

INSTITUTO FEDERAL CATARINENSE – CAMPUS ARAQUARI

**Everaldo Batista de Lara, João Gabriel Schonrock, Otávio Ruan da
Cunha, Thaynara Laurentino Belegante**

CIGARRO NO IFC-CAMPUS ARAQUARI

**ARAQUARI/SC
2015**

**Everaldo Batista de Lara, João Gabriel Schonrock, Otávio Ruan
da Cunha, Thaynara Laurentino Belegante**

CIGARRO NO IFC-CAMPUS ARAQUARI

Trabalho de Qualificação do Projeto Integrador
apresentado ao Instituto Federal Catarinense –
Campus Araquari como parte complementar à
matriz curricular do Curso Técnico em Química
Integrado ao Ensino Médio.

**ARAQUARI/SC
2015**

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
2 TEMA	5
3 OBJETIVOS	6
3.1 Objetivo geral	6
3.2 Objetivos específicos	6
4 JUSTIFICATIVA	7
5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	8
5.1 Os malefícios do cigarro no organismo humano	8
5.2 Parâmetros legais	9
5.4 Ética e moral dos fumantes	9
6 METODOLOGIA	12
6.1 Especificamente	12
7 EFEITOS DO CIGARRO NO ORGANISMO HUMANO	13
8 PARAMENTOS LEGAIS	15
9 ARGUMENTOS	17
9.1 Gráficos	17
9.2 Argumentos relevantes	22
10 CONCLUSÃO	24
REFERÊNCIAS	25

1 INTRODUÇÃO

Este projeto está vinculado ao Projeto Integrador, que é parte complementar da matriz curricular do curso Técnico em Química do Instituto Federal Catarinense – Campus Araquari. A defesa do Projeto procura mostrar os resultados dos objetivos que foram obtidos através das entrevistas e pesquisas realizadas ao longo do segundo semestre de 2015, que envolvem a vida das pessoas em relação ao consumo do cigarro no IFC –Campus Araquari.

2 TEMA

Influência do cigarro na vida das pessoas, no Instituto Federal Catarinense
Campus Araquari - 2015.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

3.1.1 Analisar a influência do cigarro na vida das pessoas, no Instituto Federal Catarinense Campus Araquari - 2015.

3.2 Objetivos específicos

3.2.1 Compreender os efeitos do cigarro no organismo humano.

3.2.2 Evidenciar parâmetros legais acerca do uso do cigarro no Instituto.

3.2.3 Levantar argumentos favoráveis e contrários ao consumo de cigarro, que justificam o comportamento moral das pessoas.

4 JUSTIFICATIVA

Embora as pesquisas sobre cigarro ocorram já há algum tempo, observa-se que a pesquisa é inédita, considerando o recorte geográfico, temporal e humano, especificamente, em relação à influência do cigarro na vida das pessoas, no Instituto Federal Catarinense Campus Araquari - 2015. A pesquisa justifica-se ainda por contribuir para que os estudantes do 1º ano de química do ensino médio procurem, ativamente, descobrir os efeitos do cigarro no organismo humano, assim como os parâmetros legais que delimitam o consumo do cigarro em uma instituição federal de ensino que abriga ensino médio, técnico e tecnológico. A pesquisa também é justificável à medida que procura levantar argumentos favoráveis e contrários ao consumo de cigarro que, por sua vez, fundamentam o comportamento moral das pessoas.

5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

5.1 Os malefícios do cigarro no organismo humano

Conforme a revista Exame (EXAME.COM, 2014), durante aproximadamente 35 anos (1965-2000), o cigarro foi amplamente divulgado, tanto pelas propagandas em geral como pelo cinema, como sinônimo de charme, sofisticação e elegância. Isso fez com que milhares de pessoas iniciassem o consumo do cigarro.

José Rosemberg - Um dos fundadores da Faculdade de Medicina de Sorocaba da Pontifícia Universidade Católica (SP) – afirma que o cigarro contém mais de 4.700 substâncias químicas, e destas, mais de cinquenta foram comprovadas que são cancerígenas, como o benzeno (usado em pesticidas), polônio 210 (usadas em armas nucleares), entre outras. Mas dentre essas substâncias a principal composição é a nicotina, que é a responsável pela dependência química dos usuários (SAUDE.IG.COM.BR, 2011). Sobre a questão Mark Twain disse em tom irônico, “- Parar de fumar é fácil. Eu já fiz isso umas cem vezes”. Mas por que largar esse vício é tão difícil? É a nicotina, conforme Pereira (PEREIRA.COM). Jennifer Fogaça explica o porquê à nicotina é viciante:

Isso ocorre porque, ao se tragar o cigarro, a nicotina chega a cerca de 9 segundos ao cérebro e atua sobre o sistema nervoso central, causando uma sensação de bem-estar agradável. No entanto, essa sensação é passageira e quanto mais a pessoa fuma mais o organismo se adapta à droga e o vício aumenta, necessitando de mais doses de nicotina no organismo, ou seja, aumentando-se a quantidade de cigarros consumidos. (FOGAÇA, 2014)

Segundo a Organização Mundial da Saúde (BRASIL, 2014), o cigarro é considerado a causa de morte mais evitável do mundo. Ela também divulgou pesquisas que estimam que um terço da população mundial adulta, cerca de dois bilhões de pessoas, sejam fumantes, e também que aproximadamente 47% de toda a população masculina mundial e 12% da feminina fumam. [...] O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística afirma que 34,8% da população brasileira eram fumante em 1989, e que em 2013 o número de fumantes regrediu para 11,3% da população. Mas mesmo que o número de fumantes tenha decaído, ainda existem hoje mais de 200.000 mil mortes por ano, só no Brasil, devido às doenças causadas pelo consumo do cigarro (BRASIL.GOV.BR, 2014). Acerca das principais doenças sabe-se que:

As doenças que estão relacionadas ao consumo do cigarro são inúmeras, porém, com o resultado de milhares de estudos, conclui-se que as principais são: câncer de pulmão (87% das pessoas que morrem por conta do câncer de pulmão são fumantes), entre outros cânceres, doenças cardíacas, câncer de mama, complicações da diabetes, asma, leucemia, falta de memória, depressão, etc. (PORTAL BRASIL, 2014).

A Professora Thais Pacievitch (INFOESCOLA.COM, 2012) explica o que acontece quando a fumaça do cigarro entra no organismo humano: após a fumaça ser tragada ela faz algumas mudanças no organismo humano, tais como: aumento da pressão arterial, aceleração dos batimentos cardíacos e encolhimento dos vasos sanguíneos. Por causa disto o coração bate com mais intensidade, e com o passar do tempo, os fumantes tem muito mais chances de adquirir problemas cardiovasculares, como por exemplo, o infarto. Segundo a Equipe ABC da saúde (2008) o risco de um ataque cardíaco num fumante é de duas vezes maior do que num não fumante e os fumantes passivos também tem um risco elevado de um ataque cardíaco.

5.2 Parâmetros legais

A lei nº 9.294, criada no dia 15 de junho de 1996, proíbe o uso do cigarro em ambientes públicos. Diz:

Art. 2º é proibido o uso do cigarro, cigarrilhas, charutos, cachimbos ou qualquer outro produto fumígeno, derivado ou não do tabaco, em recinto coletivo fechado, privado ou públicos. (Redação dada pela lei nº 12.546, de 2011).

§ 1º Incluem-se nas disposições deste artigo as repartições públicas os hospitais e postos de saúde, as salas de aula, as bibliotecas, os recintos do trabalho coletivo e as salas de teatro e cinema. (PLANALTO.GOV.BR).

Esse artigo demonstra como o cigarro está perdendo seu espaço na sociedade, tendo restrições para utilizar em determinados locais (como o IFC-Araquari por exemplo). A lei nº 9.294 foi criada para preservar os fumantes passivos dos males causados à saúde pela fumaça do cigarro, sem contar com os problemas de saúde dos próprios fumantes.

5.4 Ética e moral dos fumantes

A tradição humana registra reflexões sobre as mais diversas temáticas e, entre elas, a questão do prazer já foi discutida. Observa-se que tal questão, a do prazer ou

desprazer, pode ser relacionada a questão específica do cigarro. Sobre o prazer John Stuart Mill admite uma hierarquia, em função de serem uns mais desejáveis que outros:

É totalmente compatível com o princípio da utilidade reconhecer o fato de que alguns tipos de prazer são mais desejáveis e valiosos do que outros. [...]. (MILL, II, p. 49).

Ora, se o cigarro pode ser desejável para uns e gerando prazer, cabe também admitir ser indesejável para outros, gerando desprazer. A busca do prazer e o repúdio ao desprazer estão associados à busca pela felicidade. Sobre a felicidade Aristóteles diz:

“[...] tanto o vulgo como os homens de cultura superior dizem que esse bem supremo é a felicidade [...], porém, divergem a respeito do que seja a felicidade [...]. Voltemos ao bem [...] ele é a finalidade em todas as ações e propósitos, pois é por sua causa que os homens realizam tudo o mais. Se, pois, existe uma finalidade visada em tudo o que fazemos, tal finalidade será o bem atingível pela ação, e se há mais de uma, serão os meios atingíveis por meio dela”. (ARISTÓTELES, 2001, p. 19-25).

Segundo Aristóteles, o homem vive em busca da felicidade. Logo, se uma pessoa tem prazer em fumar, então ela o faz porque reconhece que esse ato lhe faz feliz. Por outro lado, se uma pessoa tem desprazer em fumar ou desprazer em permanecer em um ambiente em que alguém fuma, surge o conflito. Que fazer? Quem pode decidir acerca do correto a fazer? Sobre a questão, Mill explica que a avaliação do prazer ou do desprazer deve tem como foro o sufrágio dos familiarizados com a questão:

Se a questão é determinar qual de dois prazeres vale mais fluir, ou qual de dois modos de existência é o mais gratificante para os sentimentos, independentemente dos seus atributos morais e das suas consequências, o juízo daqueles que estão qualificados pelo conhecimento de ambos (ou, se estiverem em desacordo, da sua maioria) tem de ser admitido como final. E esse juízo relativo à qualidade dos prazeres tem de ser aceito sem a menor hesitação, pois não há qualquer outro tribunal a que recorrer mesmo na questão da quantidade. Que meios existem para determinar qual é a mais aguda de duas dores, ou a mais intensa de duas sensações aprazíveis, a não ser o sufrágio geral dos que estão familiarizados com ambas? (MILL, II, p. 52).

Dito isto, cabe pensar em um procedimento que permita por à tona a avaliação do prazer ou do desprazer, tendo como foro o sufrágio dos familiarizados com a questão, especificamente, considerando o recorte IFC – Araquari 2015.

6 METODOLOGIA

A obtenção das informações deste projeto foi realizada pesquisas em obras literárias e na rede mundial de computadores interligados (web), inclusive as entrevistas com os servidores e os discentes do IFC Araquari.

6.1 Especificamente

Para compreender os efeitos do cigarro no organismo humano, foi realizada uma entrevista aberta com um profissional que entenda desse assunto. Para evidenciar parâmetros legais acerca do uso do cigarro no IFC-Campus Araquari, foram feitas pesquisas em sites oficiais, sites que contenham a lei Federal, Estadual, Municipal e o regulamento interno do Campus. Para levantar argumentos favoráveis e contrários em relação ao consumo do cigarro, que justificam o comportamento moral das pessoas, foram construídas e aplicadas entrevistas abertas e dirigidas com aos servidores e discentes IFC-Campus Araquari.

7 EFEITOS DO CIGARRO NO ORGANISMO HUMANO

Conforme a bióloga mestre em agroecossistemas (UFSC) Ana Paula Camargo:

O cigarro pode causar diversas doenças, com mais ocorrência as relacionadas à diversos tipos de câncer, problemas cardiovasculares e respiratórios. Os mais de 4 mil componentes tóxicos inalados pelo organismo do fumante iniciam prejudicando a boca, que adquire um péssimo hálito. Os dentes tornam-se amarelados e todo o tecido da boca é agredido, a gengiva, a língua, a mucosa e as papilas gustativas, o que afeta o paladar. As células da faringe e a laringe também são agredidas, e os cílios da traqueia, que limpam as impurezas do ar, perdem sua função temporariamente, deixando o fumante mais propenso a doenças respiratórias. O acúmulo de substâncias tóxicas nas cordas vocais deixa a voz do fumante rouca e em casos mais graves, impede a emissão de sons.

Nos pulmões, local onde existe mais casos de câncer provenientes do cigarro, a substância cancerígena alcatrão, se acumula e faz com que o pulmão perca a elasticidade e conseqüentemente sua capacidade de expansão, e adquira a cor escura. Perder a capacidade de expansão do pulmão significa dificuldades respiratórias em qualquer atividade física. O que diminui são os brônquios, assim passará menos sangue no pulmão, causando problemas circulatórios. Isso, desencadeia a produção de muco, que não consegue ser eliminado porque os cílios, responsáveis por isso, dos brônquios e traqueia, foram paralisados. Os problemas circulatórios afetam o coração e também o cérebro, já que a diminuição da passagem do sangue aumenta a pressão nesses órgãos podendo causar um infarto ou derrame.

Pela hematose (processo de troca de gases nos alvéolos pulmonares) o sangue recebe menos oxigênio porque a hemoglobina receberá também monóxido de carbono. Assim, todo o organismo será atingido. As células ficarão menos vistosas porque o organismo recebe menos oxigênio, que é necessário para a formação da água, que mantém a consistência dos tecidos. Essa falta de oxigênio aliado a entrada de substâncias tóxicas, que podem inibir as atividades celulares, aumentam muito as chances das células se multiplicarem desordenadamente, originando um câncer, já que afetam o material genético das células.

Os órgãos que compõem o sistema digestório, principalmente fígado e estômago, são os responsáveis por metabolizar as substâncias tóxicas e acabam irritando seus tecidos, desencadeando além de câncer, úlceras e gastrite. O tabagismo também já foi comprovado como causa de impotência sexual, osteoporose, catarata, infertilidade, complicações na gravidez, entre outras doenças. Ainda

existem os fumantes passivos, aqueles que convivem com fumantes e podem ser prejudicados pela fumaça. A nicotina é a substância responsável pela dependência, ligando-se a receptores específicos nas células do cérebro, ela ativa a liberação de dopamina, o que resulta na sensação de prazer.

Atualmente 5 milhões de pessoas morrem ao ano por doenças causadas pelo cigarro, porém o consumo vem caindo. Acredita-se que isso se deve, as notícias e propagandas vinculadas na televisão, as campanhas que os governos, escolas, hospitais e outras entidades tem feito, para alertar a população.

8 PARAMENTOS LEGAIS

O consumo do cigarro no Instituto Federal Catarinense é proibido, de acordo com as leis existentes na legislação. São elas: leis federais, estaduais, municipais e leis internas do próprio instituto(IFC-Araquari).

A lei Federal, que por sua vez, é a mais abrangente em todo território nacional Brasileiro é a Lei Nº 9.294/96 Art.2º que menciona: “É proibido o uso de cigarros, cigarrilhas, charutos, cachimbos ou qualquer outro produto fumígeno, derivado ou não do tabaco, em recinto coletivo fechado, privado ou público.”

Santa Catarina possui a Lei Nº 14.874/2009 que aborda o consumo do cigarro, é apenas uma lei onde o Governador reafirma a lei Federal Lei Nº 9.294/96 Art.2º

Art. 1º Fica proibido o uso de cigarros, cigarrilhas, charutos, cachimbos ou de qualquer outro produto fumígeno, derivado ou não do tabaco, em recinto coletivo fechado, seja público ou privado, no Estado de Santa Catarina, de conformidade com a Lei federal nº 9.294, de 15 de julho de 1996, regulamentada pelo Decreto federal nº 2.018, de 1º de outubro de 1996.

O município de Araquari, onde o IFC-Araquari está localizado, conta com a Lei Nº 1.586/2001.

- Art. 1º Fica proibido fumar nos recintos e edificações abaixo relacionados:**
- I - hospitais, maternidade, clínicas, consultórios médicos, odontológicos e laboratoriais;**
 - II - cinemas, teatros, auditórios, salas de aulas e assemelhados;**
 - III - restaurantes;**
 - IV - repartições públicas;**
 - V - veículos de transportes coletivos;**
 - VI - táxis.**

Observa-se que tanto a lei estadual quanto a lei municipal, são leis que foram recitadas com base na lei federal. As três leis são diretas, sendo assim, conclui-se que, fica proibido fumar em ambientes fechados, independentemente se for público ou privado.

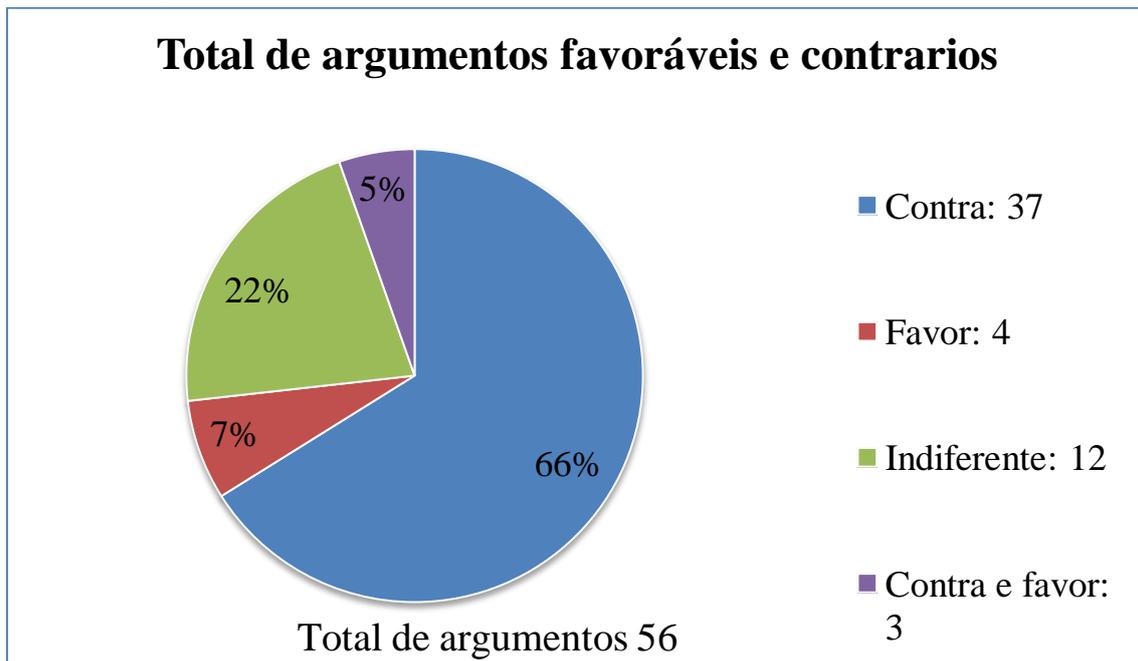
O Instituto Federal Catarinense – Campus Araquari possui o Regulamento Disciplinar Discente, que é a Resolução 014/2011 – Conselho Superior/28/07/2011 (Órgão Emissor: Conselho Superior do Instituto Federal de Educação e Ciência.

Tecnologia Catarinense, e está disponível no site da Instituição). No regulamento consta, no Artigo 44, X, que é falta disciplinar discente média, passível de advertência escrita fumar em ambiente escolar.

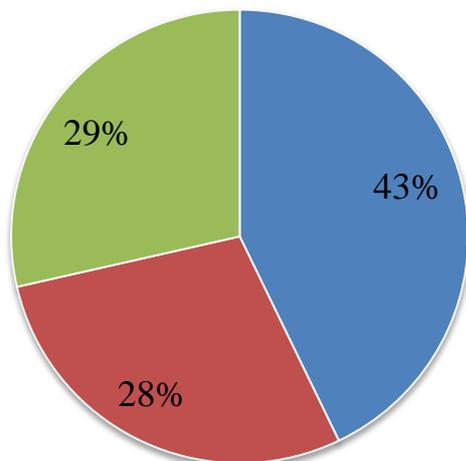
Caso haja reincidência de uso de cigarro o ato será considerado uma falta grave, o aluno estará sujeito a realizar atividades pedagógicas extracurriculares, suspensão ou perda do direito de bolsas ou auxílios, afastamento do discente das atividades escolares, se o aluno usufruir da moradia estudantil também estará sujeito a perda da moradia.

9 ARGUMENTOS

9.1 Gráficos



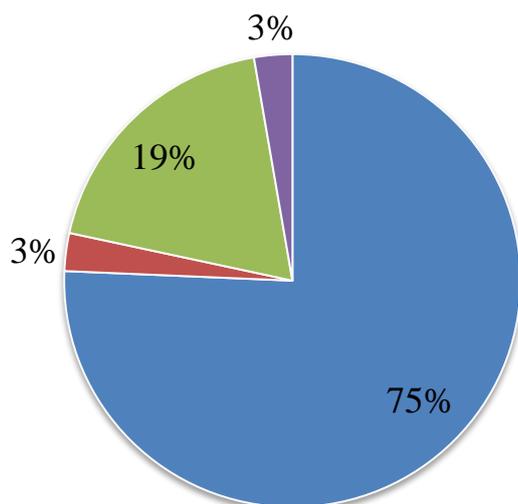
Perfil de consumo: Fumante



- Contra: 3
- Favor: 2
- Indiferente: 2

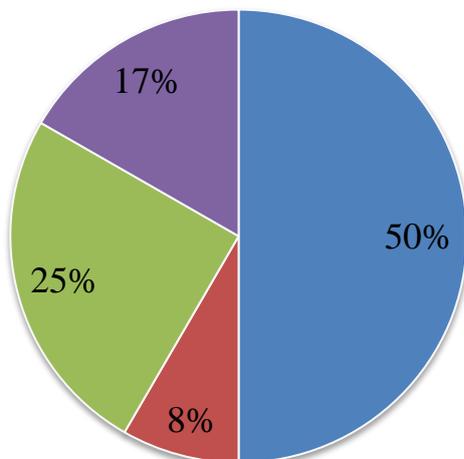
Total de argumentos 7

Perfil de consumo: Não fumante

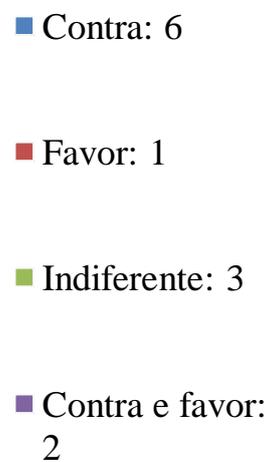
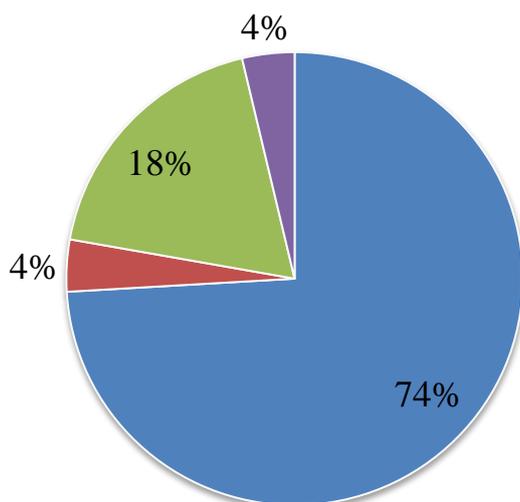


- Contra: 28
- Favor: 1
- Indiferente: 7
- Contra e Favor: 1

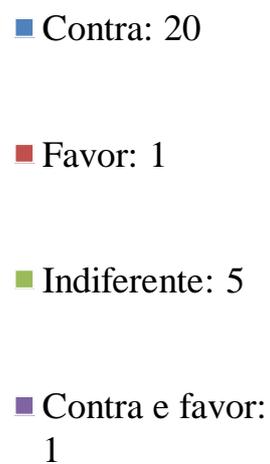
Total de argumentos 37

Perfil de consumo: Ex fumante

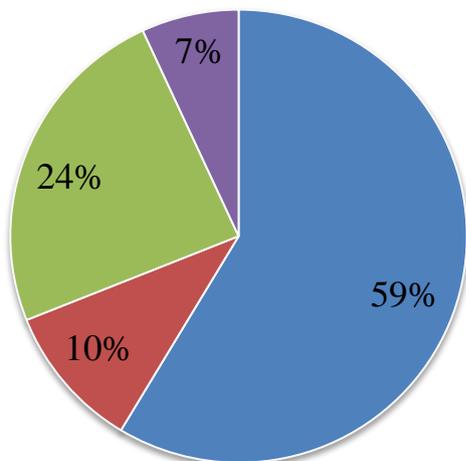
Total de argumentos 12

**Feminino**

Total de argumentos 27



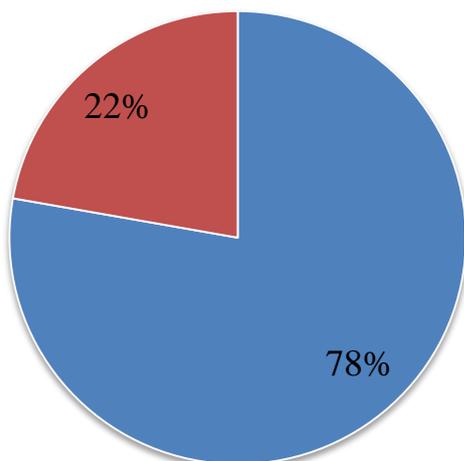
Masculino



Total de argumentos 29

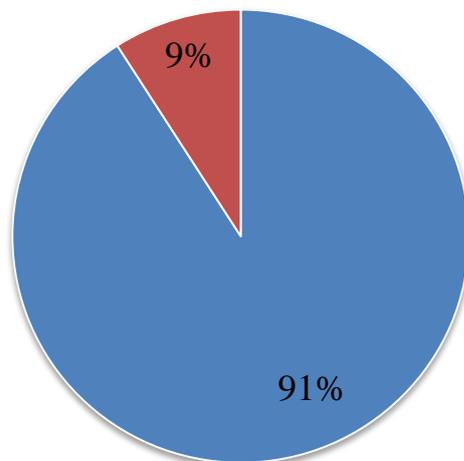
- Contra: 17
- Favor: 3
- Indiferente: 7
- Contra e favor: 2

Docentes



Total de argumentos 9

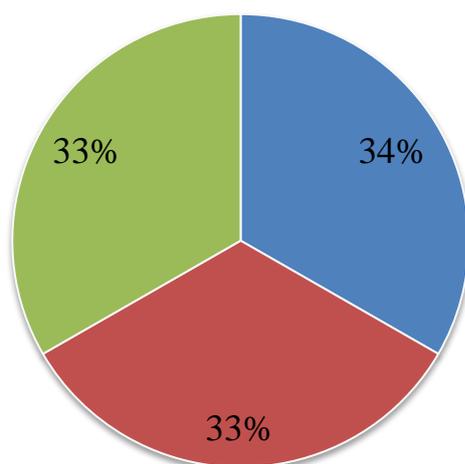
- Contra: 7
- Indiferente: 2

TAE

■ Contra: 10

■ Indiferente: 1

Total de argumentos 11

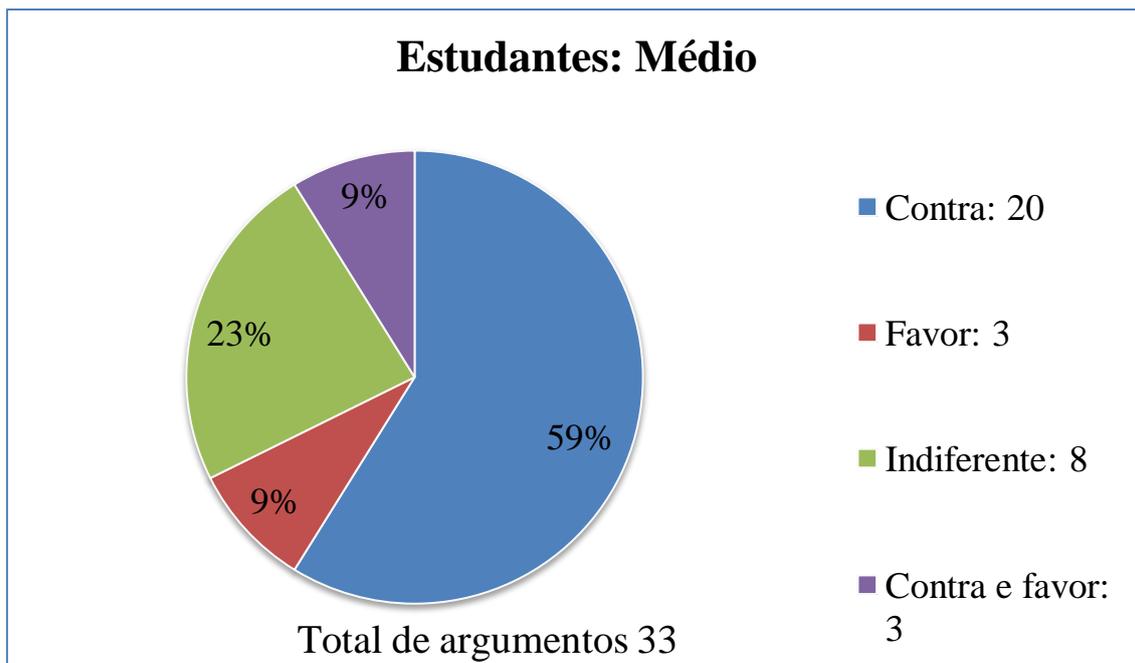
Estudiantes: Superior

■ Favor: 1

■ Indiferente: 1

■ Contra e favor:
1

Total de argumentos 3



9.2 Argumentos relevantes

56 anos, ex-fumante, masculino: indiferente: por ser uma escolha feita pela pessoa. Tanto o desejo de fumar, como a escolha de parar.

16 anos, não fumante, feminino: indiferente: o fato de a pessoa fumar não afeta tanto a sociedade, desde que faça isso em um lugar apropriado e longe das pessoas que no fumam.

34 anos, não fumante, masculino: contra: câncer, problemas, dentes, cheiro, gasto de dinheiro e prejudicial aos outros.

15 anos, não fumante, feminino: contra: o cigarro é ruim não para si mesmo, mas também para quem está em sua volta e tem que conviver Com a fumaça que soltam, além de você se estragar.

17 anos, ex-fumante, masculino: contra: saúde, que sai muito prejudicado com o consumo.

16 anos, não fumante, feminino: contra: além de prejudicar o próprio fumante também a quem não fuma.

30 anos, não fumante, feminino: contra: Mal a saúde, mata as células de várias áreas do corpo, cheiro, dentes amarelados, a pele, maior chance de doenças.

56 anos, não fumante, masculino: contra: prejudicial à saúde além de agredir o meio ambiente.

16 anos, não fumante, feminino: contra: eu acho que faz mal e prejudica demais a saúde. Deveria ter mais alertas sobre o uso do cigarro.

39 anos, ex-fumante, masculino: contra: Prejudica quem está perto.

17 anos, não fumante, masculino: contra: é uma coisa que não traz um benefício real, possivelmente uma sensação passageira.

40 anos, não fumante, feminino: contra: saúde, incômodo, fisiologia.

50 anos, ex-fumante, masculino: contra: os problemas de saúde, o dinheiro gasto (pois às vezes o indivíduo não tem dinheiro e continua a gastar) e a estética da pessoa.

15 anos, não fumante, feminino: contra: Por conta do uso em local público (que mesmo sendo proibido ainda acontece), não gosto do cheiro e diz ser anti-higiênico.

47 anos, não fumante, masculino: contra: perdeu o pai por conta dos malefícios do cigarro. Como professor tenta ensinar boa saúde, coisa que com o consumo só qual não se adquiri (segundo ele).

15 anos, não fumante, feminino: contra: causa dependência a nicotina e todo vício é ruim.

17 anos, não fumante, masculino: favorável: cadeia produtiva de tabaco, que ajuda várias pessoas envolvidas nisto.

20 anos, ex-fumante, feminino: favorável: relaxante.

17 anos, não fumante, masculino: favorável: porque os produtores de tabaco ficaram sem emprego.

10 CONCLUSÃO

A questão de compreender os efeitos do cigarro no organismo humano, foi evidenciado que o cigarro não traz nenhum benefício para o organismo humano. Acerca dos parâmetros legais foram encontradas quatro leis ou norma (federal, estadual, municipal e interna) que proíbem o consumo do cigarro no Instituto Federal Catarinense – Campus Araquari.

De acordo com as entrevistas realizadas para levantar argumentos favoráveis e contrários em relação ao consumo do cigarro, observou-se que a grande maioria (66%) dos entrevistados é contra o consumo do cigarro. Se for lícita a indução, podemos propor que 66% da comunidade do IFC – Araquari 2015 é moralmente contra o consumo de cigarro.

REFERÊNCIAS

A LEI ANTI FUMO AGORA É NACIONAL. Disponível em: <<http://livredefumo.org.br>>. Acesso em: 09 maio 2015.

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco.** [a obra prima de cada autor], Tradução Pietro Nasseti. São Paulo: Martin Claret, 2001.

BRASIL. **Lei nº 9.294, 15 junho 1996.** Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9294.htm>. Acesso em: 08 maio 2015.

CIGARRO MATA MAIS DE 5 MILHÕES DE PESSOAS, SEGUNDO OMS. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2014/08/cigarro-mata-mais-de-5-milhoes-de-pessoas-segundo-oms>>. Acesso em: 08 maio 2015.

FOGAÇA, Jennifer. **NICOTINA.** Disponível em: <<http://www.brasilecola.com/química/nicotina.htm>>. Acesso em: 07 maio 2015.

LANÇA, Márcio Ataíde. **ENFISEMA PULMONAR.** Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/pneumologia/enfisema-pulmonar>>. Acesso em: 07 maio 2015.

Lei estadual. <<://server03.pge.sc.gov.br/LegislacaoEstadual/2009/014874-011-0-2009-001.htm>>. Acesso em: 24 outubro 2015.

Lei municipal. <<https://leismunicipais.com.br/a/sc/a/araquari/lei-ordinaria/2001/159/1586/lei-ordinaria-n-1586-2001-dispoe-sobre-o-uso-de-fumo-em-lugares-fechados-e-da-outras-providencias>>. Acesso em: 24 outubro 2015.

Mill, John Stuart. **Utilitarismo.** [Coleção filosofia - textos], introdução, tradução e notas de Pedro Galvão, Porto: Porto Editora, 2004.

MARANGON, Carlos Alberto. **FUMO, CIGARRO, E SUAS CONSEQUÊNCIAS.** Disponível em: <<http://www.areaseg.com/toxicos/fumo.html>>. Acesso em: 13 maio 2015.

PACIEVITCH, Thais. **OS MALES DO CIGARRO.** Disponível em: <<http://www.infoescola.com/drogas/os-males-do-cigarro/>>. Acesso em: 12 maio 2015.

PEREIRA, Carlos Alberto de Castro. **CESSAÇÃO DO TABAGISMO.** Disponível em: <<http://www.drpereira.com.br/tabagismo.htm>>. Acesso em: 11 maio 2015.

Regulamento. <<http://araquari.ifc.edu.br/>>. Acesso em: 24 outubro 2015

VARELLA, Dráuzio. **NICOTINA.** Disponível em:
<<http://drauziovarella.com.br/dependencia-quimica/nicotina/>>. Acesso em: 07/05/2015.

VARELLA, Dráuzio. **A LEI ANTIFUMO.** Disponível em:
<<http://drauziovarella.com.br/dependencia-quimica/a-lei-antifumo/>>. Acesso em: 11 maio 2015.

VARELLA, Dráuzio. **CIGARRO: RISCOS REAIS E BENEFÍCIOS DE PARAR.**
Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/dependencia-quimica/cigarro-riscos-reais-e-beneficios-de-parar/>>. Acesso em: 12 maio 2015.