



A EXPERIÊNCIA DO GRUPO SAÚDE E BEM-ESTAR FURB

na Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau (SC), Brasil

Monica Weiler Ceccato¹
Cléria Becker Aita²
Cléria Becker Aita³
Ana Cláudia Tensini⁴
Cheila Carolina Kohls⁵
Amanda Martinez⁶
Camila Michelle Westphal⁷
Joana Losi⁸
Alice Inara Pereira⁹
Sabrida Cruz¹⁰

¹ Doutora FURB.

² Fisioterapeuta RFCC (Blumenau-SC).

³ Graduação em Fisioterapia.

⁴ Graduação em Fisioterapia.

⁵ Graduação em Fisioterapia.

⁶ Graduação em Fisioterapia.

⁷ Graduação em Fisioterapia.

⁸ Graduação em Fisioterapia.

⁹ Graduação em Fisioterapia.

¹⁰ Graduação em Fisioterapia.

RESUMO

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA) (2016), o câncer de mama é a neoplasia de maior incidência na população feminina, sendo no Brasil a principal causa de morte por doenças malignas entre as mulheres. O projeto Saúde e Bem-Estar é um Projeto de Extensão da Universidade Regional de Blumenau, cujo objetivo é contribuir com a prevenção e promoção da saúde e bem-estar das mulheres da Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau/SC. Sua metodologia envolve educação em saúde a partir de práticas em grupos e oficinas voltadas a ações por meio de atividades físicas, rodas de conversa e vivências sociais e culturais. Após o primeiro ano de vivência prática, as participantes relatam melhora da funcionalidade nas atividades de vida diária, melhora da consciência corporal, melhor qualidade de vida e conseqüentemente, retorno ao trabalho e hábitos de vida.

Palavras-chave: Saúde e Bem-Estar; Câncer de Mama; Fisioterapia; Trabalho.

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2001), saúde é um conceito integral que engloba domínios físicos, mentais, afetivos e sociais. Tal conceito perpassa as fronteiras dos domínios pessoais e invade os domínios do coletivo e da sociedade bem como no domínio econômico, político, espacial cultural. Desta forma, o conceito de saúde vai além da percepção de ausência de doença, compondo um conjunto de domínios que integram o ser humano e objetivam a qualidade de vida.

A relação entre saúde e qualidade de vida depende do meio ambiente e da cultura da sociedade em que está inserido o sujeito, além de ações pessoais (esfera subjetiva) e programas públicos ligados à melhoria da condição de vida da população (esfera objetiva). O estado de saúde é um indicador das possibilidades de ação do sujeito em seu grupo, se apresentando como um facilitador para a percepção de um bem-estar positivo ou negativo. É influenciada pelo meio ambiente, estilo de vida, biologia humana e pela organização do sistema de atenção à saúde em que o sujeito está inserido (ALMEIDA, 2012).

Analisando de forma mais específica sobre saúde, entendemos ela está compreendida a um processo instável, sujeita a mudanças rápidas e fortemente influenciada por ações do sujeito e do ambiente. Não apenas um estado físico puro e objetivo que apresenta funções orgânicas intactas, mas uma dimensão subjetiva, individual, psíquica, mental e social (ALMEIDA, 2012).

Em contrapartida, o conceito de doença é caracterizado como uma modificação biológica do estado de saúde, evidenciado por um agrupamento de sintomas, que podem ser perceptíveis ou não, e que geram alteração do estado de espírito ou do ânimo do ser. Conforme Gualano e Tinucci (2011), o estilo de vida adotado pela população atual tem impacto direto na diminuição da qualidade de vida e aparecimento de patologias, desta forma, a inatividade física e os hábitos alimentares e sociais estão fortemente envolvidos na disseminação de doenças.

Conforme dados do Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM) de 2011, ocorreram aumentos significativos no número de óbitos por câncer no Brasil, sendo bastante influenciado pelos hábitos de vida cotidianos atuais, trazendo cada vez mais à evidência da necessidade da prevenção e promoção de saúde.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA) (2016), o câncer de mama é a neoplasia de maior incidência na população feminina, sendo no Brasil a principal causa de morte por doenças malignas entre as mulheres, respondendo por cerca de 25% dos casos novos a cada ano. Na população masculina é uma neoplasia de incidência, mas é rara, representando apenas 1% do total de casos da doença.

O Ministério da Saúde incentiva o diagnóstico precoce e neste inclui-se toques nas mamas, consultas periódicas ao ginecologista e mamografia, especialmente em mulheres entre 50 a 69 anos e/ou com algum tipo de suspeita. Essa também é a rotina adotada na maior parte dos países que implantaram o rastreamento do câncer de mama e tiveram impacto na redução da mortalidade por essa doença, conforme dados atualizados do INCA (2016).

Os avanços nos últimos anos em relação ao diagnóstico e ao tratamento do câncer de mama produziram um significativo aumento da taxa de sobrevivência das mulheres, que buscam cada vez mais melhorar a sua qualidade de vida no âmbito pessoal, comunitário e no mundo do trabalho (INCA, 2016). Devido a essa importância na conscientização de prevenção e diagnóstico precoce foi criada a Rede Feminina de Combate ao Câncer (RFCC), onde encontram-se profissionais para realização de diagnóstico e tratamento, sendo realizado desde exames como mamografia até atendimentos psicológicos e fisioterapêuticos.

Uma das formas de tratamento utilizada é a quimioterapia e radioterapia. Ambas podem causar diversos efeitos colaterais, entre eles: náuseas, perda de apetite, perda de ca-

belo, ganho de peso, fadiga e fraqueza, o que diminui a qualidade de vida das pacientes. Tendo em vista esta realidade, os exercícios são alternativas benéficas para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida de pacientes que estão ou estiveram em tratamento. Deste modo, destaca-se a importância do tratamento fisioterapêutico, que objetiva contribuir com a prevenção e promoção de saúde.

A fisioterapia acredita na valorização da saúde, através da reabilitação e da educação para promover saúde e qualidade de vida. Seus conhecimentos generalistas possibilitam atuar através do movimento humano e de acordo com as Práticas Integrativas e Complementares previstas pelo Ministério da Saúde do Brasil (Brasil, 2016).

Segundo Jammal, Machado e Rodrigues (2008), conforme citado por Yamamoto (2007) a fisioterapia no pós-operatório de câncer de mama possui vários benefícios, podendo citar, por exemplo, a eliminação ou impedimento do surgimento de problemas articulares, que possui um grande impacto, tendo em vista o contexto já sobrecarregado de consequências físicas e psicológicas em que as pacientes se encontram. Secundariamente, facilita o uso do membro operado nas atividades de vida diária, retornando à integração e harmonia com o restante do corpo, e por último, também podemos citar a importância da fisioterapia no papel de prevenção de possíveis complicações comuns a pacientes mastectomizados.

A Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau busca parcerias para ações inovadoras na temática proposta, assim, estabeleceu-se este projeto de extensão, cujo objetivo é contribuir com a prevenção e promoção da saúde e do bem-estar das mulheres da Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau/SC.

2. RELATO DA EXPERIÊNCIA

Segundo estudos, conforme citado pelo INCA (2018), a realização de atividades físicas como parte da rotina diária proporciona ao corpo, através do movimento, maior proteção contra o câncer. A atividade física proporciona o equilíbrio dos níveis hormonais, reduzindo o tempo do trânsito gastrointestinal, fortalecendo as defesas do corpo e ajudando a manter o peso corporal adequado, consequentemente, contribui para a prevenção do câncer de intestino, endométrio e mama.

Com o aumento da taxa de sobrevivência das mulheres com diagnóstico de câncer de mama, a busca pela melhora da qualidade de vida no âmbito pessoal, comunitário e no mundo do trabalho se tornou primordial, concomitantemente, percebe-se uma busca constante na sociedade pela educação de hábitos, comportamentos alimentares, sono, trabalho, lazer e exercícios físicos que sejam compatíveis com a sustentabilidade. Deste modo, o objetivo principal do programa foi contribuir com a prevenção e promoção da saúde e bem-estar das mulheres da Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau/SC.

O projeto Saúde e Bem-Estar Furb é um Projeto de Extensão da Universidade Regional de Blumenau, sua classificação está atribuída a Categoria 1 (onde um curso de graduação é participante) do Edital PROPEX/FURB 05/2016 com registro SIPEX/FURB 944/2016. O projeto teve duração de um ano, com início em fevereiro de 2017 e término em fevereiro de 2018. Ele nasceu do amadurecimento de várias práticas de ensino e pesquisa realizadas no curso de Fisioterapia da FURB entre os anos de 2013 à 2017 relacionadas a prevenção, promoção de saúde e qualidade de vida, que foram orientadas e vivenciadas pela Professora Mônica Weiler Ceccato e acadêmicos do curso.

De acordo com o Edital PROEXT 2016 MEC/SESu, e a Resolução FURB 24/2004, este projeto de extensão possui como área temática principal o eixo Saúde e sub-áreas: Saúde da Mulher, Saúde das Mulheres e Saúde do Trabalhador. Em relação aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS/ONU, 2016), o projeto relaciona-se diretamente com o ODS 3 Boa Saúde e Bem-Estar e, indiretamente com vários outros, haja visto que a promoção de saúde e qualidade de vida está relacionada com as várias dimensões do

desenvolvimento sustentável, sendo o desenvolvimento sustentável um dos eixos transversais da Universidade Regional de Blumenau.

O projeto viabiliza os relacionamentos entre ensino, pesquisa e extensão, pois no Plano Político Pedagógico do Curso de Fisioterapia da Furb estão contempladas disciplinas de Fisioterapia Preventiva I e II, Fisioterapia no Envelhecimento, Ginecologia e Obstetrícia, Fisioterapia na Saúde Mental, cujos estratos temáticos estão relacionados com a prevenção, promoção de saúde e qualidade de vida. A matriz curricular também contempla as disciplinas: Saúde Comunitária, Desafios Sociais e Contemporâneos, e Dilemas Éticos e Cidadania que fortalecem a proposta do projeto.

A metodologia do projeto baseia-se em educação em saúde com a prática de grupos e oficinas. Foram utilizados exercícios psicomotores, educação postural, yoga, práticas integrativas e complementares (PICs), rodas de conversa e vivências culturais e ambientais locais em Blumenau.

Participaram do projeto uma bolsista e sete acadêmicas voluntárias todas do curso de fisioterapia da FURB, juntamente com a gestão do Projeto Saúde e Bem-Estar Furb, que foi uma gestão participativa. Toda a diversidade das acadêmicas, dos docentes da universidade e das participantes da Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau foi valorizada com muita atenção, reconhecendo em cada uma suas demandas, desejos, conhecimentos teóricos e práticos e as possibilidades para o planejamento estratégico do projeto, desta maneira a gestão proporcionou vida ao projeto e fez com que ele fosse atual e dinâmico em relação as possibilidades efetivas de prevenção e promoção de saúde.

Título: Equipe do Projeto Saúde e Bem-Estar Furb



Fonte: Agência Anexus Furb, Junho 2017

Os acadêmicos de todas as fases do curso de fisioterapia podem participar e as suas ações serão adequadas à fase em que o acadêmico se encontra. Sugere-se que até a 5ª fase sejam cumpridas atividades de planejamento, pesquisa, observação participante, rodas de conversa e a partir da 6ª fase atividades de condução da prática dos exercícios terapêuticos e além das demais citadas para as fases anteriores, trabalhos de Conclusão de Curso também foram atendidos pelo projeto. As ações e pesquisas do projeto foram divulgadas por meio da apresentação de trabalhos em eventos científicos, publicação em periódicos científicos das áreas da saúde, meio ambiente e desenvolvimento sustentável. As mídias sociais foram utilizadas de maneira informativa, compartilhando algumas práticas realizadas e informações sobre prevenção e modos de vida alternativos para uma vida mais saudável.

A sensibilização das participantes foi iniciada durante os 15 dias iniciais do projeto e optou-se pela escolha de um horário de prática em uma atividade comumente realizada na Rede Feminina, ou seja, a primeira apresentação do projeto foi realizada na Sala de Procedimentos de Drenagem Linfática Pneumática para Membros Superiores, durante este tempo a coordenadora do projeto e as acadêmicas conversavam com as participantes sobre o objetivo do projeto, os benefícios dos exercícios terapêuticos em grupo e reali-

zavam o levantamento das demandas físico-funcionais para a vida diária das participantes através da fala das mesmas. Os horários escolhidos para a prática do grupo foram compatíveis com a maior adesão das participantes durante o período de sensibilização. Ao final do projeto houve solicitações para que os horários fossem ampliados devido a boa aceitação das participantes e a propagação dos resultados na Rede Feminina.

Os grupos ocorriam três vezes na semana, sendo na terça-feira de manhã no horário das 8h e 30 min às 10h e 30 min, e na terça e quarta no período da tarde, no horário das 13h e 30min às 15h. As atividades do projeto foram realizadas na sede da Rede Feminina em Blumenau e as vivências ambientais e culturais foram planejadas para serem realizadas em parques e lugares turísticos e históricos da cidade, a fim de relacionar o meio ambiente e a cultura material e imaterial como promotores de saúde e qualidade de vida.

A maioria das participantes relatavam dificuldades de mobilidade, diminuição de força no membro ou membros superiores do lado da mastectomia, edema e linfedema de membro superior, dores articulares e musculares provenientes dos tratamentos de quimioterapia e radioterapia e fadiga oncológica generalizada. A partir desta avaliação inicial, foram planejados os exercícios terapêuticos em grupo, adequando o protocolo pré-estabelecido com as demandas.

A rotina de prática do grupo Saúde e Bem-Estar eram flexíveis e avaliavam diariamente através de observação, como as participantes estavam se sentindo, para depois executarem os exercícios propostos. Assim, a primeira etapa era composta por diálogo informal e avaliação breve do estado mental das participantes, após este momento era iniciado a prática dos exercícios terapêuticos.

Os exercícios terapêuticos propostos foram de prevenção e promoção de saúde e não de tratamento específico, deste modo, podendo ser realizados em grupo. Porém, houve atenção especializada e direcionada para cada participante adequar-se cinesiologicamente, biomecanicamente e emocionalmente a cada movimento, otimizando a inclusão de todas as mulheres nas atividades do grupo.

Título: Exercícios Terapêuticos do Projeto Saúde e Bem-Estar Furb



Fonte: As autoras, junho 2017.

A Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau busca parcerias para ações inovadoras na temática proposta, assim, estabelece a parceria com este projeto de extensão. A RFCC é uma instituição não governamental, sem fins lucrativos, cujo objetivo é prevenir o câncer de colo de útero, realizar diagnóstico precoce do câncer de mama e apoiar

pacientes mastectomizadas. A história da Rede Feminina de Blumenau teve início em 24 de setembro de 1973 e desde então vem contando, ao longo dos anos, com o trabalho dedicado de inúmeras voluntárias. Segundo dados da Secretaria Municipal de Saúde, a Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau correspondeu, em 2015, a 25% das coletas de exames preventivos de colo de útero no município de Blumenau.

3. PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS UTILIZADO

A prática era iniciada a partir da postura de lótus, comumente utilizada no yoga, e exercícios respiratórios para acalmar a mente e o corpo. Após, eram realizadas mobilizações de coluna cervical e membros superiores, seguido por alguns exercícios dos métodos cinesioterapêuticos de Willians, Makenzie e Klapp. Os exercícios enfatizavam alongamento da cadeia muscular posterior e postura da prancha para fortalecimento da musculatura central profunda da linha de gravidade corporal, após posturas do Yoga e de contração perineal. Esta sequência era realizada sentada no tapete ou cadeira, em decúbito dorsal, ventral e lateral, posturas de transição e em pé.

O alinhamento dos chakras é sugerido em todas as posturas, assim, os exercícios são direcionados para os 5 kochas. Para o yoga, saúde é o equilíbrio entre os 5 kochas, sendo eles: o corpo físico, corpo sutil ou energético, corpo causal, corpo mental e corpo espiritual (NUNES, 2015). Assim, a saúde e o bem-estar manifestam-se na melhor consciência corporal, mental, afetiva e social que se amplia para o coletivo e suas relações interdisciplinares e intersetoriais promovendo o bem-viver.

Título: Exercícios Terapêuticos do Projeto Saúde e Bem-Estar Furb



Fonte: As autoras, Junho 2017

A roda de conversa era um momento fundamental para todas as participantes, nela as participantes realizavam uma autoavaliação natural e consciente de como estava sendo a evolução de cada participante e o que impactou no dia-a-dia. Todas as participantes relataram melhor consciência corporal, melhor equilíbrio, coordenação, menos dores musculares, mais disposição para as tarefas domésticas e de seus trabalhos profissionais e uma melhor autoestima. Também eram discutidos na roda de conversa assuntos de planejamento e sobre outros hábitos e atitudes que promovem o bem-estar.

O mundo do trabalho foi repensado por todas as participantes, principalmente por perceberem que se o mesmo as fez sofrer ou a ter hábitos e atitudes não saudáveis em relação ao uso do tempo e uso do corpo, o mesmo deve ser evitado ou modificado. Percebe-se que o grupo saúde e bem-estar em todas as suas fases de ação, contribuiu positivamente para avanços no autoconhecimento das participantes, esta evolução positiva em relação ao conhecimento do “ser” essencial contribuiu para a responsabilização das mesmas nas suas próprias escolhas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O modo de desenvolvimento humano atual está baseado na combinação entre utilitarismo econômico, fruto da dinâmica capitalista e a desigualdade social, resultado da dinâmica de um mercado autorregulador, ocasionando uma racionalidade social egocêntrica (SAMPAIO, 2010).

Para Max-Neef (2012), o autoconhecimento é um avanço para a solução de problemas socioambientais, pois, nesse processo as pessoas participam e responsabilizam-se pelas suas vidas, contribuindo mais efetivamente para o coletivo. Assim, a gestão participativa escolhida pelo projeto é o diferencial estratégico no planejamento e desenvolvimento das suas práticas.

Desta forma, a saúde e a qualidade de vida das pessoas ficam prejudicadas tanto individualmente como coletivamente. Assim, vive-se em um período de transição, o que significa que as mudanças de paradigmas não são apenas necessárias, mas indispensáveis (MAX-NEEF, 2012).

O câncer é uma doença crônica diretamente relacionada com o meio ambiente, pois, tanto o uso de agrotóxicos, os maus hábitos alimentares, de sono, trabalho, lazer, uso do corpo físico, mental e espiritual são identificados na etiologia de diversas doenças. Assim, é nas ciências ambientais que há a possibilidade da interdisciplinaridade e multiculturalidade para a prevenção e promoção de saúde e bem-estar, que conseqüentemente gerarão mais qualidade de vida e bem viver.

Este projeto de extensão está sincrônico com este olhar e direciona seus esforços e ações através da educação comunitária em saúde para que as mulheres da Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau possam ser sensibilizadas para a melhor consciência de que a saúde e o meio ambiente estão relacionados e que modos de vida precisam ser adequados ou modificados para que haja a promoção da saúde, qualidade de vida e bem-viver.

Percebemos que o objetivo do projeto contribuiu com as mulheres da Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau sobre a percepção de que os conceitos de saúde e bem-estar são muito amplos, que possuem várias dimensões e que sempre se inter-relacionam. Também há mais percepção sobre a importância do movimento terapêutico em grupo para a prevenção e a promoção de saúde. Os relatos de melhor funcionalidade no trabalho e lazer são significativos e motivadores para a continuidade da prática dos exercícios e ações do projeto. O entendimento e a percepção de que o exercício físico é fundamental e pode ser prazeroso no pós-diagnóstico de câncer torna-se evidente para o grupo de participantes, e também é compreendido como decisivo para a promoção da saúde e qualidade de vida.

Os conhecimentos generalistas da Fisioterapia permitem ações de educação em saúde com visão ampliada na prevenção e promoção de qualidade de vida, porém, as demandas socioambientais das participantes da Rede Feminina sugerem a continuidade deste projeto com a presença da interdisciplinaridade na próxima submissão editorial.

5. AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau pela participação e apoio nas ações do Projeto Saúde e Bem-Estar Furb.

6. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B; GUTIERREZ, G. L; MARQUES, R. *Qualidade de vida: definições, conceitos, e interfaces com outras áreas de pesquisa*. São Paulo: EACH/USP, 2012.

BELLEN, H. M. V. Indicadores de Sustentabilidade. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005.
CAMARGO, Marcia C; MARX, Angela G. Reabilitação física no câncer de mama. São Paulo : Roca, 2000.

CECCATO, Mônica W.; SAMPAIO, Carlos Alberto Gioce; ALCANTARA, L. C. S. *Slow City: indicadores de saúde e desenvolvimento sustentável*. In: World Conference on Health Promotion: 22nd IUHPE, 2016, Curitiba. Revista Saúde & Sociedade. São Paulo: USP, 2016. v. 25. p. 764-765.

DURÃO, J. V. *Como mensurar progresso levando-se em conta um modelo de desenvolvimento sustentável*. Plurimus cultura e desenvolvimento em revista. FREIRE, P. Pedagogia do oprimido. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. *Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas*. Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v. 25, n. 1, p.37-43, dez. 2011. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rbef/article/view/16841/18554>>. Acesso em: 29 ago. 2019.

HENRIQUEZ, Zuñiga C. E. ; GOMES, G; SAMPAIO, Cioce C. A. *Repensando o atual modelo de desenvolvimento: relevância dos indicadores sócio-ambientais para um desenvolvimento na escala humana*. In: Encontro Nacional de Gestão Empresarial e Meio Ambiente, 2008, Porto Alegre (RS). Encontro Nacional de Gestão Empresarial e Meio Ambiente, 2008.

HENRIQUEZ, Christian e TOMASELLI, Tarciso. *História Oral de Candonongas*. Trabalho de conclusão da disciplina do sexto semestre Análise Ambiental de Empresas Turísticas do curso de Turismo e Lazer da Universidade Regional de Blumenau. Docente Responsável Professor Dr. Carlos Alberto Sampaio. 2006. mimeo.

JUNIOR, O. M. *Políticas públicas no século XXI: a perspectiva da gestão multicêntrica(a luz da experiência de Porto Alegre)*. Blumenau: EDIFURB, 2006.

INCA. *Atividade Física*. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/prevencao-e-fatores-de-risco/atividade-fisica>>. Acesso em: 29 ago. 2019.

JAMMAL, Millena Prata; MACHADO, Ana Rita Marinho; RODRIGUES, Leiner Resende. *Fisioterapia na reabilitação de mulheres operadas por câncer de mama*. O Mundo da Saúde, São Paulo, v. 32, n. 4, p.506-510, jun. 2008. Disponível em: <http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/65/12_Fisioterapia_baixa.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2019.

- LAPIERRE, A. *Da Psicomotricidade Relacional a Análise Corporal da Relação*. Ed.UFPR, Curitiba, 2002.
- LOTTI, R. C. B., et all. *Impacto do Tratamento de Câncer na Qualidade de Vida*. Revista Brasileira de Cancerologia, 2008.
- MAX-NEEF, M.A. *Desenvolvimento à escala humana: concepção, aplicação, reflexos posteriores*. Blumenau: Edifurb, 2012.
- MENDES, J. M. G. *Dimensões da sustentabilidade*. Revista das Faculdades Santa Cruz. Curitiba, v. 7, n. 2, jul/dez 2009.
- PACE, David. 1992. *Claude Lévi-Strauss: O Guardião das Cinzas*. Rio de Janeiro: Editora Bertrand Brasil.
- SACHS, I. *A ciência econômica*. 5 ed. Lisboa: BERTRAND, 1970.
- SACHS, Y. *A terceira margem: em busca do eco desenvolvimento*. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.
- SACHS, I. *Desenvolvimento includente, sustentável, sustentado*. Rio de Janeiro: GARAMOND, 2004.
- SACHS, I. *Inclusão social pelo trabalho: desenvolvimento humano, trabalho decente e o futuro dos empreendedores de pequeno porte*. Rio de Janeiro: GARAMOND, 2003
- SACHS, I. *Rumo à ecossocioeconomia: teoria e prática do desenvolvimento*. São Paulo: CORTEZ, 2007.
- SAMPAIO, Carlos. A. *Ecossocioeconomia das organizações*. São Paulo: Annablume; Blumenau: EDIFURB, 2008. prelo
- SAMPAIO, Carlos. A. *Turismo como fenômeno humano: princípios para se pensar a socioeconomia*. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2005.
- SAMPAIO, Cioce C. A; Zechner, Talita C; HENRIQUEZ, Zuñiga C. E. *Pensando o conceito de turismo comunitário a partir de experiências brasileiras e chilenas Vividas*. 2008.
- SEGAL, S. M. *Mastectomia: [mantendo sua qualidade de vida após o câncer de mama]* /Sandra Segal M. -Rio de Janeiro : Rosa dos Tempos, 1995.
- SEIDL, E. M. F; ZANNON, C. M. L. C. *Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos*. Cad. Saúde Pública. Rio de Janeiro, v. 20, n.2, p. 580-588, mar/abr, 2004.
- SINGER, P. *Vida ética: os melhores ensaios do mais polêmico filósofo da atualidade*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2002.
- SAMPAIO C. A. C.; CECCATO W. C.; MENDONÇA, C. A.; REHME, G. Q. *Slow City: como proposta de Desenvolvimento Territorial Sustentável*. In: Seminário Internacional de Culturas e Desenvolvimento (2: 2014: Chapecó, SC) S471e Educação Intercultural em Territórios Contestados: Anais... II Seminário Internacional de Culturas e Desenvolvimento; II Congresso Sul-Brasileiro de Promoção dos Direitos Indígenas; V Colóquio Catarinense do Ensino Religioso. Chapecó: 2015.1995 p.i
- VIEIRA, P. F; RIBEIRO, M. A; FRANCO, R. M; CORDEIRO, R. C. *Desenvolvimento e meio ambiente no Brasil: a contribuição de Ignacy Sachs*. Florianópolis: PALLOTTI/APED, 1998.

VIEIRA, P. F; BERKES, F; SEIXAS, C. S. *Gestão integrada e participativa de recursos naturais: conceitos, métodos e experiências*. Florianópolis: SECCO, 2005