

No ano de 1986 foi criado pela Lei Federal nº. 7.488, o Dia Nacional de Combate ao Fumo que é comemorado **a cada ano** no dia 29 de agosto.

Neste dia em vários locais **no País são realizadas** campanhas contra o fumo, alertando a população quanto aos males causados por esse ato.

A prática do fumo ocasiona diversos problemas de saúde como câncer de pulmão, boca, laringe, cardiopatias, aborto entre outros.

Segundo a Organização Mundial da Saúde:

- ✚ **Tabagismo é a principal causa de morte evitável do mundo.**
- ✚ **Aproximadamente, um terço da população mundial adulta (1 bilhão e 200 milhões de pessoas) sejam fumantes.**

E, quando um fumante para de fumar o organismo vai sofrendo alterações como:

- ✚ **Após 2 horas:** não há mais nicotina circulando em seu sangue;
- ✚ **Após 8 horas:** o nível de oxigênio no sangue normaliza;
- ✚ **Após 12 a 24 horas:** seus pulmões já funcionam melhor;
- ✚ **Após 2 dias:** seu olfato já percebe melhor os cheiros e o seu paladar já sente o sabor da comida;
- ✚ **Após 3 semanas:** você vai notar que sua respiração se torna mais fácil e a circulação melhora;
- ✚ **Após 3 semanas:** você vai notar que sua respiração se torna mais fácil e a circulação melhora;
- ✚ **Após 1 ano:** o risco de morte por infarto já se reduziu à metade;
- ✚ **Após 5 a 10 anos:** O risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram;

E através da ideia de estimular a cessação do fumo que o Centro de Estudos e Pesquisas sobre Álcool e outras Drogas (CEPAD) em parceria com o Núcleo de Atenção a Saúde do Trabalhador do HUCAM (NASTH) realizarão no dia 31 de agosto **de 2015** ações educativas em vários locais ao redor do *campus* de

Maruípe e dentro do Hospital Universitário Cassiano Antônio de Moraes (HUCAM) envolvendo a temática.

Para maiores informações acesse o site do CEPAD: <http://www.cep.ad.ufes.br/> ou pelo e-mail: acaocep.ad@gmail.com .