



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

Gabrielle Silva Mesquita

**Gestos cotidianos na produção de vida e saúde**

Brasília - DF

2019

Gabrielle Silva Mesquita

## **Gestos cotidianos na produção de vida e saúde**

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 Orientador: Doutora, Grasielle Silveira  
Tavares Paulin

Brasília – DF

2019

Gabrielle Silva Mesquita

## **Gestos cotidianos na produção de vida e saúde**

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

---

Doutora, Grasielle Silveira Tavares Paulin

Orientador(a)

---

Doutora, Josenaide Engracia dos Santos

Faculdade de Ceilândia – Universidade de Brasília

Aprovado em:

Brasília, 28 de junho de 2019

## **Resumo**

O estudo traz uma breve discussão sobre cotidiano, tendo como objetivo compreender as atividades que compõem o mesmo e sua significação, ressaltando a importância de organização da rotina para priorizar as atividades que produzam saúde. Utilizou-se um relato de experiência da descrição do cotidiano por dois meses, sendo observado e registrado em um diário de campo os fazeres para posterior análise. Os resultados se deram após a análise do cotidiano e ressignificação do mesmo, sendo organizado e pensado de forma que colocasse as atividades em uma hierarquia de importância para que as mesmas que compõe o cotidiano tragam leveza e maleabilidade na vida do sujeito, tendo como consequência a produção de saúde ao realizar suas atividades, sendo visto a importância de cuidar do cotidiano, dando ressignificação para o mesmo, colocando o seu ser criativo em prol de sua saúde, não se mantendo na zona de conforto.

Palavras Chave: Cotidiano, Terapia Ocupacional, Ressignificação, Atividades.

## **Abstract**

The study brings a new vision of daily life, and thus its organization as a whole, aiming to understand the activities that make up the same and their significance in the life of the individual, and can be seen as activities that generate health. The research method is within the qualitative research, having as object of study the daily routine of the researcher herself, being observed and recorded in a field diary that was later analyzed. The results were given after the daily analysis and re-signification of the same, being organized and thought in a way that places the activities in a hierarchy of importance so that the same ones that compose the daily life bring lightness and malleability in the life of the subject, having as a consequence the health production when carrying out its activities, being seen the importance of taking care of daily life, giving it a new meaning for it, placing its creative being for the sake of its health, not staying in the comfort zone.

Keywords: Everyday, Occupational Therapy, Resignification, Activities.

## **Sumário**

Introdução.....	6
Justificativa.....	7
Objetivos .....	9
Metodologia.....	9
Resultados .....	11

## **Introdução**

A saúde e a qualidade de vida é algo que muitos almejam ter em sua plena totalidade de acontecimentos, onde os mesmos não organizam com fatores inesperados, gerando como consequência frustrações em sua vida e seu cotidiano, sendo necessário maleabilidade para conseguir observar novas alternativas para resolução de problemas.

O cotidiano é composto por diversas atividades que são realizadas no dia a dia que são elencadas de acordo com seus níveis de prioridade, onde podem variar de acordo com sua cultura, vontade, individualidade e interesse, isso podendo ser um fator influenciador na vida desse indivíduo como em suas relações sociais e no seu bem-estar, como em sua saúde. Esta saúde é gerada de acordo com as práticas cotidianas desta pessoa e de como são seus hábitos trazendo suas consequências no futuro de acordo como este ocupou seu tempo e espaço (GALHEIGO, 2003).

Quando esta saúde é afetada o cotidiano também é atingido tornando as ocupações deste indivíduo limitadas, fragilizado e gerando um contexto empobrecido que gera sentimentos ruins para o mesmo (SALLES, MATSUKURA, 2015).

Este cotidiano se torna objeto de avaliação do terapeuta, para que possa entender este contexto e suas problemáticas, analisando de como ele é composto para poder enriquecer quando for necessário ou reorganizar o mesmo de acordo com a demanda e interesse do sujeito, trazendo atividades significativas e que trazem bem-estar e saúde (GALHEIGO,2003, JOAQUIM, MARCOLINO, CID, 2017, LORENZON, MARQUETTI, 2016).

A reorganização do cotidiano pode ser uma alternativa quando se há excesso de atividades que não trazem benefícios ao indivíduo e não produzem promoção de saúde, onde se vê necessidade de fazer este procedimento para organizar e elencar atividades por meio de prioridades que são consultadas previamente ao sujeito, com atividades significativas, ou seja, atividades de interesse do mesmo que tragam bem estar, organizando de forma que traga consequências benéficas quando interligadas a atividades que trazem estresse ao mesmo, mais que são necessárias e importantes em seu cotidiano, dando alternativas para o mesmo gerar saúde e pensar em diversas maneiras de realizar as atividades que já conhece, trazendo a sua criatividade para seu cotidiano(GALHEIGO, 2003, ISAYAMA, 2005, CASTRO, SILVA, 2002, LIMA 2004) .

O indivíduo tem diversos papéis ocupacionais durante a vida desde o seu nascimento até sua morte, onde ele tem direitos e deveres, e as vezes pode esquecer de cuidar de si, sendo dado somente o papel do cuidador e esquecendo que o mesmo precisa de cuidados, de ter seu autocuidado e ter autocompaixão durante sua vida, é preciso que o mesmo reconheça que chegou a hora de ter mudança em sua vida, mais como mudar é difícil muitos ainda acham que o comodismo trará mais bem estar do que a mudança, realizando as atividades sempre da mesma maneira, reclamando, mais não sendo agente de mudança em sua própria vida. Como cuidar do outro se você não está cuidando de si? Esse cuidado vai ser eficaz? Temos que tomar cuidado com isso da mesma forma que pode ser gratificante o cuidar a falta do cuidado pode ser prejudicial em sua saúde (SANTOS, CUNHA, 2012, NEFF, 2017).

Este estudo traz relatos reflexivos sobre o cotidiano, a individualidade do sujeito, a manifestação da cultura na realização da atividade, a percepção de si e suas escolhas na busca de produção de vida

### **Justificativa**

Cada vez mais o cotidiano se torna objeto de estudo para terapeutas ocupacionais, tentando entender a singularidade, heterogeneidade de cada cotidiano, como o mesmo pode ser fator que traga prejuízos ou gere saúde para o indivíduo (GALHEIGO,2003, JOAQUIM, MARCOLINO, CID, 2017, LORENZON, MARQUETTI, 2016).

Será utilizado a conceituação de Heller (2000) sobre o cotidiano onde ela traz a ideia da cotidianidade, do ser heterogêneo que possui sua individualidade e personalidade, que traz sentimentos, ideias, ideologias e suas capacidades intelectuais, onde o mesmo traz suas necessidades e seus papeis na sociedade, sendo afetado por sua cultura, crenças e interesses, ser atuante e receptivo que aprende, executa e ensina em seu meio.

O cotidiano do indivíduo traz uma hierarquia nas atividades que são consideradas imprescindíveis e importantes na vida do sujeito, sendo elencadas de acordo com suas prioridades, sendo elas propicias a mudanças de acordo com as experiências e vivências do indivíduo, podendo ser mudado a maneira de lidar com certas situações sendo utilizado o que o mesmo já vivenciou em sua história (HELLER, 2000).

A pesquisa traz relatos da vivência do ser criativo, tendo a liberdade de sentir, agir e realizar as mesmas atividades que antes realizava, mas agora de um modo diferente e criativo

que lhe traga bem-estar e que o faça refletir suas potencialidades no próprio prazer de realizar e viver, e como consequência a melhora de sua qualidade de vida e tornando este cotidiano mais rico (FERIGATO, 2010).

A partir da compreensão do fazer e a análise da atividade com possibilidades diferentes e criativas, trará conhecimento e a oportunidade de aprendizado de como utilizar de diversas formas os recursos que são oferecidos para que traga plenitude e satisfação para o mesmo que realiza a atividade, fugindo do comodismo e possibilitando que este indivíduo traga para seu próprio tratamento o fazer criativo que estava em latência neste período antes da reorganização desse cotidiano (FERIGATO, 2010).

As atividades devem ser pensadas de acordo com a demanda e de como o indivíduo se encontra, considerando todos os fatores envolvidos, de sentimento à disposição, mas a todo momento introduzindo suas experiências cotidianas nessas atividades, relacionando a teoria com a prática, o objetivo da atividade tornando possível a transformação desse ser criativo de realização em sua realidade, tornando a atividade cotidiana um recurso para ser realizada a pesquisa (FERIGATO 2010, SILVA 2013).

A presença das atividades artísticas na organização do cotidiano possibilita o estímulo para mudança e melhora da saúde deste indivíduo, constituindo a linguagem e trazendo a expressão de acontecimentos, acessando o conhecimento do sujeito a partir de sua vivência da realidade possibilitando o mesmo perceber ideias de suas próprias experiências e transformá-las em uma nova experiência de vida prática.

As linguagens artísticas possibilitam a sensibilidade da percepção da realidade formulando complexidade dos sentimentos, lembranças, podendo trazer à tona coisas que se encontram no inconsciente (CASTRO, SILVA, 2002, LIMA 2004).

Este estudo justifica-se pela possibilidade de vivência de atividades práticas que promovam a produção de vida e sentido para o indivíduo, para que o mesmo crie propostas e saia do comodismo, transformando o outro e trazendo ações significativas que produzam promoção de saúde e não somente mascare os problemas que o sujeito já se encontra (ISAYAMA, 2005).

A temporalidade será baseada em Benassi et al (2016) que traz o pensamento de diferentes conceitos da temporalidade, dentre eles o Kronos que representa o espaço, tempo, vida e morte, sendo o tempo da vida que vincula o tempo do trabalho, tempo do relógio,



quantificando o que se pode cronometrar e administrar na organização do cotidiano desde o nascimento até a morte, Kairós que traz o movimento , ocasião e instante que os fatos ocorrem, podendo ser situações inesperadas que trazem oportunidade de criação e experiência , Airón que tem como significado o desejo e a plenitude que traz o prazer enquanto vivemos. Sendo assim os três tem seu equilíbrio entre a criação, criatividade e definição de limites, podendo ser visto em nosso cotidiano nas atitudes e como organizamos nosso tempo para ter uma vida de qualidade com atividades significativas sendo realizadas proporcionalmente ao longo da vida.

## **Objetivos**

### **Objetivo Geral:**

- Compreender a organização do cotidiano

### **Objetivos específicos:**

- Avaliar o cotidiano através das atividades que o compõem e analisar como elas estão distribuídas de acordo com os interesses
- Compreender os aspectos temporais das atividades no cotidiano
- Compreender o planejamento das atividades como produtoras de saúde

## **Metodologia**

### **Tipo de Estudo**

Trata-se realizada uma Pesquisa Qualitativa, que segundo Creswell (2010) é uma abordagem capaz de investigar e compreender o significado que o sujeito ou coletivo atribui a uma questão social ou humana.

Trata-se de um estudo descritivo acerca de um relato de experiência, no qual foi buscado pontuar a organização cotidiana produzida no projeto de extensão TOCAR: terapia ocupacional, cuidado, corpo, criatividade, cotidiano, afeto, arte e ressignificação. Utilizou-se da observação da realidade das vivências cotidianas.

## **Campo de Pesquisa e Método de produção de Dados.**

O campo de estudo aconteceu no Laboratório de atividades do curso de Terapia Ocupacional, que situa-se em Ceilândia (FCE/UNB) e apresenta um espaço com tatames e espelhos, mesas e materiais permanentes e de consumo para uso nas atividades artísticas e corporais trabalhadas. Ocorreram onze encontros e as vivências foram organizadas seguindo as três etapas em um mesmo encontro: Etapa 1- Agir consciente; Etapa 2- Agir criativo; Etapa 3- Agir reflexivo e transformador. Objetivou-se analisar o espaço do dia-a-dia vivido, seus gestos e singularidades. A Terapia Ocupacional consegue manter a singularidade no cuidado de cada sujeito (SALLES, 2013) e quando o terapeuta ocupacional está imerso no cotidiano, passa a compreender como as atividades humanas afetam a produção de vida e saúde.

O método para a coleta definido neste estudo foi a Observação Sistemática. A observação é o processo “que o pesquisado faz anotações de campo sobre o comportamento e as atividades dos indivíduos no local de pesquisa” (CRESWELL, 2010, p. 214). A observação quando sistemática caracteriza-se pelo fato do pesquisador saber quais são os fatos do processo observado que são relevantes para atingir o objetivo da pesquisa, o que possibilita a criação previa de um roteiro de observação (SELLTIZ, 1967). Sendo assim, foram escolhidas três semanas que compreendeu o período de 1 a 20 de abril de 2019, para a observação e anotações das atividades, hábitos e rotina.

O Registro da Observação Sistemática foi realizado a partir da construção de um diário de campo aonde foram registradas as atividades diárias, levando-se em consideração, o local, os utensílios utilizados, os hábitos e sensações.

## **Análise dos Dados**

Este estudo pretendeu realizar uma análise baseando-se em referenciais teóricos de Certeau, 2003, Certeau 2004, Heller 2000, Heller 2016, que possibilitaram principalmente a formulação de novas interpretações e discussões, cruzando os dados coletados em campo com as revisões literárias realizadas no decorrer do estudo.

## Resultados

A escrita deste material partiu de várias inquietações da pesquisadora e a necessidade de refletir em: Como cuidar dos “sujeitos”, seus “mundos” e olhar para seu cotidiano se não do nosso e não passamos pela experiência de ressignificá-lo? A rotina, a falta de cuidados e nossa autocrítica podem trazer consequências prejudiciais para nossa vida e causar sofrimentos profundos em nossa mente e corpo (NEFF, 2017).

A princípio foi realizado um mapa ocupacional onde foi colocado todas as atividades que eram desempenhadas com o objetivo de observar as prioridades, as atividades produtoras de bem-estar e vida. As atividades eram colocadas desde o acordar até a hora de dormir e quais os sentidos que elas traziam, aonde avalei se haveria necessidade de ressignificar algumas, dando “novos” olhares e inserir outras. Para isto foi necessário revisitar o cotidiano, fazer um olhar atento, captar atividades despercebidas, mecanizadas e criativas. A seguir o exemplo de como foi realizado.

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã							
Tarde							
Noite							

Quadro 1: Mapa criado pela pesquisadora para descrição das atividades.

Optou-se a descrição de cenas (recortes dos registros cotidianos) para análise neste trabalho:

CENA 1: Acordar, tomar banho, escovar os dentes, escolher a roupa, vestir, ir até o ponto de ônibus, pegar o ônibus, chegar na aula, depois das aulas chega o horário de almoço, almoçar, estudar, voltar para a aula, chegou o fim da aula, não posso demorar senão vou perder o ônibus e depois de duas horas no trânsito chego em casa, troco de roupa, mais uma refeição, estudar novamente, falar com a família, estudar até tarde, dormir poucas horas, as vezes ter insônia, vários pensamentos e sentimentos me visitam e isto ocorria todos os dias na semana.

O final de semana chegava e era acordar ir estudar, arrumar a casa, socializar, sair para se divertir, voltar e estudar até tarde, comer e novamente tentar dormir, o sono já não era algo regular, e nem as saídas, as vezes se trocava o sair com os amigos para mais um dia de estudos, a hora de comer para somente ser um lanche e voltar mais rápido para as atividades de estudo.

Ao observar as atividades surgiu o questionamento: até que ponto a maior parte das nossas atividades cotidianas nos trazem bem-estar?. Pensar a organização do cotidiano sob o olhar do terapeuta ocupacional traz a possibilidade de resgate do prazer e bem-estar de estar vivendo, tendo um cotidiano mais repleto de sentido, dando significação as atividades (CASTRO, SILVA, 2002, LIMA 2004).

Portanto o autocuidado é necessário, a autocrítica nem sempre é benéfica para nós, enquanto nos cobramos demais, deixamos de viver e ter momentos únicos e potentes com as pessoas ao nosso redor, o que é e deve ser realmente prioritário, é algo que devemos nos perguntar e mudar em nós, claramente não é de uma hora para a outra que essa mudança acontece, mais se você não está disposto a mudar essa mudança nunca chegará (NEFF, 2017).

Cena 2: Olhar no espelho e não gostar do que vê, mas mesmo assim ainda preferi sair desse jeito por conta do horário, já estou atrasada, não posso demorar, se eu tivesse levantado antes poderia ter me cuidado mais não resta mais tempo, estou horrível. Olha essas olheiras, mas quem sabe amanhã dê para me cuidar, afinal deveria ter estudado mais em vez de estar dormindo, não vou dar conta de fazer tudo agora.

Podendo o ser criativo entrar em ação para renovar, transformar e ressignificar esse cotidiano, e é exatamente o que a terapia ocupacional traz, cuidado ressignificação, estudar os papéis e ocupações do indivíduo (FERIGATO, 2010).

E com isso a atividade significativa para o indivíduo é quando a mesma traz prazer, benefícios para o seu cotidiano, onde as mesmas são de interesse e de escolha do sujeito de acordo com sua demanda e seus gostos (FERIGATO, 2010).

Abaixo algumas categorias serão discutidas buscando refletir sobre aspectos observados:

### **Prioridades: o que são elas? O que realmente faz sentido?**

Primeiro passo para a reorganização é definir as prioridades, quais são as atividades que de fato são importantes e necessárias, que não podem ser descartadas? Quais são as atividades que trazem lazer, satisfação e que são significativas? Quais já estão em meu cotidiano, e quais gostaria de realizar?

Qual o tempo livre? Quais são as atividades de distração que de fato não trazem benefícios e podem ser mudadas? Qual o melhor horário para cada atividade? Há maneiras de mudar essas atividades e implementar coisas que você gosta?

Essas foram as principais perguntas norteadoras para mudar o mapa ocupacional, observar, analisar, rever para assim poder reorganizar as atividades desse cotidiano, que está trazendo problematizações para a vida do indivíduo.

O sujeito em sua vida cria hábitos que são ações que se repetem em sua rotina e ocorre mudança só quando esse cotidiano é mudado, onde o indivíduo repensa, ressignifica a atividade que está sendo o realizada (BENETTON, 2010, BENETTON, MARCOLINO, 2013). Como pode-se observar na próxima cena.

Cena 3: O que tem de errado ? será se ainda estou fazendo o que gosto, ou só vivendo em modo automático, fazendo tudo por todos e esquecendo de mim ? bom tenho que reorganizar, o que é obrigatório nesse momento, o que posso mudar e acrescentar para não ficar tão exausta no final.

A promoção de saúde vai depender das escolhas que estão sendo feitas e dos hábitos que esse indivíduo possui, eles devem ser mudados para gerar bem-estar e promover saúde com atividades que possam trazer a produção de saúde e com a rotina elencamos as atividades e suas prioridades, e esquecemos de deixá-la sendo flexível e mutável quando se é necessário (SUCUPIRA, MENDES, 2003; SILVA, 2015).

Cena 4: Elencar as atividades para serem mudadas, como o fato de pegar o ônibus. Inicia-se o trajeto ouvindo música, observando a paisagem sem ter que ficar pensando nas metas, nas atividades que tinham que realizar naquele dia, e transformando aquele momento em um

descanso para a mente, mesmo estando as vezes em pé no ônibus esse trajeto já muda de sentido.

Cena 5: no mapa atividades diferentes começam a aparecer, como ir ao cinema, sair para comer, ir ao parque, começar coisas novas, e que contribuem para o humor o meu bem-estar.

Trazer leveza, maleabilidade ao indivíduo, para que ele possa mudar e ver novas possibilidades quando novas dificuldades forem encontradas no caminho, partir de sua experiência mostrar uma forma nova de solucionar o novo obstáculo que apareceu em seu cotidiano (CERTEAU 2003, CERTEAU 2004).

### **Por que ressignificar o cotidiano?**

Gerar saúde e bem-estar com a reorganização do cotidiano, utilizar o ser criativo e trazer significação para a vida do indivíduo, organizar as diversas atividades para entrar em equilíbrio com os papéis exercidos pelo sujeito em questão, o ser é heterogêneo e único, somente quando analisado e conversado, poderá mudar e ressignificar o cotidiano (HELLER 2016, CERTEAU 2004, SILVA, 2013).

E por meio da temporalidade foi possível analisar cada atividade, e ver quais eram as áreas que as mesmas se encontravam, para elencar as prioridades, colocar momentos de lazer, atividades que traziam prazer no cotidiano que estava em constante movimento, quando organizado foi possível perceber, várias atividades que entravam em zona de distração, onde tomavam tempo que poderia ser utilizado com atividades significativas (BENASSI ET AL, 2016).

Cena 6: Resgatar atividades físicas foi algo observado, a questão foi focar em dar novo sentido a essa atividade, pensando nos benefícios e como realiza-la de forma agradável, trazendo bem-estar.

Ao observar as anotações do cotidiano observou-se algumas mudanças de hábitos, ressignificação e enriquecimento de atividades significativas no cotidiano analisado e assim notar como essas atividades e mudanças promovem saúde.

Observa-se a importância do cotidiano em artigos e livros de autores como Certeau 2003, Certeau 2004, Heller 2000, Heller 2016, Benetton, 2010, Silva, Benetton, Marcolino, 2013, Galheigo, 2003, Salles, Matsukura, 2015, observamos a ressignificação das atividades que trazem bem estar e como consequência benefícios para o indivíduo como promoção de saúde.

Portanto as atividades podem ser produtoras de saúde em nossa vida e para cuidar e trazer ao paciente devemos estar bem, para poder promover um atendimento de inteira potencialidade para o outro, a terapia ocupacional trabalha com as atividades como ferramenta para a mudança e recurso para modificação e significação das atividades para indivíduo (MERHY ET AL 1998, MERHY 1999, BARROS ET AL,2002,).

É de suma importância o indivíduo estar bem consigo para trazer um cuidado de qualidade para o mesmo, isso mostra a importância de cuidar do nosso próprio cotidiano, avaliar o mesmo e analisar de que forma as atividades estão distribuídas para que estejamos em equilíbrio, traga para nos satisfação de viver, e exercer nossos papéis em sociedade (SUCUPIRA, MENDES, 2003, SILVA, 2015, SALLES, MATSUKURA, 2015 NEFF, 2017).

Como propor ao outro mudança se nos mesmos não damos início em nossas vidas, essa mudança deve sempre ter manutenção para não cairmos no automático e voltar novamente para a zona de conforto, sendo somente atividades sem significação para a vida do sujeito (FERIGATO 2010, SILVA 2013).

Em estudos como de Certeau 2003, Certeau 2004, Heller 2016, podemos ver a heterogeneidade do cotidiano de cada indivíduo, onde vemos várias vertentes e o cotidiano de uma forma mais detalhada, e como cada atividade pode tomar um sentido novo na vida do indivíduo e como juntas podem fazer diferença nessa vida e nesse cotidiano, são atividades de realização pessoal, profissional, e como tornar as atividades do dia a dia mais prazerosas, o difícil é mudar, mais a mudança pode trazer leveza e dá sentido para existência, são as atividades significativas que nos fortalece e a mudança nos ensina a lidar com situações inesperadas de uma forma criativa, e lidando com a frustração dos problemas encontrados pela frente do caminho. Quando o indivíduo não possui atividades que lhe tragam prazer, descanso este poderá ter mais problemas em sua saúde, mesmo quando é emocional pode se mostrar no físico como meio de avisar ao indivíduo que ele precisa de cuidados e não pode ter somente o papel de cuidador , o autocuidado é uma atividade que deve ser vista e tem grande potencial de melhora na vida do sujeito. Tanto as pessoas da rede como o ambiente interfere

na vida e no cotidiano da pessoa, são as obrigações, o que é esperado do mesmo pela família, amigos e sociedade e ambos os lados possuem impactos diferentes sendo necessário avaliar o que realmente é necessário e faz bem para sua vida.

A experiência e interação com a cultura e sociedade faz com que o indivíduo escolha suas atividades e papéis que vai exercer ao longo de sua vida sendo isso flexível e podendo mudar quando necessário, ou por motivos inesperados ao longo do processo da vida cotidiana (CERTEAU 2004, MAGALHÃES, 2013).

## **Conclusão**

Com o estudo pode ser visto, a importância do autocuidado, reorganização do cotidiano, encontros potencializadores, promoção de saúde e ressignificação de um cotidiano mecanizado, com hábitos que já haviam entrado em estado de massificação.

Sendo assim é importante haver a manutenção e sempre estar atento às atividades significativas para que o sujeito consiga a maleabilidade de planejar, se reorganizar, se reinventando e colocando o seu ser criativo em ação, pois para cuidar do outro se deve haver o autocuidado para que esse encontro tenha potencialidade para ambos, contribuindo para a saúde do sujeito.

## **Referências**

BARROS, Denise Dias; GHIRARDI, Maria Isabel Garcez; LOPES, Roseli Esquerdo. Terapia ocupacional social. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 13, n. 3, p. 95-103, 2002.

BENASSI, Julia et al. **Procesos Del hacer. Aspectos temporales de La actividad humana**. IN: Córdoba, A.G; Algado, S.S. e cols. *Terapias Ocupacionales desde EL Sur: derechos humanos, ciudadanía y participación*. ED. USACH, 2016.

BENETTON, M. J. O encontro do sentido do cotidiano na Terapia Ocupacional para a construção de significados. **Revista Ceto**, v. 12, n. 12, p. 32-39, 2010.



BENETTON, Jô; MARCOLINO, Taís Quevedo. As atividades no Método Terapia Ocupacional Dinâmica/Activities in the Dynamic Occupational Therapy Method. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 21, n. 3, 2013.

CASTRO, Eliane Dias; DE MELO SILVA, Dilma. Habitando os campos da arte e da terapia ocupacional: percursos teóricos e reflexões. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 13, n. 1, p. 1-8, 2002.

CERTEAU, Michel de, GIARD, Luce. A invenção do cotidiano: 2. morar, cozinhar. 5. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

CERTEAU, Michel de. Invenção do cotidiano: artes de fazer. 10. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

CRESWELL, JOHN W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto; tradução Magda Lopes. 3<sup>o</sup> edição. Porto alegre: Artmed, 2010.

FERIGATO, SABRINA HELENA. O agir criativo em Terapia Ocupacional: uma reflexão filosófica a partir dos paradoxos da contemporaneidade. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 15, n. 2, 2010.

GALHEIGO, Sandra Maria. O cotidiano na terapia ocupacional: cultura, subjetividade e contexto histórico-social. **Revista de terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 14, n. 3, p. 104-109, 2003.

HELLER, Agnes. **O cotidiano e a história**, 6 ed, São Paulo, paz e terra, 2000.

HELLER, Agnes. **O cotidiano e a história**. 11. ed. Rio de Janeiro; São Paulo, SP: Paz e Terra, 2016.

ISAYAMA, Helder Ferreira. Um olhar sobre a formação profissional no lazer. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 8, n. 1, 2005.

JOAQUIM, Regina Helena Vitale Torkomian; MARCOLINO, Taís Quevedo; CID, Maria Fernanda Barboza. Construindo-se terapeuta ocupacional no grupo de reflexão da prática: um espaço para ação-reflexão-ação. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 28, n. 2, p. 254-260, 2017.

LIMA, Elizabeth Araújo. Oficinas, laboratórios, ateliês, grupos de atividades: dispositivos para uma clínica atravessada pela criação. **COSTA, CM; FIGUEIREDO AC Oficinas terapêuticas em saúde mental: sujeito, produção e cidadania. Rio de Janeiro: Contra Capa**, p. 59-81, 2004.

LORENZON, Maria Rita; MARQUETTI, Fernanda Cristina. Oficina de Ação: uma estratégia de intervenção grupal em Terapia Ocupacional no Campo da Saúde Mental. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 27, n. 3, p. 342-348, 2016.

MAGALHÃES, Lilian. Ocupação e atividade: tendências e tensões conceituais na literatura anglófona da terapia ocupacional e da ciência ocupacional/Occupation and activity: trends and conceptual tensions in the Anglophone literature of occupational therapy and occupational sc. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 21, n. 2, 2013.

MERHY, Emerson Elias et al. A perda da dimensão cuidadora na produção da saúde: uma discussão do modelo assistencial e da intervenção no seu modo de trabalhar a assistência. **Sistema Único de Saúde em Belo Horizonte: reescrevendo o público. São Paulo: Xamã**, p. 103-20, 1998.

MERHY, Emerson Elias. O ato de governar as tensões constitutivas do agir em saúde como desafio permanente de algumas estratégias gerenciais. **Ciência & saúde coletiva**, v. 4, p. 305-314, 1999.

NEFF, Kristin. Autocompaixão- pare de se torturar e deixe a insegurança para trás. 2017

SALLES, Mariana Moraes; MATSUKURA, Thelma Simões. Estudo de revisão sistemática sobre o uso do conceito de cotidiano no campo da Terapia Ocupacional na literatura de língua inglesa/Systematicreviewabouteverydaylife in OccupationalTherapyEnglishpapers. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 23, n. 1, 2015.

SANTOS, Inês Isabel Vitória dos; CUNHA, Marina Orientadora. **Auto-compaixão: a sua relação com os estados emocionais negativos**. 2012. Dissertação de Mestrado. ISMT.

SELLTIZ, Claire et al. Métodos de pesquisa nas relações sociais. São Paulo, Editora Herder e Editora da Universidade de São Paulo, 1967.

SILVA, Carla Regina. As atividades como recurso para a pesquisa. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**, p. 461-470, 2013.

SILVA, Carla Regina; VON POELLNITZ, Jéssica Cristina. Atividades na formação do terapeuta ocupacional. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 26, n. 1, p. 74-82, 2015.

SUCUPIRA, Ana Cecília; MENDES, Rosilda. Promoção da Saúde: conceitos e definições. **SANARE-Revista de Políticas Públicas**, v. 4, n. 1, 2003.

VICTORA, C. G.; KNAUTH, D. R.; HASSEN, M. N. A. **Metodologias qualitativas e quantitativas. Pesquisa qualitativa em saúde: uma introdução ao tema**. Porto Alegre: Tomo Editorial, p. 33-44, 2000.