



Trabalho: Fonte de Prazer e  
Sofrimento e as  
Práticas Orientais



**ANA CLAUDIA ALVES MARTINS**  
ADMINISTRADORA DE RECURSOS HUMANOS.  
ESPECIALISTA EM GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA, UNICAMP

**GERSON DE OLIVEIRA**  
MESTRANDO NA ÁREA PESSOAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS:  
ASPECTOS DA ATIVIDADE FÍSICA E DA IMAGEM CORPORAL - FEF, UNICAMP

## INTRODUÇÃO

**E**ste capítulo propõe discutir o trabalho como fonte de prazer e sofrimento, através da psicodinâmica do trabalho, e descrever a importância de suas pesquisas para a questão do trabalho e sua evolução nos estudos de Dejours e Mendes, explorando as consequências do sofrimento organizacional na vida do trabalhador.

Um dos dilemas na vida do trabalhador acontece quando o trabalho essencial para sua sobrevivência passa a ser o perigo para sua existência, e suas estratégias de defesa para o enfrentamento não conseguem evitar o adoecimento e preservar seu equilíbrio. As consequências do sofrimento podem afetar a vida do trabalhador, porque o trabalho invade toda a existência do ser humano.

A intervenção na organização do trabalho para melhorar o ambiente, nem sempre é possível. Mas, segundo a psicodinâmica, a reorientação profissional é a saída para evitar o adoecimento do trabalhador, levando em conta as necessidades individuais e coletivas na busca constante de defesas, preservando assim o equilíbrio psíquico.

A proposta de intervenção explorada no texto são as práticas orientais com seus métodos milenares de exercícios, relaxamento e meditações, que visam a auxiliar o trabalhador na construção individualizada de defesas para o enfrentamento de situações rotineiras e desfavoráveis que os cercam no ambiente de trabalho.

## **PRAZER E SOFRIMENTO**

O trabalho é essencial ao crescimento, desenvolvimento e sobrevivência do ser humano e, ainda, fonte de prazer. Mas não o absolve da parcela de culpa em relação à saúde do trabalhador, porque o modelo contemporâneo de trabalho ainda possui características da Revolução Industrial e do Taylorismo. É uma combinação de propostas do processo produtivo que traz agressões à saúde, descendentes dos modelos tradicionais taylorista e fordista aliado a novos modelos (Côrrea e Saraiva, 2000).

Com o avanço das tecnologias, cuja função é proporcionar maior conforto ao homem, o trabalho na contemporaneidade, do ponto de vista físico, tornou-se mais leve, mas em termos psicológicos, vem se configurando como algo árduo, pesado e, ainda, como fonte de competição. A busca pela sobrevivência vem fazendo de algumas empresas palco de disputas, em que o tamanho destas já não oferece garantia de permanência num mercado de trabalho fortemente competitivo.

Grandes transformações organizacionais são vivenciadas como perigo para o conjunto dos trabalhadores, remetendo-os a freqüentes, múltiplos e inevitáveis sofrimen-

tos, podendo levá-los ao enfrentamento ou à fuga. Para o indivíduo, cujo trabalho é modificado subitamente, a revolução técnica se manifesta como um outro ameaçador (Levy, 1997). Mas como fugir quando a empresa é simultaneamente fonte de perigo e de sobrevivência? A ansiedade, tão comum diante das elevadas exigências por produtividade e qualidade, aponta para a possibilidade de uma desorganização que envolve tempo e espaço.

Ameaçado em sua integridade, o sujeito pode experimentar desde um simples mal-estar até o pânico. Para muitos, trabalhar e viver tornou-se um perigo, o que vem fazendo dos locais de trabalho uma rede de intrigas particulares e coletivas. No entanto, para o sujeito contemporâneo, esses locais constituem também pontos de encontro consigo e com o outro, onde permanecerão indícios, rastros, recordações, marcas de uma falta, sentimento de nostalgia, de um passado no passado (Valadares, 2000).

O prazer-sofrimento no trabalho tem sido estudado pela psicodinâmica do trabalho, com Dejours (1999 e 2003), e por pesquisas realizadas por Mendes (1999), Mendes e Linhares (1996) e Mendes e Abrahão (1996), colocando o trabalho como fonte de prazer, quando favorece a valorização, admiração, respeito, reconhecimento e a possibilidade de expressar criatividade.

As vivências de sofrimento aparecem associadas à divisão e à padronização de tarefas com subutilização do potencial técnico e da criatividade; rigidez hierárquica, com excesso de procedimentos burocráticos, centralização de informações, falta de participação nas decisões, não-reconhecimento e pouca perspectiva de crescimento profissional.

Segundo Dejours (1999), o trabalho contém vários elementos que influenciam a formação da auto-imagem do trabalhador que, por sua vez, é razão para o sofrimento. Tais pesquisas revelam que situações de medo e de tédio são responsáveis pela emergência do sofrimento, que se reflete em sintomas como a ansiedade e a insatisfação. Apontam ainda para a relação entre esses sintomas, e a incoerência entre o

conteúdo da tarefa e as aspirações dos trabalhadores; a desestruturação das relações psicoafetivas com os colegas; a despersonalização com relação ao produto; frustrações e adormecimento intelectual.

A partir destas pesquisas, Mendes (1999) elaborou um conceito de dados empíricos para as vivências de prazer-sofrimento, fundamentado na abordagem da psicodinâmica. Este conceito é uma operacionalização da construção que deu origem à elaboração de uma escala submetida à análise fatorial, resultando em três indicadores de cada uma das vivências.

Nesse estudo, o prazer é definido a partir de dois fatores: valorização e reconhecimento no trabalho. A valorização é o sentimento de que o trabalho tem sentido e valor em si mesmo, é importante e significativo para a organização e a sociedade. O sentimento de reconhecimento significa ser aceito e admirado no trabalho e ter liberdade para expressar sua individualidade. O sofrimento é definido a partir do fator desgaste, que é a sensação de cansaço, desânimo e descontentamento com relação ao trabalho.

## **SOFRIMENTO ORGANIZACIONAL**

O médico e psicanalista Christophe Dejours, diretor científico do laboratório de psicologia do trabalho e da ação social no CNAM (*Conservatoire National Des Art Set Métiers*) de Paris, há trinta anos pesquisa o sofrimento do indivíduo em relação ao trabalho. Em seu primeiro livro, publicado no Brasil em 1987 “Loucura do trabalho: Estudo de Psicopatologia do trabalho”, ele coloca a importância do estudo do conflito em relação à organização do trabalho e funcionamento psíquico do trabalhador, e levanta questões como: o trabalho em seu negativo; a psicopatologia do desemprego e modernização capitalista.

O foco de estudo da psicopatologia do trabalho era a doença mental, porém em 1992, com a mudança da denominação do termo psicopatologia para psicodinâmica do traba-

lho, passou-se a pesquisar o sofrimento e o prazer no trabalho, em uma tentativa de compreensão da normalidade e quais as estratégias de defesas individuais e coletivas para evitar e preservar o equilíbrio psíquico (Nassif, 2005).

No que diz respeito às fontes do sofrimento, temos: o próprio corpo – condenado à decadência e à dissolução. O sofrimento originário do conjunto das relações entre os sujeitos “talvez nos seja mais penoso do que qualquer outro” (Freud, 1930). No entanto, a partir da psicanálise, o perigo não pode ser considerado apenas algo externo.

Com a descoberta do inconsciente, desfez-se a fronteira entre interior e exterior, revelando situações que ameaçam o ser humano a partir de sua própria interioridade, fato que instaura novas dimensões do sofrimento, em que o homem constata que não é, inteiramente, senhor de seus atos, e que sua consciência não abrange a totalidade da sua existência. Logo, o destino dado às manifestações do sofrimento pode levar a uma intensificação ou conservação, ao aumento ou diminuição da vontade de viver, mas sempre portando as marcas tanto do próprio inconsciente quanto dos dispositivos do mundo institucional ao qual se está ligado – entendendo-se por dispositivos o conjunto de mecanismos institucionais para alcançar uma nova ordem, aliados à disposição do sujeito para atingir um fim (Brant, 2004).

A psicodinâmica do trabalho procura conhecer o que o trabalho significa para o trabalhador, sua importância em questão de valores, expectativas e trajetória existencial de cada um (Nassif, 2005).

## **CONSEQUÊNCIAS DO SOFRIMENTO**

Para Dejours (1999), o sofrimento, além de ter origem na mecanização e robotização das tarefas, nas pressões e imposições da organização do trabalho, na adaptação à cultura ou ideologia organizacional, representada nas pressões do merca-

do, nas relações com os clientes e com o público, é também causado pela criação das incompetências, significando que o trabalhador se sente incapaz de fazer, face às situações convencionais, quando acontece a retenção da informação que destrói a cooperação.

Ainda para o autor, as novas formas de sofrimento estão associadas às atuais formas de organização do trabalho. Os itens mais relevantes nessas mudanças são: a cooperação e a reprovação. O trabalhador tem de fazer o que não fazia antes, e esta diferença pode implicar reprovação, que não passa pela questão moral ou social, ou de culpa do superego, mas é uma traição ao próprio eu, um risco de perder a identidade, a promessa que fez a si mesmo, e que não pode ser resgatada, gerando uma “ferida” na sua cidadania.

Dessa forma, o sofrimento é capaz de desestabilizar a identidade e a personalidade, conduzindo a problemas mentais; mas ao mesmo tempo, é elemento para a normalidade, quando existe um compromisso entre o sofrimento e a luta individual e coletiva contra ele, sendo o saudável não uma adaptação, mas o enfrentamento das imposições e pressões do trabalho que causam a desestabilidade psicológica, tendo lugar o prazer quando esse sofrimento pode ser transformado.

Segundo Dejours (1980), “se um trabalho permite a diminuição da carga psíquica, ele é equilibrante, se ele se opõe a esta diminuição, é fatigante. A energia psíquica se acumula, transformando-se em fonte de tensão e de desprazer, a carga psíquica cresce até aparecerem a fadiga e depois a astenia, e na seqüência a patologia: é o trabalho fatigante.”

O trabalho fatigante, aquele que não encontra a possibilidade de acomodação pelo trabalhador, torna-se insustentável, mostrando que a carga psíquica do trabalho aumenta quando a liberdade de organização deste diminui.

Verifica-se então que a discrepância entre tarefa prescrita e atividade real, enquanto desencadeadora de um custo psíquico para o trabalhador, traz conseqüências para a organização do trabalho em termos da natureza da tarefa em si e das relações sócio-profissionais, fazendo com que o sujeito se coloque em estado de

esforço permanente para dar conta da realidade, muitas vezes, incompatível com seus investimentos psicológicos e seus limites pessoais, gerando sofrimento. Quando existe uma predominância da compatibilidade entre tarefa prescrita e atividade real, ou uma flexibilidade na organização do trabalho que permita a negociação ou ajustamento do sujeito às condições adversas da situação, têm lugar vivências de prazer.

Mas Barreto (2000) aponta que a impossibilidade de reconhecer onexo causal da doença com o trabalho faz com que o trabalhador adoecido tenha que comprovar a sua doença e correlacioná-la ao seu trabalho, sofrendo a partir daí pressões e ameaças. Sendo ridicularizado e humilhado, o sujeito chega, muitas vezes, a concordar com a demissão e ainda se sentir culpado.

Todos esses problemas, provavelmente ocorrem porque o trabalho extrapola a atividade em si na relação com o sujeito, entrando na composição de sua identidade, invadindo todas as suas atividades.

## **EM BUSCA DO TRABALHO SAUDÁVEL**

No entender da “Psicodinâmica do Trabalho”, o caminho que conduz ao trabalho saudável é aquele que respeita a identidade em construção, os potenciais e os limites da condição humana, favorecendo a criatividade e o compromisso do trabalhador. Na organização torna-se indispensável a flexibilização, liberdade e uma congruência no modo de trabalhar. Porém, na impossibilidade de se intervir na organização do trabalho, a reorientação profissional é essencial, de forma que se leve em consideração as necessidades individuais e coletivas da busca constante de defesas para evitar doenças e preservar o equilíbrio psíquico (Nassif, 2005).

Estas intervenções focadas no trabalhador podem contribuir para reduzir o impacto de riscos já existentes e contribuir para a prevenção de doenças, ao atuarem como

ferramentas de enfrentamento individual, auxiliando em programas multidisciplinares de promoção de saúde no trabalho.

O modo como o trabalhador arma suas defesas perante as circunstâncias desfavoráveis e a condiz exerce grande influência sobre a sua saúde. Então, se a intervenção fortalecer adequadamente o comportamento de enfrentamento, os riscos de adoecimento serão amenizados.

De acordo com Dejours (1994), o trabalhador de certa forma é domesticado e forçado a agir conforme a vontade do outro. Quanto melhor a percepção que possui a respeito de si mesmo e do seu trabalho, maior a satisfação com as condições a ele colocadas. Esta percepção de si mesmo pode ser alcançada com ajuda das práticas orientais, porque elas proporcionam o auto-conhecimento e a consciência corporal, através do apoio das técnicas de relaxamento e meditação.

## **PRÁTICAS ORIENTAIS COMO INTERVENÇÃO**

As práticas orientais são milenares, mas mesmo assim parece que foram criadas para nós ocidentais e para os dias de hoje. Essas práticas buscam desde a cura de doenças, como também o bem estar, equilíbrio e a harmonia. São conhecidas como práticas alternativas na busca pela saúde: acupuntura, massagens, meditação, relaxamento e também filosofias completas como Tai Chi Chuan, Yoga, Liang Gong, Qi Gong e outros.

A cultura oriental sempre trabalhou com o ser humano na sua totalidade, em todos os ambientes: escolas, praças, empresas, desenvolvendo hábitos saudáveis que são ensinados e transmitidos através de gerações.

No Brasil, as pesquisas científicas sobre os benefícios das práticas orientais ainda são poucas, mas já ocorrem intervenções em organizações, como o caso do Instituto do Coração “Incor”, onde existe uma sala para os pacientes com “tratamentos complementares”, termo usado para substituir a defi-

nição de “terapias alternativas”. Dentro desta sala, o paciente participa de sessões de acupuntura e relaxamento e os resultados constatados foram: a diminuição do tempo de internação dos pacientes e a melhoria da qualidade de vida.

O Hospital das Clínicas, em SP, também possui um centro para as terapias e práticas orientais chamadas de complementares, onde são realizados acupuntura, musicoterapia, hipnose e terapia cognitiva, para aliviar sintomas como dores crônicas, ansiedade, depressão e fobias.

Nos Estados Unidos da América, uma tese sobre os efeitos terapêuticos do relaxamento, obtidos com técnicas de meditação, defendida pelo fisiologista Hebert Benson, de Harvard, nos anos 70, abriu uma nova perspectiva de compreensão das técnicas de origem oriental.

Outra pesquisa realizada por Datey (1969), observou o efeito hipotensor e também melhoras subjetivas nos indivíduos submetidos ao treinamento em relaxamento, como: diminuição de cefaléia, tontura, ansiedade, irritabilidade e insônia, sendo que, em alguns casos, esses sintomas desapareceram completamente.

Segundo Benson (1974), a execução da técnica de relaxamento promove o aumento de ondas a (alfa) e q (teta) eletroencefalográficas, que resultam no aumento da atividade nervosa parassimpática e na redução da ativação nervosa simpática. Estas modificações levam à redução da taxa metabólica, caracterizada pela redução do consumo de oxigênio e da produção de dióxido de carbono.

O relaxamento caracteriza-se por um estado hipometabólico de vigília, denominado “resposta de relaxamento”, que é atingido através de uma desconexão voluntária dos estímulos exteriores e do relaxamento muscular generalizado. Assim, ele é caracterizado por redução do consumo de oxigênio, da frequência e força de contratilidade cardíaca e da pressão arterial e redução da frequência respiratória. Essa resposta de relaxamento pode ser desencadeada por diversas intervenções, como a meditação e o relaxamento (Benson, 1974).



A realização do relaxamento promove modificações fisiológicas durante sua execução, que podem se manter após o término da sessão, que em longo prazo podem resultar em alterações fisiológicas estáveis, que têm sido estudadas cientificamente. Cronicamente, espera-se que o relaxamento leve à alteração no modo como a pessoa reage às demandas do meio ambiente (Datey, 2000).

A Meditação e o relaxamento fazem o cérebro sair de um estado de excitação mais elevado para um de excitação mínima, em que o ritmo cerebral diminui consideravelmente, liberando endorfina, analgésico natural produzido pelo organismo. Durante a meditação, o metabolismo cai, desacelerando os batimentos cardíacos e diminuindo a pressão sanguínea, proporcionando assim, uma sensação de paz interior e bem estar.

## CONCLUSÃO

A inter-relação entre o trabalho como gerador de prazer, e em contrapartida de sofrimento, buscou mostrar a fragilidade do trabalhador em seu papel adaptativo, porque cada trabalho implica um envolvimento, que pode gerar vivências de prazer ou sofrimento.

Os estudos sobre o prazer-sofrimento, realizados pela psicodinâmica do trabalho mostraram que quando o trabalho favorece a valorização, admiração, respeito, reconhecimento e a possibilidade de expressar criatividade, ocorre o prazer. Porém, quando o trabalho é submetido à rigidez hierárquica, centralização de informações e falta de participação nas decisões e outros, o trabalho torna-se fonte de sofrimento.

Este sofrimento é capaz de desestabilizar o indivíduo, e resultar no adoecimento, como também é natural a luta contra ele.

Para a psicodinâmica do Trabalho, o trabalho saudável é aquele capaz de respeitar a identidade e os limites do ser humano. E na impossibilidade de mudar a organização do tra-

balho, o caminho é a reorientação profissional, auxiliar o trabalhador através de intervenções, que o ajude a enfrentar de maneira mais adequada as situações desfavoráveis.

E por que não utilizar como intervenção práticas orientais, que já demonstraram eficiência comprovada no mundo contemporâneo, industrializado e urbanizado, para ajudar o homem a enfrentar suas dificuldades perante o trabalho, promovendo, assim, uma melhor qualidade de vida?

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

NASSIF, L.F., A. ORIGENS E DESENVOLVIMENTO DA PSICOPATOLOGIA DO TRABALHO NA FRANÇA (SÉCULO XX): UMA ABORDAGEM HISTÓRICA. *MEMORANDUM*, 8, 79-87. RETIRADO EM / / , DO WORLD WIDE WEB: [HTTP://WWW.FAFICH.UFMG.BR/~MEMORANDUM/ARTIGOS08/NASSIF01.HTM](http://www.fafich.ufmg.br/~MEMORANDUM/ARTIGOS08/NASSIF01.HTM). (2005)

LANCMAN, S. & SZNELMAN, LAERTE. *CHRISTOPHE DEJOURS: DA PSICOPATOLOGIA A PSICODINÂMICA DO TRABALHO*. RIO DE JANEIRO. FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 15/2004.

BRANT, C.B. & MINAYO, C.G. A TRANSFORMAÇÃO DO SOFRIMENTO EM ADOECIMENTO: DO NASCIMENTO DA CLÍNICA À PSICODINÂMICA DO TRABALHO. *REVISTA CIÊNCIA E SAÚDE COLETIVA*. 9(1): 213-223, 2004.

BRANT, L. C. & MINAYO, C.G. O SOFRIMENTO E SEUS DESTINOS NA GESTÃO DO TRABALHO. *REVISTA CIÊNCIA E SAÚDE COLETIVA*, 10(4): 939 – 952, 2005.

ANTUNES, R. *ADEUS AO TRABALHO: ENSAIOS SOBRE A METAMORFOSE E A CENTRALIDADE DO MUNDO DO TRABALHO*. SÃO PAULO: CORTEZ. 1995.

BARRETO, M. M. S. *UMA JORNADA DE HUMILHAÇÕES*. DISSERTAÇÃO DE MESTRADO DO DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA SOCIAL, DA PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO. 2000.

BENSON, H. DECREASED BLOOD PRESSURE IN PHARMACOLOGICALLY TREATED HYPERTENSIVE PATIENTS WHO REGULARLY ELICITED THE RELATION RESPONSE. *THE LANCET*, v. 23, 1974.

BRANT, L. *PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO DO SOFRIMENTO EM ADOECIMENTO NA GESTÃO DO TRABALHO*. TESE DE DOUTORADO. ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA, FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, RIO DE JANEIRO, 2004.

DATEY, K.K. SHAVASANA: A YOGIC EXERCICE IN THE MANAGEMENT OF HYPERTENSION. *ANGIOLOGY*, v.20, p.325-333, 2000.

DEJOURS, C. *PSICODINÂMICA DO TRABALHO: CONTRIBUIÇÕES DA ESCOLA DEJOURIANA À ANÁLISE DA RELAÇÃO PRAZER, SOFRIMENTO E TRABALHO*. SÃO PAULO: ATLAS, 1999.

DEJOURS, C. *A BANALIZAÇÃO DA INJUSTIÇA SOCIAL*. TRADUTOR: LUIZ ALBERTO MONJARDIM. RIO DE JANEIRO: ED. FGV, 2003.

FREUD, S. *OBRA COMPLETAS, O MAL-ESTAR NA CIVILIZAÇÃO*. V. 21. RIO DE JANEIRO: IMAGO, 1930.

GUIMARÃES, N. POR UMA SOCIOLOGIA DO DESEMPREGO. *REV. BRAS. CI. SOC.*, SÃO PAULO, VOL.17, NO.50, PP.104-121. 2002.

INFANTE, J.R.; PERAN, F. & MARTINEZ, M. ACTH AND BETA-ENDORPHIN IN MEDITATION. *PHYSIOLOGY & BEHAVIOR*, 1998.

LEE, M.S.; JEONG, S.M. & CHUNG, H.T. EFFECTS OF CHUNDO SUNBUP QI-TRAINING ON PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENTS: A CROSS-SECTIONAL STUDY. *AM. J. CHIN. MED.*, 26(2):223-230, 1998.

LEITE, M. P. *TRABALHO E SOCIEDADE EM TRANSFORMAÇÃO: MUDANÇAS PRODUTIVAS E ATORES SOCIAIS*. SÃO PAULO: FUNDAÇÃO PERSEU ABRAMO, 2003.

LEVY, P. O INEXISTENTE IMPACTO DA TECNOLOGIA. *FOLHA DE S. PAULO*, SÃO PAULO, 17 AGO. 1997. *CADERNO MAIS*, AUTORES, p. 3, 1997.

MACLEAN, C.R.; WALTON, K.G. & WENNEBERG, S.R. EFFECTS OF THE TRANSCENDENTAL MEDITATION PROGRAM ON ADAPTIVE MECHANISMS: CHANGES IN HORMONE LEVELS AND RESPONSES TO STRESS AFTER 4 MONTHS OF PRACTICE. *PSYCHO. NEUROENDOCRINOLOGY*, 22(4):277-95, 1997.

MENDES, A. M. *VALORES E VIVÊNCIAS DE PRAZER-SOFRIMENTO NO CONTEXTO ORGANIZACIONAL*. TESE DE DOUTORADO NÃO-PUBLICADA. UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA, BRASÍLIA, 1999.

MENDES, A. M. & ABRAHÃO, J. I. A INFLUÊNCIA DA ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO NAS VIVÊNCIAS DE PRAZER-SOFRIMENTO DO TRABALHADOR: UMA ABOR-

DAGEM PSICODINÂMICA. *REVISTA DE PSICOLOGIA: TEORIA E PESQUISA*, 26(2), 179-184, 1996.

MENDES, A. M., & LINHARES, N. J. A PRÁTICA DO ENFERMEIRO COM PACIENTES DA UTI: UMA ABORDAGEM PSICODINÂMICA. *REVISTA BRASILEIRA DE ENFERMAGEM*, 42(2), 267-280, 1996.

MERLO, Á. R. C. O TRABALHO ENTRE PRAZER, SOFRIMENTO E ADOECIMENTO: A REALIDADE DOS PORTADORES DE LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS. *REVISTA DE PSICOLOGIA E SOCIEDADE*. SÃO PAULO, VOL. 15, N. 1, PP. 117-136. 2003.

SELIGMANN-SILVA, E. *DESGASTE MENTAL DO TRABALHO*. SÃO PAULO: CORTEZ, 1994.

TELLES, J. & JOSEPH, M.R. EXERCICE AND RELAXATION IN HEALTH PROMOTION. *SPORTS MEDICINE*, v. 23, p. 211-217, 1991.

VALADARES, J. QUALIDADE DO ESPAÇO E HABITAÇÃO HUMANA. *REVISTA CIÊNCIA & SAÚDE COLETIVA* 1(5):83-98, 2000.