



PARA FAMÍLIAS · PAIS E CUIDADORES · ADOLESCÊNCIA E SAÚDE MENTAL

Vape e cigarro eletrônico na adolescência — riscos, sinais e como ajudar

Informação clara para conversar com seu filho sem brigar e ajudar a parar

Por **Dr. José Roberto Stefani** — Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076

Professor do Centro Universitário Max Planck

Baseado em: SBP, Ministério da Saúde e AAP · Revisão: outubro de 2026

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra. 

[Baixar em PDF](#) · [Todos os guias para pais](#)

CONTEÚDO

1. O que é o vape e por que ele vicia tão rápido?
2. Quais são os riscos para a saúde?
3. O vape é proibido no Brasil?
4. Como saber se meu filho está usando vape?
5. Como conversar sem brigar?
6. Como ajudar meu filho a parar?
7. Semáforo: quando cuidar em casa, quando procurar o pediatra e quando ir ao pronto-socorro
8. Dúvidas e mitos comuns
9. Veja também
10. Fontes

EM POUCAS PALAVRAS

O vape (cigarro eletrônico, pod) **não é vapor d'água**: o líquido tem **nicotina**, muitas vezes em dose alta, e o adolescente fica dependente rápido. O aerossol leva ao pulmão metais e partículas muito finas, piora a asma e pode causar uma lesão pulmonar grave chamada **EVALI**. A nicotina também atrapalha atenção, memória e humor, porque o cérebro ainda está em formação até os 20 e poucos anos. No Brasil, a venda é **proibida pela Anvisa** desde 2024, mas o produto chega pelas redes sociais e pelo comércio informal: na PeNSE 2024, **29,6%** dos estudantes de 13 a 17 anos já tinham experimentado. Converse sem julgamento, conte ao pediatra e saiba que **existe tratamento gratuito no SUS** (Disque Saúde 136). **Falta de ar ou dor no peito em quem usa vape é pronto-socorro.**

1. O que é o vape e por que ele vicia tão rápido?

O cigarro eletrônico aquece um líquido e forma um aerossol (uma névoa de gotículas) que é inalado. Tem vários nomes: vape, pod, "pen", descartável. Os sabores doces, as cores e o cheiro suave dão a falsa ideia de que é inofensivo.

Os refis com **sal de nicotina** entregam muita nicotina sem irritar a garganta: um pod por dia pode equivaler a um maço de cigarros. O cérebro do adolescente é mais sensível à nicotina, e muitos jovens nem sabem que o produto a contém.

2. Quais são os riscos para a saúde?

- **Pulmão**: inflamação das vias aéreas, tosse, chiado, mais infecções e mais crises em quem tem asma.
- **EVALI** (lesão pulmonar associada ao cigarro eletrônico): tosse, falta de ar, dor no peito, febre, náusea, vômitos ou dor de barriga em quem usou vape nos últimos meses. Pode ser grave e exigir internação.
- **Cérebro em desenvolvimento**: pior atenção e memória, mais impulsividade, ansiedade e depressão.
- **Porta de entrada**: quem começa pelo vape tem mais chance de passar ao cigarro comum e a outras drogas.
- **Crianças pequenas em casa**: o líquido do refil é **muito tóxico**. Uma pequena quantidade engolida, ou mesmo derramada na pele, pode intoxicar uma criança pequena em minutos.

3. O vape é proibido no Brasil?

Sim. A Resolução da Anvisa **RDC nº 855/2024** proíbe fabricar, importar, vender, distribuir, armazenar, transportar e fazer propaganda de cigarros eletrônicos, refis e acessórios, e proíbe o uso em locais coletivos fechados. Mesmo assim, o acesso é fácil: a PeNSE 2024 (IBGE) mostrou que a experimentação entre estudantes de 13 a 17 anos subiu de **16,8% em 2019 para 29,6% em 2024**. Produto ilegal não tem controle de qualidade.

4. Como saber se meu filho está usando vape?

Nenhum sinal sozinho confirma, mas fique atento a:

1. Objetos parecidos com pen drive, caneta ou carregador que você não conhece; cheiro doce ou de fruta sem explicação.
2. Tosse, pigarro, chiado, mais crises de asma, boca seca.
3. Irritação, ansiedade ou dificuldade de concentração quando fica sem usar; sono pior.
4. Gastos sem explicação, mudança brusca de amigos, queda nas notas.

5. Como conversar sem brigar?

1. **Escolha um momento calmo**, sem plateia.
2. **Pergunte antes de afirmar**: "O que você e seus amigos pensam sobre o vape?"
3. **Ouça até o fim**, sem sermão nem ironia.
4. **Dê informação, não ameaça**: "Vape tem muita nicotina e vicia rápido."
5. **Combine regras claras** e consequências, sempre as mesmas.
6. **Dê o exemplo**: casa e carro 100% livres de fumaça e de vape; quem fuma também pode buscar tratamento.
7. **Repita a conversa** outras vezes.

6. Como ajudar meu filho a parar?

- **Marque consulta com o pediatra**. Parte da consulta é feita **a sós com o adolescente**, com sigilo, que só é quebrado se houver risco à vida. Isso ajuda o jovem a falar a verdade.
- **Abaixo de 18 anos, o tratamento principal é o aconselhamento estruturado** (conversa orientada, com metas, de preferência em grupo), conforme o Ministério da Saúde. Adesivo, goma ou pastilha de nicotina só como exceção, indicados pelo especialista. **Nada de automedicação**.

- **Vape não serve para parar de fumar.** Nenhuma sociedade de pediatria recomenda.
- **O SUS oferece tratamento gratuito** nas Unidades Básicas de Saúde e, quando há outras drogas ou sofrimento emocional, no CAPS. Para saber onde, ligue para o **Disque Saúde 136**.
- Ajude no plano: data para parar, descartar dispositivos e refis, evitar situações de uso. Irritação e sono ruim dos primeiros dias melhoram em poucas semanas.
- Tristeza persistente, ansiedade forte ou uso de álcool e outras drogas também precisam de cuidado: conte ao pediatra.

7. Semáforo: quando cuidar em casa, quando procurar o pediatra e quando ir ao pronto-socorro

COR	O QUE VOCÊ OBSERVA	O QUE FAZER
 Cuidar em casa	Experimentou uma ou poucas vezes, parou e não tem sintomas	Converse sem julgamento, combine regras e conte ao pediatra na próxima consulta
 Procure o pediatra — nos próximos dias	Uso frequente ou vontade forte de usar; não consegue ficar sem; tosse ou chiado que não passam; mais crises de asma; ansiedade, tristeza ou queda na escola junto com o uso	Marque consulta; leve as dúvidas por escrito; peça orientação sobre o tratamento no SUS (Disque Saúde 136)
 Pronto-socorro agora (ou SAMU 192)	Falta de ar , respiração rápida ou cansada, dor no peito , lábios roxos, febre com tosse e falta de ar em quem usa vape; desmaio, confusão ou convulsão; criança pequena que engoliu ou derramou líquido de refil (vômitos, baba, tremor, coração acelerado)	Pronto-socorro imediatamente; diga que a pessoa usa vape. Na intoxicação, ligue também para o Disque-Intoxicação 0800-722-6001 e leve a embalagem

8. Dúvidas e mitos comuns

Vape faz menos mal que cigarro?

Não é seguro. O vape tem nicotina, muitas vezes em quantidade maior que a do cigarro, causa dependência rápida e leva ao pulmão substâncias tóxicas, metais e partículas finas. Para o adolescente, não existe "versão mais leve": o melhor é não usar nenhum dos dois.

Vape sem nicotina faz mal?

Faz. O aerossol continua irritando as vias aéreas, e muitos produtos vendidos como "sem nicotina" têm nicotina, porque são ilegais e não passam por nenhum controle. Além disso, o hábito de "puxar" o vape facilita a passagem para produtos com nicotina.

Meu filho de 13 anos experimentou vape. O que eu faço?

Mantenha a calma e converse. Pergunte como foi, quem ofereceu e o que ele achou, explique os riscos e combine regras. Conte ao pediatra, que conversa com ele a sós. Experimentar não significa dependência, mas é o momento certo para agir.

Posso revistar o quarto ou o celular do meu filho?

Supervisionar faz parte do cuidado, mas a vigilância às escondidas costuma quebrar a confiança. Prefira combinar as regras às claras e dizer por que está preocupado. Diante de risco grave, a segurança vem antes da privacidade.

O vape ajuda a parar de fumar?

Não para adolescentes. Nenhuma sociedade de pediatria indica o vape como tratamento, e quem tenta trocar o cigarro pelo vape costuma acabar usando os dois. O caminho é o tratamento com o pediatra e o SUS.

LEMBRE-SE

1. Vape tem nicotina, vicia rápido e sua venda é proibida no Brasil (Anvisa, RDC 855/2024).
2. Converse sem julgamento e repita a conversa; o pediatra também conversa a sós com o adolescente.
3. Tratamento gratuito no SUS — Disque Saúde 136. Vape não serve para parar de fumar.
4. Falta de ar ou dor no peito em quem usa vape: pronto-socorro (SAMU 192).
5. Líquido de refil é veneno para criança pequena: guarde trancado; se engolir, pronto-socorro e Disque-Intoxicação 0800-722-6001.

9. Veja também

Veja também, nesta Biblioteca:

- [Pré-adolescência de 10 a 15 anos — orientações para pais](#)
- [Adolescência de 15 a 18 anos — orientações para pais](#)
- [Asma na criança — crise e controle](#)
- [Ansiedade e depressão na infância e adolescência](#)
- [Bullying e cyberbullying](#)

- Para profissionais: [Uso de álcool, tabaco, cigarro eletrônico e outras drogas na adolescência](#)
- Para profissionais: [Tabagismo e cigarros eletrônicos na infância e adolescência — SBP 2026](#)

10. Fontes

- Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento de Pneumologia. Dia Mundial sem Tabaco 2026 (Nota de Alerta nº 46), 2026. sbp.com.br
- IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2024 — divulgação de resultados, 25/03/2026. [PDF](#)
- Anvisa. RDC nº 855, de 23/04/2024 (íntegra no CONASS Informa nº 72/2024). conass.org.br
- Ministério da Saúde. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo, 2020.
- Governo de Minas Gerais. Ofertar tratamento para parar de fumar (Disque Saúde 136). mg.gov.br
- American Academy of Pediatrics (HealthyChildren). Liquid nicotine used in e-cigarettes can kill children. healthychildren.org
- Documentos desta Biblioteca: Uso de álcool, tabaco, cigarro eletrônico e outras drogas na adolescência; Tabagismo e cigarros eletrônicos na infância e adolescência.

Dr. José Roberto Stefani

Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076 · Professor do Centro Universitário Max Planck

Rua das Orquídeas, 667 — Sala 203 — Medical Tower Office Premium — Indaiatuba/SP
(19) 99114-9114 · pediatra.stefani@gmail.com · www.neonatologia.com.br

Conteúdo informativo para famílias. Não substitui a consulta com o pediatra. Em caso de dúvida ou sinal de gravidade, procure atendimento — em emergência, ligue 192 (SAMU).