

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

La importancia de la práctica de ejercicio físico regular en mujeres mayores de 60 años con depresión: el aporte de la psicología.

Silva Medeiros, Letícia De Fátima.

Cita:

Silva Medeiros, Letícia De Fátima (2023). *La importancia de la práctica de ejercicio físico regular en mujeres mayores de 60 años con depresión: el aporte de la psicología*. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/657>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/RYY>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO REGULAR EN MUJERES MAYORES DE 60 AÑOS CON DEPRESIÓN: EL APORTE DE LA PSICOLOGÍA

Silva Medeiros, Leticia De Fátima
Faculdade Anhanguera. São Paulo, Brasil.

RESUMEN

El aumento de la esperanza de vida de la población es un fenómeno que se observa a nivel mundial, así como el crecimiento del número de personas mayores afectadas por enfermedades mentales. La práctica regular de actividad física aporta numerosos beneficios, entre ellos el hecho de que es eficaz en el tratamiento de trastornos como la depresión. Así, este artículo tiene como objetivo comprender los efectos psicológicos derivados del ejercicio físico regular para mujeres con depresión, identificar cómo la práctica de ejercicio físico regular puede contribuir a la salud y calidad de vida de las personas mayores de 60 años y analizar el comportamiento de mujeres que practican ejercicio físico. Los resultados indican que la práctica regular de actividades físicas contribuye de manera efectiva a la mejora de la salud mental de los adultos mayores, mejorando su aptitud física y mental, así como su socialización. La depresión tiene una cura y con el tratamiento adecuado, el paciente puede volver a una vida normal y feliz.

Palabras clave

Depresión - Actividad física - Mujer - Psicología

ABSTRACT

THE IMPORTANCE OF REGULAR PHYSICAL EXERCISE IN WOMEN OVER 60 YEARS OLD WITH DEPRESSION: THE PSYCHOLOGY CONTRIBUTION

The increase in life expectancy of the population is a phenomenon observed worldwide, as well as the growing number of elderly people affected by mental illnesses. The regular practice of physical activity provides numerous benefits, including the fact that it is effective in treating disorders such as depression. Thus, this article aims to understand the psychological effects resulting from regular physical exercise for women with depression, to identify how the practice of regular physical exercise can contribute to the health and quality of life of people over 60 years of age and to analyze the behavior of women who practice physical exercise. The results indicate that the regular practice of physical activities effectively contributes to the improvement of the mental health of the elderly, improving their physical and mental aptitude, as well as their socialization. Depression is curable and with proper treatment, the patient can return to a normal and happy life.

Keywords

Depression - Physical activity - Women - Psychology

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR PARA MULHERES ACIMA DE 60 ANOS COM DEPRESSÃO: A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA.

OBJETIVO GERAL

Qual a importância do exercício físico para as mulheres acima de 60 anos com depressão.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Procurar entender os efeitos psicológicos decorrentes do exercício físico regular para mulheres com depressão;
Identificar como a prática de exercício físico regular pode contribuir para a saúde e qualidade de vida das pessoas acima de 60 anos;
Analisar o comportamento das mulheres que praticam exercício físico.

PÚBLICO-ALVO

Mulheres que estejam passando por acompanhamento psicológico, que tenham idade superior aos 60 anos.

MÉTODO

O campo de estudo foi o acompanhamento das aulas de Musculação com a supervisão de um educador físico em academia localizada no município de São Paulo / SP - Brasil, juntamente com o direcionamento de um profissional de psicologia da qual acompanhava regularmente o público do estudo em sessões individuais.

Os critérios utilizados na seleção dos entrevistados foram mulheres, com idade acima de 60 anos, perfazendo um total de 4 participantes, sendo 01 participante com 67 anos, solteira, sem filhos e economicamente ativa na área educacional; 01 participante com 78 anos, casado, 2 filhos e aposentada; 01 participante com 80 anos, viúva, 2 filhos e aposentada e 01 participante com 75 anos, solteira, 1 filho e aposentada.

Foram realizados encontros quinzenais, com duração de 1 hora, por um período de 1 ano de 6 meses.

Haciendo acompañamiento observatório, entrevista abertas e

semiabertas para a verificação e intervenção das dificuldades no processo de tratamento da depressão.

Todas as mulheres entrevistadas passam por acompanhamento multidisciplinar com psicóloga e educadora física.

Para a coleta de dados utilizou-se a entrevista semiestruturada, utilizando-se de um roteiro para que não se perdesse o foco das questões principais, mas dando a liberdade para que os entrevistados conseguissem discorrer sobre outros temas.

As questões que compuseram o roteiro da entrevista foram as seguintes:

1. Como você se sente após as aulas de musculação?
2. Quando por algum motivo não consegue participar das aulas com regularidade, sente falta?
3. Como a psicoterapia e o esporte contribuem no seu cotidiano.
4. Você acha que apenas a prática de atividade física sem a Psicoterapia teria o mesmo efeito no seu tratamento de depressão?

INTRODUÇÃO

Este artigo surgiu após leituras e um trabalho acadêmico, realizado em outro curso superior, sobre a contribuição da prática de atividade física regular para tratamentos psicológicos e devido à escassez de estudos voltados para essa área, apesar da importância do tema e da necessidade de se abordar mais sobre o assunto.

Estudos epidemiológicos feitos por Lehtine e Joukamaa (1993), relatam que a depressão é mais popular em mulheres, pois segundo dados estatísticos, 8% das mulheres e 4% dos homens são acometidos por este distúrbio clinicamente significativo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 322 milhões de pessoas no mundo sofrem com a depressão. No Brasil, são mais de 11 milhões de indivíduos com essa síndrome, o que posiciona o país com o maior número de casos na América Latina.

A depressão está associada a aspectos como a idade, o estado civil, a classe social e as condições sociais. Para o apoio ao tratamento da depressão, com exceção de psicoterapias e medicações, existem vários protocolos aplicados ao exercício físico, que mostram a importância do mesmo para esta patologia mental. (Andrade, 2011)

Os estudos destacam que a prática regular de exercícios físicos traz excelentes resultados não somente a ações fisiológicas como o sono e seus distúrbios, mas também aos aspectos psicológicos e seus transtornos, como ansiedade e depressão, além de aspectos cognitivos como memória.

Em meados da década de 70, a mulher insere-se no mercado de trabalho ganhando autonomia para decidir sobre suas ações, afastando-se dos afazeres domésticos que deixam de ser, então, prioridade (Nogueira, 2000; Neto et al., 2013).

As mulheres neste cenário, começaram a adotar uma rotina de atividades físicas como forma de se firmarem na sociedade

como seres independentes e responsáveis pela própria imagem corporal. A musculação para as mulheres nesta época foi a modalidade que mais causou polêmica entre as praticantes e a sociedade por dar forma musculosa no corpo feminino. Apesar dos benefícios reconhecidos, alguns entraves aconteciam, como o tempo escasso, os serviços domésticos, a criação dos filhos, a distância física à academia e as questões financeiras. Desta forma, as relações interpessoais acabam sendo estimuladas e sendo um dos pilares para a permanência da aluna na academia. As principais atividades físicas realizadas por mulheres são:

1. Atividades na água como hidroginástica e natação
2. Musculação
3. Trinta Funcionais
4. Dança de salão

O principal objetivo deste artigo é mostrar como o exercício físico pode contribuir para a saúde e a qualidade de vida das pessoas com depressão. Indivíduos que praticam atividade física regularmente, tendem a apresentar menor incidência da maioria das doenças crônico-degenerativas, o que se explica por uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos, decorrentes da prática regular da atividade física.

Para a discussão dos resultados, foi realizada leitura seletiva e analítica visando a seleção do material aqui apresentado. Os principais resultados mostram que para que se tenha uma diminuição dos sintomas da depressão é importante que haja um programa de exercício físico prazeroso e que favoreça o convívio social das pessoas acometidas pela doença, sendo este um importante aspecto a ser considerado, pois o aumento dos relacionamentos sociais para estes indivíduos favorece a redução dos sintomas da doença.

Depressão

Em “A História da Loucura”, o filósofo francês Michel Foucault (1998, p. 65) explica que a experiência do sofrimento psíquico foi encarada de diversas formas ao longo da História do mundo ocidental. A própria definição do que era loucura foi se transfigurando conforme a época histórica. Na Idade Média, por exemplo, os sintomas de alucinação foram atrelados à possessão demoníaca, gerando uma cruzada contra os hereges, aqueles com comportamento “desviantes”, que eram queimados nas fogueiras. As mulheres, sobretudo quando não cumpriam os papéis sociais esperados, eram consideradas bruxas.

A partir de História da Loucura, que a medicalização transformou o lugar social do louco e da loucura, pois ela não se restringe à captura do louco pela medicina, mas inclui a construção de um contexto ao mesmo tempo jurídico, social e cultural de lidar com o louco, a loucura, a diferença e a diversidade. A reflexão possibilitada por Foucault nos permite escapar à definição da loucura como doença mental, percebendo o processo de constituição desta através de uma análise histórica sobre a medicalização e psiquiatria da sociedade. Escapar à noção de doença men-

tal torna-se um dos passos fundamentais para a retomada da complexidade do processo saúde-loucura, que se dá através da desconstrução das simplificações e conceituações psiquiátricas - processo denominado superação do manicômio ou desconstrução do dispositivo psiquiátrico. Enfim, em sua abordagem Foucault permite recomplexificar o conceito de loucura no sentido de possibilitar repensar novas formas de relação com a mesma para além da psiquiatria, concebendo tais relações em uma dimensão ética e política; o que significa estabelecer novas formas de relação com o louco e a loucura, com as experiências subjetivas dos sujeitos (Torre & Amarante, 2001).

Foi somente com o surgimento da psiquiatria que a racionalidade se sobrepôs ao discurso mítico-religioso. Ao ser considerado “doente mental”, o louco foi submetido ao isolamento e ao silêncio. E a voz das mulheres, já tão emudecida, foi o principal alvo. Mulheres eram internadas em manicômios pelos mais variados motivos, como gostar de sexo, não obedecer ao marido, não querer ter filhos. No Brasil, não foi diferente. Em seu livro “Holocausto Brasileiro”, a jornalista Daniela Arbex resgata os horrores das internações compulsórias no hospício de Barbacena, interior de Minas Gerais, no começo do século 20. Nos registros narrados pela jornalista estão casos em que meninas foram internadas por terem engravidado de homens casados, homens casados que internavam as esposas que não mais desejavam e mulheres que perdiam a virgindade antes do casamento.

Os motivos listados para internar alguém, estão: “problemas femininos imaginários”, “mal feminino”; “abandono do marido”; “doença feminina”; “casamento do filho” ou, simplesmente, “mulheres”.

O quadro das clínicas psiquiátricas, hoje, não é tão diferente. Segundo Valeska, há imenso despreparo e preconceito dos profissionais, que não só ignoram a origem do sofrimento feminino, como dão margens para todo tipo de abusos. “As clínicas não estão preparadas. E o que posso dizer é que, no caso das mulheres que estão sob surto, o risco é muito grande de abuso sexual. E mesmo se a mulher denuncia que sofreu abuso, como todo mundo tem a tendência de desqualificar a fala do louco, ela não é levada a sério e se torna muito mais vulnerável”.

Um dos lugares em São Paulo, que dá suporte em crises ou até em atendimentos psicoterápicos e Psiquiatria é no CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), que fornece atendimento público multidisciplinar em saúde mental, coordenado pelo Ministério da Saúde. Hoje, é a principal porta de entrada do SUS (Serviço Único de Saúde) para tratamento das doenças mentais. Segundo o órgão, existem no Brasil 2.549 CAPS.

A depressão envolve uma ampla família de doenças, por esse motivo é denominada como síndrome e, está classificada como doença psiquiátrica crônica.

Há uma série de evidências que mostram alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, principalmente com relação aos neurotransmissores (serotonina, noradrenalina e, em menor proporção, dopamina), substâncias que transmitem impulsos

nervosos entre as células.

Ao contrário do que normalmente se pensa, os fatores psicológicos e sociais muitas vezes são consequência e não causa da depressão. Vale ressaltar que o estresse pode precipitar a depressão em pessoas com predisposição, que provavelmente é genética. A prevalência (número de casos numa população) da depressão é estimada que aproximadamente uma em cada cinco pessoas no mundo apresentam o problema em algum momento da vida.

Sintomas da depressão

- Humor depressivo ou irritabilidade, ansiedade e angústia, desânimo, cansaço fácil, necessidade de maior esforço para fazer as coisas;
- Diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer em atividades anteriormente consideradas agradáveis, desinteresse, falta de motivação e apatia, falta de vontade e indecisão;
- Sentimentos de medo, insegurança, desesperança, desespero, desamparo e vazio;
- Pessimismo, ideias frequentes e desproporcionais de culpa, baixa autoestima, sensação de falta de sentido na vida, inutilidade, ruína, fracasso, doença ou morte. A pessoa pode desejar morrer, planejar uma forma de morrer ou tentar suicídio;
- Dificuldade de concentração, raciocínio mais lento e esquecimento;
- Diminuição do desempenho sexual (pode até manter atividade sexual, mas sem a conotação prazerosa habitual) e da libido;
- Perda ou aumento do apetite e do peso;
- Insônia (dificuldade de conciliar o sono, múltiplos despertares ou sensação de sono muito superficial), despertar matinal precoce (geralmente duas horas antes do horário habitual) ou, menos frequentemente, aumento do sono (dorme demais e mesmo assim fica com sono a maior parte do tempo);
- Dores e outros sintomas físicos não justificados por problemas médicos, como dores de barriga, má digestão, azia, diarreia, constipação, flatulência, tensão na nuca e nos ombros, dor de cabeça ou no corpo, sensação de corpo pesado ou de pressão no peito, entre outros.

Atividade Física

Dentre as atividades físicas mais presentes como auxiliares no tratamento da depressão destacamos as atividades aeróbicas, como a dança e a corrida. Destaca-se também a prática de musculação, que além de auxiliar no combate a depressão proporciona a interação do indivíduo com outras pessoas.

Os artigos analisados ao longo deste trabalho abordam os efeitos dos exercícios físicos nos sintomas de depressão e qualidade de vida principalmente em idosos depressivos. Com o aumento da expectativa de vida e conseqüente aumento da população idosa, a Depressão passa a ser uma síndrome cada vez mais comum. Vários estudos se propõem a examinar a eficácia dos exercícios físicos em idosos com sintomas depressivos, po-

dendo ser eles combinados com intervenção medicamentosa ou não. Zuntini (2018) apud Cheike (2003), faz uma diferenciação fundamental para o desenvolvimento dessa análise, destacando as diferenças entre atividade física e exercício físico. Para ela,

Vale destacar a importância do discernimento entre o conceito de Atividade Física que é uma expressão genérica que pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, e do Exercício Físico (um dos seus principais componentes), que é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física (Cheik, 2003 p. 48).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão altera significativamente a vida dos idosos, sua relação consigo mesmo e suas relações com o mundo e os envolvidos em seu cotidiano.

RESULTADO

Para fazer os estudos analisados ao longo desse artigo, foi necessária uma vasta pesquisa em diversos artigos e alguns livros, com o objetivo de compreender o comportamento das mulheres acima de 60 anos com depressão. Durante os encontros as idosas foram submetidas a diversas atividades físicas e atividades como entrevistas individuais e em grupo, algumas atividades como dinâmica de grupo, atividades com músicas, dentre outros instrumentos de avaliação Psicológica.

Os resultados obtidos indicam que existe sim uma melhora real no estado de saúde, principalmente se levarmos em consideração que durante a prática de exercícios físicos o cérebro libera uma série de substâncias capazes de amenizar vários sintomas da depressão, amenizando dores, provocando relaxamento e consequentemente melhorando a condição de vida dessas idosas. Quando as atividades são realizadas em grupo percebe-se mudanças rápidas, uma vez que a interação social, diante das conversas, trocas de ideias sobre livros, gastronomia, viagens, filhos, netos dentre outros. Também tem benefícios biopsicossociais, contribuindo assim para a manutenção da qualidade de vida da terceira idade.

Segundo dados científicos a participação em um programa de exercício leva à redução de 25% nos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de acidente vascular cerebral, doença respiratória crônica e distúrbios mentais nos idosos. Talvez o mais importante seja o fato que reduz de 30% para 10% o número de indivíduos incapazes de cuidar de si mesmos, além de desempenhar papel fundamental para facilitar à adaptação a aposentadoria.

Atualmente temos mais de 2 milhões de mortes atribuídas a inatividade física a cada ano no mundo inteiro (Washburn, Smith, Jette, 1993).

Há cada vez mais evidências científicas apontando o efeito be-

néfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. Podemos acrescentar que a prática regular de uma atividade física melhora a coordenação motora, o equilíbrio, o ganho de flexibilidade, a velocidade ao andar, diminui o risco de doenças cardiovasculares, promove maior sensação de bem-estar. Geis (2003) compara o corpo humano com uma máquina, que se não é utilizado com o passar do tempo, vai se danificando. Assim como a máquina o corpo humano precisa de movimento. A prática de uma atividade física regular, e com orientação de profissionais capacitados, é muito importante para a manutenção da boa saúde para um envelhecimento saudável.

CONCLUSÃO

Os resultados da pesquisa, demonstraram que o exercício físico parece estar associado à significativa redução nos índices de depressão em idosos.

Muitas vezes a sociedade tem dificuldade de compreender a indisposição de quem sofre de depressão. Essa inércia é uma das consequências do desequilíbrio químico que o transtorno provoca no cérebro. Mas o esporte, aliado à terapia e medicação pode ser decisivo para vencer esse estágio da doença.

A prática de um esporte como a musculação pode ser um meio de elevar a autoestima e trazer motivação para o paciente. Tudo isso, claro, além do bem-estar promovido pela atividade.

No acompanhamento das participantes foi notória a forte correlação entre o aumento da capacidade aeróbica e a melhora das funções cognitivas, que além de melhorar a qualidade de vida, pode reduzir sintomas de depressão nos idosos. A falta de estudos e leituras voltadas para esse campo de atuação, faz com que os profissionais da saúde acabem partindo para tratamentos medicamentosos fortes e contínuos. A maioria das idosas participantes da pesquisa relataram que após o início da atividade física, mas especificamente a musculação e o acompanhamento com o profissional da psicologia, fez com que os sintomas depressivos diminuíssem e o uso dos medicamentos fossem reduzidos.

Outro fato que foi abordado durante a pesquisa, foi a falta de conhecimentos do assunto com os estudantes e os recém-formados em psicologia. Muitos relataram que o assunto nunca havia sido abordado durante todo o curso universitário e muito menos exposto como um possível auxílio no tratamento.

A depressão tem cura e com o tratamento adequado, o paciente pode voltar a ter uma vida normal e feliz. Quem já teve uma crise depressiva, no entanto, sempre deve estar atento a possíveis novos episódios da doença, por isso o acompanhamento psicoterapêutico e a atividade física regular é indicado mesmo quando a pessoa já está curada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, foi possível concluir que os idosos que praticam alguma atividade física, apresentam melhores resultados

no tratamento da ansiedade, a prática de atividade física possibilita que os idosos criem um novo círculo de amizades, onde muitas vezes, com a chegada da velhice, o idoso se depara com a solidão e o isolamento social.

Durante a aplicação do roteiro de perguntas, as participantes relataram como se sentem isoladas pela sociedade e como a velhice nem sempre é uma maravilha.

Uma das participantes relatou que era economicamente ativa e que todos ao seu redor admiravam os seus feitos e as entregas que realizava no trabalho, assim que se aposentou, sentiu a mudança no tratamento. Após o início da atividade física e o processo de autoconhecimento, começou a entender seu novo papel na sociedade e encontrou novamente sua independência. Outro ponto importante que me deparei durante as pesquisas, é a falta de referências bibliográficas com relação ao tema, uma vez que a cada ano o número de pessoas e principalmente idosos com depressão vem aumentando no Brasil, principalmente durante o COVID-19 e mesmo com o término do isolamento social. Qualidade de vida e longevidade andam de mãos dadas com a prática regular de atividades físicas e acompanhamento psicológico. Durante toda a vida é possível ser agraciado com os benefícios que essas práticas proporcionam. É importante que os Psicólogos busquem pesquisas nessa área para poder atender essa demanda que vem crescendo ano a ano e evitar que o idoso adquira doenças psicossociais.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- Amarante, Paulo. Saúde Mental e Atenção Psicossocial. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.
- Andrade, R. T., O exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão de literatura. 2011. 31 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.
- Andrade, V. D. et al. Atuação dos neurotransmissores da depressão. Brasília: Ciências Farmacêuticas, 2003.
- Bitencour, Adriana; Simões, Regina, Motivos de permanência dos idosos praticantes de ginástica orientada. Rev. Bras. Ci. e Mov Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Abr. 2019.
- Cordeiro, Juliana; Oliveira, Bruna; Freitas, Carolina; Gonçalves, Marisa. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. Rev. Brás. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro. Março de 2014.
- Foucault, Michel. História da loucura na idade clássica. Tradução de José Teixeira Coelho Netto. 1. ed. São Paulo: Perspectiva, 1998.
- Nogueira, E. M. Tudo que você queria saber sobre qualidade total em academias. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- Oliveira, C. M.; Nunes, F.M.S.1; Ribeiro, F.M.S; Ribeiro, F; Vasconcelos-Raposo, J. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 16, n.º 3 (Setembro). 2016.
- Oliveira, C. M.; Nunes, F.M.S.1; Ribeiro, F.M.S; Ribeiro, F; Vasconcelos-Raposo, J. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 16, n.º 3 (Setembro). 2016.
- Oliveira, A.A., Silva, K.W., A Escala de Atividade Física para Idosos (PASE): J Clin Epidemiol. 1993 Fev; 46: 153-62.
- Zuntini, Ana Carolina Siqueira; et.al. Atividades Físicas e Exercícios nos Transtornos Psicológicos. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 03, Ed. 01, Vol. 03, pp. 97-115.
- Zuntini, Ana Carolina Siqueira; et.al. A constituição histórica da doença mental. In: Foucault, Michel. Doença mental e psicologia. Traduzido por Lilian Rose Shalders. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1975.