

# Seu organismo sem o cigarro

escrito por Universo e Cultura



Pronto, você parou de fumar. Cada dia sem o cigarro é uma batalha, mas também uma vitória. Na linha do tempo a seguir, você confere o que acontece com seu corpo nesse período

**Texto • Redação**

## Primeiras horas

Só 20 minutos após apagar o último cigarro, a pressão arterial e a frequência do pulso voltam ao normal. Duas horas depois, a nicotina não circula mais no sangue. Mais seis horas de resistência e o nível de gás carbônico e oxigênio do sangue voltam ao normal. Nesse curto período, o fumante compulsivo já pode começar a apresentar alguns sintomas da crise de abstinência, como irritabilidade, dificuldade de concentração e dores de cabeça.

## Primeiros dias

Um dia inteiro sem cigarro já é motivo de comemoração. A Organização Mundial de Saúde garante que, a partir desse momento, as chances de um ataque cardíaco já são reduzidas. No segundo dia, o olfato e o paladar ficam aguçados. No terceiro dia, os brônquios relaxam e a respiração melhora. Ao mesmo tempo, a crise de abstinência atinge o auge, o que pode envolver ansiedade, insônia, mau humor, tosse, náuseas e diarreia.

## **Primeiras semanas**

O pulmão está em pleno processo de desintoxicação e revitalização. Atividades comuns do cotidiano, como descer e subir escadas ou fazer pequenas caminhadas, tornam-se mais fáceis e prazerosas. É também nesta fase que o ex-fumante começa a notar que está dormindo melhor e, conseqüentemente, tendo mais disposição no dia a dia. Após três semanas, os sintomas da crise de abstinência tendem a diminuir consideravelmente.

## **Primeiros meses**

O cansaço e a falta de ar vão embora e, com o pulmão limpo, o risco de infecções respiratórias é sensivelmente reduzido. O perigo nesta fase é achar que já superou o vício e que consegue se controlar para fumar apenas um cigarro em um momento especial. Lembre-se de que esse período é especialmente importante para provar sua força de vontade – a maioria das recaídas ocorre nos três primeiros meses após parar de fumar.

## **Primeiros anos**

Após um ano sem cigarro, os riscos de morte por doenças cardíacas são diminuídos pela metade. O abstinência pode, enfim, ser considerado um ex-fumante. Mas a chance de uma recaída ainda é alta: mais de 50%. Esse número só despenca quando se consegue atingir a marca de dois anos longe do vício. Após esse período, o número de ex-fumantes que se rendem ao antigo hábito cai para 2% a 6%.

## **Para toda a vida**

Em média, cinco a dez anos depois de abandonar o cigarro, o risco de sofrer um infarto ou morrer por doenças coronarianas

se iguala ao de alguém que nunca fumou. Já o risco de câncer de pulmão demora ainda um pouco mais para se aproximar do zero: entre 15 e 20 anos. Aos poucos, a vontade de fumar desaparece completamente, o cheiro do cigarro torna-se muito incômodo e o velho hábito passa a ser apenas parte de um passado muito distante.

Fonte: [Triada.com.br](http://Triada.com.br)