

O ciclo do vício

AIDA VEIGA E RENATA LEAL

CICLO RÁPIDO

Um ano fumando já é suficiente para criar o vício. Entenda o que leva o organismo a ficar dependente do cigarro
Duas razões básicas para o vício

O fumante acostuma-se aos efeitos dos neurotransmissores e, quando pára, sente falta deles.

O cérebro vai se adaptando ao nível de nicotina e diminuindo a resposta a ela. É por isso que a pessoa sente vontade de fumar mais.

Os sintomas mais comuns da síndrome de abstinência são: irritabilidade, angústia, sonolência diurna e insônia noturna, dificuldade de concentração e aumento do apetite.

1. Ao ser tragada, a nicotina demora dez segundos para ir do pulmão ao cérebro. Lá chegando, ela vai direto para os chamados receptores de nicotina, presentes em grande número em qualquer pessoa.

2. Ligados aos neurônios, esses receptores, quando ativados pela nicotina, estimulam a liberação de vários neurotransmissores: dopamina, noradrenalina, serotonina, acetilcolina, gaba e glutamato. Cada um deles tem diversas funções no organismo:

SEROTONINA

Regula o humor e o apetite.

DOPAMINA

Aumenta a sensação de prazer e bem-estar

ACETILCOLINA E NORADRENALINA

Melhoram a capacidade de memória, raciocínio e concentração.

GABA E GLUTAMATO

Mantêm alto o nível de dopamina.



QUERO PARAR

O brasileiro é um dos povos que têm mais vontade de deixar de fumar. Compare com outros países – em %

Suécia	85
Brasil	81
Estados Unidos	45
Alemanha/Áustria	38
Inglaterra	37
<p>Fonte do infográfico: Montezuma Ferreira, psiquiatra do ambulatório de tabagismo do Hospital das Clínicas de SP, e Analice Gigliotti, chefe do setor de dependência química da Santa Casa de Misericórdia do Rio de Janeiro</p> <p>Infográfico: Renata Chabetai</p>	