



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL
CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO EM SAÚDE MENTAL

KIMBERLY CAMARGO DE OLIVEIRA MORITA

**REINVENTANDO PAPÉIS OCUPACIONAIS: UM GUIA PARA VIDA
EM LIBERDADE**

**CURITIBA
2025**

KIMBERLY CAMARGO DE OLIVEIRA MORITA

**REINVENTANDO PAPÉIS OCUPACIONAIS: UM GUIA PARA VIDA
EM LIBERDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso de Pós Graduação em Terapia Ocupacional em Saúde Mental da Universidade Federal do Paraná, como exigência para obtenção do grau de Especialização.

Orientadora: Profa. Dra. Mônica Mello de Macedo
Ignácio

**CURITIBA
2025**

TERMO DE APROVAÇÃO

KIMBERLY CAMARGO DE OLIVEIRA MORITA

REINVENTANDO PAPÉIS OCUPACIONAIS: UM GUIA PARA A VIDA EM LIBERDADE

Trabalho de Conclusão de Especialização apresentada ao Curso de Pós-Graduação em Terapia Ocupacional em Saúde Mental Setor de Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Saúde Mental.

Prof(a). Dr(a). Mônica Mello de Macedo Ignácio

Orientador(a) – Departamento de Terapia Ocupacional, Universidade Federal do Paraná.

Prof(a). Dr(a). Andréa Maria Fedeger

Departamento de Terapia Ocupacional, Universidade Federal do Paraná.

Prof(a). Dr(a) Lauren Machado Pinto

Departamento de Terapia Ocupacional, Universidade Federal do Paraná.

Curitiba, 24 de março de 2025.

***Aos terapeutas ocupacionais de todo o mundo que enxergam na ocupação
humana a força transformadora para ressignificar vidas
A vocês minha eterna gratidão!***

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Dr. Milton Carlos Mariotti, por sua dedicação à Terapia Ocupacional e por compartilhar generosamente seus ensinamentos, que foram tão valiosos para minha formação. Sua inspiração será sempre um norte em minha caminhada.

À Professora Dra. Mônica Mello de Macedo Ignácio, cuja paciência, dedicação e amor à Terapia Ocupacional trouxeram luz e acolhimento a este projeto. Obrigada por acreditar em mim e por estar ao meu lado em cada passo desta jornada.

Ao meu amado marido, Rafael Kenji Morita, meu maior incentivador, companheiro e porto seguro. Sem você, talvez este título pudesse ser alcançado, mas seria desprovido do significado profundo que ele carrega hoje. Sua fé em mim, antes mesmo que eu pudesse acreditar no meu potencial, me deu forças para ser mais confiante e realizada. Tudo isso tem ainda mais valor porque foi trilhado ao seu lado. Aos meus pais, Cleber e Leila Oliveira, meu alicerce e minha motivação. Obrigada por transformarem meus sonhos em realidade, por cada palavra de encorajamento, por cada gesto de apoio e, principalmente, por acreditarem em mim com tanto amor e confiança. Tudo o que construí e continuarei a construir é um reflexo de tudo o que vocês me ensinaram e de todo amor que me deram.

Ao meu fiel companheiro Theodoro, que com suas lambidas cheias de carinho e seu calor quentinho no meu colo tornou as horas de trabalho mais leves e reconfortantes. Você foi, sem dúvida, um apoio doce e especial em cada momento.

A vocês, dedico todo o meu amor e gratidão. Este trabalho é tão meu quanto de vocês, que estiveram comigo em cada linha escrita e em cada obstáculo superado.

“A palavra que mais gosto é liberdade.
Gosto do som desta palavra.”.

Nise da Silveira

RESUMO

Mulheres com transtorno mental em privação de liberdade enfrentam desafios importantes no que se refere a saúde mental. Este estudo concentra-se na elaboração de uma cartilha prática, com atividades direcionadas ao autocuidado, produtividade e lazer, visando beneficiar a saúde e o bem-estar de mulheres sob medida de segurança na área da saúde mental. A cartilha contará com 15 atividades, sendo cinco para cada um desses três temas, com o objetivo de oferecer recursos simples e acessíveis que incentivem a autonomia e melhorem a qualidade de vida das participantes. A pesquisa, de caráter descritivo, baseia-se em princípios da Terapia Ocupacional para a criação dessas atividades, que serão planejadas para promover a integração e o engajamento das mulheres em ocupações significativas, capazes de serem replicadas em sua maioria tanto no contexto da internação quanto após a liberação. Espera-se que a cartilha auxilie na implementação dessas atividades, facilitando o desenvolvimento do autocuidado, da produtividade e do lazer, além de proporcionar ferramentas práticas para que as mulheres possam exercitar suas capacidades e papéis ocupacionais de maneira independente. Com isso, pretende-se contribuir para a melhoria do bem-estar delas, tanto durante o período de internação quanto em sua reinserção social.

Palavras-chave: Terapia Ocupacional, Papéis Ocupacionais, Transtorno Mental, Medida de Segurança e Saúde Mental.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	1
2 REVISÃO DE LITERATURA	3
3 METODOLOGIA	8
3.1 Temas Abordados	8
3.2 Público-Alvo	9
3.3 Objetivos	9
3.4 Procedimento	9
3.5 Elementos da Cartilha	10
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	10
5 CONCLUSÕES	12
REFERÊNCIAS	13
APÊNDICES	15

1 INTRODUÇÃO

A medida de segurança representa uma ação judicial destinada a indivíduos considerados inimputáveis ou semi-imputáveis, que, devido à sua condição de saúde mental, necessitam de tratamento e cuidados especiais em vez de punição tradicional. No Brasil, essa intervenção se dá principalmente por meio da internação em Hospitais de Custódia e Tratamento Psiquiátrico (HCTP), onde as pessoas recebem acompanhamento especializado visando à recuperação e à reintegração social. Entre os grupos afetados por essa medida, encontram-se as mulheres, cuja vivência dentro dessas instituições reflete desafios particulares, muitas vezes agravados pela ausência de programas que considerem suas especificidades em termos de saúde mental e ocupacional. A Terapia Ocupacional, como prática que promove a autonomia e a reintegração social por meio da ocupação, apresenta-se como uma abordagem eficaz para auxiliar mulheres em medida de segurança. Ao buscar a ressignificação de papéis ocupacionais, essenciais para a identidade e a saúde mental, o terapeuta ocupacional oferece suporte que vai além do tratamento clínico, integrando atividades que promovem bem-estar e dignidade. Tais intervenções são particularmente relevantes para mulheres que, além da privação de liberdade, enfrentam estigmas sociais associados a condições de saúde mental. Este trabalho tem como objetivo a criação de uma cartilha prática contendo atividades voltadas para o autocuidado, a produtividade e o lazer, direcionadas para ser entregue na alta de mulheres internadas Hospital de Custódia sob medida de segurança. A cartilha, composta por 15 atividades, busca fomentar a autonomia dessas mulheres, oferecendo recursos acessíveis que possam ser implementados na fase de reintegração social, pós-liberdade. Essa proposta surge da necessidade urgente de desenvolver intervenções que considerem a singularidade do público feminino em medida de segurança, especialmente no que tange à promoção de saúde mental e à recuperação de papéis ocupacionais. Ao oferecer atividades estruturadas, mas adaptáveis, este trabalho pretende proporcionar uma contribuição significativa para a qualidade de vida dessas mulheres, permitindo-lhes exercitar sua capacidade ocupacional.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A medida de segurança, prevista no Código Penal Brasileiro, é uma sanção aplicada a indivíduos inimputáveis ou semi-imputáveis, com o objetivo de garantir tratamento e prevenção de novos delitos. Tal medida é fundamentalmente distinta da pena tradicional, pois, enquanto a pena baseia-se na culpabilidade do agente, a medida de segurança fundamenta-se na periculosidade do indivíduo, caracterizada por sua condição mental e pela necessidade de intervenção terapêutica (BITTENCOURT, 2003). Essa diferença é essencial para entender como a aplicação dessas medidas afeta diretamente os papéis ocupacionais e a saúde mental dos indivíduos submetidos a esse regime, especialmente em hospitais de custódia e tratamento psiquiátrico (MAGALHÃES; ALTOÉ, 2020).

No Brasil, os hospitais de custódia, também conhecidos como Hospital de Custódia e Tratamento Psiquiátrico (HCTP), são instituições que operam na interseção entre o sistema de justiça penal e o sistema de saúde mental. Esses locais têm a responsabilidade de avaliar, tratar e reabilitar indivíduos com transtornos mentais que cometeram infrações, sendo seu papel crucial na reintegração social dos internos (OLIVEIRA et al., 2022). Contudo, vale destacar que, ao contrário de outras instituições de saúde, os HCTPs são vinculados à Secretaria de Segurança Pública e não à Secretaria de Saúde, o que reflete os desafios de um atendimento integral a essa população.

A Terapia Ocupacional, segundo o Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO), é uma prática profissional voltada à prevenção e ao tratamento de indivíduos com alterações cognitivas, afetivas, perceptivas e psicomotoras, utilizando a atividade humana como meio terapêutico. O terapeuta ocupacional, ao desenvolver planos de intervenção, busca promover a autonomia e a emancipação dos indivíduos atendidos, o que é particularmente relevante no contexto de internação em medida de segurança (BARROS et al., 2002). A abordagem ocupacional foca na reorganização dos papéis de vida e na reinserção social, aspectos essenciais para a recuperação da saúde mental e da dignidade dos pacientes.

No contexto da saúde mental, a Terapia Ocupacional tem se mostrado eficaz ao adotar abordagens colaborativas, que incentivam a autonomia e a cooperação, promovendo a escolha e a expressão de interesses pessoais (ROSE, 2023). Essas

práticas são embasadas em modelos teóricos como o Modelo de Ocupação Humana (MOHO), desenvolvido por Gary Kielhofner na década de 80, que se refere a um dos principais fundamentos teóricos utilizados na Terapia Ocupacional para compreender a complexidade da participação humana em ocupações. Este modelo, baseado na Teoria Geral dos Sistemas, considera o ser humano como um sistema interativo e em constante interação, onde fatores internos e externos influenciam continuamente o comportamento profissional.

O MOHO fundamenta-se na ideia de que a ocupação é um componente imprescindível da existência humana e um recurso indispensável para a saúde e o bem-estar. As ocupações permitem que as pessoas organizem suas rotinas, construam identidade e interajam com o ambiente. O modelo procura elucidar como as pessoas selecionam, estruturam e executam suas ocupações ao longo da vida, destacando a influência de experiências anteriores, convicções pessoais e do ambiente social e físico onde estão inseridas.

O modelo leva em conta o impacto do ambiente, que pode funcionar como um estímulo ou um obstáculo para a performance profissional. O ambiente inclui aspectos físicos (como infraestrutura e recursos disponíveis), sociais (como normas culturais e apoio familiar) e institucionais (como políticas públicas e sistemas de suporte).

Além disso, o MOHO sugere três subsistemas interconectados para estruturar essa compreensão: volição, habituação e desempenho profissional. Cada um desses subsistemas auxilia na regulamentação das ocupações e no envolvimento ativo das pessoas na sociedade.

Volição:

A volição é o subsistema responsável pela motivação do indivíduo para participar das ocupações. Ela direciona as escolhas ocupacionais e a persistência nas atividades, sendo moldada por experiências anteriores e pela interação com o ambiente. A volição é composta por três elementos principais:

Causação pessoal: Refere-se à percepção de competência e controle sobre as próprias ações. Indivíduos com alta causação pessoal acreditam que suas ações podem influenciar o ambiente e os resultados que obtêm, enquanto aqueles com baixa causação pessoal tendem a se sentir impotentes e desmotivados.

Valores: Representam as crenças e significados atribuídos às ocupações, influenciando as escolhas com base no que a pessoa considera importante e coerente

com sua identidade.

Interesses: São as preferências e inclinações para determinadas atividades, desenvolvidas a partir de experiências positivas e do prazer associado ao envolvimento ocupacional.

Habituação:

A habituação refere-se à maneira como as ocupações são estruturadas e integradas ao cotidiano por meio de hábitos e papéis ocupacionais. Esse subsistema regula a organização da rotina e proporciona estabilidade ao comportamento ocupacional.

Hábitos: São padrões automáticos de comportamento adquiridos ao longo do tempo, permitindo que as pessoas realizem atividades de forma eficiente e previsível. Por exemplo, escovar os dentes ou seguir um trajeto específico para o trabalho são comportamentos internalizados que exigem pouca reflexão consciente.

Papéis ocupacionais: São identidades assumidas pelos indivíduos na sociedade, como ser um estudante, trabalhador, cuidador ou membro de uma comunidade. Os papéis ocupacionais organizam as ocupações ao longo do tempo e influenciam as expectativas individuais e sociais sobre o desempenho ocupacional.

Desempenho:

O desempenho é o subsistema responsável pela execução das ocupações e pela interação do indivíduo com o ambiente. Ele envolve o uso das capacidades físicas, cognitivas, emocionais e sociais para realizar atividades do cotidiano.

Esse subsistema é composto por três tipos principais de habilidades:

Habilidades motoras: Relacionadas ao controle dos movimentos corporais e à manipulação de objetos durante as atividades. Incluem força, coordenação e equilíbrio.

Habilidades processuais: Referem-se à capacidade de organizar, planejar e sequenciar ações para alcançar um objetivo dentro da ocupação. Incluem atenção, memória e solução de problemas.

Habilidades de interação social: Envolvem a comunicação e a relação com outras pessoas durante a participação ocupacional. Incluem expressar emoções, manter uma conversa e respeitar normas sociais.

No Modelo de Ocupação Humana (MOHO), desenvolvido por Gary Kielhofner,

as áreas de ocupação são descritas em três domínios principais: autocuidado, produtividade e lazer. Essas áreas refletem a estrutura da vida ocupacional dos indivíduos e a maneira como organizam sua rotina e se envolvem na sociedade (Ferrari, 1991; Cruz, 2018).

Autocuidado:

O autocuidado compreende atividades essenciais para a manutenção da saúde, higiene e bem-estar do indivíduo. Engloba ações como alimentação, vestuário, higiene pessoal e mobilidade funcional, sendo uma área crucial para a independência e a participação ativa no cotidiano (Ferrari, 1991; Figueiredo et al., 2020).

Segundo o MOHO, o autocuidado é influenciado pelos subsistemas da volição, habituação e desempenho ocupacional. A volição determina a motivação e o significado pessoal atribuído a essas atividades; a habituação organiza o autocuidado dentro das rotinas diárias e dos papéis ocupacionais; e o desempenho ocupacional envolve as habilidades motoras, cognitivas e sociais necessárias para realizá-las (Ferrari, 1991; Oliveira et al., 2022).

Produtividade:

A produtividade, no MOHO, refere-se às atividades que possibilitam o desenvolvimento pessoal e a contribuição para a sociedade. Inclui o trabalho remunerado, as atividades acadêmicas, o cuidado com o lar e qualquer outro engajamento voltado à realização de objetivos específicos (Ferrari, 1991; Cruz, 2018).

Essa área ocupacional é central para a identidade do indivíduo, pois envolve papéis como trabalhador, estudante e cuidador. O engajamento produtivo é determinado pela volição, que orienta as escolhas e a motivação para as atividades laborais e acadêmicas; pela habituação, que estrutura rotinas e padrões de comportamento; e pelo desempenho ocupacional, que possibilita a execução das tarefas de maneira eficaz (Ferrari, 1991; Oliveira et al., 2022).

Lazer:

O lazer abrange atividades realizadas por prazer, recreação e descanso, sendo essencial para o equilíbrio ocupacional. Retratado como dimensão fundamental para o bem-estar, pois permite a expressão de interesses, a construção de relações sociais e a recuperação de energia para outras atividades do cotidiano (Ferrari, 1991; Cruz, 2018).

As ocupações de lazer são moldadas pelos três subsistemas do MOHO. A volição influencia as escolhas de lazer com base nos interesses e valores pessoais; a habituação estabelece padrões e oportunidades para a participação nessas atividades; e o desempenho ocupacional permite que o indivíduo desenvolva as habilidades motoras e sociais necessárias para aproveitar seu tempo livre (Ferrari, 1991; Figueiredo et al., 2020).

Os papéis ocupacionais representam identidades assumidas pelos indivíduos ao longo da vida e orientam sua participação em atividades cotidianas. Eles englobam funções sociais como ser estudante, trabalhador, cuidador ou membro de uma comunidade, sendo moldados por fatores culturais, ambientais e individuais (Kielhofner, 1980; Cruz, 2018).

De acordo com o Modelo de Ocupação Humana (MOHO), os papéis ocupacionais organizam as ocupações no tempo e influenciam as expectativas individuais e sociais sobre o desempenho ocupacional. Esse conceito está diretamente relacionado à habituação, um dos subsistemas do MOHO, que estrutura comportamentos previsíveis e automatizados, permitindo ao indivíduo desempenhar suas funções com eficiência e consistência (Ferrari, 1991; Figueiredo et al., 2020).

Os papéis ocupacionais são dinâmicos e podem sofrer modificações ao longo da vida devido a mudanças contextuais, transições de fase, adoecimento ou exclusão social. Indivíduos privados de liberdade, por exemplo, frequentemente experimentam uma ruptura nos seus papéis ocupacionais. No contexto das medidas de segurança, mulheres institucionalizadas enfrentam desafios adicionais, como a perda de seu papel como mães, trabalhadoras e cidadãs, o que pode comprometer sua reintegração social (Oliveira et al., 2022; Cruz, 2018).

Com a prevalência de mulheres em medida de segurança e a particularidade de suas vivências nesses ambientes, faz-se necessário um olhar atento à forma como a Terapia Ocupacional pode ser aplicada para apoiar esse público. Mulheres sob medida de segurança enfrentam desafios únicos, tanto em relação ao desempenho de seus papéis ocupacionais quanto à reintegração social após a internação. A criação de uma cartilha com atividades práticas, direcionadas ao autocuidado, à produtividade e ao lazer, pode ser uma ferramenta valiosa para auxiliar essas mulheres no desenvolvimento de suas capacidades e na recuperação de seus papéis ocupacionais.

A elaboração de cartilhas educativas em saúde é um processo metodológico estruturado que visa a produção de materiais didáticos acessíveis, de forma a promover a educação em saúde e ampliar o conhecimento do público-alvo. O desenvolvimento de cartilhas deve considerar aspectos como revisão bibliográfica, definição do conteúdo, diagramação e validação por especialistas (HECK; CARRARA; VENTURA, 2022).

A primeira etapa para a construção de uma cartilha consiste na realização de uma revisão integrativa da literatura, a fim de sintetizar pesquisas anteriores e estabelecer bases teóricas sólidas para a elaboração do material educativo. Essa revisão segue metodologias específicas de busca em bases de dados relevantes, utilizando descritores adequados à temática abordada (TORONTO, 2020; WHITTEMORE; KNAFL, 2005). A seleção criteriosa dos estudos contribui para a identificação das principais temáticas e abordagens necessárias para a estruturação do conteúdo da cartilha (HECK; CARRARA; VENTURA, 2022).

Na segunda etapa, realiza-se a composição do conteúdo da cartilha, que deve ser redigido de forma clara, objetiva e acessível ao público-alvo. A linguagem utilizada precisa ser adaptada ao nível de compreensão dos leitores, evitando termos excessivamente técnicos sem a devida explicação. A estrutura do material pode incluir títulos, subtítulos, ilustrações e gráficos, de modo a facilitar a compreensão e tornar a cartilha mais atrativa (DOAK; DOAK; ROOT, 1996). Além disso, a construção do conteúdo deve estar embasada em diretrizes educacionais para garantir sua eficácia na transmissão de informações (LEITE et al., 2018).

A terceira etapa compreende a validação da cartilha, um processo essencial para garantir a qualidade do material elaborado. A validação pode ser realizada por especialistas na área de saúde e educação, que avaliam aspectos como organização, clareza do texto, pertinência das informações e atratividade do design (POLIT; BECK, 2006). Esse processo pode incluir ajustes e reformulações no material, com base nas sugestões dos especialistas e do público-alvo, assegurando a adequação da cartilha às necessidades educacionais (HECK; CARRARA; VENTURA, 2022).

Por fim, a etapa de diagramação e impressão do material visa garantir a apresentação visual adequada da cartilha. Elementos como cores, fontes e espaçamento devem ser planejados para facilitar a leitura e estimular o interesse do leitor (LIMA et al., 2017). A distribuição do material pode ocorrer de forma impressa e

digital, ampliando seu alcance e acessibilidade (HECK; CARRARA; VENTURA, 2022).

3 METODOLOGIA

A proposta deste estudo é a criação de uma cartilha prática destinada a mulheres sob medida de segurança, cujo objetivo é promover a autonomia e o bem-estar por meio da Terapia Ocupacional, com base nos conceitos do Modelo de Ocupação Humana (MOHO).

3.1 Temas Abordados

A cartilha abrange três temas centrais que organizam as atividades, que estão baseados nas Áreas de Ocupação descritas no MOHO:

Autocuidado: Atividades que estimulam as práticas de cuidado pessoal, promovendo o bem-estar físico e mental, com foco na construção de uma rotina de cuidados diários.

Produtividade: Atividades voltadas para o desenvolvimento de habilidades práticas e ocupacionais, que favoreçam o engajamento em tarefas produtivas e que podem contribuir para uma vida mais independente.

Lazer: Atividades recreativas que visam promover relaxamento e prazer, além de oferecer oportunidades para o desenvolvimento social e emocional. O lazer aqui é definido como um conjunto de atividades livres e voluntárias, nas quais a pessoa participa por prazer e satisfação, favorecendo o equilíbrio emocional e a construção de relações sociais.

Os componentes da pessoa são baseados nos elementos fundamentais do MOHO — volição, habituação e desempenho. Através do MOHO, as atividades são planejadas para motivar as mulheres (volição), inserir práticas no seu cotidiano (habituação) e desenvolver habilidades necessárias (desempenho). O MOHO organiza o foco das atividades, mas não estrutura os detalhes práticos de cada uma.

3.2 Público-Alvo

A cartilha é direcionada exclusivamente às mulheres em medida de segurança, com o objetivo de oferecer um material que promova sua autonomia e qualidade de vida. Ela é projetada para que as mulheres possam desenvolver habilidades ocupacionais tanto durante a internação quanto após a reintegração social.

3.3 Objetivos

Utilizar os conceitos do MOHO para orientar atividades que estimulem o autocuidado, a produtividade e o lazer, favorecendo o desenvolvimento da autonomia.

Facilitar a promoção de uma vida ocupacional mais significativa, com atividades que possam ser integradas ao cotidiano das mulheres, tanto no ambiente institucional quanto fora dele.

Contribuir para a melhoria do bem-estar das mulheres, auxiliando na sua reintegração social por meio do fortalecimento das suas capacidades ocupacionais.

3.4 Procedimento

O desenvolvimento da cartilha segue os seguintes passos:

Pesquisa bibliográfica: Revisão de literatura sobre o Modelo de Ocupação Humana (MOHO) e Terapia Ocupacional, com foco em saúde mental e mulheres sob medida de segurança, para embasar a construção dos temas das atividades.

Desenvolvimento das atividades: Elaboração de 15 atividades práticas (cinco para cada tema), considerando os princípios do MOHO como estrutura norteadora. As atividades são adaptadas ao cotidiano e às necessidades dessas mulheres, para promover o engajamento em ocupações significativas.

Formatação e design: Definição da estrutura da cartilha, com uma linguagem simples e clara, que permita fácil entendimento e aplicação das atividades.

3.5 Elementos da Cartilha

A cartilha será composta pelos seguintes elementos:

Editorial:

Introdução direcionada às mulheres, explicando os objetivos da cartilha e como as atividades podem apoiar o desenvolvimento do autocuidado, da produtividade e do lazer, fortalecendo sua autonomia e bem-estar.

Texto informativo adaptado:

Informações sobre a importância do autocuidado, produtividade e lazer, baseadas nos conceitos do MOHO. A linguagem será acessível, explicando como essas práticas podem ser incorporadas ao dia a dia, tanto durante a internação quanto

após a liberação, para apoiar o desenvolvimento de uma vida mais significativa.

Ilustrações:

As ilustrações serão criadas através de aplicativo pago, com o intuito de facilitar o entendimento das atividades e tornar o material mais atrativo. As imagens serão simples, focadas em incentivar o envolvimento prático das mulheres.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A elaboração da cartilha "Reinventando Papéis Ocupacionais: Um Guia para Vida em Liberdade" foi um processo que se destacou pela integração de pesquisa teórica, escuta ativa e análise prática das necessidades das mulheres sob medida de segurança. Embora ainda não tenha sido distribuída, seu desenvolvimento reflete o esforço de criar um material acessível, relevante e aplicável.

A motivação para esta pesquisa surgiu a partir dos relatos das mulheres atendidas, que expressavam profundas angústias em relação à vida em liberdade. Suas falas evidenciavam o medo do possível declínio ocupacional e a insegurança diante da dificuldade de retomar seus papéis ocupacionais após um longo período de privação de liberdade. A impossibilidade de exercer suas ocupações e papéis durante esse tempo parecia gerar não apenas incertezas sobre o futuro, mas também um impacto significativo na percepção que tinham de si mesmas e de suas capacidades. Diante dessas vivências compartilhadas, surgiu para mim uma motivação pessoal para compreender mais profundamente essas questões e suas implicações, mobilizando-me a investigar esse tema e a desenvolver um produto que pudesse auxiliar mulheres nesse processo.

Foram realizadas buscas específicas por materiais que abordassem atividades cotidianas das mulheres brasileiras, a fim de identificar práticas simples, mas significativas, que pudessem ser aplicadas tanto no contexto institucional quanto na reintegração social.

A cartilha foi estruturada em torno de três eixos principais: autocuidado, produtividade e lazer, garantindo uma abordagem holística das ocupações humanas. O autocuidado foi priorizado como elemento essencial para fortalecer autoestima e saúde física, enquanto a produtividade buscou valorizar habilidades que poderiam contribuir para a independência. O lazer, por sua vez, foi planejado como uma oportunidade de explorar criatividade e construir vínculos.

A escolha por uma linguagem clara, combinada com ilustrações explicativas, assegurou que o material fosse inclusivo e de fácil compreensão, ampliando seu potencial de impacto entre mulheres com diferentes níveis de escolaridade. Assim, espera-se que, ao ser implementada, a cartilha contribua significativamente para a construção de rotinas mais equilibradas e para a ressignificação de papéis ocupacionais. Além disso, acredita-se que este material possa servir como uma ferramenta valiosa para os profissionais da Terapia Ocupacional, orientando intervenções que promovam autonomia e inclusão.

5 CONCLUSÕES

Com o objetivo de oferecer um recurso prático e acessível às mulheres sob medida de segurança, contribuindo para a construção de rotinas que promovam autonomia e bem-estar a cartilha foi desenvolvida. Direcionada à população feminina no sistema prisional, a proposta busca alcançar essas mulheres tanto no período de internação quanto em sua reintegração social, fornecendo um suporte que vai além da privação de liberdade.

Para viabilizar sua distribuição, pretende-se estabelecer uma parceria com o Departamento de Polícia Penal do Paraná, o que possibilitará uma implementação mais ampla e direcionada do material. A expectativa é de que a cartilha funcione como um guia prático, auxiliando tanto as mulheres quanto os profissionais que as acompanham.

Mais do que um conjunto de atividades, a cartilha representa uma iniciativa que reafirma o compromisso da Terapia Ocupacional com a promoção de dignidade, bem-estar e transformação social. Ao incentivar o protagonismo e a ressignificação dos papéis ocupacionais, este trabalho lança luz sobre a importância de intervenções significativas e adaptadas às realidades das mulheres.

Ao encerrar esta etapa, o projeto se posiciona como um ponto de partida para futuras ações e reflexões, incentivando a colaboração entre diferentes setores para fortalecer o impacto da Terapia Ocupacional na saúde mental e no apoio a populações em situação de vulnerabilidade.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN OCCUPATIONAL THERAPY ASSOCIATION (AOTA).** Papéis ocupacionais na prática da Terapia Ocupacional. **The American Journal of Occupational Therapy**, v. 62, n. 6, p. 742-749, 2008.
- BARDIN, Laurence.** Análise de Conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BARRETT, G.; KIELHOFNER, G.** Modelo da Ocupação Humana. In: MOH: Modelo da Ocupação Humana no Brasil (M. R. B. L. LEAL, Trad.). São Paulo: Roca, 2002.
- BARROS, N. F. et al.** A Terapia Ocupacional como Domínio de Conhecimento e Prática. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**, v. 10, n. 1, p. 361-367, 2002.
- BITTENCOURT, C. R.** Medidas de segurança no Código Penal Brasileiro. **Revista Brasileira de Ciências Criminais**, n. 37, p. 29-54, 2003.
- BRANHOLM, I. B.; FUGL-MEYER, A. R.** Papéis ocupacionais: definição e aplicação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 26, n. 3, p. 25-41, 1994. Apud CORDEIRO, 2005.
- COFFITO.** Terapia ocupacional: o que é. Disponível em: https://www.coffito.gov.br/nsite/?page_id=3382. Acesso em: 17 nov. 2023.
- CORDEIRO.** Apud BRANHOLM, I. B.; FUGL-MEYER, A. R. Papéis ocupacionais: definição e aplicação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 26, n. 3, p. 25-41, 2005.
- DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. (Eds.).** **The Sage handbook of qualitative research.** Sage Publications, 2018.
- DIAS, Jorge de Figueiredo.** Teoria Geral do Direito Civil. Coimbra: Almedina, 2003.
- DOAK, C. C.; DOAK, L. G.; ROOT, J. H.** Teaching patients with low literacy skills. **American Journal of Nursing**, v. 96, n. 12, p. 16M, 1996.
- FERRARI, E. R.** Medidas de segurança no Código Penal Brasileiro. **Revista Brasileira de Ciências Criminais**, n. 37, p. 29-54, 2001.
- FERRARI, Giulio.** Medida de segurança e Direito penal. São Paulo: Saraiva, 2001.
- FERRAZ, Nivea; LOPES, Viviane.** A Teoria do Pensamento de Pierre Pichon-Rivière. São Paulo: Ágora, 1986.
- FLICK, U.** Managing Quality in Qualitative Research. Sage Publications, 2007.
- HECK, L. O.; CARRARA, B. S.; VENTURA, C. A. A.** Enfermagem e a advocacia em saúde: processo de elaboração de cartilha educativa. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 31, e20210364, 2022.
- IACOPONI, L. F.** Transtornos mentais: da nomenclatura ao diagnóstico. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 26, n. 4, p. 184-189, 1999.
- KIELHOFNER, Gary.** Model of Human Occupation: Theory and Application. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2002.
- LEITE, S. S. et al.** Construction and validation of an Educational Content Validation Instrument in Health. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, supl. 4, p. 1635-1641, 2018.
- LIMA, A. C. M. A. C. C. et al.** Construção e Validação de cartilha para prevenção da transmissão vertical do HIV. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 30, n. 2, p. 181-189, 2017.
- LIKERT, R.** A Technique for the Measurement of Attitudes. **Archives of Psychology**, 1932.
- LIKERT, Rensis.** A Technique for the Measurement of Attitudes. New York: The Science Press, 1932.

- MAGALHÃES, R. P.; ALTOÉ, S. L.** Dentro e fora: tecendo reflexões sobre um hospital de custódia, 2020.
- NEUMAN, W. L.** Social research methods: Qualitative and quantitative approaches. Pearson, 2014.
- NEUMAN, William Lawrence.** Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. New York: Pearson Education, 2014.
- OAKLEY, Frances.** Apud KIELHOFNER, Gary. **A Model of Human Occupation: Theory and Application.** Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2008.
- OLIVEIRA, A. S. et al.** Hospitais de Custódia e Tratamento Psiquiátrico no sistema prisional: a morte social decretada? **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 12, p. 4553-4558, dez. 2022.
- OLIVEIRA, João et al.** Os hospitais de custódia e tratamento psiquiátrico no contexto brasileiro. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
- PATTON, M. Q.** Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice. Sage Publications, 2015.
- PATTON, Michael Quinn.** Qualitative Research & Evaluation Methods. Thousand Oaks: Sage Publications, 2015.
- PICHON-RIVIÈRE, H.** O processo grupal. Trad. de Marco Aurélio Fernandes Velosso. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1986.
- POLIT, D. F.; BECK, C. T.** The Content Validity Index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. **Research in Nursing & Health**, v. 29, n. 5, p. 489-497, 2006.
- RÔSE, L. B. R.; KEBBE, L. M.; PEDRÃO, L. J.** Terapia Ocupacional em grupos com familiares em saúde mental: a percepção de cuidadores de pessoas com esquizofrenia. **SMAD, Revista Eletrônica de Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 19, n. 3, p. 66-75, jul.-set. 2023.
- ROSE, Emily.** Terapia Ocupacional no Contexto da Saúde Mental. São Paulo: Editora Atheneu, 2023.
- SISTEMA NACIONAL DE INFORMAÇÕES PENAIS (SISDEPEN).** Levantamento Nacional de Informações Penitenciárias do Sistema de Informações do Departamento Penitenciário Nacional. Período de janeiro e junho de 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/senappen/pt-br/servicos/sisdepen>.
- SISTEMA NACIONAL DE INFORMAÇÕES PENAIS (SISDEPEN).** Relatório de Informações Penais (RELIPEN) 1º Semestre 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/senappen/pt-br/servicos/sisdepen/relatorios>. Acesso em: 17 nov. 2023.
- SOUSA, A. C. S. et al.** Identificação de papéis ocupacionais em atletas do esporte adaptado. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 29, e2131, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO2131>. Acesso em: 09 out. 2023.
- SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA.** A aplicação das medidas de segurança sob o crivo do STJ. Brasília, 03 abr. 2022, 06:50. Disponível em: <https://www.stj.jus.br/sites/portalp/Paginas/Comunicacao/Noticias/030420>.
- TORONTO, C. E.** Overview of the integrative review. In: TORONTO, C.; REMINGTON, R. (Eds.). **A step-by-step guide to conducting an integrative review.** Cham: Springer, 2020. p. 1-9.
- WHITTEMORE, R.; KNAFL, K.** The integrative review: update methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.

APÊNDICE – ESTRUTURA DA CARTILHA**Organizadoras:**

Kimberly Camargo de Oliveira Morita

Monica Mello de Macedo Ignácio

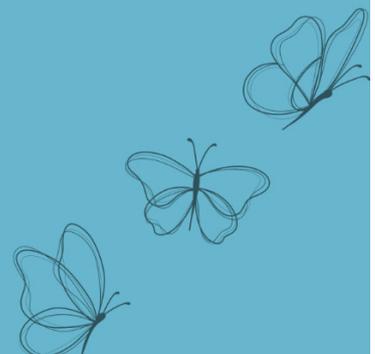
REINVENTANDO PAPÉIS
OCUPACIONAIS: UM GUIA
PARA VIDA EM
liberdade



“Não se curem além da conta. Gente curada demais é gente chata. Todo mundo tem um pouco de loucura. Vou lhes fazer um pedido: Vivam a imaginação, pois ela é a nossa realidade mais profunda. Felizmente, eu nunca convivi com pessoas ajuizadas.

É necessário se espantar, se indignar e se contagiar, só assim é possível mudar a realidade”

Nise da Silveira





SEJA BEM-VINDA AO REINVENTANDO PAPÉIS OCUPACIONAIS: UM GUIA PARA VIDA EM *liberdade*

Este guia foi pensado com muito carinho para apoiar você neste novo momento, quando estará de volta ao seu lar. Queremos que ele seja um companheiro útil, ajudando você a encontrar caminhos para se cuidar, organizar o dia a dia e aproveitar momentos de lazer.

Aqui, você encontrará três partes que falam sobre coisas importantes para o seu bem-estar:

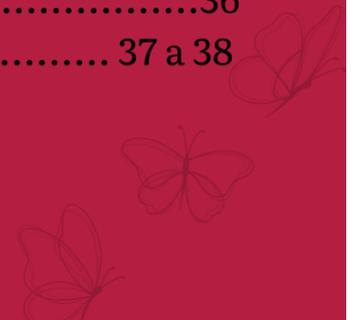
1. Autocuidado – dicas simples para cuidar de você mesma, fortalecendo corpo e mente.
2. Produtividade – atividades que ajudam a ganhar confiança e desenvolver habilidades para o dia a dia.
3. Lazer – ideias para relaxar e ter prazer, porque momentos de alegria e descontração também são muito importantes.

Esperamos que esta cartilha te acompanhe nessa nova fase com acolhimento, incentivando você a construir uma rotina que te faça bem e traga paz.

Vamos juntas nessa caminhada?

SUMÁRIO

1 AUTOCUIDADO	1
1.1 Cuidados com a pele	2 a 3
1.2 Meditação	4 a 5
1.3 Alongamentos	6 a 7
1.4 Exercícios	8 a 9
1.5 Automassagem	10 a 11
2 PRODUTIVIDADE	12
2.1 Bolo de pote	13 a 14
2.2 Chaveiro de resina	15 a 16
2.3 Dicas para limpeza de casa	17 a 19
2.4 Dicas para lavagem de roupas	20 a 21
2.5 Como montar um currículo	22 a 23
3 LAZER	24
3.1 Dicas de jogos de tabuleiro	25 a 29
3.2 Vamos avaliar?.....	30
3.3 Classificação de músicas.....	31
3.3 Classificação de filmes e séries	32
3.4 Classificação de livros	33
3.5 Como montar um piquenique	34 a 35
4 ROTINA E POSSIBILIDADES.....	36
5 LOCAIS IMPORTANTES.....	37 a 38



autocuidado



CUIDADOS COM A PELE

1. Lave bem as mãos com sabão para garantir que estejam limpas antes de tocar no rosto.
2. Molhe o rosto com água morna para abrir os poros.
3. Aplique um sabonete específico para o rosto e espalhe com movimentos circulares usando os dedos.
4. Massageie suavemente o rosto por alguns segundos, especialmente na testa, nariz e queixo.
5. Enxágue com água fria para fechar os poros e remover o sabonete.



CUIDADOS COM A PELE



6. Seque o rosto suavemente com uma toalha limpa, sem esfregar.

7. Aplique um hidratante adequado para o seu tipo de pele, espalhando bem.

8. Use protetor solar diariamente, mesmo se estiver em ambientes fechados, pois a luz também pode afetar a pele.



9. Evite tocar no rosto durante o dia para não transferir sujeira.

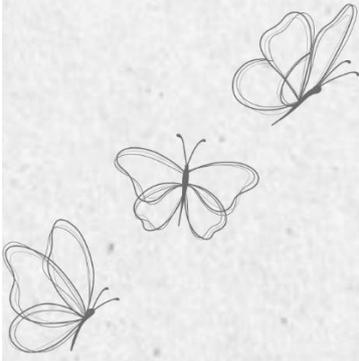
10. Repita essa rotina diariamente, de manhã e antes de dormir.

MEDITAÇÃO

1. Encontre um local calmo onde possa se sentar confortavelmente.
2. Feche os olhos e relaxe o corpo, deixando os braços descansarem.
3. Respire profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões de ar.
4. Solte o ar devagar pela boca, esvaziando os pulmões por completo.
5. Concentre-se na sua respiração, sentindo o ar entrando e saindo.



MEDITAÇÃO



6. Caso se distraia, retorne suavemente sua atenção à respiração.

7. Continue respirando de forma controlada por 5 a 10 minutos.

8. Deixe seus pensamentos passarem sem se prender a eles.

9. Ao terminar, respire fundo mais uma vez e comece a se mexer lentamente.

10. Abra os olhos devagar.





ALONGAMENTOS

MANTENHA OS
ALONGAMENTOS
POR 15 SEGUNDOS
CADA

1. Fique de pé ou sente-se com a coluna reta.
2. Levante os braços esticando-os acima da cabeça, e mantenha por alguns segundos.
3. Incline-se para o lado direito, alongando o braço esquerdo por cima da cabeça, e depois troque de lado.
4. Faça círculos com a cabeça para frente e para trás, liberando a tensão.
5. Levante um braço reto, na frente do corpo, na altura do peito. Com a outra mão, segure o braço levantado perto do punho e puxe devagar para perto do peito. Depois, troque os braços e faça de novo.

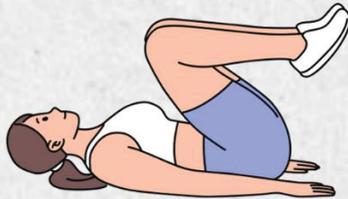


ALONGAMENTOS

MANTENHA OS
ALONGAMENTOS
POR 15 SEGUNDOS
CADA



6. Incline-se à frente, tentando tocar os dedos dos pés, alongando as costas e as pernas.

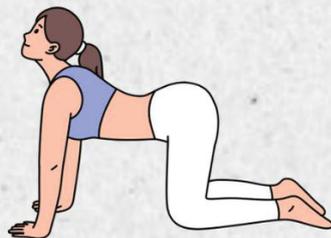


7. Deite com as costas no chão, dobre as pernas e as levante na altura do peito.



8. Mova a cabeça lentamente, primeiro para um lado, depois para o outro.

9. Fique em posição de “gatas” e levante o pescoço olhando para cima.



10. Respire fundo durante os alongamentos, relaxando o corpo entre cada movimento.



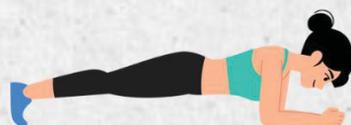


EXERCÍCIOS

1. Comece com uma caminhada leve em uma esteira ou ao redor do espaço por 3 a 5 minutos.
2. Faça 10 agachamentos simples: abaixe o quadril, como se fosse sentar, e levante-se novamente.
3. Deite-se no chão, flexione os joelhos e posicione os pés apoiados no solo. Coloque as mãos na cabeça, sem forçar o pescoço, e realize 10 abdominais simples, elevando levemente o tronco.
4. Faça flexões na parede: apoie as mãos em uma parede e flexione os braços, aproximando-se e afastando-se da parede.
5. Coloque os braços atrás do corpo, apoie-os em uma cadeira e abaixe na altura dos joelhos.



EXERCÍCIOS



6. Fique em posição de “gatas” levante o pé, até a altura do quadril, mantendo o ritmo por 10 vezes em cada perna.

7. Apoie o cotovelo no chão e fique na ponta dos pés sem que a barriga ou o peito apoiem no chão. Permaneça por 20 segundos.

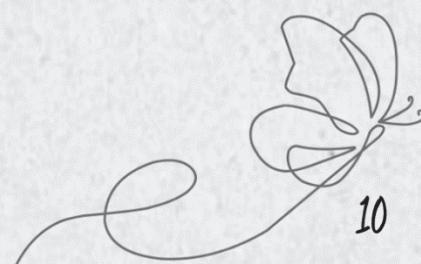
8. Vire-se de barriga para cima coloque os braços ao lado do corpo e eleve o quadril. Permaneça por 20 segundos

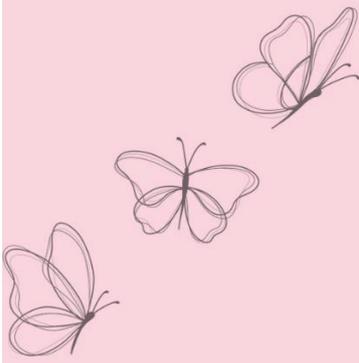
9. Pule corda por 2 minutos sem parar, descanse e repita mais 3 vezes.

10. Termine com uma caminhada leve por mais 2 minutos para relaxar.

AUTOMASSAGEM

1. Escolha uma posição confortável, sentada ou em pé, e relaxe o corpo.
2. Pressione suavemente as têmporas com as pontas dos dedos, fazendo movimentos circulares.
3. Massageie o couro cabeludo com as mãos abertas, movendo os dedos suavemente.
4. Aperte e solte o pescoço, aplicando uma leve pressão com as mãos.
5. Aperte os ombros com as mãos, fazendo pequenos círculos com os polegares.
6. Pressione a base da cabeça com os polegares, liberando a tensão.
7. Massageie os braços, apertando levemente com as mãos, subindo até os ombros.
8. Aperte as palmas das mãos com os polegares, aplicando uma leve pressão no centro da mão.
9. Puxe e solte os dedos, um por um, fazendo movimentos leves.
10. Respire profundamente, relaxando qualquer tensão remanescente.



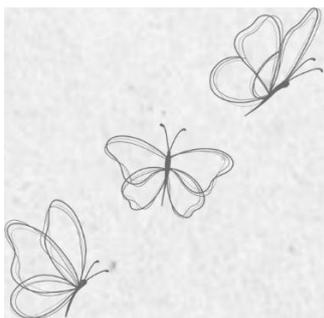


AUTOMASSAGEM



produtividade





BOLO DE POTE

1. Separe os ingredientes: ovos, farinha, açúcar, óleo, fermento e leite.
2. Misture os ingredientes secos: em uma tigela, coloque 2 xícaras de farinha, 1 xícara de açúcar e 1 colher de sopa de fermento em pó.
3. Bata os ovos e o óleo: em outra tigela, bata 3 ovos e 1/2 xícara de óleo até misturar bem.
4. Adicione o leite: incorpore 1 xícara de leite aos poucos à mistura de ovos e óleo, mexendo sempre.
5. Misture os secos com os líquidos: junte os ingredientes secos à mistura líquida, mexendo devagar até obter uma massa homogênea.



BOLO DE POTE



6. Despeje a massa em forminhas ou potes pequenos que possam ir ao forno.

7. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até o bolo ficar dourado.

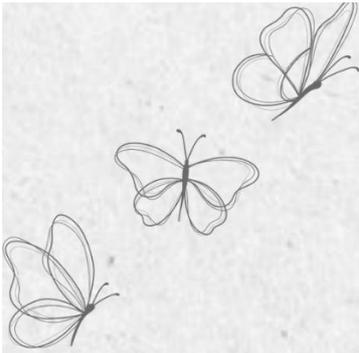
8. Deixe esfriar: após assar, retire do forno e deixe esfriar completamente.



9. Adicione recheios prontos: você pode usar brigadeiro, doce de leite, mousse ou geléia, que podem ser comprados prontos no mercado.



10. Monte os bolos nos potes, alternando camadas de bolo e recheio, e feche os potes. Armazene para vender ou saborear!



CHAVEIRO DE RESINA

1. **Separe os materiais:** você vai precisar de resina líquida (epóxi), molde de silicone (pode ser de formas variadas), glitter ou outros enfeites (como miniaturas), corante (se desejar colorir), argola de chaveiro, máscara e luvas para proteção.
2. **Prepare a área de trabalho:** cubra a superfície onde você vai trabalhar com papel toalha ou jornal para proteger contra respingos, coloque as luvas e a máscara.
3. **Misture a resina:** em um recipiente, misture a resina líquida de acordo com as instruções do fabricante (geralmente em partes iguais de resina e endurecedor).
4. **Adicione corante e glitter:** após a resina estar bem misturada, adicione o corante para a cor desejada e o glitter, se quiser, e misture bem.
5. **Despeje no molde:** com cuidado, despeje a mistura de resina no molde de silicone, preenchendo até a borda. Evite fazer bolhas de ar.



CHAVEIRO DE RESINA

6. Adicione enfeites: se desejar, coloque pequenos enfeites ou objetos decorativos dentro do molde antes que a resina comece a endurecer.

7. Deixe secar: siga as instruções do fabricante para o tempo de secagem, que pode variar de 24 a 48 horas.

8. Desenforme: após o tempo de secagem, retire cuidadosamente o chaveiro do molde de silicone.

9. Lixe as bordas: se necessário, use uma lixa fina para suavizar as bordas do chaveiro e remover qualquer excesso de resina.

10. Adicione a argola de chaveiro: prenda a argola ao chaveiro, certificando-se de que esteja bem fixa, e seu chaveiro de resina está pronto para uso!





DICAS PARA LIMPEZA DA CASA

Como Limpar Janelas sem Manchar:

1. Use uma mistura de água morna e 1/4 de xícara de vinagre branco em um borrifador. O vinagre é um excelente desengordurante e não deixa manchas.
2. Borrife a mistura no vidro e esfregue com uma esponja limpa.
3. Remova o excesso com um rodo, passando de cima para baixo.
4. Use um pano de microfibra ou jornal seco para dar o toque final, evitando manchas.



DICAS PARA LIMPEZA DA CASA

Como Tirar Gordura de Superfícies:

1. Prepare uma solução com água morna e detergente neutro. Um detergente com enzimas pode ajudar a quebrar a gordura mais rapidamente.
2. Umedeça uma esponja na solução e esfregue as áreas engorduradas.
3. Para superfícies muito engorduradas, você pode usar uma mistura de bicarbonato de sódio e água para formar uma pasta, aplicando nas áreas críticas e deixando agir por 10 minutos antes de esfregar.
4. Enxágue com água limpa e seque com um pano.





DICAS PARA LIMPEZA DA CASA

Como Tirar Mofo:

1. Misture 1 parte de vinagre com 1 parte de água em um borrifador.
2. Borrife a solução nas áreas afetadas pelo mofo e deixe agir por 30 minutos.
3. Esfregue com uma escova de cerdas duras ou uma esponja.
4. Enxágue com água limpa e seque a área completamente para evitar o retorno do mofo.



DICAS PARA LAVAR ROUPAS

1. Separe as roupas por cores: claras, escuras e coloridas para evitar manchas.
2. Verifique as etiquetas de cuidados, especialmente para roupas delicadas.
3. Trate manchas: use um tira-manchas específico ou uma mistura de água e detergente para aplicar diretamente nas manchas antes de lavar.
4. Classifique as roupas: as roupas pesadas (como toalhas e jeans) devem ser lavadas separadamente das leves (como camisetas).
5. Escolha o ciclo adequado: use o ciclo normal para a maioria das roupas, mas opte por ciclos delicados para tecidos sensíveis.





ETIQUETAS E LAVAGEM DE ROUPAS

LAVAR	ALVEJAR	SECAR	PASSAR	LIMPAR A SECO
 Lavar à mão ou à máquina	 Não usar alvejante à base de cloro	 Temperatura mínima	 Máximo 110°	 Todos os solventes
 O nº identifica a temperatura máxima	 Permitido o uso de alvejante à base de cloro	 Temperatura máxima	 Máximo 150°	 Usar hidrocarboneto ou percloroetileno
 Centrifugação reduzida		 Proibido usar secadora	 Máximo 200°	 Usar hidrocarboneto
 Somente lavagem manual		 Secar pendurada	 Não passar	 Lavar à mão ou máquina
 Proibido lavar à água		 Secar pendurada sem torcer		 Restrição ao uso de água, temperatura e/ou centrifugação
		 Secar na horizontal sem torcer		



COMO MONTAR UM CURRÍCULO

1. Escolha um modelo fácil: Use um exemplo simples que você possa encontrar na internet.
2. Coloque seu nome: Escreva seu nome completo em destaque no topo.
3. Adicione seu contato: Abaixo do nome, escreva seu telefone e e-mail.
4. Diga o que quer: Escreva uma frase sobre o trabalho que você procura.
5. Escola: Liste a última escola que você frequentou e o que estudou. Se estiver estudando, coloque " cursando".
6. Experiência: Fale onde você trabalhou antes:
 - Nome da empresa
 - Cargo que teve
 - Tempo que trabalhou lá
 - O que você fez
7. Suas habilidades: Escreva 2 ou 3 coisas que você faz bem, como "atendimento ao cliente", "boa comunicação", "facilidade de aprendizado", etc.
8. Cursos: Se você fez cursos, escreva o nome e onde.

COMO MONTAR UM CURRÍCULO

Dica:

Peça alguém para olhar: Antes de enviar, solicite que alguém de confiança leia e verifique se está bom.

AQUI VOCÊ PODE ACESSAR
UM MODELO DE CURRÍCULO
PARA IMPRIMIR E
PREENCHER



lazer



DICAS DE JOGOS DE TABULEIRO

Como Jogar Dama

Regras do Jogo:

- O tabuleiro é composto por 64 casas, alternando entre casas claras e escuras. Apenas as casas escuras são utilizadas.
- Cada jogador começa com 12 peças de sua cor (geralmente preta ou branca).
- O objetivo é capturar todas as peças do adversário ou bloqueá-las para que não consigam mais jogar.





DICAS DE JOGOS DE TABULEIRO

1. Preparação do Jogo:

- Coloque o tabuleiro na mesa.
- Cada jogador posiciona suas 12 peças nas 3 primeiras fileiras das casas escuras do seu lado.

2. Decida a Ordem de Jogar:

- O jogador que começa pode ser escolhido por sorteio ou por acordo.

3. Faça a Sua Jogada:

- Na sua vez, mova uma peça para uma casa vazia que esteja ao lado e na diagonal da posição atual.
- Se você puder, capture uma peça adversária pulando sobre ela para uma casa vazia logo após a peça capturada.

4. Capture as Peças Adversárias:

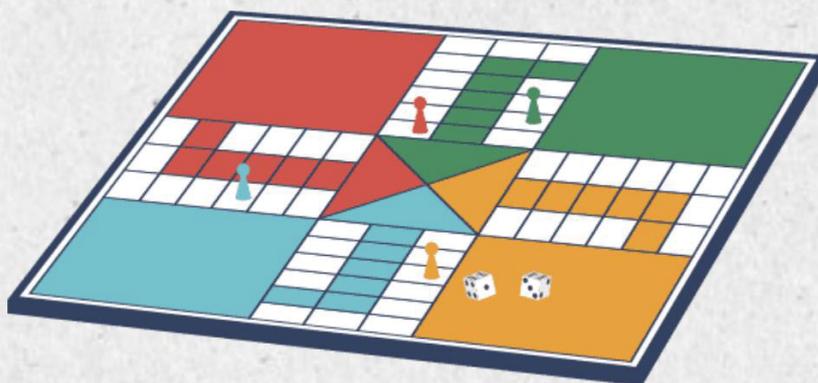
- Se você capturar uma peça, ela é retirada do tabuleiro. Se houver uma nova captura possível com a mesma peça, você deve realizar a captura.

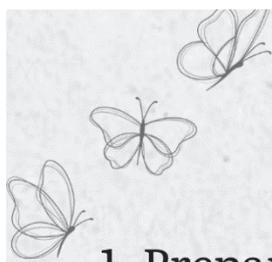
DICAS DE JOGOS DE TABULEIRO

Como Jogar Ludo

Regras do Jogo:

- O tabuleiro é composto por um percurso em forma de cruz, com casas de diferentes cores. Cada jogador escolhe uma cor e recebe 4 peças.
- O objetivo é ser o primeiro a levar todas as suas peças até a "casa" correspondente.





DICAS DE JOGOS DE TABULEIRO

1. Preparação do Jogo:

- Coloque o tabuleiro na mesa.
- Cada jogador escolhe uma cor e coloca suas 4 peças na base de sua cor.

2. Decida a Ordem de Jogar:

- Determine a ordem dos jogadores lançando um dado. O maior número começa.

3. Inicie o Jogo:

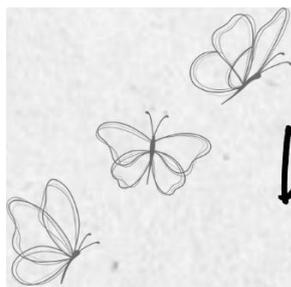
- Para colocar uma peça em jogo, você deve tirar um seis. Se tirar um seis, você joga novamente.

4. Movimentação das Peças:

- Lance o dado e mova uma peça o número de casas correspondente.
- Se você não puder mover uma peça, a sua vez acaba.

5. Captura de Peças:

- Se você parar em uma casa ocupada por uma peça adversária, você a captura e a envia de volta à base do jogador.



DICAS DE JOGOS DE TABULEIRO

6. Continue Jogando:

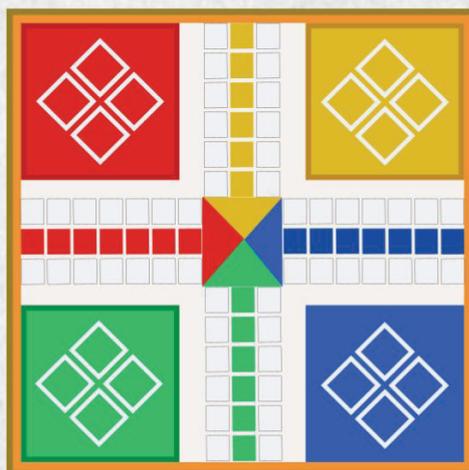
- Os jogadores continuam lançando o dado e movendo suas peças em turnos.

7. Chegada à Casa Final:

- Para entrar na casa final (a coluna da sua cor), você deve tirar exatamente o número necessário no dado.

8. Vencer o Jogo:

- O primeiro jogador a levar todas as suas peças à casa final vence o jogo.



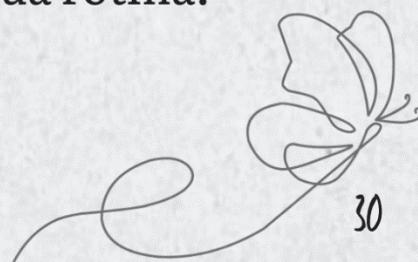
VAMOS AVALIAR?

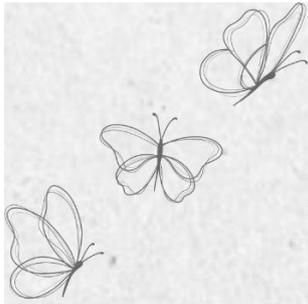
O que vamos fazer?

Nas próximas páginas vamos registrar, refletir e classificar músicas, filmes, séries e livros que você conhece. Com isso, você poderá explorar o que mais gosta e descobrir novas formas de aproveitar seu tempo de lazer.

Por que avaliar músicas, filmes, séries e livros?

Avaliar o que você ouve, assiste ou lê é uma forma de se conectar com seus gostos e interesses. Isso pode tornar o lazer mais significativo, ajudando você a reconhecer o que desperta emoções positivas e inspira novas ideias. Além disso, revisitar essas escolhas é uma oportunidade de redescobrir experiências que enriquecem sua rotina.





COMO FAZER UM PIQUENIQUE

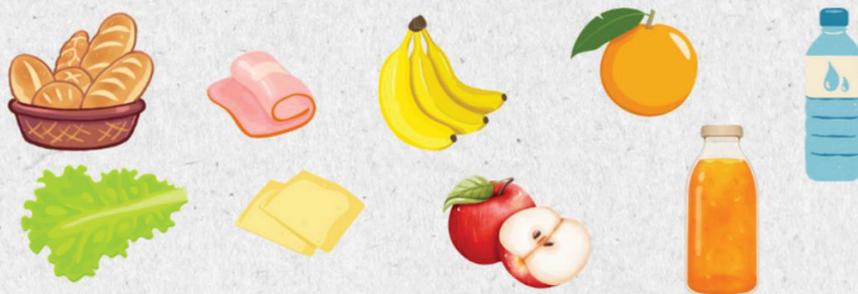
1. Escolha um local: Vá a um parque ou um lugar ao ar livre que você goste. Pode ser uma praça ou até mesmo seu quintal.

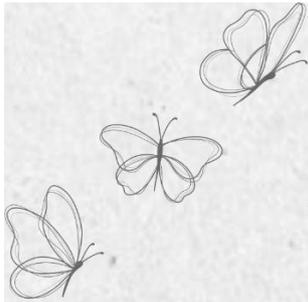
2. Prepare os alimentos:

- Sanduíches: Use pão, presunto, queijo e alface. É fácil de fazer e gostoso!
- Frutas: Leve frutas como bananas, maçãs ou laranjas. Elas são saudáveis e não precisam de preparo.
- Bebidas: Traga água ou suco natural. Você pode fazer suco com frutas que tiver em casa.

3. Monte uma cesta: Coloque os alimentos em uma bolsa ou cesta que seja fácil de carregar. Leve também pratos e talheres descartáveis, se possível.

4. Leve uma toalha: Leve uma toalha grande para colocar no chão e sentar-se. Isso torna o piquenique mais confortável.





COMO FAZER UM PIQUENIQUE

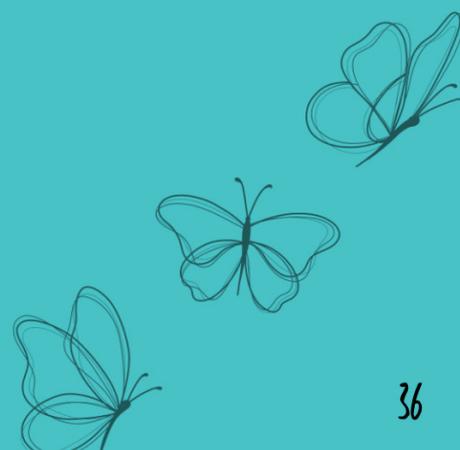
5. Adicione jogos ou atividades: Leve uma bola, um baralho ou jogos simples. Isso pode tornar o momento mais divertido.
6. Organize tudo: Ao chegar, coloque a toalha no chão e organize os alimentos.
7. Coma e divirta-se: Aproveite a comida e converse com quem estiver com você.
8. Limpeza: Depois que terminar, coloque todo o lixo em um saco e leve para casa ou jogue em uma lixeira.
9. Organize seus pertences.
10. Compartilhe a experiência: Converse com sua família ou amigos sobre o que você mais gostou no piquenique e planeje outro!



ROTINA E POSSIBILIDADES

O guia de atividades traz apenas algumas ideias para compor sua rotina. Entretanto, a comunidade oferece outros serviços que podem auxiliar nesse processo, ampliando ainda mais os benefícios disponíveis.

A seguir, serão listados equipamentos públicos de saúde, assistência social, esporte e lazer que promovem bem-estar, inclusão social e qualidade de vida. Esses espaços oferecem acesso gratuito a serviços essenciais, atividades que fortalecem a convivência comunitária, prevenção de doenças, oportunidades de aprendizado e apoio em momentos de vulnerabilidade.



RECURSOS QUE CONSIDERAMOS IMPORTANTES PARA AUXILIAR SEU TRATAMENTO

CAPS

(Centro de Atenção Psicossocial)

Serviços especializados em saúde mental, estruturados para atender pessoas com transtornos mentais graves e persistentes, além de usuários de álcool e outras drogas.

UBS

(Unidade Básica de Saúde)

Principal porta de entrada do SUS, oferece atendimento primário em saúde (consultas, vacinas, pré-natal etc.).

UPA

(Unidade de Pronto Atendimento)

Serviços intermediários entre as UBS e hospitais, para urgências e emergências de complexidade moderada.

SAMU DISQUE 192

(Serviço de Atendimento Móvel de Urgência)

Atendimento de emergências médicas com envio de ambulâncias.

CRAS

(Centro de Referência de Assistência Social)

Atendimento básico para famílias e indivíduos em situação de vulnerabilidade social, incluindo orientação e inclusão em programas sociais, como o Bolsa Família.

CREAS

(Centro de Referência Especializado de Assistência Social)

Atendimento especializado para situações de violação de direitos, como violência doméstica, exploração infantil e situação de rua.

RECURSOS QUE CONSIDERAMOS IMPORTANTES PARA AUXILIAR SEU TRATAMENTO

CIAM

(Centro de Atendimento à Mulher)

Espaços especializados no atendimento de mulheres em situação de violência.

Centro POP

(Centro de Referência Especializado para População em Situação de Rua)

Atendimento para pessoas em situação de rua, oferecendo acolhimento, alimentação, higiene e encaminhamentos.

CMEI

(Centro Municipal de Educação Infantil)

Creches e pré-escolas públicas para crianças de 0 a 5 anos.

PAT

(Posto de Atendimento ao Trabalhador ou Agência do Trabalhador)

Oferece vagas de emprego, intermediação de mão de obra e emissão de documentos como a carteira de trabalho.

CONSELHOS TUTELARES

Equipamentos ligados à proteção de crianças e adolescentes em situação de risco.

PARQUES PÚBLICOS

Espaços para lazer, caminhadas, piqueniques e convivência.

Alguns possuem pistas de caminhada, corrida ou ciclismo, além de áreas de playground e equipamentos para exercícios físicos ao ar livre.

PRAÇAS ESPORTIVAS

Áreas menores em bairros, geralmente com quadras, playgrounds e academias ao ar livre.

Querida leitora,
Agradecemos de coração por dedicar um momento do seu tempo para ler esta cartilha. Esperamos que cada informação e atividade aqui compartilhada possa trazer um pouco de conforto, orientação e alegria durante o seu tratamento. Desejamos que você aproveite com carinho cada recurso oferecido e que ele faça a diferença em sua caminhada.

Com carinho,
As autoras



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 05 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Promoção da Atividade Física: Caderno Temático do Programa Saúde na Escola. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_tematico_pse_atividade_fisica.pdf. Acesso em: 10 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Terapia Ocupacional. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/terapia-ocupacional-4/>. Acesso em: 10 out. 2024.

CASTANHARO, R. C. T.; WOLFF, L. D. G. O autocuidado sob a perspectiva da terapia ocupacional: análise da produção científica. Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar, São Carlos, v. 22, n. 1, p. 175-186, 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/276005948_O_autocuidado_sob_a_perspectiva_da_Terapia_Ocupacional_analise_da_producao_cientifica. Acesso em: 10 out. 2024.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). Manual de Autocuidado. Disponível em: <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>. Acesso em: 13 out. 2024.

INSTITUTO FEDERAL DO CEARÁ (IFCE). Cartilha Básica para a Prática de Exercícios Físicos. Disponível em: <https://ifce.edu.br/proen/defe/PROGRAMAQUALIDADEDEVIDAcartilha1.pdf>. Acesso em: 13 set. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acesso em: 10 out. 2024.

SILVA, C. R.; LOPES, R. E. O lazer pela ótica da cotidianidade em terapia ocupacional. Licere, Belo Horizonte, v. 23, n. 4, p. 1-28, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/41659>. Acesso em: 22 nov. 2024.



Organizadoras:

Kimberly Camargo de Oliveira Morita

Monica Mello de Macedo Ignácio

Revisão:

Josy Cristine Martins