



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE CEILÂNDIA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL

DÉBORAH KAROLYNE FELIX BATISTA DOS SANTOS

**PLANEJANDO A APOSENTADORIA:  
A Terapia Ocupacional auxiliando na construção de projeto de  
vida**

Brasília - DF

2016

DÉBORAH KAROLYNE FELIX BATISTA DOS SANTOS

**PLANEJANDO A APOSENTADORIA:  
A Terapia Ocupacional auxiliando na construção de projeto de  
vida**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade de Brasília – Faculdade de Ceilândia  
como requisito parcial para obtenção do título de  
Bacharel em Terapia Ocupacional

Professor(a) Orientador(a): Dra. Grasielle Silveira  
Tavares Paulin

Brasília – DF

2016

DÉBORAH KAROLYNE FELIX BATISTA DOS SANTOS

**PLANEJANDO A APOSENTADORIA:  
A Terapia Ocupacional auxiliando na construção de projeto de  
vida**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade de Brasília - Faculdade de Ceilândia  
como requisito parcial para obtenção do título de  
Bacharel em Terapia Ocupacional.

BANCA EXAMINADORA

---

Titulação, Nome completo  
Orientador(a)

---

Titulação, Nome completo  
Faculdade de Ceilândia – Universidade de Brasília

Aprovado em:

Brasília,.....de.....de.....

# **PLANEJANDO A APOSENTADORIA: A TERAPIA OCUPACIONAL AUXILIANDO NA CONSTRUÇÃO DE PROJETOS DE VIDA**

---

## **PLANNING RETIREMENT: OCCUPATIONAL THERAPY SUPPORTING THE CONSTRUCTION OF LIFE PROJECTS**

Daniela Mendes dos Santos, Terapia Ocupacional da Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, Uberaba, MG, Brasil . Email: danimnds@hotmail.com;

Déborah Karolyne Felix Batista dos Santos, graduanda de Terapia Ocupacional da Universidade de Brasília – Faculdade de Ceilândia – UNB, Brasília, DF, Brasil. Email: karolyne.deborah@gmail.com;

Grasielle Silveira Tavares Paulin, Terapeuta Ocupacional, Doutora em Enfermagem em saúde pública da Universidade de São Paulo. Docente do curso de Terapia Ocupacional da Universidade de Brasília – Faculdade de Ceilândia - UNB, Brasília, DF, Brasil.  
Email: grasielle@yahoo.com.br.

**Contato:** Grasielle Silveira Tavares Paulin, Universidade de Brasília – Faculdade de Ceilândia (Centro Metropolitano, conjunto A, lote 01, Brasília - DF. CEP: 72220-275). Email: grasielle@yahoo.com.br.

**Fonte de Financiamento:** O trabalho não recebeu financiamento.

**Contribuição dos autores:** **Daniela Mendes dos Santos:** Participou da concepção do projeto de pesquisa, coletou e analisou os dados e redigiu o texto. **Déborah Karolyne Felix Batista dos Santos:** redigiu e analisou os dados do texto. **Grasielle Silveira Tavares Paulin:** Participou da concepção do projeto de pesquisa, orientou o desenvolvimento do projeto, da coleta e da análise de dados, realizou a revisão do texto.

## **Resumo**

**Introdução:** O trabalho é vivenciado como a ocupação principal para o sujeito. Com a aproximação da aposentadoria com conseqüente encerramento das atividades laborais surge diferentes atividades para enfrentá-la. **Objetivo:** Este estudo qualitativo objetivou identificar sonhos e habilidades para a construção de projetos de vida, verificar estratégias utilizadas na intervenção terapêutica ocupacional, através da atividade, e descrever ações do terapeuta ocupacional na construção de um cotidiano significativo para a aposentadoria. **Método:** Compuseram o estudo quatro servidoras participantes do Programa de Preparação para a Aposentadoria (PPA) de uma universidade federal do estado de Minas Gerais. Os dados foram coletados por meio de pesquisa documental, observação participante e entrevistas, e analisados através da Análise de Discurso. **Resultados:** Observou-se a percepção do trabalho como papel principal e rede para participação social, fatores que influenciam no adiamento da aposentadoria, entretanto durante o PPA as servidoras iniciaram a construção de novos projetos de vida. **Conclusão:** A intervenção terapêutica ocupacional no PPA propõe a abertura do cotidiano das servidoras para novas oportunidades evitando uma quebra súbita da rotina.

**Palavras-Chave:** Aposentadoria, Trabalhadores, Atividade e Terapia Ocupacional.

## **Abstract**

**Introduction:** The work is experienced as the main occupation for the subject. With the approach of retirement with consequent closure of labor activities appears different activities to address it. **Objective:** This study qualitative aimed to identify dreams and skills for building life projects, verify strategies used in occupational therapy intervention, through the activity, and describe actions occupational therapist in building a significant daily for retirement. **Method:** The study was composed four servants participating in the Preparation Program for Retirement (PPA) at Federal University of Minas Gerais. Data were collected through document research, participant observation and interviews, and analyzed by Discourse Analysis. **Results:** There was the perception of work as a major role and networking for social participation, factors influencing the postponement of retirement, however during the PPA servants began building new life projects. **Conclusion:** Occupational therapy intervention in PPA proposed the opening of the daily lives of servants to new opportunities while avoiding a sudden drop routine.

**Keywords:** Retirement, Workers, Activity, Occupational Therapy.

## Introdução

O trabalho é vivenciado como uma ocupação que além de ser fonte de renda possibilita a oportunidade de reconhecimento social ao sujeito (SOUZA; MATIAS; BRETAS, 2010). Desta maneira, com o passar dos anos e a aproximação da aposentadoria com consequente encerramento das atividades laborais surgem diferentes atitudes para enfrentá-la “que irão variar de acordo com a perspectiva individual, social, familiar, econômica, sociopolítica e ambiental da coletividade onde os aposentados estão inseridos” (FRANÇA; SOARES, 2009, p. 743).

França e Soares (2009) ressaltam que a reflexão sobre projetos de vida na velhice aponta a importância das discussões sobre aposentadoria englobarem o aspecto cultural como um processo contínuo de ação humana do sujeito no mundo, onde possa se valorizar a construção do novo necessita-se resgatar o “saber-fazer” produzido pelos idosos ao longo de suas histórias, subjetividades e papéis sociais.

No entanto, a aposentadoria pode ser vista como um benefício concedido aos trabalhadores que prestaram serviços por longos anos, configurando uma transição que pode gerar perdas e ganhos dependendo do contexto do sujeito. São apontados aspectos positivos associados ao direito social, prêmio, recompensa pelos anos de trabalho e conquista da liberdade do trabalho com possibilidade de novos projetos. Em contrapartida os aspectos negativos relacionam-se ao encerramento de contrato de trabalho, levando a ruptura do cotidiano com diminuição da renda, instabilidade emocional, desequilíbrio do padrão de vida acarretando sofrimento psíquico e exclusão social (BRUGUERA; CALVO, 2012; OLIVEIRA; TORRES; ALBUQUERQUE, 2009).

Outro fator a se destacar é que a aposentadoria desperta no indivíduo o sentimento da chegada da velhice. Tiveron (2008) descreve como um processo de luto, pois essa mudança caracteriza-se em uma ruptura na vida da pessoa as quais podem causar o isolamento, solidão e perda da identidade.

Diante desses fatores, algumas instituições oferecem um conjunto de ações contínuas denominadas Programa de Preparação para a Aposentadoria (PPA), visando facilitar a transição para aposentadoria, enfatizando a reflexão sobre os benefícios e discussão de alternativas para lidar com os aspectos negativos, oportunizando a adoção de práticas e estilos de vida que promovam a saúde (VILELA; PAULIN, 2014). O PPA é o espaço e “momento para (re)construir o projeto de vida a curto, médio e longo prazos, priorizando os seus

interesses e as atitudes que precisa tomar para realizar seus projetos pessoais e familiares” (FRANÇA; SOARES, 2009, p. 743).

Tais ações são amparadas pelo Estatuto do Idoso (Brasil. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003) assim como a Política Nacional do Idoso de 1994, que preveem como forma de incentivo a criação de programas a níveis institucionais para a preparação dos trabalhadores para a aposentadoria, estabelecendo que o Poder Público:

Criará e estimulará programas de preparação dos trabalhadores para a aposentadoria, com antecedência mínima de 1 (um) ano, por meio de estímulo a novos projetos sociais, conforme seus interesses, e de esclarecimento sobre os direitos sociais e de cidadania (Brasil. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003).

A preparação para a aposentadoria pode ser vista como estratégia de promoção de saúde dos idosos, abrindo espaços para a ação de profissionais de saúde “que trabalham com envelhecimento, buscando contribuir para a permanência de um cotidiano significativo, repleto de projetos de vida e cheio de singularidades” (PAULIN; OLIVEIRA, 2009, p. 247)

O Terapeuta Ocupacional (TO) tem atuação significativa nesse espaço, pois proporciona a inclusão social do idoso na contemporaneidade, valorizando o enraizamento cultural, aproximando a realidade pessoal da realidade compartilhada. No entanto envelhecimento e trabalho (aposentadoria) merecem reflexões que visem fortalecer a atuação do TO com esta população (GALVANESE et al., 2014).

Este trabalho objetivou identificar sonhos e projetos de vida de servidores de uma instituição pública, e descrever ações do terapeuta ocupacional na construção e ressignificação das atividades que compõem a experiência da aposentadoria.

## **Procedimentos metodológicos**

As reflexões que impulsionaram esta pesquisa trouxeram questionamentos sobre a contribuição do terapeuta ocupacional no processo de aposentadoria, visto que as pesquisadoras estavam imersas no PPA promovido pelo setor de Recursos Humanos (RH) de uma Universidade Federal do Estado de Minas Gerais.

### **A origem do grupo da TO no PPA**

No ano de 2011 o RH com o apoio de representantes de seis cursos de graduação da universidade promoveu as primeiras ações do PPA na instituição. Os encontros foram estruturados por temas-chaves que eram trabalhados em palestras realizadas mensalmente

para os servidores. Desta proposta surgiu a necessidade de constituir um grupo com uma proposta terapêutica que possibilitasse o acompanhamento semanal dos servidores que solicitavam um espaço de acolhimento e discussão frente às angústias e sofrimentos emergidos com a possibilidade de se aposentar.

A partir deste anseio foi criado o projeto de extensão do curso de TO denominado “Programa de Preparação para a aposentadoria (PPA) - a vida continua” com duração de uma hora e meia cada encontro, coordenado por três docentes com auxílio de quatro alunos extensionistas.

Os servidores foram convidados a participar do projeto durante os encontros promovidos pelo RH, onde foram divulgados os objetivos do grupo e os interessados preencheram uma ficha de inscrição e posteriormente, por contato telefônico, agendou-se data e local.

### **Os encontros**

No primeiro encontro foram apresentados os objetivos do projeto de extensão e também apresentada a proposta da pesquisa que pautou este estudo, momento em que os participantes confirmaram a participação e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados ocorreu no período de março de 2012 a abril de 2013. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de ética e pesquisa da UFTM, protocolo número 2458.

Os grupos caracterizaram-se pela criação de um espaço contínuo de potencialização das trocas sociais, um local permeado pela vivência de atividades. A função dos pesquisadores foi de realizar a observação participante com coleta de informações significativas.

Foram realizados cinco encontros grupais, e posteriormente entrevistas individuais orientadas por um roteiro semiestruturado contemplando questões sobre a aposentadoria e projetos de vida.

As entrevistas foram conduzidas pelas pesquisadoras deste estudo, no posto de trabalho das servidoras, em local e data previamente combinadas por meio de contato telefônico, respeitando os horários e rotina do trabalho estabelecendo-se o raciocínio pragmático, visto que as pesquisadoras precisaram se atentar às pistas e aos dados enunciados ao longo do discurso, cabendo ao terapeuta atuar de acordo com suas capacidades e também na condução da entrevista, empregando maior disponibilidade de tempo ou energia (SCHELL, 2002). O número de encontros variou de três a cinco, de acordo com a demanda e disponibilidade de cada servidora. As entrevistas foram gravadas em aparelho MP3, cabendo aos entrevistadores



a transcrição textual na íntegra. As discussões foram registradas em portfólios individuais e diário de campo da pesquisadora.

### **O portfólio**

As atividades realizadas ao longo dos encontros foram registradas em portfólios, estruturados em pastas individuais contendo os dados do perfil do servidor e registros das atividades realizadas, sendo que para cada vivência era anexada uma ficha com descrição da atividade, objetivos, considerações e percepções das servidoras sobre a atividade, contendo reflexões e sentimentos resultantes do processo vivenciado no grupo. Este material foi agrupado nos portfólios a fim de sistematizar os dados para esta pesquisa.

### **Critérios de inclusão**

Servidores de uma Universidade Federal do Estado de Minas Gerais participantes do grupo “Programa de Preparação para a aposentadoria (PPA) - a vida contínua”, que já tinham o direito de se aposentar, aceitaram participar da pesquisa e assinaram o TCLE.

### **Perfil da amostra**

A amostra desse estudo foi composta por quatro servidoras, todas as servidoras eram do sexo feminino, com idade entre 51 a 54 anos, casadas, com grau de escolaridade entre ensino médio completo a pós-graduação que já tinham atingido o direito de aposentadoria e ocupavam diferentes funções na instituição.

### **Descrição do estudo**

Adotou-se para a realização deste estudo a abordagem qualitativa recorrendo aos seguintes procedimentos metodológicos: pesquisa documental (portfólio de atividades), entrevista semiestruturada, observação participante e análise de discurso.

Para o processo de análise dos dados, optou-se pela análise de discurso, de matriz peuchetiana, apresentada por Orlandi (2009) como meio de análise que visa melhor compreender o que está sendo dito, abordando o imaginário dos sujeitos em seus discursos e, mencionando como os sentidos estão sendo produzidos.

Após a leitura das entrevistas e análise do portfólio foram identificados os objetos discursivos que ilustrassem as respostas das servidoras aos objetivos do estudo para construir as formações discursivas, estruturas básicas na análise de discurso, que segundo Orlandi (2009), permite assimilar o processo de construção dos sentidos, relacionado à ideologia e também fornece ao pesquisador a possibilidade de determinar regularidades no

funcionamento do discurso.

## Resultados

Participaram desse estudo quatro servidoras que ocupavam diferentes funções na instituição, todas do sexo feminino, com idade entre 51 a 54 anos, casadas, com grau de escolaridade entre ensino médio completo a pós-graduação, as quais já tinham atingido o direito de aposentadoria. As servidoras foram representadas por S1, S2, S3, S4.

Os resultados foram representados pelas seguintes formações discursivas: Percepções e sentidos sobre a aposentadoria e identificação de sonhos e projetos de vida na velhice.

### Percepção e sentimentos sobre a aposentadoria

Ao abordar o planejamento para a aposentadoria com um grupo de servidoras que já alcançaram esse direito, mas que por opção escolheram continuar trabalhando, suscitou-se a necessidade de instigar quais os sentidos e representações deste destino previsto e inevitável.

Analisando o portfólio, a entrevista e o diário de campo, notou-se primeiramente o sentimento de dever cumprido e o prazer da garantia dos seus direitos após anos de dedicação ao trabalho.

“Eu sinto realizada por já ter feito essa minha contribuição”. (S3)

"Eu sinto assim muito lisonjeada porque já pensou? Porque eu comecei a trabalhar nova então assim eu acho assim que se você contribuiu com seus trinta anos então é direito. É direito, é direito, é direito seu. Porque mesmo que você fique parado, você já fez o que você tinha que fazer". (S2)

Observou-se que as servidoras reconheceram o trabalho como principal ocupação que realizavam em sua vida, desta forma notou-se uma grande dependência desta atividade, ou seja, o cotidiano foi representado especificamente pelas atividades do trabalho, como nota-se na fala de S1 e S4:

"Eu não vou dizer que seja uma aposentadoria, eu vou tá transferindo uma ocupação pra outra, né?[...] vou ter que me encontrar lá do lado de fora porque senão eu vou ter problema".(S1)

“A gente vai ter que se acostumar, porque a gente já está acostumado com nossos horários e aí você tem que achar outras atividades para você”. (S4)

"Eu quero continuar as mesmas coisas que faço aqui porque um dia eu vou ter que sair não vou poder ficar aqui eternamente, né, eu quero poder continuar essas atividades fora daqui". (S1)

Outra percepção sobre a aposentadoria esteve relacionada ao sentimento de limitação e estagnação:

"É porque pra mim no meu entendimento a aposentadoria era o final de tudo né, [...] eu não sei, essa ideia de aposentadoria ela trazia [...] limitação né [...]" (S1).

"Aposentadoria pra mim é não vim trabalhar. Num vim pro serviço, entendeu? Porque eu acho assim, aposentar, você aposenta, aposenta, assenta, fica parado, isso pra mim num é, num entendeu. É só deixar de vir pro emprego". (S2)

Em contraposição as servidoras S4 e S3 apresentam outra visão sobre a aposentadoria. Elas destacam a importância de realizarem determinadas atividades que não eram possíveis antes devido à falta de tempo e normatização do trabalho. É possível observar a satisfação da conquista da aposentadoria nos trechos abaixo:

"Aposentadoria é uma mudança, né? [...] uma liberdade que eu vou ter". (S4)

"Aposentadoria, eu deixar aquela atividade que eu tava fazendo, por um salário, e continuar fazendo outra coisa, [...] continuar as coisas que eu já fazia. Que fazia quando tinha, sobrava tempo. Agora não, agora eu posso tá fazendo com mais prazer, né. Dentro da possibilidade de ter assim o meu companheiro junto comigo". (S3)

### **Identificação de sonhos e projetos de vida das servidoras**

Na construção da trajetória para a aposentadoria buscou-se identificar os sonhos e habilidades para a construção dos projetos de vida das servidoras. Verificou-se primeiramente o significado de projeto de vida para elas.

"Enquanto o ser humano sonha ele tem projeto [...] enquanto ele tem projeto ele sonha. Quando ele não tem projeto mais ele para de sonhar e se ele para de sonhar ele para de viver". (S1)

"Projetos de vida pra mim não acabam". (S1)

"É você pensar né no que que você pode fazer pra no futuro né de continuar vivendo, não parar né". (S4)

"Projeto de vida pra mim é tudo aquilo que me [...] faz bem, que num deixa espaço vazio né que não fico sem fazer nada, [...] tudo aquilo que me complementa, que me realiza [...] não interromper tudo aquilo que ta me fazendo bem. [...] cada vez melhor aprofundando". (S3)

Nota-se que S3 traz um sentido de aprendizado ao dizer "cada vez melhor aprofundado", destacando o projeto de continuação da aquisição de conhecimentos, diferente do discurso de S2:

"Um projeto de vida pra mim assim eu penso que quando você projeta, é costuma não realizar. É, tipo assim, eu já não gosto de agenda, entendeu? eu não vou projeta eu vou fazer isso e isso e isso ai as vezes não da pra fazer ai eu fico frustrada entendeu?". (S2)

A abordagem dos sonhos foi uma estratégia proposta visando identificar quais são as atividades pretendidas pelas servidoras e quais as habilidades que apontam como necessárias.

Durante as intervenções as servidoras elencaram as seguintes atividades para realizar após a aposentadoria: dirigir, cuidar do neto, realizar atividades físicas, dançar, fazer crochê, levantar mais tarde, descansar, fazer cursos de: inglês, violão e faculdade, trabalho voluntário, viajar, passear, corte e costura, andar de bicicleta, reunião com amigos e familiares, namorar, conversar e visitas aos aposentados afastados.

Como barreira relevante para a realização destas atividades, as servidoras apontam a falta de tempo, conforme relatado abaixo:

“Habilidade eu tenho né, eu só não tenho tempo porque eu já fiz muito isso [corte e costura]”. (S2)

“Ai que eu queria colocar é mais tempo né, mais tranquilidade, eu queria ser tranquila, sentar, esperar as coisas acontecer”. (S4)

“[Para descansar] falta tempo e falta e falta desligamento né, desligar mais”. (S2)

Notou-se que cada servidora vivencia o processo de aposentadoria de maneira única, e a proposta de iniciar a construção de projetos de vida com atividades práticas antes da aposentadoria possibilitou a elas se sustentarem em meio às perdas e mudanças do cotidiano.

## **Discussão**

A percepção que as servidoras relataram sobre a aposentadoria segue dois rumos, um negativo e um positivo. Algumas servidoras compreendem o processo de aposentadoria como um direito, sentimento de dever cumprido, em contrapartida outras servidoras vêem a aposentadoria como um fator limitante, evidenciada pela cultura de uma sociedade capitalista que demanda do sujeito um status provido da produção, do trabalho. Oliveira et al. (2009, p. 750) descrevem bem o fato ao dizerem que “a aposentadoria revela uma ambivalência, pois ao mesmo tempo em que é a conquista, por meio do trabalho, do tempo livre, é também marginalizada, como uma inutilidade, pela sociedade produtiva”.

Através da atividade o sujeito ocupa-se e ao ocupar-se produz ações que trazem significado ao cotidiano. “Ocupar-se é, para o homem, uma necessidade fundamental que mantém o equilíbrio do corpo através do ritmo de trabalho, descanso, lazer e sono” (COSTA et al., 2013, p. 196). As servidoras por trinta anos ocuparam-se pelo trabalho como atividade principal e que produzia significados ao possibilitar a realização de outras ocupações em

outros espaços, tanto pela formação de uma identidade, de um papel social que esse trabalhador exercia quanto pela fonte de renda para aquisição, acesso e sustentação de outros papéis sociais. “O trabalho é um dos aspectos mais relevantes da identidade individual, tal como o próprio nome, o sexo e a nacionalidade” (MAGALHÃES et al., 2004, p.58), sendo assim, a ruptura dessa atividade desenvolvida ao longo de sua vida pode apresentar danos a qualidade de vida.

Sob outra perspectiva, a aposentadoria representa para alguns benefícios indiscutíveis, perante a possibilidade de poderem dedicar seu tempo a atividades prazerosas e que não conciliavam com o trabalho (BRUGUERA; CALVO, 2012; MUCIDA, 2009).

Observa-se que no discurso das servidoras que já estão se preparando para a aposentadoria estão previstos projetos de vida e a otimização do ócio com atividades prazerosas e desejadas, mas que antes eram impossibilitadas pela normatização do trabalho. “Quando do afastamento do trabalho e da apropriação do tempo livre de forma criativa, o sujeito terá a possibilidade de criar novos projetos de investimento ou de retomar antigos que por ventura tenham sido abandonados” (TIVERON, 2008, p. 61). Essa preparação dos trabalhadores para a aposentadoria é prevista no estatuto do idoso, Lei n.10.741, de 1º de outubro de 2003 (BRASIL, 2003), o qual tem por objetivo o estímulo a novos projetos sociais, baseada nos interesses do indivíduo.

Mucida (2009) relata que a aposentadoria pode representar um tempo conduzido de outra forma realizando atividades até então não desfrutadas e desfrutando a vida sem os horários e restrições que a rotina de trabalho impõe. Segundo França e Soares (2009), a transição para a aposentadoria deve incorporar projetos de vida que incluam lazer, relacionamentos e trabalho voluntário em horário reduzido.

Ao serem questionadas sobre projeto de vida, as servidoras descrevem como um sentimento de continuidade, de realização. Segundo Mucida (2009), sentir-se realizada é identificar-se com o que escolheu, escolha essa subjetiva e necessária, desde a decisão em aposentar-se perpassando pelo encontro com atividades que proporcionem satisfação e que o sujeito encontre algo de si.

França e Soares (2009) afirmam que a aposentadoria é de livre escolha, sendo o projeto de vida a oportunidade que o trabalhador tem para realizar novas experiências, desenvolver habilidades, aptidões e descobrir novos interesses.

Quando as servidoras foram indagadas sobre quais atividades gostariam de fazer elas mencionaram: dirigir, cuidar do neto, realizar atividades físicas, dançar, crochê, levantar mais tarde, descansar, realização de cursos de inglês, violão e faculdade, trabalho voluntário, viajar,

passar, corte e costura, andar de bicicleta, reunião com amigos e familiares, namorar, conversar e visitas aos aposentados afastados.

Segundo Pedral e Bastos (2013), a atividade humana e atividade cotidiana, são potencializadas e contextualizadas pela Terapia Ocupacional, pois trata-se de algo essencial na vida do indivíduo, resultando em um alto valor para o sujeito. Para a Terapia Ocupacional o valor da atividade deve ser reconhecido a partir dos distintos níveis de potencialidades para melhor atender as necessidades do sujeito, observando a estrutura, a graduação e adaptação conforme o propósito.

Visando auxiliar o sujeito no processo de preparação para aposentadoria, o terapeuta ocupacional precisa fornecer recursos para que este vislumbre as diversas ocupações nas quais pode se envolver. “A terapia ocupacional é fundamentada na compreensão de que o envolvimento em ocupações estrutura a vida cotidiana e contribui para a saúde e para o bem-estar” (AOTA, 2010, p. 61).

Se concilia nesse espaço produtivo, do fazer humano, na organização do cotidiano, na possibilidade de criação de novas estratégias além das impostas ideologicamente. Ao propor a discussão destas atividades o terapeuta ocupacional busca levantar os mecanismos pelos quais elas alcançam tais ocupações, fortalecendo o reconhecimento de atividades que são feitas e que propiciam sensação de vitalidade, propósito, satisfação ou plenitude originando assim o bem-estar (HOCKING, 2011).

Segundo Tiveron (2008) ao realizar atividades o sujeito muda atitudes, pensamentos, e sentimentos, restabelecendo o equilíbrio emocional. Atividades de lazer como viagens, passeios, danças, visitas aos amigos e tocar violão são atividades planejadas pelas servidoras que podem ser iniciadas antes da aposentadoria, estabelecendo uma ponte de fazeres que facilite a transição para esta fase.

Para que seja possível realizar as atividades listadas pelas servidoras ressalta-se a importância de verificar alguns aspectos: Quais as principais dificuldades para realizá-las? Consigo viajar sozinho? Tenho condições financeiras para viajar e me manter durante os dias da viagem? Existe alguma escola de violão/dança próximo a minha casa? Consigo utilizar o transporte público? O terapeuta ocupacional auxilia o sujeito por meio das atividades, incitando a ideação dos desejos, propondo espaço para reconhecimento de suas habilidades, potencialidades e criação de projetos de vida permeados por desejos. Para que haja esse auxílio é necessário a utilização de um procedimento inerente à prática do terapeuta ocupacional, a análise da atividade:

A análise da atividade é um processo lógico e simplificador, por meio do qual a atividade é examinada de modo detalhado, em seus componentes específicos, para a identificação e estabelecimento de características que respondam às demandas, [...] analisando os aspectos da vida cotidiana de uma pessoa e a complexidade das atividades e suas especificidades, tanto nos contextos de saúde, educação e pesquisa como nos aspectos de organização empresarial e social (PEDRAL; BASTOS, 2013, p. 8).

Pedral e Bastos (2013, p. 36) descrevem ainda que “para a análise faz-se necessária a capacidade de avaliar e pensar de maneira crítica, de modo a resultar em um tipo de raciocínio”. Idéias, opiniões e possíveis soluções devem ser ponderadas durante a análise de cada atividade.

O processo para a elaboração da análise organiza-se através dos seguintes elementos:

**Fatores Específicos:** “Objetivos de trabalho a serem estimulados, visando potencializar o sujeito como um todo” (PEDRAL; BASTOS, 2013, p. 38).

**Fatores Comuns:** “São as interferências na aplicação da atividade de maneira positiva ou negativa e que podem ocorrer no período do setting de adaptação” (PEDRAL; BASTOS, 2013, p. 38).

Com base nestes elementos e as atividades que as servidoras elencaram como sonhos e desejos, foram analisadas conjuntamente no grupo e todas puderam pensar o que seria necessário para que a atividade pudesse ser realizada:

✓ **Dirigir:**

Fatores Específicos:

- **Aspectos Afetivos ou Psíquicos:** É necessário equilíbrio e mantenha o controle das suas emoções ao dirigir, comportamento adequado, noção de perigo e riscos.
- **Área Motora:** Coordenação visuomotora para ficar atenta a estrada e realizar os movimentos de passar marcha, parar o carro, estacionar; Coordenação motora grossa para segurar o volante, a marchar, o freio de mão; Equilíbrio estático, caso o carro dê um arranque; Lateralidade e Direção para entrar em ruas, chegar ao endereço, identificar onde é contramão; controle dos movimentos.
- **Área Cognitiva:** Atenção; Concentração; Percepção de sinais e símbolos; Memória; Compreensão de ordem.
- **Sensório-Perceptivo:** Áreas dos sentidos – visual, auditiva; Percepção; Simbolização para identificar placas e sinais.
- **Área Sociocultural:** Ter responsabilidade ao dirigir; Cooperação para não atrapalhar o trânsito; Conduta e Educação.

Fatores Comuns:

- Ter carteira de motorista e o veículo, idade para dirigir, condições para abastecer o carro, identificar riscos e ser precavido.

✓ **Cuidar do Neto:**

Fatores Específicos:

- **Aspectos Afetivos ou Psíquicos:** Equilíbrio emocional e autocontrole ao se relacionar com a criança; Limites no processo de educação e respeito; Iniciativa para propor algo; Capacidade de suportar frustrações; Relação familiar.
- **Área Motora:** Coordenação grossa e fina para realização de distintas atividades com a criança; Coordenação visuomotora; Postura corporal ao segurar e ao brincar com a criança; Ritmo para cada ação necessária; Desempenho.
- **Aspectos Cognitivos:** Atenção e concentração na criança; Criatividade e Imaginação para propor brincadeiras à criança; Habilidades organizacionais para saber a hora de comer, dar banho, brincar.
- **Sensório-Perceptivo:** Áreas do sentidos-Tato, visão, audição, degustativo; Área perceptiva para ter consciência de onde a criança está.
- **Área Sociocultural:** Interação com a criança; Responsabilidade pelo cuidado; Comunicação; Conduta e educação; Moral.
- **Lazer e Ludicidade:** Passatempos com o neto; Frequência em locais apropriados.
- **Comunicação e Linguagem:** Comunicação corporal e uso da linguagem apropriada ao falar com a criança

Fatores Comuns:

- Ter tempo disponível; Equipamentos e suprimentos necessários para esse cuidado; ter precaução com riscos e ser precavida; dispor de habilidade para cuidar de crianças.

✓ **Atividade Física:**

Fatores Específicos:

- **Aspectos Afetivos ou Psíquicos:** Autoestima; Iniciativa para a realização da prática de atividade física; Noção de perigo e risco para não realizar exercícios de modo incorreto; relação e integração social para se relacionar com outras pessoas com o mesmo objetivo.



- **Área Motora:** Coordenação visuomotora durante a realização dos exercícios; Ritmo e postura; coordenação motora; Lateralidade, noção de esquema corporal e consciência corporal; Desempenho; Mobilidade.
- **Aspetos Cognitivos:** Planejamento para a execução dos exercícios; Concentração e atenção; Compreensão de ordens simples caso seja uma aula funcional; Seriação possibilitando a ordenação de cada exercício.
- **Sensório-Perceptivos:** Áreas dos sentidos-visual, auditivos, tátil; Relação com o meio o qual realiza a atividade.
- **Área Sociocultural:** Integração e interação social; Sentido de inclusão ao pertencer a um grupo na academia ou natação; Competição.
- **Lazer e Ludicidade:** Aproveitamento social com colegas que também realizam alguma atividade física; ter prazer em realizar essas atividades; ter autonomia para escolher qual é a melhor para si mesmo.

Fatores Comuns:

- Escolher a melhor atividade física e ambiente próximo de onde mora; definir o melhor horário para a realização da atividade; elencar a atividade que tenha condições de pagar mensalidade; qual tipo de atividade é recomendada para tal idade; motivação para não parar de se exercitar.

✓ Dançar:

Fatores Específicos:

- **Aspectos Afetivos ou Psíquicos:** Iniciativa e Alta estima para começar a dançar em casa ou em uma escola de dança.
- **Áreas Motoras:** para dançar é necessário ter coordenação visuomotora, equilíbrio estático e dinâmico, postura, lateralidade, ritmo, movimentos componentes, noção de esquema e consciência corporal.
- **Aspetos Cognitivos:** Habilidades organizacionais para o segmento dos passos, previsão para analisar as sequências dos movimentos, atenção, concentração e compreensão de ordens simples.
- **Sensório-Perceptivo:** Área dos sentidos – visual, área perceptiva para ter consciência da eficácia dos movimentos, relação com o meio para vivenciar aquilo que foi ensinado.
- **Área Sociocultural:** Interação e integração cos outros alunos e professores, competição, comunicação com o meio.

- **Lazer e Ludicidade:** Aproveitamento social que o grupo de dança pode proporcionar, capacidades e habilidades necessária para a dança, prazer e desejo em realizar essa atividade.

Fatores Comuns:

- É preciso separar um tempo para poder aprender ou realizar a atividade; optar por dançar em casa ou ir à alguma escola de dança; verificar os custos; procurar uma escola de dança perto de casa; identificar os riscos da atividade devido à idade.

#### ✓ **Crochê e Corte e Costura:**

Fatores Específicos:

- **Aspectos Afetivos ou Psíquicos:** Reconhecimento do meio para o caso de frequentar um grupo de crochê; Limite para delimitar o início, meio e fim da atividade; Iniciativa; Alta estima; Capacidade de suportar fracasso e frustração caso não consiga realizar algum ponto;
- **Áreas Motoras:** Coordenação visuomotora para olha o molde e fazer igual; Coordenação motora fina e grossa para segurar a agulha, a tesoura, realizar a movimentação do crochê ou da costura; Equilíbrio estático; Postura correta; Ritmo; Movimentos componentes; Desempenho.
- **Aspetos Cognitivos:** Habilidades organizacionais para seguir o sequenciamento de cada etapa da atividade; Raciocínio; Tentativa de erro e acerto; Atenção e concentração; Memória para seguir os passos de cada ponto.
- **Sensório-Perceptivo:** Áreas dos sentidos – visual, tátil; Área perceptiva; Assimilação.
- **Área Sociocultural:** Se estiver em um grupo: Interação e integração com o grupo de crochê, sentido de inclusão, comunicação.
- **Lazer e Ludicidade:** Capacidades e Habilidades para realização da atividade; Aptidão e disposição; Prazer e desejo de realizá-la.
- **Independência e Autonomia:** Capacidade de fazer escolhas; autonomia motora

Fatores Comuns:

- Ambiente adequado para realização do crochê; dispor dos equipamentos necessários; realizar a atividade em grupo ou não; Tempo; Riscos e Precauções como o modo que vai sentar, posicionamento dos membros superiores e da coluna; Custo dos materiais; Habilidade para desempenhar o crochê e a Motivação.

✓ **Descansar e Levantar Mais Tarde**

Fatores Específicos:

- **Aspectos Afetivos ou Psíquicos:** Senso de dependência na tomada de decisão de parar para descansar e acordar mais tarde; iniciativa para a realização desse processo.
- **Áreas Motoras:** Consciência corporal para identificar a posição mais confortável para o descanso; Disponibilidade, ou seja, doar-se para aquela atividade.
- **Aspectos Cognitivos:** Habilidades Organizacionais para planejar a melhor hora do descanso e as atividades de vida diária para possibilitar o levantar mais tarde.
- **Lazer e Ludicidade:** Prazer e desejo que é a sensação de bem-estar ao descansar e levantar mais tarde.

Fatores Comuns:

- Escolher um ambiente sem ruído, tranquilo.

✓ **Realização de Cursos (Violão, inglês, faculdade):**

Fatores Específicos:

- **Aspectos Afetivos ou Psíquicos:** Reconhecimento do meio ao qual irá fazer parte; Iniciativa para começar os cursos; Capacidade de suportar frustrações no início quando não conseguir acompanhar o ritmo do curso; Relações sociais com outros indivíduos daquele ambiente.
- **Áreas Motoras:** Coordenação visuomotora; coordenação motora fina e grossa para escrever, segurar livros, canetas, tocar o violão; Postura corporal e dos membros sentar-se, segurar o violão; Ritmo; Controle dos movimentos, principalmente dos dedos no caso do violão; Desempenho e disponibilidade para a realização de cada curso.
- **Aspectos Cognitivos:** Raciocínio, concentração, memória e atenção para o aprendizado; Compreensão de ordens dadas pelos professores; Percepção de sinais ou símbolos no processo de aprendizagem.
- **Sensório-Perceptivo:** Áreas dos sentidos – visão, audição, tátil, gustativa, olfativa que possibilita uma série de situações específicas; área perceptiva para a sensação de progresso, eficácia; Associação; Simbolização; Conceituação,
- **Área Sociocultural:** Interação, Integração e sentido de inclusão no meio educacional escolhido; Comunicação necessária para a compreensão; Responsabilidades com a instituição ou entrega de trabalhos.

- **Lazer e Ludicidade:** Prazer em realizar algo que gosta; Aproveitamento social do meio em que está inserido; Capacidades e habilidades adquiridas nesse meio.

Fatores Comuns:

- Escolher o melhor local de acordo com a demanda do sujeito; dispor do equipamento necessário como por exemplo: o violão, livros de inglês, cadernos; escolher o melhor horário para esse curso; Custo da realização de cada curso, e elencar o que tiver condições de pagar; Habilidades necessárias para realização dessas atividades; Motivação para a efetivação do início da atividade.

#### ✓ **Trabalho Voluntário:**

Fatores Específicos:

- **Aspectos Afetivos ou Psíquicos:** Equilíbrio e autocontrole emocional no ambiente de trabalho; Capacidade de suportar frustrações quando algo não dê certo; Comportamento adequado para aquele local; iniciativa e senso de dependência na tomada de decisões.
- **Áreas Motoras:** De um modo geral, é necessária coordenação visuomotora, coordenação grossa e fina; dependendo do tipo de atividade será exigido equilíbrio estático e dinâmico, postura corporal, lateralidade; Ritmo e desempenho em determinadas atividades; Noção de esquema corporal, etc.
- **Aspectos Cognitivos:** É necessário a utilização de habilidades organizacionais, atenção e raciocínio; Estratégias e tentativa e erro; Criatividade e imaginação; Memória.
- **Sensório-Perceptivo:** Áreas dos sentidos – audição, visão, tato, olfato e degustação; áreas perceptivas para analisar a eficácia do trabalho realizado; Associação e assimilação para atender as distintas demandas do trabalho.
- **Área Sociocultural:** Interação e integração com a equipe de trabalho e pacientes/clientes; Responsabilidades pelos próprios atos; Comunicação necessária com o ciclo de trabalho; Moral nas condutas adquirida no ambiente de trabalho.
- **Lazer e Ludicidade:** Aproveitamento social no ambiente de trabalho; Capacidades e habilidade necessárias para estar naquele local; Sensação de prazer no que está fazendo.
- **Independência e Autonomia:** Ter autonomia para realizar o trabalho voluntário naquilo que gosta.

Fatores Comuns:

- Escolher o ambiente desejado para realizar esta atividade; analisar o tempo possível para fazer o trabalho voluntário; identificar quais equipamentos e habilidades serão necessárias para a realização do trabalho; verificar os riscos que esse trabalho pode oferecer, se a idade lhe permite realizar tal função e ter precauções durante a produção do trabalho.

### ✓ **Viajar e passear**

Fatores Específicos:

- **Aspectos Afetivos ou Psíquicos:** Alta estima e iniciativa para ir a algum lugar desejado; Noção de perigo e riscos para não ir a lugares que podem oferecer um ambiente perigoso.
- **Áreas Motoras:** Mobilidade e desempenho para ir a lugares determinados; Noção de direção ao andar por cidades não conhecidas.
- **Aspectos Cognitivos:** Habilidades organizacionais para planejar rotas, caminhos a serem visitados; Memória para lembrar-se dos locais percorridos.
- **Sensório-Perceptivo:** Área dos sentidos - audição, visão, olfativo, degustativo e tátil; Relação com o meio para a captação das situações vivenciadas.
- **Área Sociocultural:** Interação e integração com o meio onde está, seja em outra cidade, país; Comunicação necessária com a sociedade local; Conduta e educação o qual requer aquele ambiente; Conteúdo cultural para o desenvolvimento dos costumes do meio.
- **Lazer e Ludicidade:** Aproveitamento social da região local; Prazer de desfrutar do ambiente.
- **Independência e Autonomia:** Autonomia para ir onde quer, onde deseja visitar/conhecer.

Fatores Comuns:

- Escolher o ambiente o qual deseja conhecer, ou visitar novamente; identificar quais custos serão necessários para realizar a viagem ou passeio; O que é necessário levar consigo; viajar sozinho ou acompanhado; determinar o dia de ida e volta da viagem ou hora do passeio; verificar os riscos dessa atividade.

### ✓ **Andar de Bicicleta**

Fatores Específicos:

- **Aspectos Afetivos ou Psíquicos:** É necessário ter iniciativa para começar o hábito de realizar essa atividade; assim como noção de perigo por conta de quedas; porém, se cair, ter a capacidade de suportar frustrações.
  - **Áreas Motoras:** Para andar de bicicleta é preciso ter controle dos movimentos, equilíbrio estático e dinâmico, coordenação visuomotora, lateralidade, noção de direção e noção de esquema consciência corporal.
  - **Aspectos Cognitivos:** Estratégia, tentativa de erro e acerto, previsão para saber a sequência de movimentos, atenção e concentração.
  - **Sensório-Perceptivo:** Área dos sentidos – visual, auditiva; área perceptiva para ter consciência e percepção dos movimentos, associação dos movimentos dos membros superiores e inferiores.
  - **Área Sociocultural:** Sentido de inclusão ao entrar em um grupo de ciclismo
- Fatores Comuns:
- Ter uma bicicleta e equipamentos de proteção necessários, andar em ciclovias; andar em grupo ou individual; delimitar um horário para atividade, identificar prováveis riscos e tomar as precauções exigidas.

✓ **Reunião com Amigos e Familiares, Conversar e Visitas aos Aposentados Afastados**

Fatores Específicos:

- **Aspectos Afetivos ou Psíquicos:** Relação Social relacionado ao nível de intimidade com o grupo.
- **Áreas Motoras:** Mobilidade para ir ao local de reunião ou casa de amigos;
- **Aspectos Cognitivos:** Habilidade organizacional para planejamento dessa visita e/ou reunião; memória para lembrar do local da casa do amigo.
- **Sensório-Perceptivo:** Área dos sentidos – visão, audição, olfato, gustativo;
- **Área Sociocultural:** interação e integração com o grupo; sentimento de inclusão; Comunicação com os amigos; Compreensão do que o outro está falando.
- **Lazer e Ludicidade:** Aproveitamento social para explorar sua vivência naquele meio; frequentar locais apropriados que tenha um significado para aquele grupo. Sensação de bem-estar e prazer ao estar com os amigos.

Fatores Comuns:

- Escolher um ambiente agradável a todos do grupo; com o custo que esteja nas condições de cada um; no horário que todos possam comparecer.

✓ **Namorar:**

Fatores Específicos:

- **Aspectos Afetivos ou Psíquicos:** É necessário te alta estima, iniciativa para mostrar o que deseja; Identificação sexual para permitir esse ato.
- **Áreas Motoras:** Controle dos movimentos, mobilidade e desempenho para realizar a atividade.
- **Aspetos Cognitivos:** Habilidades organizacionais e criatividade para planejar os meios até atingir a ação.
- **Sensório-Perceptivo:** Área dos sentidos: visão, audição, olfativa, tátil e gustativa; área perceptiva para consciência da ação.
- **Área Sociocultural:** interação com o companheiro (a)

Fatores Comuns:

- Escolher um ambiente próprio para essa atividade; o tempo disponível para realizá-la.

Tiveron (2008) discorre que o terapeuta ocupacional se coloca como mediador nesse processo de escolhas individuais de projetos de vida, fornecendo suporte para que as servidoras identifiquem e otimizem seus desejos e habilidades que estão consolidadas em suas histórias, nos transursos socializadores, afetos que as suportam, nos valores e nas possibilidades de existência de cada sujeito (BUENO, 2007).

Nas atividades de participação social as servidoras demonstraram grande necessidade de iniciarem atividades que possibilitem o contato e troca de experiências. De acordo com Mucida (2009), ao se aposentarem, muito sujeitos resgatam projetos antigos, desejos que não foram realizados, colocando em andamento novos investimentos e outras ações no mundo.

Para Vilela e Paulin (2014, p. 503), o trabalho voluntário é mundialmente realizado pela população de meia-idade e mais velha, “que busca encontrar no voluntariado um modo de contribuir socialmente por meio do trabalho e manter-se em níveis elevados de bem-estar coletivo, preservando o sentimento de utilidade”.

As servidoras casadas almejam dedicar-se mais ao relacionamento íntimo e também em momentos de lazer do casal. A dança, citada pelas servidoras carregadas de simbologia cultural, relacionada aos tempos de namoro, onde "os casais passavam a noite dançando juntinhos nos bailes", é apontada por duas servidoras como uma atividade pretendida por proporcionar proximidade e lazer ao casal, mas que não é possível de realizar, pois os maridos

não gostam de dançar. Outro fator relacionado ao parceiro é a limitação para realização de atividades pretendidas, pois segundo relato das servidoras os maridos esperam que elas ao se aposentarem ajudem-nos em seu trabalho, ocupando assim o tempo livre esperado para a realização de novos projetos de vida. Nota-se a singularidade do fazer junto do companheiro, no qual a mulher realiza seus projetos de vida se organizando com o fazer compartilhado com as vivências do casal e filhos.

É na busca da construção de uma nova realidade de vida que a Terapia Ocupacional vai ser direcionada, construindo junto com o sujeito novas estratégias, ampliando a vida, buscando conexões, favorecendo encontros, configurando assim, a partir da atividade, uma nova entrada social (CASTRO; LIMA; BRUNELLO, 2001).

### **Considerações finais**

O estudo apresentado, com o auxílio da análise de discurso, uma ferramenta de análise preciosa para a terapia ocupacional visto sua abrangência e sensibilidade ao abordar o fazer humano, possibilitou instigar as repercussões da aposentadoria no contexto de quatro servidoras que mesmo com o direito de aposentar ainda manifestavam insegurança na transição. Apenas uma servidora planejava a aposentaria, apontando em suas atividades expectativa para realização de projetos de vida. Para as demais servidoras, mesmo sendo um direito adquirido, a aposentadoria representava ruptura de uma rotina institucionalizada, a interrupção de ações significativas, visto que o trabalho representa identidade ao trabalhador. Com a intervenção da Terapia Ocupacional todas as servidoras conseguiram traçar seus projetos e analisar a viabilidade de colocá-los em prática. Desta forma, é fundamental que as organizações, o governo e sociedade amparem os trabalhadores na preparação para aposentadoria, auxiliando-os no resgate dos projetos de vida, oferecendo projetos de preparação para aposentadoria com no mínimo dois anos de antecedência conforme previsto no Estatuto de Idoso.

Foram descritas as ações da Terapia Ocupacional explicitando a relevância do uso da atividade nas intervenções terapêuticas ocupacionais, pois através da atividade, o terapeuta ocupacional auxilia o trabalhador na transição de papéis ocupacionais, pelo reconhecimento de novas possibilidades disponíveis na comunidade, ou mesmo através do despertar de antigos desejos e habilidades que por ventura foram estacionados devido à alienação traçada pelas demandas de uma rotina de trabalho junto aos demais papéis desempenhados.



Com o suporte da terapia ocupacional no PPA, é previsto que o cotidiano do sujeito não sofra uma ruptura súbita, mas sim uma abertura para novas oportunidades carregadas de experiências e conhecimento que foram construídos ao longo dos anos de trabalho. É extremamente importante que os servidores iniciem seus projetos de vida enquanto ainda estão no trabalho para que a transição da aposentadoria seja menos ameaçadora e possa se constituir em uma fase de novas possibilidades.

## Referência

AOTA AMERICAN OCCUPATIONAL THERAPY ASSOCIATION et al. Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo-traduzida. Rev. Triang.: Ens. Pesq. Ext. Uberaba – MG, v.3. n.2, p. 57-147, jul/dez. 2010. Disponível em:<<http://www.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/revistatriangulo/article/view/150/177>> Acesso em: 06 junho 2016.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília.

BRUGUERA, M.; CALVO, A. Preparándonos para la jubilación: una responsabilidad individual y de los colegios profesionales. **Méd.Clin, Barcelon**, v. 139, n. 1, p. 38-41, 2012.

BUENO, K. M. P. **Construção de habilidades: trama de ações e relações**. Belo Horizonte: Autentica; 2007.

CASTRO, E. D.; LIMA, E. M. F. A.; BRUNELLO, M. I. B. Atividades humanas e terapia ocupacional. In: DE CARLO, M. M. R. P.; BARTALOTTI, C. C. **Terapia ocupacional no Brasil: fundamentos e perspectivas**. São Paulo: Plexus, 2001. p. 41-59.

COSTA, C. M. L.; SILVA, A. P. L. L.; Flores, A. B.; Lima, A. A., POLTRONIERI, B. C. O valor terapêutico da ação humana e suas concepções em Terapia Ocupacional. **Cad. Ter. Ocup. UFSCar**, São Carlos, v. 21, n. 1, p. 195-203, 2013.

FRANÇA, L. H. F. P.; SOARES, D. H. P. Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. **Psicol. Ciênc. Prof.**, Brasília, v. 29, n. 4, p. 738-751, 2009.

GALVANESE, A. T. C., et al. A produção de acesso da população idosa ao território da cultura: uma experiência de Terapia Ocupacional num museu de arte. **Cad. Ter.Ocup. UFSCar**, v.22, n.1, p.129-135, 2014.

OLIVEIRA, C.; TORRES, A. R. R.; ALBUQUERQUE, E. S. Análise do Bem Estar psicossocial de aposentados de Goiânia. **Psicol. Estud.**, Maringá, v. 14, n. 4, p. 749-757, 2009.

MUCIDA, A. **Escrita de uma memória que não se apaga: Envelhecimento e velhice**. Belo Horizonte: Autentica; 2009.

ORLANDI, E. P. **Análise de discurso: princípios e procedimentos**. 8ª ed. Campinas: Pontes; 2009.

PAULIN, G. S. T.; OLIVEIRA, M. L. Terapia Ocupacional no processo de envelhecimento e aposentadoria: construção de espaços saudáveis. **Mundo saúde (Impr.)**, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 246-252, 2009.

PEDRAL, C.; BASTOS, P. **Terapia Ocupacional: Metodologia e Prática**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Rubio; 2013.

SCHELL, B. A. B. Raciocínio Clínico: a base da prática. In.: NEISTADT, M. E.; CREPEAU, E. B. **Terapia Ocupacional – Willard & Spackman**. 9ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002, p. 80-90.

SOUZA, R. F.; MATIAS, H. A.; BRETAS, A. C. P. Reflexões sobre envelhecimento e trabalho. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 2835-2843, 2010.

TIVERON, R. M. **A Terapia Ocupacional no campo da gerontologia: uma contribuição para revisão de projetos de vida**. 2008. 125 f. Dissertação (Mestrado em gerontologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2008.

VILELA, J. M.; PAULIN, G. S. T. Estou me aposentando, e agora? Contribuições da Terapia Ocupacional na reorganização do cotidiano. **Cad. Ter. Ocup. UFSCar**, São Carlos, v. 22, n. 3, p. 497-505, 2014.

Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar

Acesse diretrizes para autores:

<http://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/about/submissions#authorGuidelines>

## ANEXO A – Normas para Publicação



### Diretrizes para Autores

#### **APRESENTAÇÃO DOS ORIGINAIS**

Os originais devem ser encaminhados aos *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar* por meio eletrônico no site: [www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br](http://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br)

#### **FORMATO**

Textos em português, inglês ou espanhol, digitados em arquivo do programa Microsoft Word 2007 ou posterior, papel tamanho A4, margens de 2,5 cm, espaço 1,5, letra Times New Roman 12. Todos os parágrafos devem começar na coluna 1, sem tabulação.

Os artigos submetidos deverão atender aos critérios de estruturação para a sua apresentação e de acordo com as diretrizes apontadas a seguir. É sugerido aos autores que façam um *checklist* quanto à estrutura do artigo antes de submetê-lo ao periódico. Os artigos que não atenderem aos itens mencionados serão devolvidos aos autores para adequação anteriormente à avaliação pelos Revisores *ad hoc*. Seguem abaixo as diretrizes para elaboração da: 1) Folha de Rosto e 2) Estrutura do Texto.

#### **1. Folha de rosto**

Abrange as seguintes informações: título, autores, contato do autor responsável (endereço institucional) e fonte de financiamento.

**Título:** Conciso e informativo. Em português e inglês. Quando o texto for apresentado em espanhol, o título deve ser apresentado nos três idiomas (espanhol, português e inglês).

Informar, em nota de rodapé, se o material é parte de pesquisa e/ou intervenção.

No caso de pesquisas envolvendo seres humanos, indicar se os procedimentos éticos vigentes foram cumpridos. No caso de análise de intervenções, indicar se todos os procedimentos éticos necessários foram realizados. Informar, ainda, se o texto já foi apresentado em congressos, seminários, simpósios ou similares.

**Autores:** Nome completo e endereço eletrônico do(s) autor(es). Informar maior grau acadêmico, cargo e afiliação institucional de cada autor (instituição, cidade, unidade da federação, país).

**Contato:** Indicar autor responsável pela comunicação com a revista. Nome completo, endereço institucional (instituição, rua, CEP, cidade, unidade da federação, país), endereço eletrônico e telefone para contato.

**Fonte de Financiamento:** O(s) autor(es) deverá(ão) informar se o trabalho recebeu ou não financiamento.

**Agradecimentos:** Se houver, devem vir ao final das referências.

**Contribuição dos autores:** O(s) autor(es) deve(m) definir a contribuição efetiva de cada um no trabalho. Indicar qual a colaboração de cada autor com relação ao material enviado (i.e.: concepção do texto, organização de fontes e/ou análises, redação do texto, revisão etc.).

O(s) autor(es) deverá(ão) dispor em nota de rodapé a afirmação de que a contribuição é original e inédita e que o texto não está sendo avaliado para publicação por outra revista.

### 1. Estrutura do Texto

**Resumo e Abstract:** Devem refletir os aspectos fundamentais dos trabalhos, com no mínimo 150 palavras e, no máximo, 250. Preferencialmente, adotar explicitação da estrutura do trabalho, com colocação de subtítulos (Introdução, Objetivos, Método, Resultados e Conclusão). Devem preceder o texto e estar em português e inglês.

**Palavras-chave:** De três a seis, em língua portuguesa e inglesa, apresentadas após o resumo e após o abstract, respectivamente. As palavras-chave deverão vir separadas por vírgulas. Consulte o DeCS (Descritores em Ciências da Saúde – <http://decs.bvs.br>) e/ou o Sociological Abstracts.

**Tabelas:** Devem estar citadas no texto através de numeração crescente (ex.: tabela 1, tabela 2, tabela 3) e apresentar legenda numerada correspondente à sua citação. As tabelas deverão ser apresentadas em formato editável (indica-se, preferencialmente, o uso do programa Microsoft Word 2007 ou posterior para preparação e envio das tabelas em formato .doc). Tabelas devem estar também devidamente identificadas e em escala de cinza. As tabelas devem estar inseridas no texto, em formato editável, e não ao final do documento, na forma de anexos. Todo quadro deve ser nomeado como tabela.

**Figuras:** As figuras (diagramas, gráficos, imagens e fotografias) devem ser fornecidas em alta resolução (300 dpi), em JPG ou TIF, coloridas e em preto e branco, e devem estar perfeitamente legíveis. Toda figura deve estar citada no texto através de numeração crescente (ex.: figura 1, figura 2, figura 3) e deve apresentar legenda numerada correspondente. As figuras devem ser encaminhadas em arquivos separados com a respectiva legenda. Todo diagrama, gráfico, imagem e/ou fotografia deve ser nomeado(a) como figura.

**Citações no texto:** Quando o nome do autor estiver incluído na sentença, deve estar grafado com as iniciais maiúsculas e com a indicação da data. Ex: Segundo Silva (2009). Se o nome do autor vir entre parênteses, esse deve estar grafado em letras maiúsculas. Quando houver mais de um autor, os nomes devem estar separados por ponto e vírgula. Ex: (SILVA; SANTOS, 2010). Se os autores estiverem incluídos no corpo do texto/sentença, os nomes deverão vir separados pela letra "e". Ex: Segundo Amarantes e Gomes (2003); Lima, Andrade e Costa (1999). Quando existirem mais de três autores em citações dentro ou fora dos parênteses, deve-se apresentar o primeiro autor seguido da expressão "et al.". Toda a bibliografia utilizada e citada no texto deverá, obrigatoriamente, estar na lista de referências, assim como toda a lista de referências deverá estar citada no texto.

As citações diretas (transcrição textual de parte da obra do autor consultado) com menos de três linhas devem ser inseridas no corpo do texto entre aspas duplas; as citações diretas com mais de três linhas devem ser destacadas do texto com recuo de 4 cm da margem esquerda, com o tamanho da fonte um ponto menor que o da fonte utilizada no texto e sem aspas (nesses casos é necessário especificar na citação a(s) página(s) da fonte consultada).

**Referências:** Os autores são responsáveis pela exatidão das referências citadas no texto. As referências deverão seguir as normas da ABNT NBR 6023/2002. Ao final do trabalho, as referências devem ser apresentadas e ordenadas alfabeticamente, conforme os exemplos:

**Livro:**

CAVALCANTI, A.; GALVÃO, C. *Terapia ocupacional: fundamentação & prática*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

**Capítulo de livro:**

CASTRO, E. D.; LIMA, E. M. F. A.; BRUNELLO, M. I. B. Atividades humanas e terapia ocupacional. In: DE CARLO, M. M. R. P.; BARTALOTTI, C. C. *Terapia ocupacional no Brasil: fundamentos e perspectivas*. São Paulo: Plexus, 2001. p. 41-59.

**Artigo de periódico:**

LOPES, R. E. Terapia ocupacional em São Paulo: um percurso singular e geral. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, São Carlos, v. 12, n. 2, p. 75-88, 2004.

**Tese:**

MEDEIROS, M. H. R. *A reforma da atenção ao doente mental em Campinas: um espaço para a terapia ocupacional*. 2004. 202 f. Tese (Doutorado em Saúde Mental) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.

**Documentos eletrônicos:**

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. *Cidades@*. São Carlos. Disponível em: <[www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br)>. Acesso em: 21 jun. 2008.

## Registro de ensaios clínicos

O periódico *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar* apoia as políticas para registro de ensaios clínicos da Organização Mundial da Saúde – OMS e do *International Committee of Medical Journal Editors* – ICMJE, reconhecendo a importância dessas iniciativas para o registro e divulgação internacional de informação sobre estudos clínicos em acesso aberto. Sendo assim, quando se tratar de pesquisa clínica, somente serão aceitos para publicação os artigos que tenham recebido um número de identificação em um dos Registros de Ensaios Clínicos validados pelos critérios estabelecidos pela OMS e ICMJE, cujos endereços estão disponíveis no site do ICMJE ([http://www.icmje.org/faq\\_clinical.html](http://www.icmje.org/faq_clinical.html)). O número de identificação deverá ser registrado ao final do resumo.

### Revisão Ortográfica

Após a fase de apreciação, os textos aprovados serão submetidos à revisão de língua portuguesa (todo o texto) e inglesa (versão do título, das palavras-chave e do resumo), sendo que o(s) autor(es) do artigo deverá(ão) arcar com o custo desse trabalho.

Justifica-se a elaboração de revisão ortográfica para a garantia da habilidade de comunicação escrita dos textos a serem publicados e a sua leitura pelo público nacional e internacional.

### Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. A contribuição é original e inédita e não está sendo avaliada para publicação por outra revista;
2. O arquivo da submissão está formatado, apenas, pelo programa Microsoft Word 2007 ou posterior e os trabalhos enviados à revista em formato .doc editável;
3. URLs para as referências foram informadas quando possível;
4. O texto está em espaço 1,5; usa fonte Times New Roman tamanho 12; emprega itálico em vez de sublinhado (exceto em endereços URL); as figuras e tabelas estão inseridas no texto, não no final do documento na forma de anexos;
5. O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em **Diretrizes para Autores**, na página Sobre a Revista;
6. Todas as referências seguem as instruções e modelos apresentados;
7. Não há identificação no corpo do texto que comprometa a Avaliação Cega por Pares.

### Declaração e Transferência de Direitos Autorais

No momento da submissão do artigo, os autores devem encaminhar a Declaração de Responsabilidade, Conflito de Interesse e Transferência de Direitos Autorais segundo modelo abaixo, assinada por todos os autores.

#### Declaração de Responsabilidade, Conflito de Interesse e Transferência de Direitos Autorais

Título do trabalho:

Certifico que participei da concepção do trabalho para tornar pública minha responsabilidade pelo seu conteúdo, bem como que apresentei as informações pertinentes sobre as fontes de recursos recebidos para o desenvolvimento da pesquisa. Afirmo não haver quaisquer ligações ou acordos entre os autores e fontes de financiamento que caracterizem conflito de interesse real, potencial ou aparente que possa ter afetado os resultados desse trabalho.

Certifico que quando a pesquisa envolveu experimentos com seres humanos houve apreciação e aprovação de Comitê de Ética de instituição pertinente e que a divulgação de imagens foi autorizada, assumindo inteira responsabilidade pela mesma.

Certifico que o texto é original e que o trabalho, em parte ou na íntegra, ou qualquer outro material de minha autoria com conteúdo substancialmente similar não foi enviado a outro periódico, no formato impresso ou eletrônico.

Atesto que, se solicitado, fornecerei ou cooperarei totalmente na obtenção e fornecimento de dados sobre os quais o texto está baseado, para exame dos editores.

Nome completo do(s) autor(es) e assinatura:

**Termo de Concordância com Licença de Acesso Aberto**

O(s) Autor(es) deverá(ão) enviar o Termo de Concordância com Licença de Acesso Aberto assinado (por todos), conforme o modelo abaixo:

O periódico *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar* é publicado conforme o modelo de Acesso Aberto e optante dos termos da licença Creative Commons BY-NC ("atribuição - uso não-comercial", disponível no site <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>).

Nós, Autores do artigo "TÍTULO" abaixo assinados, declaramos que lemos e concordamos com os termos da licença acima.

Nome completo do(s) autor(es) e assinatura:

Nome completo

Data

Assinatura

---

**Política de Privacidade**

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.

---

