



NOVA GERAÇÃO

- Uma pesquisa feita pelo Levantamento Nacional de Alcool e Drogas (Lenad), de 2023, mostra que, entre os adolescentes fumantes, 37,6% começaram antes dos 14 anos e 45,2% têm pais que fumam ou fumaram.

PREJUÍZOS COGNITIVOS

- A psicóloga clínica e neuropsicóloga Juliana Gebrim afirma que o uso frequente de cigarro na adolescência pode estar associado a prejuízos em funções importantes, como atenção, memória de trabalho e velocidade de processamento das informações. “Também podem surgir dificuldades em habilidades fundamentais para os estudos e para a vida diária, como organização, planejamento e tomada de decisões”, destaca.

SUPORTE E AJUDA

- Em cartilha disponível no site do Ministério da Saúde, há recomendações de quais passos seguir para aqueles que desejam travar uma luta contra o tabagismo. Apoio familiar, boa alimentação, apoio médico e mudanças de grupos sociais estão entre os alertas principais na hora de parar de fumar.

Valdo Virgo/CB/D.A Press

Palavra do especialista

Por que os jovens e adolescentes são neurobiologicamente mais vulneráveis a desenvolver uma dependência mais rápida e intensa da nicotina?

O cérebro dos adolescentes responde de forma mais intensa aos estímulos de recompensa. A liberação de dopamina, neurotransmissor relacionado ao prazer e à motivação, costuma ser mais marcante nessa fase da vida. Ao mesmo tempo, os mecanismos responsáveis por avaliar riscos e controlar impulsos ainda estão em amadurecimento. Isso significa que o jovem tende a sentir mais fortemente os efeitos prazerosos da nicotina, enquanto ainda está desenvolvendo a capacidade de frear comportamentos prejudiciais. Por isso, a dependência pode surgir mais rapidamente, mesmo com um consumo aparentemente pequeno. Quando falamos dos dispositivos eletrônicos para fumar, esse risco pode ser ainda maior. A forma como a nicotina é administrada favorece uma instalação mais rápida do hábito e do reforço no cérebro, o que tem contribuído para quadros de dependência cada vez mais precoces entre adolescentes.

Muitos jovens relatam que fumam para “aliviar o estresse ou a ansiedade da rotina”. Como a neuropsicologia explica esse pensamento?

Algumas pessoas relatam uma sensação de relaxamento após fumar, mas esse efeito é temporário e faz parte do próprio mecanismo da dependência. A nicotina provoca um pico nos sistemas de recompensa do cérebro, com aumento da liberação de dopamina. Depois desse pico, o organismo tende a buscar novamente o equilíbrio, produzindo uma sensação de alívio ou calma. O problema é que esse efeito passa rapidamente. Com a queda dos níveis de nicotina, podem surgir irritação, inquietação, dificuldade de concentração e desconforto emocional. Ao fumar novamente, esses sintomas diminuem temporariamente, reforçando a ideia de que o cigarro “acalma”. Na prática, cria-se um ciclo em que a pessoa passa a precisar de doses cada vez mais frequentes para alcançar o mesmo efeito. É justamente esse reforço repetido que sustenta a dependência.

Juliana Gebrim é psicóloga clínica e neuropsicóloga pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação de Portugal (IPAF)