâneo frequentemente detém o conhecimento abstrato de que o cigarro eletrônico causa danos à saúde, contudo, o seu comportamento de consumo é modulado por fatores socioecológicos muito mais complexos, tais como o desejo de aceitação social, a influência de grupos de amigos, a normalização estética imposta por mídias digitais como o TikTok e o uso da vaporização como um escape fisiológico



para transtornos psicopatológicos subjacentes de ansiedade ou depressão^{6,12}.

Portanto, ações pontuais e campanhas de saúde isoladas ou distanciadas da realidade do estudante mostram-se ineficazes. É aqui que reside o diferencial metodológico do "PodsnaoPode": ao adotar uma abordagem humanizada e dialógica, o projeto estabelece conexões afetivas e reflexivas com os jovens. Ao invés de adotar uma perspectiva de imposição de regras, as palestras estimulam a análise crítica sobre a engenharia de consumo operada pela indústria tabageira, que manipula as vulnerabilidades afetivas e identitárias típicas da adolescência para perpetuar um vício pediátrico altamente lucrativo^{6,13}. Desconstruir a manipulação comercial gera uma resposta cognitiva de empoderamento e autonomia no jovem, muito mais robusta contra a pressão social do que a imposição do medo.

Essa dinâmica alinha-se perfeitamente às recomendações de políticas públicas consubstanciadas nos relatórios e votos da Diretoria Colegiada da ANVISA. A Gerência Geral de Registro e Fiscalização de Produtos Fumígenos (GGTAB), reconhecendo as limitações inerentes a uma fiscalização puramente comercial em ambiente digital, recomendou oficialmente que a agência assine acordos de cooperação com o Ministério da Educação (MEC) para inserir a temática dos riscos dos DEFs na grade curricular permanente do ensino fundamental e médio de todas as escolas do país¹. O projeto "PodsnaoPode" atua, de forma voluntária e precursora, exatamente nessa lacuna curricular em sua área de cobertura, mostrando o sucesso de se institucionalizar projetos contínuos de conscientização nas escolas.

A experiência em Itapeva, com a promulgação da Lei n.º 5.379/2026⁷, fornece um modelo empírico de como a cooperação técnica entre a sociedade civil organizada, instituições de saúde (como a parceria entre a Secretaria Estadual da Saúde e o Instituto Oncoguia) e o Poder Legislativo municipal pode superar a inércia regulatória local. A criação da Semana Municipal de Conscientização sobre os Riscos do Uso de Cigarros Eletrônicos e Vapes demonstra que a incidência política baseada em evidências

científicas sólidas é capaz de catalisar políticas públicas locais de saúde, transformando ações de extensão voluntária em políticas de Estado duradouras. Esse desdobramento prático demonstra que o projeto 'PodsnaoPode' não se limita a um papel de transmissão passiva de informações, mas atua como um agente transformador da realidade regulatória regional.

Considerações Finais

A análise integrativa das evidências médicas e psicológicas à luz da experiência acumulada pelo projeto "PodsnaoPode" permite asseverar que os cigarros eletrônicos não podem ser encarados como meras alternativas inofensivas ao tabagismo. Pelo contrário: ao reempacotar a entrega de nicotina por meio de tecnologias atraentes e aditivos aromatizados, a indústria do tabaco desencadeou uma nova epidemia de dependência que compromete a saúde biológica, o desenvolvimento neurológico e a integridade mental dos adolescentes brasileiros, operando um retrocesso histórico sem precedentes nas políticas públicas de saúde do país.

Nesse cenário de vulnerabilidade sanitária e de enfraquecimento do poder de fiscalização do Estado face ao comércio digital clandestino, as ações educativas presenciais e sistemáticas nas escolas consolidam-se como pilares indispensáveis de proteção primária. O projeto "PodsnaoPode" evidencia o poder das intervenções pedagógicas humanizadas, baseadas na tradução científica isenta de dogmas moralistas e na construção de um canal de acolhimento e escuta ativa de pais, cuidadores e educadores nas cidades de Itapetininga, Tatuí, Capela do Alto e Itapeva.

Recomenda-se, por fim, que projetos dessa natureza deixem de ser iniciativas voluntárias isoladas de extensão e passem a compor políticas governamentais institucionalizadas, integrando a temática dos DEFs nas diretrizes curriculares do sistema de ensino de forma transversal. A preservação da saúde biológica e cognitiva das futuras gerações depende da coragem coletiva de confrontar a propaganda ilusória do vapor com a contundente e inegociável verdade científica.

Referências

1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Voto nº 168/2024/SEI/ANVISA. Processo Regulatório sobre Dispositivos Eletrônicos para Fumar (DEFs). Relator: Antonio Barra Torres. Reunião de Diretoria Colegiada. Brasília; 2024.
2. Fragozo CLR, Fabris JG, De Falco A, Silva ALO, Gioda A. Impactos da composição química dos cigarros eletrônicos no meio ambiente e na saúde. Quim Nova. 2025;48(7):e-20250216. <https://doi.org/10.21577/0100-4042.20250216>
3. Santos UP. Cigarro eletrônico - repaginação e renovação da indústria do tabagismo. J Bras Pneumol. 2018;44(5):345-6. <https://doi.org/10.1590/S1806-37562018000060001>
4. Martins L. Um em cada 9 adolescentes usa cigarro eletrônico no Brasil [Internet]. Agência Brasil. 2025 jun 17 [citado em 2 set 2026]. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2025-06/um-em-cada-9-adolescentes-usa-cigarro-eletronico-no-brasil>
5. Caldas MBM, et al. O uso do cigarro eletrônico entre jovens adultos: curiosidade, dependência ou modismo? Res Soc Dev. 2023;12(9):e13912943305. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i9.43305>
6. Sales LMA, Gobira DM, Luz EF, Maroso MMS. Uso de cigarros eletrônicos entre jovens: implicações para a saúde pública. New Sci (Lumen Virtus). 2025;16(45):937-46.
7. Itapeva (Município). Lei nº 5.379, de 2026. Institui a Semana Municipal de Conscientização sobre os Riscos do Uso de Cigarros Eletrônicos e Vapes. Itapeva (SP): Câmara Municipal; 2026.



8. Souza BKR. Impactos do uso de cigarros eletrônicos no sistema respiratório: uma revisão sistemática [monografia]. Icó (CE): Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS); 2021.
9. Araújo AM, Marinho AS, Leal CBL, Mota IMP, Santos JTSS, Mota LYR, et al. O impacto do uso de cigarros eletrônicos na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática. *Rev Cient Alto Impacto*. 2024;28(139):136-60.
10. Coordenação de Prevenção e Controle de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (CDD). O consumo de cigarros eletrônicos em meio escolar e os desafios para a saúde pública. Brasília: Ministério da Saúde; 2024.
11. Soares CLF, Ramos GVM, Penna ÍSS, Paiva PCP. Prevalência e fatores associados ao uso de cigarros eletrônicos entre universitários. *Rev CRO-MG*. 2026;25(Supl 1):1-3.
12. Purushothaman V, Li D, Timmes A, Cuomo RE, Mackey TK. Content analysis of nicotine poisoning (nic sick) videos on TikTok. *J Med Internet Res*. 2022;24(3):e34050. <https://doi.org/10.2196/34050>
13. Barreto IF. Tabagismo, cigarros eletrônicos e redução de danos: uma revisão narrativa. *Rev Cienc Saude*. 2018;8(1):18-23.

