

UM PRIMEIRO PASSO

Experiências dos acadêmicos ingressantes
nos cursos de **Fisioterapia e Terapia**
Ocupacional do Unifeso

UM PRIMEIRO PASSO

Experiências dos acadêmicos ingressantes
nos cursos de **Fisioterapia e Terapia**
Ocupacional do Unifeso

FUNDAÇÃO EDUCACIONAL SERRA DOS ÓRGÃOS – FESO

Antônio Luiz da Silva Laginestra
Presidente

Jorge Farah
Vice-Presidente

Luiz Fernando da Silva
Secretário

Carlos Alberto Oliveira Ramos da Rocha
José Luiz da Rosa Ponte
Paulo Cezar Wiertz Cordeiro
Wilson José Fernando Vianna Pedrosa
Vogais

Luis Eduardo Possidente Tostes
Direção Geral

Michele Mendes Hiath Silva
Direção de Planejamento

Solange Soares Diaz Horta
Direção Administrativa

Fillipe Ponciano Ferreira
Direção Jurídica

CENTRO UNIVERSITÁRIO SERRA DOS ÓRGÃOS – UNIFESO

Verônica Santos Albuquerque
Reitora

Roberta Montello Amaral
Direção de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão

Mariana Beatriz Arcuri
Direção Acadêmica de Ciências da Saúde

Vivian Telles Paim
Direção Acadêmica de Ciências e Humanas e Tecnológicas

Marcelo Siqueira Maia Vinagre Mocarzel
Direção de Educação a Distância

HOSPITAL DAS CLÍNICAS COSTANTINO OTTAVIANO – HCTCO

Rosane Rodrigues Costa
Direção Geral

CENTRO EDUCACIONAL SERRA DOS ÓRGÃOS – CESO

Roberta Franco de Moura Monteiro
Direção

CENTRO CULTURAL FESO PROARTE – CCFP

Edenise da Silva Antas
Direção

Copyright© 2025
Direitos adquiridos para esta edição pela Editora UNIFESO

EDITORIA UNIFESO

Comitê Executivo

Roberta Montello Amaral (Presidente)
Jucimar André Secchin (Coordenador de Pesquisa)

Conselho Editorial e Deliberativo

Roberta Montello Amaral
Mariana Beatriz Arcuri
Verônica dos Santos Albuquerque
Vivian Telles Paim

Assistente Editorial

Matheus Moreira Nogueira

Formatação

Matheus Moreira Nogueira

Capa

Gerência de Comunicação

Organizadores

Luiz Felipe Brandão Augusto
Alba Barros Souza Fernandes
Danielle de Paula Aprígio

P95 Um primeiro passo : experiências dos acadêmicos ingressantes nos cursos de Fisioterapia e Terapia Ocupacional do Unifeso / Organizadores Luiz Felipe Brandão Augusto, Alba Barros Souza Fernandes, Danielle de Paula Aprígio. – Teresópolis: Editora UNIFESO, 2025.
125 p. : il. color.

ISBN 978-65-5320-016-6

1. Especialidade de Fisioterapia. 2. Terapia Ocupacional. 3. Relato de Experiência. 4. Unifeso. I. Augusto, Luiz Felipe Brandão. II. Fernandes, Alba Barros Souza. III. Aprígio, Danielle de Paula. IV. Título.

CDD 378.007

EDITORIA UNIFESO

Avenida Alberto Torres, nº 111
Alto - Teresópolis - RJ - CEP: 25.964-004
Telefone: (21) 2641-7184
E-mail: editora@unifeso.edu.br
Endereço Eletrônico: <http://www.unifeso.edu.br/editora/index.php>

ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL DO UNIFESO QUE PARTICIPARAM COMO AUTORES DESSA PUBLICAÇÃO

FISIOTERAPIA

Ádily Ramos Mattos
Adriane Dias Menezes
Ana Beatriz Cardozo de Rezende
Ana Beatriz Figueiredo
Ana Julia Gallo Barbosa Barreto
Ana Luiza Cardoso Figueiredo
Ana Luiza da Silva Araújo Oliveira
Arthur Freitas de Paula
Clarisso Oliveira Ferreira
Daniel Batista da Cunha Ramos
Gabriel Ramos da Rocha Gomes
Geraldo Lima Junior
Giovany Oliveira Fonseca
Hafsa Bint Cavadas Cooke
Isabelle Cristini dos Santos da Silva
Isabelle Victoria Ramos Rodrigues
Júlia da Silva Leal
Júlia Mendes Fernandes
Juliana Fernandes da Mota Andrade
Letícia de Souza Carreiro
Leticia Milena Shimizu de Araujo
Leticia Werneck de Souza da Rosa
Lorena Marques do Nascimento
Luara Aparecida Fermiano Marins
Luiz Otávio Dias da Silva
Luiza do Valle Barcellos
Maria Eduarda Rodrigues damazio
Maria Fernanda Franco Ferreira
Mariana Marinho Canto
Matheus Siqueira da Silva
Melissa Rodrigues Mendes
Mell Rodrigues Ferraz
Nathalia Dias da Silva
Naylê Reuther Falcão de Carvalho
Paloma Alves de Macedo
Paola Cordeiro Chaves Machado
Raiane da Motta Teixeira
Raíssa Silveira Pózes da Cruz
Raphael Santana Santos

Rayssa Dias Quintieri
Rebeca dos Reis Tomás Angelo
Ryan Azeredo Nogueira Thomaka S. Cruz
Sabrina Medeiros Arruda
Samantha Medeiros Arruda
Sâmela Martins da Silva
Samla Gonçalves da Silva
Sarah de Almeida Zimbrão

TERAPIA OCUPACIONAL

Alba Angelica C. Monnerat Bandeira
Ana Carolina dos Santos Moraes
Ana Caroline de Jesus Lourenço Câmara
Arianny Cunha da Silva Hiath
Ayla de Fátima Perdomo Portugal Lustosa
Bryan Vicente Rego
Fabiane Maria Pereira Aragão
Gabriela dos Santos Oliveira
Geovana de Oliveira
Isabeli da Cunha de Souza
Jéssica Mesquita de Medeiros
Júlia de Souza Costa
Júlia Torres Bulhões
Maclean da Paz Guarnido Filha
Marcos Antonio da Silva Pedra Junior
Maria Clara domingos da Silva
Maria Eduarda Milhomem R. da Silva
Maria Luiza de Amorim Pires
Maria Paula Dutra Milão Souza
Maryana de Souza Guimarães Dias
Milena Peçanha Tavares
Mírian Ribeiro da Silva Diniz
Pedro Estorque Carvalho
Pietro Gomes Mantuano
Rebeca Andrade Medina
Sabrine Gonçalves Granito de Simas
Thifany Valentim Jesus
Victor Lopes Amorim
Vitoria Cristina de Jesus Silva
Viviane Rodrigues de Oliveira

SUMÁRIO

ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL DO UNIFESO QUE PARTICIPARAM COMO AUTORES DESSA PUBLICAÇÃO	5
PREFÁCIO	12
INTRODUÇÃO.....	14

CAPÍTULO I - FISIOTERAPIA

A VISITA AO HCT E O SIGNIFICADO DA FISIOTERAPIA PARA MIM	17
Ádily Ramos	
A LUZ QUE EU QUERO SER.....	18
<i>Adriane Dias Menezes</i>	
O INÍCIO DE UMA JORNADA	19
<i>Ana Beatriz Cardozo de Rezende</i>	
PROFESSORES MEMORÁVEIS.....	21
<i>Ana Beatriz Figueiredo</i>	
MINHA EXPERIÊNCIA NO LAR JOLIE	22
<i>Ana Julia Gallo Barbosa Barreto</i>	
O DIA EM QUE A FISIOTERAPIA ME ESCOLHEU	23
<i>Ana Luiza Cardoso Figueiredo</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA	24
<i>Ana Luiza da Silva Araújo Oliveira</i>	
HIDROTERAPIA.....	26
<i>Arthur Freitas de Paula</i>	
QUANDO O AMOR ENSINA A CUIDAR.....	28
<i>Clarisse Oliveira Ferreira</i>	

A RESPOSTA ESTÁ NA SIMPLICIDADE	30
<i>Daniel Batista Da Cunha Ramos</i>	
AULA MARCANTE	32
<i>Gabriel Ramos Da Rocha Gomes</i>	
AULA DE CULINÁRIA	33
<i>Geraldo Lima Junior</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	34
<i>Giovany Oliveira Fonseca</i>	
ESCUTAR COM O CORAÇÃO: UM APRENDIZADO SOBRE A ESCUTA ATIVA ..	35
<i>Hafsa Bint Cavadas Cooke</i>	
ESCUTA ATIVA.....	37
<i>Isabelle Cristini dos Santos da Silva</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	39
<i>Isabelle Ramos</i>	
LAR JOLIE	40
<i>Júlia da Silva Leal</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	41
<i>Júlia Mendes Fernandes</i>	
RELATIVISMO CULTURAL.....	42
<i>Juliana Fernandes Da Mota</i>	
SEMINÁRIOS	43
<i>Letícia de Souza Carreiro</i>	
DESIGUALDADE SOCIAL E SUA RELAÇÃO COM A FISIOTERAPIA.....	44
<i>Leticia Milena Shimizu De Araujo</i>	
A VIVÊNCIA PRÁTICA.....	46
<i>Leticia Werneck De Souza Da Rosa</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	47
<i>Lorena Marques do Nascimento</i>	

RELATO DE EXPERIÊNCIA	48
<i>Luara Aparecida Fermiano Marins</i>	
PENSAMENTO CIENTÍFICO E FILOSOFIA DA CIÊNCIA	50
<i>Luiz Otávio Dias da Silva</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA	51
<i>Luiza do Valle Barcellos</i>	
PRIMEIRO CONTATO COM A CLÍNICA-ESCOLA	52
<i>Maria Eduarda Rodrigues Damazio</i>	
ESTÁGIO EM HIDROCINESIOTERAPIA.....	53
<i>Maria Fernanda Franco Ferreira</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA	55
<i>Mariana Marinho Canto</i>	
FISIOTERAPIA: O RECOMEÇO DE UM SONHO INTERROMPIDO	56
<i>Matheus Siqueira Da Silva</i>	
MINHA PRIMEIRA VISITA AO HCTCO.....	58
<i>Melissa Rodrigues Mendes</i>	
HCT.....	59
<i>Mell Rodrigues Ferraz</i>	
FISIOTERAPIA E FENÔMENOS SOCIAIS	60
<i>Nathalia Dias Da Silva</i>	
SAÚDE COLETIVA	61
<i>Naylê Reuther Falcão de Carvalho</i>	
A TEORIA EM CONJUNTO COM A PRÁTICA	62
<i>Paola Cordeiro Chaves Machado</i>	
AULA NO LPA	64
<i>Paloma Alves de Macedo</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA	65
<i>Raiane Da Motta Teixeira</i>	

SUPERANDO MEDOS E ENCONTRANDO UM PROPÓSITO NA FISIOTERAPIA..	66
<i>Raíssa Silveira Pózes da Cruz</i>	
ATENÇÃO À SAÚDE COMUNITÁRIA	68
<i>Raphael Santana Santos</i>	
VOCÊ É CAPAZ DE TUDO	69
<i>Rayssa Dias Quintieri</i>	
CULINÁRIA AFETIVA.....	70
<i>Rebeca dos Reis Tomás Angelo</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA	71
<i>Ryan Azeredo Nogueira Thomaka Silva Cruz</i>	
DESIGUALDADES SOCIAIS E SUA RELAÇÃO COM A FISIOTERAPIA	73
<i>Sabrina Medeiros Arruda</i>	
MOVIDA PELO AMOR: O INÍCIO DA MINHA JORNADA NA FISIOTERAPIA	74
<i>Samantha Medeiros Arruda</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA	76
<i>Sâmela Martins da Silva</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA	77
<i>Samla Gonçalves da Silva</i>	
MEU PRIMEIRO DIA DE VIVÊNCIA PRÁTICA NA HIDROTERAPIA – UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA	78
<i>Sarah de Almeida Zimbrão</i>	
CAPÍTULO II - TERAPIA OCUPACIONAL	
UM ESPELHO NA SALA DE AULA	81
<i>Alba Angelica Carvalho Monnerat Bandeira</i>	
AULA DE ARTETERAPIA.....	83
<i>Ana Carolina dos Santos Moraes</i>	
AUTOCUIDADO E SAÚDE MENTAL.....	84
<i>Ana Caroline de Jesus Lourenço Câmara</i>	

ENTRE O MEDO E A DESCOBERTA: MINHA CHEGADA À UNIVERSIDADE... <i>Arianny Cunha Da Silva Hiath</i>	85
TERAPIA OCUPACIONAL E CULTURA: A INFLUÊNCIA DOS CONTEXTOS NA EFICÁCIA TERAPÊUTICA <i>Ayla de Fátima Perdomo Portugal Lustosa</i>	87
DESIGUALDADE SOCIAL E TERAPIA OCUPACIONAL <i>Bryan Vicente Rego</i>	88
DESIGUALDADES SOCIAIS..... <i>Fabiane Maria Pereira Aragão</i>	89
DESCOBERTAS NA EXPRESSÃO CORPORAL <i>Gabriela dos Santos Oliveira</i>	91
DESCOBINDO MINHA PAIXÃO: O INÍCIO NA TERAPIA OCUPACIONAL.. <i>Geovana de Oliveira</i>	92
A FORÇA DA REABILITAÇÃO E O OLHAR DA TERAPIA OCUPACIONAL.... <i>Isabeli da Cunha De Souza</i>	93
UM OLHAR DIFERENTE PARA AS CORES DO LÁPIS DE COR..... <i>Jéssica Mesquita de Medeiros</i>	94
SAÚDE COLETIVA E SUA RELAÇÃO COM A TERAPIA OCUPACIONAL..... <i>Júlia de Souza Costa</i>	96
RELATO DE EXERIÊNCIA..... <i>Júlia Torres Bulhões</i>	97
MAIS QUE UM CABELO ROSA... UMA EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM E VIDA..... <i>Maclean Guarnido</i>	98
RELATO DE EXPERIÊNCIA <i>Marcos Antonio Da Silva Pedra Junior</i>	102
DESIGUALDADE SOCIAL E O PAPEL DA TERAPIA OCUPACIONAL..... <i>Maria Clara Domingos da Silva</i>	104
DESENVOLVIMENTO..... <i>Maria Eduarda Milhomem Rodrigues Da Silva</i>	105

ETNOCENTRISMO	106
<i>Maria Luiza de Amorim Pires</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA - VISITA AO INTO E INSPIRAÇÃO NA FORMAÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL.....	107
<i>Maria Paula Dutra Milão Souza</i>	
VISITA TÉCNICA AO INTO	108
<i>Maryana de Souza Guimarães Dias</i>	
A FORMAÇÃO DE UM OLHAR EMPÁTICO	110
<i>Milena Peçanha Tavares</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	111
<i>Mírian Ribeiro da Silva Diniz</i>	
DESIGUALDADES	112
<i>Pedro Estorque Carvalho</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA VOLTADO À INTERAÇÃO SOCIAL	114
<i>Pietro Gomes Mantuano</i>	
AULA DE DANÇA	116
<i>Rebeca Andrade Medina</i>	
QUANDO EU LEMBREI DE MIM	117
<i>Sabrine Gonçalves Granito de Simas</i>	
DIFERENÇAS E RELATIVISMO CULTURAL NA TERAPIA OCUPACIONAL.	119
<i>Thifany Valentim Jesus</i>	
RELATO DE EXERIÊNCIA.....	120
<i>Victor Lopes Amorim</i>	
UM DIA ACOMPANHANDO O GRUPO DE INTERAÇÃO SOCIAL (GIS) DO PROJETO SOCIAL DA ALMA ECO EM UMA VISITA AO UNIFESO.....	121
<i>Vitoria Cristina de Jesus Silva</i>	
QUANDO A ARTE TOCOU MINHA ALMA	124
<i>Viviane Rodrigues</i>	

PREFÁCIO

A entrada no ensino superior marca um momento singular na trajetória de cada estudante. Mais do que uma transição acadêmica, é um processo de descobertas, desafios e conquistas que moldam não apenas a formação profissional, mas também o crescimento pessoal. Este livro, *Um primeiro passo – Experiências dos acadêmicos ingressantes nos cursos de Fisioterapia e Terapia Ocupacional do Unifeso*, reúne narrativas de estudantes que, recém-chegados no primeiro período de 2025.1, compartilham suas impressões iniciais sobre essa nova etapa.

Os textos aqui registrados revelam expectativas, inquietações e sonhos, mas também ressaltam a importância da vivência universitária como um espaço de construção de identidade e pertencimento. Os relatos mostram que a universidade é mais que um local de aprendizado técnico; é um encontro de histórias e humanidades.

Sarah, ao entrar na piscina terapêutica, descobriu que um simples gesto de escuta pode aquecer tanto quanto a água que envolve o corpo. Ana Luiza Araújo, por sua vez, nos convida a olhar para além da clínica, chamando a atenção para a desigualdade social que marca o acesso à saúde no Brasil. Seu relato denuncia as barreiras que afastam tantas pessoas da reabilitação, mas também revela a potência da Fisioterapia como instrumento de justiça social e dignidade. Pietro, ao acompanhar pessoas com deficiência em um grupo de interação social, percebeu que cada singularidade carrega uma potência única, capaz de desconstruir preconceitos e abrir caminhos para a empatia. Já Sabrine, por meio de Helena, nos lembra que cuidar do outro só é possível quando também se aprende a cuidar de si — ensinamento que ressoa em cada passo da Terapia Ocupacional.

Essas vivências iniciais revelam a essência do profissional da saúde “em formação”. É sentir, se emocionar, rir, chorar e aprender com cada pessoa que cruza o nosso caminho. Há poesia e uma infinidade de beleza nessa jornada que é o cuidar: a honra de se encantar com o cotidiano e com a singeleza que nos chega em palavras e gestos. É ver a confiança crescer e formar vínculos.

Cada experiência aqui narrada é uma semente que florescerá em profissionais comprometidos não apenas com a técnica, mas com a essência do cuidado humano. Assim, este prefácio convida o leitor a percorrer as páginas a seguir não apenas como registros de uma etapa inicial, mas como testemunhos de transformação e compromisso. Cada relato representa um primeiro passo que, somado a muitos outros, constrói a história da formação em Fisioterapia e Terapia Ocupacional no Unifeso.

Prof^a Danielle Aprigio

INTRODUÇÃO

A criação do curso de Terapia Ocupacional foi propiciada por demanda de uma prefeitura parceira do Unifeso no ano de 2024 e representou uma oportunidade para rever a matriz curricular do curso de Fisioterapia, por meio da inserção de componentes curriculares que abordam temas relacionados às humanidades, com o objetivo de formar profissionais de saúde aptos a lidar com os problemas cotidianos de forma crítica e reflexiva.

Nesse contexto, os componentes curriculares “Bases Psicossociais da Formação em Saúde” e “Indivíduo e Sociedade” foram inseridos no 1º período da matriz Flex A e no 8º período da matriz Flex B dos cursos de Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Em Bases Psicossociais da Formação em Saúde, o estudante deve ser capaz de, com maior sensibilidade e segurança, lidar com questões subjetivas e simbólicas nas relações humanas estabelecidas durante a formação e exercício profissional na área de saúde, através do desenvolvimento de valores centrais que permitam focar seu olhar na dimensão humanística de sua formação, por meio de uma aprendizagem experiencial que estimule a reflexão e o desenvolvimento do pensamento crítico. Por meio das atividades desenvolvidas, visa desenvolver valores centrais do profissional de saúde, como altruísmo, excelência no trabalho, dedicação, integridade profissional, responsabilidade social, padrões éticos e morais, equidade e igualdade, além de valorização da observação e escuta do outro (paciente) e de si próprio (cuidador) na prática em saúde.

Esses temas foram desenvolvidos por meio de diferentes abordagens, incluindo oficinas de dança, música, teatro, literatura, artes visuais, fotografia, cinema e culinária, favorecendo um excelente engajamento dos estudantes, que entenderam a proposta trazido pelo Professor Luiz Felipe Brandão Augusto, conforme pode ser observado nos relatos dos estudantes publicados nesse livro.

Já o componente curricular Indivíduo e Sociedade, ministrado pelo mesmo professor, teve o objetivo de fazer com que os estudantes analisem as relações entre classes e organização social, interpretando os fenômenos

sociais a partir de uma visão abrangente e dinâmica da realidade social brasileira, além de abordar questões antropológicas, sociológicas, filosóficas e as relações entre natureza, cultura e sociedade a partir de um olhar crítico fundamentado na compreensão e valorização dos direitos sociais, seu histórico e suas políticas, entendendo a educação em saúde como ferramenta emancipadora contra desigualdades e injustiças em prol da humanização em saúde.

Por meio dos relatos dos estudantes que abordaram experiências vividas nesse componente curricular, percebe-se uma postura crítica em relação aos temas discutidos, fazendo-os perceber que o cuidado aos pacientes não pode deixar de levar em conta o contexto social e cultural em que estão inseridos.

Esperamos que essa postura crítica, reflexiva e principalmente sensível se perpetue ao longo do processo de formação, contribuindo para a formação de profissionais de saúde de excelência.

CAPÍTULO I

FISIOTERAPIA

A VISITA AO HCT E O SIGNIFICADO DA FISIOTERAPIA PARA MIM

Ádily Ramos

Em 22 de Maio de 2025, tive a oportunidade de visitar o HCT junto com a turma. Foi uma experiência que me marcou muito e despertou várias sensações, um misto de empolgação, curiosidade e até um pouco de ansiedade. Caminhar pelos corredores do hospital, ver pacientes em diferentes situações e a rotina dos profissionais de saúde me fez refletir sobre a importância do cuidado e do acolhimento.

Essa experiência reforçou ainda mais a certeza de cursar Fisioterapia. Perceber como o trabalho do fisioterapeuta é essencial para a recuperação e a qualidade de vida das pessoas me deixou emocionada e motivada. Me fez lembrar do verdadeiro propósito dessa profissão: devolver autonomia, aliviar dores e ajudar na reabilitação não só física, mas também emocional.

Estar na graduação de Fisioterapia tem sido um processo de descobertas constantes. Cada aula, cada vivência prática, cada visita como essa amplia minha visão sobre o papel do fisioterapeuta e o impacto que podemos ter na vida das pessoas.

Essa visita ao hospital foi mais do que uma atividade acadêmica. Foi um reforço de que estou no caminho certo, estudando algo que realmente faz sentido para mim e para o mundo. Saí de lá com o coração cheio de gratidão e com ainda mais vontade de me dedicar, aprender e fazer a diferença na vida dos meus futuros pacientes.

A LUZ QUE EU QUERO SER

Adriane Dias Menezes

Aos 16 anos, iniciei o curso técnico em Enfermagem e, desde então, descobri o amor por cuidar. Percebi o quanto esse gesto transforma não só a vida de quem é cuidado, mas também a minha - faz com que eu me sinta uma pessoa melhor.

Em meio às confusões e adversidades da vida, encontrei paz ao dedicar meu tempo e carinho às pessoas que mais precisam. Levar alegria a alguém, mesmo em pequenos gestos, me faz bem; me torna mais leve.

Há dois anos, perdi minha avó materna e, seis meses depois, minha tia paterna. Ambas sonhavam em me ver cursando Fisioterapia. Sempre diziam que eu seria a fisioterapeuta da família e que cuidaria delas quando precisasse. Infelizmente, não tiveram tempo de me ver ingressar na faculdade, mas sabiam do amor e da dedicação que eu já nutria por essa profissão.

Quando o professor Dirley levou nossa turma ao Lar Jolie e vi os idosos sendo acolhidos com tanto carinho, não pude deixar de lembrar da minha saudosa avó. Foi ali que recordei o verdadeiro motivo pelo qual escolhi a Fisioterapia: porque eu amo a vida. Quero mostrar às pessoas que, apesar das dificuldades, ela ainda pode ser bela - e que é possível encontrar sentido para continuar caminhando. Às vezes, esse sentido será alguém, uma luz no caminho... e quem sabe eu possa ser essa luz. Uma fisioterapeuta guiada pelo amor ao cuidado.

O INÍCIO DE UMA JORNADA

Ana Beatriz Cardozo de Rezende

Desde muito nova, sempre tive curiosidade sobre a área da saúde e o cuidado com o próximo, mas nunca pensei em seguir nessa área, sempre quis algo que envolvesse artes, esportes ou até algo mais sério como leis. Mas quando decidi cursar Fisioterapia, sabia que enfrentaria muitos desafios, mas também esperava viver experiências incríveis. Aos 19 anos, concluindo meu primeiro período no Unifeso, posso afirmar que minhas expectativas foram superadas. Tive a oportunidade de vivenciar práticas significativas desde o início do curso, o que despertou ainda mais minha paixão pela profissão que escolhi seguir.

Duas experiências em especial marcaram profundamente minha jornada até aqui: o primeiro contato com a hidroterapia e a visita técnica ao HCTCO. Participar de uma vivência prática de hidroterapia logo no primeiro período foi surpreendente. Entrei na piscina com certo receio, sem saber exatamente como seria a dinâmica, mas saí encantada com a potência terapêutica daquela atividade. Perceber como a água pode ser usada como ferramenta de reabilitação, proporcionando bem-estar e promovendo movimentos com menos impacto para o corpo. Foi transformador!

A visita ao Hospital das Clínicas de Teresópolis Costantino Ottaviano (HCTCO) também foi um momento de grande aprendizado. Caminhar pelos corredores do hospital, conhecer os setores de atuação dos fisioterapeutas e observar a seriedade e a dedicação desses profissionais me fez enxergar de forma mais clara o papel essencial que a Fisioterapia tem na recuperação e na qualidade de vida dos pacientes. Foi uma vivência que reforçou o meu compromisso com a profissão e aumentou minha admiração por ela.

Essas experiências iniciais me impactaram de forma muito positiva. Elas mostraram que, mesmo no começo da graduação, é possível ter contato com a prática real e compreender o valor do cuidado humanizado. Aprendi que a Fisioterapia vai muito além de técnicas - ela exige empatia, escuta

ativa e responsabilidade. Me sinto grata por ter tido essas oportunidades tão cedo na minha formação, pois sei que elas me impulsionarão a continuar firme e entusiasmada ao longo da minha trajetória acadêmica e profissional.

PROFESSORES MEMORÁVEIS

Ana Beatriz Figueiredo

Em meu primeiro contato com a professora Danielle Aprígio, confesso que me senti intimidada pela sua postura firme e segura. Cheguei a comentar com um colega que talvez eu não fosse me identificar com ela. No entanto, bastaram duas aulas para que minha percepção mudasse completamente.

A professora Danielle foi responsável por me apresentar uma nova perspectiva sobre o Sistema Único de Saúde (SUS). Apesar de sempre ter tido afinidade com a área da Saúde, percebi o quanto ainda desconhecia sobre sua complexidade e importância. Seus ensinamentos foram tão impactantes que, em muitos momentos, tive a sensação de estar diante de algo quase divino, tamanha a revelação e inspiração proporcionadas.

Desde o início, o professor Luiz Brandão chamou a atenção por sua metodologia diferenciada. Ao saber que ele não aplicava provas tradicionais, achei que esse seria o principal motivo de admiração. No entanto, ao longo das aulas, ele nos envolveu em práticas inovadoras como dança, meditação e até mesmo atividades culinárias.

Sua abordagem humanizada e integrativa tornou as aulas dinâmicas e transformadoras. Em determinado momento, senti vontade de escrever formalmente à coordenação do curso de Fisioterapia, solicitando que o professor permanecesse conosco ao longo de toda a graduação. Sua presença é, sem dúvida, um diferencial.

O professor Dirley representa, para mim, uma figura paterna dentro da universidade. Cada trabalho solicitado por ele foi uma oportunidade de superação e dedicação. Em uma das avaliações da AV1, após uma orientação mais firme ao grupo B, nos comportamos como filhos que compreendem o valor de uma correção vinda de um pai - com respeito e responsabilidade.

Além disso, a experiência de visitar a casa de repouso onde ele atua foi extremamente significativa. Pude ver de perto o cuidado, o comprometimento e o amor que ele dedica aos seus pacientes, reforçando ainda mais meu desejo de seguir com paixão e ética na profissão escolhida.

MINHA EXPERIÊNCIA NO LAR JOLIE

Ana Julia Gallo Barbosa Barreto

Estar no Lar Jolie foi uma vivência que tocou profundamente o meu coração. Mais do que uma atividade acadêmica, foi um verdadeiro encontro com histórias, afetos e lições de vida. A cada olhar, a cada gesto e a cada conversa, percebi que ali habitam vidas marcadas por sabedoria, memórias preciosas e silêncios que merecem ser ouvidos com respeito.

Durante a visita, comprehendi que cuidar vai muito além das técnicas. Envolve ter empatia, escutar com atenção e estar presente de verdade. Um gesto simples, um sorriso ou um olhar carinhoso já fazem toda a diferença.

Fiquei bastante tocada com o carinho e a dedicação dos profissionais com os idosos. Foi emocionante perceber que esse cuidado foi, não apenas para mim, mas para muitas das pessoas que estavam ali, um momento marcante.

Tivemos a oportunidade de conversar com dois senhores, e foi lindo ver a alegria deles simplesmente por estarmos ali, escutando suas histórias com atenção. Foi nesse instante que aprendi algo valioso: muitas vezes, o melhor cuidado é estar presente com o coração aberto, demonstrando respeito e amor através da escuta.

O DIA EM QUE A FISIOTERAPIA ME ESCOLHEU

Ana Luiza Cardoso Figueiredo

Eu sempre achei que éramos nós quem escolhíamos a profissão que teríamos, mas durante o caminho que venho trilhando na graduação de Fisioterapia, vejo que foi ela que me escolheu. A experiência que vou contar relata um pouco disso, porque além de técnicas ou qualquer outro fator físico que envolva a profissão, a Fisioterapia - como qualquer outra área da saúde - toca almas.

Durante as aulas do componente IETC 1 com o professor Dirley Brito, a minha turma fez uma visita ao Lar de idosos Jolie, e lá ele nos mostrou um homem de aparentemente 50 anos - relativamente novo - que tinha dificuldades na sua parte cognitiva por conta de um acidente. Ele ficava lá porque foi “adotado” pela instituição após o seu pai - que também era cuidado lá - ter falecido.

Esse homem era um empresário famoso, que fazia muitas viagens, e era alguém importante, mas sua família viu isso mudar do dia pra noite. Ele viu sua realidade ser modificada após perder suas funções básicas. E após ser deixado por sua família, recebeu o maior apoio e cuidado dos profissionais do lar de idosos, porque o cuidado vai além de ser profissional, é sobre ser humano. Com certeza, mesmo que não descrevendo perfeitamente em palavras, esse homem se sente amado e cuidado por eles como sua nova família.

Essa experiência me trouxe uma reflexão sobre como a vida é breve e frágil, e o quanto importante a Fisioterapia é nesse processo, indo além da parte de motricidade, mas levando em consideração todo o contexto da vida daquela pessoa e entendendo que não é apenas sobre acrescentar anos àquela vida, mas é sobre dar vida aos anos.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Luiza da Silva Araújo Oliveira

As desigualdades sociais no Brasil seguem sendo um dos principais obstáculos para o acesso equitativo à saúde, e essa realidade afeta diretamente a prática da Fisioterapia. Em um país marcado por disparidades econômicas, raciais e regionais, é evidente que nem todos os indivíduos conseguem usufruir dos mesmos direitos à reabilitação e ao cuidado integral. Enquanto pessoas com maior poder aquisitivo têm acesso facilitado a clínicas privadas, com tecnologias de ponta e profissionais especializados, populações em situação de vulnerabilidade enfrentam longas filas no SUS, escassez de fisioterapeutas e atendimentos muitas vezes insuficientes para garantir uma recuperação adequada.

A Fisioterapia é uma área essencial para a promoção da qualidade de vida, da funcionalidade e da autonomia das pessoas, mas seu potencial transformador esbarra na exclusão social. A reabilitação, que deveria ser um direito garantido, acaba se tornando um privilégio para poucos. Pacientes que sofrem acidentes, doenças crônicas ou condições neurológicas graves muitas vezes não conseguem seguir o tratamento por falta de transporte, infraestrutura ou mesmo conhecimento sobre os seus direitos. A desigualdade social, portanto, não apenas dificulta o acesso ao serviço fisioterapêutico, como também agrava os quadros clínicos e aprofunda o ciclo da exclusão.

Além disso, o sistema de saúde pública enfrenta desafios estruturais, como a carência de políticas públicas efetivas, a desvalorização dos profissionais e a centralização dos serviços em áreas urbanas. A formação acadêmica do fisioterapeuta, em muitos casos, também negligencia a realidade social em que grande parte da população está inserida. É preciso que o profissional da Fisioterapia tenha uma postura crítica, humanizada e comprometida com a justiça social, atuando não apenas no tratamento de lesões, mas também na construção de uma sociedade mais equitativa.

Portanto, pensar a Fisioterapia em um contexto de desigualdade social exige um olhar sensível e político. O fisioterapeuta precisa se reconhecer como agente de mudança e lutar por um sistema de saúde mais acessível, inclusivo e justo. Isso implica não só em garantir tratamento de qualidade para todos, mas também em atuar na prevenção, na educação em saúde e no fortalecimento das comunidades. A verdadeira reabilitação vai além do corpo físico: ela passa pela transformação das condições de vida e pela promoção da dignidade humana.

HIDROTERAPIA

Arthur Freitas de Paula

Na quarta-feira à tarde, ao adentrar a piscina da Clínica-Escola de Fisioterapia da Unifeso para ministrar aulas de hidroterapia para idosos, sinto uma combinação de emoção e responsabilidade. A infraestrutura da clínica, pensada como um cenário de prática para alunos de Fisioterapia, oferece um ambiente acolhedor e estruturado, ideal para o desenvolvimento de um ensino prático de qualidade. Cada sessão representa a convergência de teoria e prática, onde aplico os conhecimentos aprendidos em sala e testemunho o impacto positivo desses recursos no bem-estar dos alunos.

A hidroterapia, diferentemente da simples hidroginástica, é uma prática pensada para atender às necessidades individuais de cada cliente idoso, considerando seu quadro clínico, mobilidade e limitações. No ambiente aquático, a flutuabilidade reduz a sobrecarga nas articulações, diminui o risco de quedas e possibilita a realização de movimentos que seriam difíceis em solo (fisioterapiauni.blogspot.com). Com isso, a aula se torna um instrumento poderoso para melhorar o equilíbrio, a força muscular e a autonomia funcional desses idosos.

Durante meu estágio, observo como os recursos físicos da água — resistência, pressão hidrostática, flutuabilidade — combinados com exercícios específicos, promovem ganhos significativos na qualidade de vida dos participantes. Além dos benefícios motores, também percebo melhora no humor, na postura corporal e na socialização do grupo. São momentos em que as idosas interagem, compartilham histórias e, muitas vezes, sorriem ao perceber pequenas conquistas, como andar com mais segurança ou realizar um exercício sem apoio.

Ao final de cada período, recolho registros e relatórios da evolução de cada idoso, em linha com as orientações do estágio curricular. Esse processo de documentação, aliado ao acompanhamento regular, permite planejar novas estratégias e reavaliações. O estágio de hidroterapia não só reforça meus conhecimentos teóricos, como também me prepara para atuar

de forma humanizada e eficiente no mercado, mostrando a importância de um cuidado centrado nas necessidades reais dos pacientes — numa prática que transcende o ambiente da piscina e reflete no dia a dia dessas pessoas.

QUANDO O AMOR ENSINA A CUIDAR

Clarisse Oliveira Ferreira

Desde muito nova, convivi com uma realidade que, embora difícil, foi capaz de moldar profundamente minha forma de enxergar o mundo e de sentir o outro. Meu primo Eduardo nasceu com paralisia cerebral e, por isso, passou seus seis anos de vida sobre uma cadeira postural. Mesmo sem compreender totalmente o que aquilo representava na época, algo sempre me tocava de forma profunda. Lembro com clareza de como cada pequena evolução dele era recebida com enorme alegria por todos da família. Sentia, mesmo sendo tão pequena, que ali havia algo muito maior acontecendo: o amor e a superação silenciosa, não apenas dele, mas da também da minha tia e avó, que cuidaram dele desde o primeiro dia de vida.

As memórias que tenho com Eduardo não são muitas, mas a presença dele quando estávamos todos reunidos, sempre foi especial. Porém, uma das mais marcantes foi quando ele adoeceu gravemente. Uma pneumonia, agravada pelas suas condições de saúde, o levou a uma longa internação. Passei duas noites no hospital com ele e com minha tia. Eu era apenas uma criança, mas já sentia o peso e, ao mesmo tempo, a beleza do cuidado. Lembro-me do cheiro do hospital, de como esperava que no dia seguinte ele amanhecesse melhor e, principalmente, da força da minha tia diante de tudo aquilo. Infelizmente, Eduardo não resistiu. Sua partida deixou um vazio, mas também plantou em mim uma certeza: o chamado de cuidar dos outros era, de alguma forma, meu caminho.

Hoje, cursando Fisioterapia, vejo como essa vivência tão íntima e dolorosa se transforma em força e propósito. No meu primeiro contato com crianças atendidas na clínica escola, reconheci os mesmos olhares, a mesma delicadeza e a imensa coragem que vi no Eduardo. Me senti emocionada ao perceber que, mesmo em contextos desafiadores, essas crianças carregam uma alegria quase inexplicável. A cada pequena conquista, um universo se abre. Vejo-me revivendo, agora com maturidade e conhecimento, tudo aquilo que me tocou na infância.

Essa experiência, tão pessoal, me mostrou que cuidar é mais do que uma ação profissional - é um exercício de escuta, de empatia e de presença. Venho entendendo, cada vez mais, ao longo desses meses, que não é apenas sobre melhorar um movimento ou alcançar um progresso físico, mas sobre caminhar junto, acolher a dor e celebrar as pequenas vitórias. Reflito que a trajetória do Eduardo, mesmo curta, teve um impacto imenso na pessoa e na profissional que busco me tornar a cada dia. E é isso que me motiva: saber que posso ser um elo de apoio, um instrumento de amor e de reconhecimento para tantas outras famílias que, como a minha, enfrentam desafios com coragem e esperança.

A RESPOSTA ESTÁ NA SIMPLICIDADE

Daniel Batista Da Cunha Ramos

Ao longo do curso, durante as aulas, muitas propostas de reflexão foram expostas para turma, gerando sempre um ambiente de debate saudável, onde foi possível expor nossos pensamentos sobre diversos temas que englobam não só a nossa vida cotidiana, mas também a realidade que nós e muitas outras pessoas em todo o mundo lidam a cada dia, nessa experiência, física, emocional e espiritual, que chamamos de vida. Os temas apresentados proporcionam conversas que normalmente me geram muita comoção. Falar sobre as dores desse mundo sempre me proporcionaram momentos que me fazem refletir sobre quem devemos ser, e tendo crescido em um lar de tanto amor, me pego frequentemente pensando em como posso ser melhor como pessoa, de forma pessoal, mas também para os outros.

Tendo em vista essa rica troca de experiências e pensamentos proporcionadas nesse espaço de conversa e saber, me vem na memória uma aula em que foi mostrado para a turma um vídeo de um dos presidentes do Uruguai, no caso, José Alberto Mujica Cordano, popularmente conhecido como Pepe Mujica. Mas não venho aqui falar unicamente do político em questão, mas sim de um homem simples que viveu por tanto tempo nessa terra e que, em um vídeo de cinco minutos, consegui expressar tanta coisa para aqueles que estavam atentos as suas palavras, e eu certamente era um desses.

Durante o vídeo, lembro das palavras de Pepe me despertar muitos sentimentos e reflexões. Lembro de pensar que, diante daquela câmera, estava um homem que morreu aos oitenta e nove anos, que foi de agricultor à presidente do Uruguai e, ante a este pensamento, eu pensava que, naquele vídeo, eu enxergava muito mais o Pepe agricultor do que o presidente. Vi, naqueles cinco minutos, um homem simples, de pouca ganância, que estava muito mais preocupado com que as pessoas pudessem ter o melhor daquilo que é essencial para a vida do que qualquer luxo ou soberania que um cargo de presidente poderia fornecer. Naquela tela, estava um homem que, mesmo com toda experiência de um senhor de mais de oitenta anos,

que foi do trabalho no campo ao cargo de presidente de um país, havia entendido que o que há de mais importante nesta vida poderia estar em muitas coisas, mas certamente não estava no possuir, no consumo exagerado ou na falsa sensação de grandeza que o dinheiro pode trazer. Diante daquele homem, tornou-se clara a beleza que há na simplicidade das coisas da vida, a beleza dos gestos de amor ao próximo, das ações que promovem justiça social, dos atos que impedem a fome, que promovem saúde para todos, além dos pequenos atos de gentileza, compreensão, perdão e empatia, que se de fato formos capazes de exercer em nosso dia a dia, certamente seremos capazes de tornar do mundo um lugar melhor.

AULA MARCANTE

Gabriel Ramos Da Rocha Gomes

Uma aula que foi muito marcante e importante para mim foi passada pela professora Daniele Aprigio (sobre saúde do idoso). Ao longo da aula, ela abordou conteúdos relevantes, mas o que realmente ficou gravado na minha memória aconteceu no final. Foi nesse momento que suas palavras deixaram de ser apenas acadêmicas e se tornaram um verdadeiro alerta para a vida. A maneira como ela se expressou foi direta, sincera e, acima de tudo, necessária.

No encerramento da aula, a professora nos deu um verdadeiro choque de realidade sobre a vida acadêmica e profissional. Suas falas foram duras, porém extremamente verdadeiras, fazendo com que eu percebesse que a vida já tinha começado e que ela não iria parar para me esperar. Naquele momento, entendi que ou eu tomava responsabilidade pelas minhas escolhas e atitudes, ou a vida passaria por cima de mim sem piedade. Foi um chamado para acordar, sair da zona de conforto e encarar meus objetivos com mais seriedade.

Sou muito grato por ter uma professora que se importa a ponto de nos dar esse baque, de abrir nossos olhos mesmo que isso cause desconforto. Nem todos os professores têm essa coragem ou esse cuidado com os alunos. Foi justamente esse impacto emocional, aliado à preocupação genuína dela com nosso futuro, que tornou essa aula tão significativa para mim. Sem dúvida, foi um daqueles momentos que marcam não só a trajetória acadêmica, mas também a vida pessoal.

AULA DE CULINÁRIA

Geraldo Lima Junior

A aula de culinária teve como objetivo ensinar técnicas básicas de preparo de alimentos, promover a conscientização sobre alimentação saudável e estimular o trabalho em equipe. A atividade foi realizada de forma prática, com os participantes divididos em grupos, cada um responsável por preparar uma receita com ingredientes naturais e acessíveis.

Durante o processo, foram abordados temas como higiene alimentar, técnicas de corte, substituições saudáveis e apresentação dos pratos. A participação ativa dos alunos demonstrou o interesse e envolvimento com a proposta, resultando em preparações bem executadas e um momento de aprendizado coletivo. A degustação ao final favoreceu a troca de experiências e reforçou a importância de hábitos alimentares conscientes.

Conclui-se que a aula contribuiu para o desenvolvimento de habilidades culinárias, autonomia e conhecimento sobre alimentação saudável, sendo uma estratégia eficaz de educação alimentar.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Giovany Oliveira Fonseca

Durante minha primeira semana na vivência prática de ortopedia, acompanhei um fisioterapeuta experiente em uma sessão com um paciente que teve lesões nos músculos e nas articulações depois de um acidente de carro. O objetivo era fazer exercícios para ajudar o paciente a recuperar a força, voltar a se movimentar melhor e sentir menos dor.

Durante a sessão, que durou cerca de uma hora, prestei atenção em cada detalhe. Começamos com movimentos leves e alongamentos para soltar as partes machucadas e ajudar o paciente a mexer braços e pernas sem sentir tanta dor. Depois, fizemos exercícios um pouco mais fortes, usando faixas elásticas e pesos leves para fortalecer os músculos sem forçar demais.

Pude ver como tudo isso ajudava o paciente: ele se sentia mais à vontade, conseguia mexer melhor as partes do corpo machucadas e reclamava menos de dor. No fim, o fisioterapeuta me explicou como é importante adaptar os exercícios de acordo com a condição de cada pessoa e ficar de olho em sinais de cansaço ou dor.

Para mim, essa experiência foi muito importante. Acompanhar de perto esse processo me deixou ainda mais motivado a aprender mais sobre ortopedia e me mostrou como a Fisioterapia, com cuidado e conhecimento, pode melhorar muito a vida de alguém.

ESCUTAR COM O CORAÇÃO: UM APRENDIZADO SOBRE A ESCUTA ATIVA

Hafsa Bint Cavadas Cooke

Quando desenvolvi o desejo de atuar na área da saúde e a Fisioterapia surgiu como um caminho que me unia ao meu propósito, ingressei na faculdade e percebi que minha formação não se limitaria apenas a laboratórios e livros, mas também em momentos de escuta e reflexão.

Como estudante, venho me descobrindo e aprendendo a olhar o outro não apenas como mais um paciente. A disciplina “Indivíduo e Sociedade”, ministrada pelo professor Luiz Brandão, tem sido uma dessas oportunidades valiosas de ampliar esse olhar.

Durante uma das aulas, assistimos a um vídeo em que uma médica do Sistema único de Saúde (SUS) falava sobre a importância da escuta ativa no atendimento à população. Ela relatava que, muitas vezes, por trás de uma dor física, existe um sofrimento emocional que não pode ser ignorado. Aquilo me marcou profundamente e me dei conta de que, em muitos atendimentos, o que o paciente realmente busca é ser ouvido com atenção e respeito.

Percebi o quanto essa escuta sensível pode ser, por si só, um ato terapêutico, pois o afeto gera cura. A fala daquela médica me despertou para a necessidade de buscar ir além da técnica: enxergar o ser humano por inteiro.

A partir desse momento, algo mudou em mim. Comecei a prestar mais atenção nas conversas do dia a dia, a escutar com mais paciência até mesmo as pessoas do meu cotidiano. Entendi que, para cuidar, é preciso primeiro acolher. Essa aula me fez compreender que a saúde não se limita ao corpo, mas envolve também o emocional e o social. Ser profissional da saúde é, também, ser presença afetiva na vida do outro.

Essa experiência me impactou de forma significativa. Ela me ensinou que ouvir com o coração é uma habilidade essencial para quem deseja cuidar verdadeiramente. Senti que esse momento me aproximou ainda mais da

profissional que desejo me tornar: alguém atenta, afetuosa e comprometida com o bem-estar completo do outro. Hoje, vejo que a escuta ativa não é apenas uma técnica, mas um ato de humanidade.

ESCUTA ATIVA

Isabelle Cristini dos Santos da Silva

Mesmo no primeiro período, com pouco contato com estudos avançados sobre biomecânica, anatomia entre outros. Surgiu a oportunidade de participar de uma atividade valendo hora complementar na clínica, e mal sabia eu que iria presenciar um momento incrível e marcante em que eu iria ganhar algo muito além das horas complementares, somente. Em Algumas dessas minhas vivências na clínica, tive a oportunidade de ver a fisioterapia em dois setores, ambos da ortopedia, mas com a forma de aplicação diferente, e lá pude ver de perto como o movimento é capaz de transformar uma vida, e além do movimento, vi também como o ato de ouvir de forma ativa e ter um cuidado humanizado com esse paciente faz parte de um processo empático que busca compreender as preocupações, necessidades e expectativas do outro, permitindo uma conexão mais próxima e melhor compreensão mútua.

A primeira vez que vi como a escuta ativa interfere na busca pelo diagnóstico e criação de um tratamento, foi quando o Professor Luiz Brandão passou em sala logo em suas primeiras aulas um vídeo da Dra. Julia Rocha com o tema " O SUS e a humanização da saúde", nesse vídeo, a médica atende uma mulher com um dor persistente no ombro, e logo de cara ela acha que vai ser um obter diagnóstico rápido, tratamento eficiente e tchau dor dessa paciência, mas pelo contrário, ela tenta, tenta e tenta e não chega a lugar nenhum, a dor no ombro ainda persiste. Após diversas tentativas falhas, ela simplesmente começa a ouvir a paciente. Ela sai da posição de médica por um tempo e se põe em posição de ouvinte, e nessa escuta ativa ela vai descobrindo que essa dor está relacionada a dor do luto dessa paciência que perdeu a filha, me fazendo lembrar que nossa mente e corpo estão ligados. A médica poderia achar que só precisava resolver o incômodo da doença e liberar essa paciente, mas ao ver que essa paciente estava em sofrimento psicológico, e esse sofrimento influenciava na dor do ombro

da mesma, ela se fez presente e disposta a ouvir, e isso foi fundamental para entender um pouco mais da história que essa paciente carrega.

Na prática pude ver isso acontecer, nas aulas de cinesioterapia em grupo, as aulas vão além de movimento. Nessas sessões, os pacientes conversam entre si, com o fisioterapeuta e com os acadêmicos. É um momento que não trata só o físico, através do movimento, mas trata também o mental influenciando positivamente na recuperação desses pacientes, na maioria das vezes eles não estão sentindo nada, mas só de estar ali naquele ambiente já ajuda os idosos, eles são as estrelas, recebem atenção e carinho. E ver uma paciente revelando isso bem diante de mim, foi emocionante. Ali eu vi que a fisioterapia acontece de forma humana, viva e presente.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Isabelle Ramos

Durante uma atividade de campo pelo curso de Fisioterapia no Unifeso, tive a oportunidade de visitar uma casa de idosos. Essa experiência me marcou profundamente, pois ali encontrei histórias, vivências e sorrisos que carregam uma vida inteira. Cada idoso tinha algo a ensinar, e o contato com eles despertou em mim um olhar mais humano e sensível para essa fase da vida.

Foi emocionante perceber o quanto a presença e o cuidado fazem diferença. Muitos idosos se mostraram receptivos e felizes em compartilhar momentos conosco. Entendi que, além dos exercícios e técnicas, a Fisioterapia também envolve escuta, atenção e respeito à individualidade de cada um.

Essa vivência reforçou meu compromisso com a profissão e com o cuidado empático. Ver como podemos contribuir para a autonomia, a autoestima e a qualidade de vida dessas pessoas me motivaram ainda mais a seguir na Fisioterapia com dedicação e carinho.

LAR JOLIE

Júlia da Silva Leal

No dia 17/04/2025, fomos ao Lar Jolie com o professor Dirley, que nos dá a matéria de IETC 1. Essa visita foi bem marcante para mim, pois foi a primeira vez que visitei um lar de idosos, e poder escutar um pouquinho das histórias deles, me bateu uma saudade imensa da minha vó, um dos principais motivos para que eu hoje curse Fisioterapia.

Na sala de estar do Lar Jolie, encontrei um idoso sentado sozinho olhando para janela e eu fiquei imaginando o que se passava na cabeça dele naquele momento. E por um breve minuto, pensei por tudo que aquele senhor já deve ter passado na vida.... dava pra ver no olhar dele uma saudade. Gostei muito de ver o cuidado e a empatia de cada enfermeira e cada cuidador com aqueles idosos, transformando o bem estar de cada um ali dentro, ver o cuidado do fisioterapeuta usando técnicas de musicoterapia e de arteterapia no quarto deles. Tinha uma porta para o jardim onde tem algumas plantas nos vasos que os idosos plantaram e algumas pedras que eles também pintaram como uma forma de Fisioterapia.

Nessa visita, eu pude ver o cuidado e o carinho de cada profissional com aqueles idosos e ver como a Fisioterapia vai muito além de só tratar um membro e conhecer, é ter empatia. Espero um dia poder voltar lá, formada em Fisioterapia e poder exercer meu trabalho com carinho, amor, cuidado e empatia com cada paciente, assim como os professores Luiz Brandão, Dani, Dirley, Vívian... sempre nos ensina.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Júlia Mendes Fernandes

Quando iniciei minha trajetória no curso de Fisioterapia, ainda não tinha certeza da área que queria atuar no futuro, embora já fosse apaixonada pelo curso. Decidi que deixaria os meus aprendizados e experiências me guiarem ao decorrer do curso.

Com o passar das aulas, comecei a criar interesse pela Fisioterapia intensiva a partir dos relatos e exemplos que os professores traziam sobre esta área durante as aulas. Esse interesse se fortaleceu durante uma das visitas promovidas pela disciplina IETC, quando fomos ao HCTCO - Hospital das Clínicas de Teresópolis Costantino Ottaviano.

Quando fizemos esta visita, guiados por uma das fisioterapeutas do hospital, fiquei ainda mais encantada por esta área da Fisioterapia. Tive a oportunidade de visitar o CTI, e consegui me imaginar atuando ali futuramente. Também pude fazer perguntas sobre esta área à fisioterapeuta que estava guiando a nossa visita, o que fez essa experiência se tornar ainda mais marcante.

Tenho ciência de que conhecerei diversas áreas da Fisioterapia durante a graduação, mas tenho certeza de que a Fisioterapia intensiva tem um lugar me esperando. E a visita feita ao HCTCO me inspirou ainda mais a seguir essa área, pela qual tenho cultivado tanta admiração, no futuro.

RELATIVISMO CULTURAL

Juliana Fernandes Da Mota

Em uma das aulas do componente curricular Indivíduo e Sociedade, foi tratado o tema do relativismo cultural. Grande parte dos alunos concordou que essa forma de pensamento favorece a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva por defender que cada cultura deve ser avaliada por seus próprios critérios e valores. É a ideia de que não existem padrões universais de verdade, moralidade ou beleza. Ou seja, não há uma cultura superior ou inferior, mas sim culturas diferentes com valores e práticas distintas.

Porém, tal postura nos revela o oposto. Neste horizonte, tudo fica reduzido à mera opinião. Negar a existência de uma verdade única pode nos tornar indiferentes às necessidades dos outros. Ao invés de tratar o próximo com amor e solidariedade quando ele precisar, defender o relativismo nos tornará apáticos às suas exigências. Partilhar a verdade é a melhor maneira que temos de tornar nossa sociedade mais justa.

Trazendo esses conceitos para a atuação do fisioterapeuta, podemos pensar no conhecimento desse profissional. Ele sabe qual tratamento seria mais indicado para o seu paciente e não deve negar informar isto a ele por crer no relativismo. É importante sempre defender a autonomia do paciente, mas nunca omitir a verdade em nome de uma falsa “inclusão”.

SEMINÁRIOS

Letícia de Souza Carreiro

Desde que iniciei a minha jornada acadêmica, percebo que cada dia tem sido um verdadeiro desafio. É uma realidade totalmente diferente de tudo que já vivi. Não imaginava que seria um caminho tão solitário, e que em muitos momentos eu me sentiria tão insuficiente.

Eu diria que as minhas melhores e, ao mesmo tempo, piores experiências até agora foram os seminários. Eles foram os responsáveis por me fazer sentir pertencente a esse ambiente. Foi através deles que enfrentei o nervosismo e a timidez, consegui falar na frente de várias pessoas, sabendo que todos estavam me avaliando. Depois de passar por isso eu me senti capaz, me senti ouvida e, principalmente, me senti parte da turma e da faculdade.

Ao finalizar esse período, percebo o quanto a faculdade tem me transformado. A Fisioterapia nunca foi o meu sonho, e nunca nem havia passado pela minha cabeça seguir esse caminho. Mas desde que iniciei as aulas, tenho me apaixonado cada vez mais pela profissão. Espero que os próximos períodos estejam cheios de novos aprendizados e experiências ainda melhores para que eu possa compartilhar no futuro.

DESIGUALDADE SOCIAL E SUA RELAÇÃO COM A FISIOTERAPIA

Leticia Milena Shimizu De Araujo

A desigualdade social influencia no acesso à saúde da população brasileira, especialmente nas famílias que dependem do Sistema Único de Saúde (SUS) e tem que esperar meses para serem atendidos. Esse fator revela como as condições socioeconômicas interferem diretamente no cuidado, recuperação e qualidade de vida de milhares de pessoas. A Fisioterapia, que é reconhecida pelo seu papel fundamental na recuperação e reabilitação, ainda é inacessível para populações vulneráveis, enquanto que, na população mais privilegiada, se encontram clínicas particulares e atendimento ágil.

Esse cenário reflete a distribuição desigual dos profissionais e equipamentos de reabilitação. Nos grandes centros urbanos, encontram-se fisioterapeutas especializados, e nas regiões de periferias e rurais, há uma escassez de profissionais e até ausência. Além disso, o custo do transporte, condições de trabalho e vida dificultam o seguimento dos tratamentos fisioterapêuticos. Assim, muitas pessoas abandonam ou nem iniciam a terapia que poderia prevenir agravamentos de condições físicas e dependência funcional.

Outro fator crítico é a invisibilização da Fisioterapia, que é uma ferramenta de inclusão social. Pacientes com deficiência motora, idosos que tem mobilidade reduzida e vítimas de acidentes que perdem sua autonomia, não só pelas condições clínicas, mas também pela falta de políticas públicas que garantam acesso contínuo à reabilitação. Isso demonstra que a desigualdade não é apenas uma questão econômica, mas também é estrutural e política.

Portanto, enfrentar a desigualdade social em relação à Fisioterapia exige uma reformulação profunda das políticas de saúde. É preciso garantir a ampliação do acesso gratuito, equitativo e de qualidade à reabilitação física em todo o país, com políticas públicas que aproximem os serviços das comunidades mais carentes. Valorizar o papel da Fisioterapia não só como

um recurso clínico, mas como um instrumento de justiça social, é essencial para construir um sistema de saúde verdadeiramente inclusivo e eficiente.

A VIVÊNCIA PRÁTICA

Leticia Werneck De Souza Da Rosa

Há um mês atrás, na graduação de Fisioterapia, mesmo estando no primeiro período, tive a oportunidade de participar de uma vivência em ortopedia na Clínica Escola. Foi o meu primeiro contato direto com pacientes e, sinceramente, eu estava com medo. Medo de errar nos exercícios, de explicar algo errado, dos pacientes não entenderem ou saírem insatisfeitos. Tudo era e ainda é muito novo pra mim, e eu só pensava se estava pronta o suficiente para estar ali.

Durante as quatro semanas da vivência, fui entendendo que o medo faz parte, mas não precisa me travar. Grande parte dos pacientes foram super receptivos, e cada troca que tive com eles me ensinou algo. Aprendi que, além da técnica, o jeito como a gente se comunica, escuta e acolhe também é uma forma de cuidar. No começo, achava que precisava agir com perfeição, mas fui percebendo que estar presente, com atenção e vontade de aprender, já fazia uma grande diferença.

O professor Charles também teve um papel muito importante nessa experiência. Com a leveza e a segurança dele, ele nos fez enxergar a vivência (e a própria faculdade) com outros olhos. Essa vivência prática me marcou demais, não só como futura fisioterapeuta, mas como pessoa também. Foi ali que eu comecei a entender, na prática, o quanto essa profissão é linda, humana e transformadora.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lorena Marques do Nascimento

Minha experiência.

Desde bem nova, eu sempre fui aquela pessoa que escutava todo mundo. Amava ouvir, acolher, estar ali quando alguém precisava. Com 16 anos, já tinha dentro de mim essa vontade forte de fazer algo que envolvesse o cuidado com o outro. Quando entrei na faculdade de Fisioterapia, aos 17 anos, eu já carregava comigo um sonho antigo: trabalhar na área da saúde. Hoje, com 18 anos, olho para trás e vejo que cada passo até aqui só confirmou que escolhi o caminho certo.

Escolhi Fisioterapia porque me apaixonei pela beleza dessa profissão. Sempre me encantou a ideia de ajudar alguém a voltar a fazer o que fazia antes -ou pelo menos ajudar na sua evolução, por menor que fosse. É um curso que exige paciência, empatia e muito amor, e eu senti que isso combinava comigo. O brilho no olhar de um paciente quando consegue um movimento que antes parecia impossível... isso, para mim, não tem preço. Saber que posso contribuir com o progresso de alguém é, sem dúvida, o que mais me motiva.

Uma experiência que me marcou profundamente foi a visita ao asilo com o professor Dirley. Ver como os idosos ficaram felizes ao vê-lo, como o carinho entre eles era sincero... me emocionou. Ele foi contando as histórias de cada um, mostrando como evoluíram, mesmo que fosse só 1% a mais de independência no dia a dia. Aquilo me tocou de um jeito especial. Ver que a Fisioterapia pode mudar vidas, mesmo que de forma sutil, me fez ter ainda mais certeza da minha escolha. Ali eu entendi, de verdade, o poder que o cuidado tem.

Essa experiência me ensinou muito. Eu senti, de perto, o impacto do afeto, da dedicação e do compromisso com o outro. Percebi que, às vezes, não se trata de “curar”, mas de melhorar, mesmo que um pouquinho, a qualidade de vida de alguém. Isso me mobilizou, me fez querer ser ainda mais presente, mais dedicada. Senti que nasci pra isso. E se um dia eu puder proporcionar aos meus futuros pacientes a mesma alegria que vi nos olhos daqueles idosos, já vou me considerar realizada.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Luara Aparecida Fermiano Marins

Desde pequena, sempre fui uma pessoa sonhadora, mas escolher uma profissão nunca foi uma decisão fácil. Durante o ensino médio, essa dúvida só aumentava, e eu me sentia perdida em relação ao futuro. No entanto, um episódio na minha vida foi decisivo: minha avó precisou fazer Fisioterapia por um bom tempo e, ao acompanhar de perto a recuperação dela, percebi o quanto essa profissão faz diferença na vida das pessoas. Aquilo despertou em mim uma curiosidade e uma vontade de entender mais sobre a Fisioterapia. Depois que terminei o ensino médio, ainda me sentia um pouco insegura sobre qual carreira seguir, mas ao lembrar da experiência da minha avó, decidi apostar nessa área.

Quando comecei o primeiro período da faculdade, confesso que o medo e a insegurança falaram mais alto. Era tudo muito novo, desde a rotina até os conteúdos que eu ainda não dominava. Aos poucos, fui me soltando, me envolvendo mais com as matérias e percebendo que, mesmo estando apenas no começo da jornada, a Fisioterapia realmente é o que eu quero para a minha vida. É claro que ainda tenho muitos medos e dúvidas sobre os próximos anos que virão, afinal, são quatro anos de muito aprendizado e desafios, mas hoje já consigo enxergar que estou no caminho certo.

Esses primeiros seis meses foram muito importantes para minha formação pessoal e profissional. As experiências que vivi, principalmente durante as cinco segundas-feiras de vivência prática que tive, abriram minha mente para o verdadeiro propósito da Fisioterapia. Ver de perto o quanto os pacientes são gratos por cada cuidado, cada atenção, me fez ter ainda mais certeza de que escolhi a profissão certa. O carinho e a gratidão que eles demonstram quando são tratados com respeito, amor e dedicação me mostraram que quero fazer a diferença na vida das pessoas, assim como fizeram na vida da minha avó.

Finalizando esse primeiro ciclo da faculdade, posso dizer que estou muito feliz com a escolha que fiz. Mesmo sabendo que ainda tenho um

longo caminho pela frente, me sinto motivada a continuar aprendendo e crescendo. A Fisioterapia já está transformando a minha visão de mundo, e tenho certeza de que continuará me proporcionando momentos únicos de aprendizado e realização pessoal e profissional.

PENSAMENTO CIENTÍFICO E FILOSOFIA DA CIÊNCIA

Luiz Otávio Dias da Silva

A Fisioterapia relaciona-se intrinsecamente com o pensamento científico desde os primórdios de sua existência. Sua história, desse modo, remonta ao Egito Antigo, quando faraós utilizavam bagres para tratar artrite gotsa e cefaleia - demonstrando, assim, o início do conhecimento fisioterapêutico chamado eletroterapia, que viria a ser estudado e embasado cientificamente.

Para além dessa época, Francis Lowndes, renomado médico norte-americano, criou o *Gymnasticon* - uma espécie de bicicleta estacionária -, que foi um instrumento precursor de tecnologias utilizadas atualmente pela Fisioterapia. Diante disso, é notável como vários conhecimentos científicos de diversas áreas comporam e ainda compõem a área da Fisioterapia e todos seus recursos disponíveis, evidenciando como esta é um campo fortemente baseado em evidências e experimentações para chegar em tratamentos assertivos.

Em uma última análise, todos esses cientistas e estudiosos que contribuíram para os conhecimentos fisioterapêuticos da atualidade utilizaram métodos científicos para chegar às soluções, através da hipótese, experimento, análise e conclusão. Portanto, é imperativo que Fisioterapia e pensamento científico são indissociáveis, de modo que os tratamentos aplicados para habilitar e reabilitar os pacientes sejam os mais eficientes possíveis.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Luiza do Valle Barcellos

Durante minha formação em Fisioterapia no Unifeso, uma das experiências que mais me marcou foi uma prática realizada no laboratório; naquele dia fiz tipagem sanguínea.

Poder manipular amostras, observar as reações e identificar os grupos sanguíneos me fez compreender, na prática, como o conhecimento teórico se conecta com a realidade clínica. Essa vivência despertou ainda mais o meu interesse pelos aspectos biológicos e laboratoriais que sustentam a atuação fisioterapêutica, especialmente em contextos hospitalares.

Percebi que, para oferecer um cuidado completo e seguro, é essencial conhecer profundamente o funcionamento do corpo humano.

PRIMEIRO CONTATO COM A CLÍNICA-ESCOLA

Maria Eduarda Rodrigues Damazio

Logo no início da graduação, tive a oportunidade de participar de uma atividade que marcou meu primeiro contato real com o ambiente da Clínica Escola de Fisioterapia da Unifeso. Acompanhada pelo professor Dirley Brito e junto ao meu grupo, desenvolvemos uma sala de espera educativa voltada para os pacientes que aguardavam atendimento. A proposta era abordar as infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) de maneira leve e participativa, e optamos por uma dinâmica de verdadeiro ou falso para estimular a interação. Para minha surpresa, os pacientes não só participaram, como trouxeram contribuições e perguntas, demonstrando interesse e envolvimento. Essa troca me deixou entusiasmada e com a sensação de que estávamos, de fato, começando a impactar positivamente a vida de outras pessoas.

Além da dinâmica, esse dia também foi especial por nos proporcionar a primeira visita guiada à clínica, espaço onde iremos passar boa parte da nossa formação prática. Conhecemos as salas destinadas às diferentes áreas de atuação da fisioterapia: ortopedia, pediatria, fisioterapia pélvica, fisioterapia cardiorrespiratória e a tão aguardada hidroterapia. Percorrer esses espaços me despertou um misto de curiosidade e ansiedade boa, aquela que empurra a gente pra frente, sabe? Foi emocionante pensar que, em breve, eu estarei ali atuando, aprendendo com os pacientes e com os professores, construindo meu caminho profissional.

Essa experiência me trouxe não apenas conhecimento técnico, mas também uma sensação profunda de pertencimento à profissão que escolhi. Senti que, mesmo estando no início da graduação, já sou parte de algo maior. Estar ali, interagindo com pacientes reais, refletindo sobre temas importantes e visualizando o espaço onde os estágios acontecerão, foi um divisor de águas. Saí de lá motivada, animada e com a certeza de que estou no caminho certo. Essa vivência me fez perceber que a fisioterapia vai muito além da técnica, ela envolve empatia, comunicação e o desejo genuíno de cuidar do outro.

ESTÁGIO EM HIDROCINESIOTERAPIA

Maria Fernanda Franco Ferreira

Antes mesmo de ingressar na Unifeso, já havia iniciado minha jornada na Fisioterapia em outra instituição, cursando o primeiro período no ano de 2023. No entanto, desde que entrei para a Unifeso, onde estou novamente cursando o primeiro período, percebo uma diferença significativa na forma como a formação é conduzida. Aqui, as oportunidades são mais amplas e o contato com a prática acontece desde os primeiros passos, o que tem feito toda a diferença na minha trajetória acadêmica. Fiquei motivada ao perceber que, mesmo ainda no início do curso, já seria possível participar de um estágio e vivenciar de perto a atuação fisioterapêutica.

Durante as cinco semanas de estágio em hidrocinesioterapia, tive a oportunidade de estar dentro da piscina com os pacientes e conduzir, junto aos meus colegas, os exercícios durante os atendimentos. Foi uma experiência desafiadora e, ao mesmo tempo, muito enriquecedora. Assumir esse papel tão cedo no curso me fez entender melhor as exigências da prática e a importância de estar atenta a cada detalhe: o ritmo, a postura, os comandos verbais, a adaptação dos movimentos conforme o grupo, tudo influenciava diretamente na qualidade do atendimento.

O ambiente aquático, por si só, já oferece muitos benefícios: liberdade de movimento, conforto térmico e redução de impacto, tornando os exercícios mais acessíveis para diferentes condições. Estar ali dentro, passando os exercícios para os grupos, me fez perceber que a fisioterapia não é apenas sobre aplicar técnicas, mas também sobre comunicação, escuta e sensibilidade. A troca com os pacientes foi algo que me deixou muito feliz e fez crescer ainda mais o amor pela profissão, reforçando a certeza de que é isso que eu quero seguir.

Mesmo nos dias em que apenas observava, pude refletir bastante sobre a condução das aulas, o posicionamento na água, o tom de voz, a forma de acolher quem estava com medo ou desconforto. Cada momento ali foi um aprendizado prático real, que não se compara a nenhuma teoria vista em

sala. A Fisioterapeuta Natasha esteve presente para nos orientar, mas éramos nós, alunos, que assumíamos a condução das atividades. Isso fez toda a diferença na minha formação nesse início de caminhada.

Finalizo esse estágio com muita gratidão por essa vivência tão concreta e intensa. Ter tido contato direto com pacientes, mesmo tão no começo do curso, foi um privilégio. Essa experiência me ajudou a construir mais confiança, despertou interesse ainda maior pela hidrocinesioterapia e me mostrou que estou no caminho certo para me tornar a profissional que desejo ser.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Mariana Marinho Canto

Desde que entrei para o curso de Fisioterapia, estou descobrindo um novo olhar sobre o cuidado com o outro. Sempre fui uma pessoa muito sensível, que se emociona com histórias de vida e com a troca humana. Então, quando soube que faríamos uma visita ao Lar Jolie, já imaginei que seria uma experiência marcante. Não tenho muito interesse na área da gerontologia, mas gosto da troca e de ouvir os mais velhos, acho que eles têm muito a ensinar.

No dia da visita, foi um misto de emoção e empatia. O Lar Jolie nos recebeu com muito carinho, e logo percebi o quanto os idosos estavam felizes por nossa presença. Fomos acolhidos com sorrisos e olhares curiosos, alguns um pouco desconfiados. A convivência entre eles é linda de se ver, formam laços de amizade e apoio, criando um ambiente de afeto mesmo longe de suas famílias. Escutar suas histórias foi, para mim, o ponto alto da visita. Histórias de vida, de trabalho, de superação e também de saudade. Me senti privilegiada por poder ouvir e aprender com cada um deles.

Por outro lado, foi difícil ver o estado de fragilidade física e emocional em que muitos se encontram. Alguns apresentavam limitações severas e demonstravam sinais de solidão. Isso me causou um impacto muito forte e me fez refletir sobre a forma como a sociedade trata o envelhecimento. Percebi o quanto o papel da equipe de saúde é essencial para garantir não apenas cuidados físicos, mas também acolhimento e dignidade.

Essa experiência me tocou profundamente. Sai do Lar Jolie com uma nova visão sobre o envelhecimento e sobre minha futura atuação como fisioterapeuta. Aprendi que, mais do que tratar o corpo, é preciso olhar para o ser humano como um todo com sua história, sentimentos e necessidades. Foi uma experiência que despertou em mim ainda mais empatia, respeito e amor pelo cuidado.

FISIOTERAPIA: O RECOMEÇO DE UM SONHO INTERROMPIDO

Matheus Siqueira Da Silva

Falar sobre Fisioterapia sempre me faz abrir um sorriso honesto, pois é um tema que carrego com emoção e identidade. Meu nome é Matheus, sou estudante de Fisioterapia, e trago comigo uma história marcada por desafios, renúncias e redescobertas. Desde muito jovem, estive envolvido com o esporte e, por muitos anos, cultivei o sonho de seguir carreira como atleta profissional. No entanto, um quadro de saúde inesperado impôs limites ao meu corpo e, consequentemente, à minha trajetória esportiva. Dou-me conta de que, naquele momento, algo dentro de mim também se partiu: a esperança de continuar vivendo o sonho que por tanto tempo me impulsionou.

Com o passar dos anos, vi a possibilidade de retornar ao esporte profissional se esvair, em parte devido à idade e, principalmente, pelas sequelas físicas que me restaram. Apesar disso, foi justamente nesse processo de recuperação que algo novo nasceu em mim. Durante meu tratamento, fui acolhido e acompanhado por profissionais da Fisioterapia, e pouco a pouco percebi que não era apenas meu corpo que estava sendo cuidado, mas também minhas emoções, minha dignidade e minha autoestima. Essa vivência me mobilizou profundamente. Senti, naquele espaço terapêutico, a força de um olhar atento, de uma escuta qualificada e de uma técnica que vai além do físico – que reconstrói histórias.

Foi então que comprehendi que, mesmo não podendo realizar meu sonho inicial, eu poderia ajudar outros atletas a não desistirem dos seus. Encontrei na Fisioterapia uma nova forma de viver o esporte: por meio do cuidado, da escuta, da empatia e da ciência. Senti-me, novamente, conectado a algo maior. Essa transição, apesar de dolorosa, revelou-se um verdadeiro recomeço. Ver-me hoje como futuro fisioterapeuta é resultado de uma vivência transformadora, que ressignificou minha trajetória.

Essa experiência me ensinou que os sonhos podem mudar de forma, mas não perdem o valor. A Fisioterapia, para mim, tornou-se mais do que uma profissão: é uma missão de vida. Aprendi a lidar com frustrações, a resgatar forças mesmo quando tudo parece ruir e, principalmente, a perceber que minha dor pode servir de ponte para o alívio da dor do outro. É com essa consciência que sigo na minha formação, buscando ser o profissional que um dia esteve ao meu lado quando mais precisei.

MINHA PRIMEIRA VISITA AO HCTCO

Melissa Rodrigues Mendes

Desde que comecei o curso de Fisioterapia, sempre tive curiosidade pela pediatria. A ideia de ajudar crianças me motivou a aceitar o convite para conhecer o Hospital das Clínicas de Teresópolis Costantino Ottaviano (HCTCO). Eu ainda sou estudante do primeiro período e sabia que esse primeiro contato com o ambiente hospitalar seria diferente de qualquer aula teórica.

Na ala neonatal, senti o coração apertar ao ver aqueles recém-nascidos conectados a equipamentos. O som dos monitores e a fragilidade dos pequenos me deixaram apreensiva, mas também me encheram de esperança a cada batimento mais forte. Foi ali que percebi o quanto o cuidado precoce pode fazer diferença na vida de uma criança - mesmo um toque delicado ou um simples olhar de atenção já têm impacto.

Mais adiante, na Unidade de Terapia Intensiva (CTI) adulta, encontrei pacientes em estado grave, muitos acamados e dependentes de aparelhos. Fiquei extremamente triste ao ver pessoas em estado grave lutando até mesmo para respirar. Por outro lado, observei profissionais dedicados e pacientes que, mesmo em situação crítica, demonstravam pequenos sinais de recuperação. Esse contraste trouxe frustração, mas também reforçou minha paixão pela Fisioterapia e a vontade de aprender técnicas que realmente ajudem a melhorar a condição de quem sofre.

Em conclusão, essa visita foi um marco no meu início de formação. Saí do hospital mais segura de que escolhi a profissão certa e consciente dos desafios à frente. Aprendi que, além da técnica, é essencial levar empatia e respeito a cada paciente. Essa experiência me motivou a mergulhar nos estudos e a valorizar cada momento de prática que estiver por vir.

HCT

Mell Rodrigues Ferraz

Desde que entrei na faculdade, eu sabia que em algum momento ia sair da teoria e ver a profissão de verdade. Mas a visita ao Hospital das Clínicas de Teresópolis (HCT) mexeu comigo mais do que eu esperava.

No dia da visita, fui com a turma, não estava esperando anda muito surpreendente. A gente sempre vê os assuntos nas aulas, mas estar num hospital de verdade, com pacientes de verdade, muda tudo. Quando eu entrei, senti o clima diferente. É um lugar cheio de histórias, de gente lutando, de profissionais correndo de um lado pro outro fazendo a diferença.

Ver a rotina da fisioterapeuta que nos guiou no hospital me fez perceber que a profissão vai muito além do que eu imaginava. Não é só sobre exercícios ou recuperação física, é sobre acolher, entender o outro e ajudar de verdade. Teve um momento específico que me marcou: ver as enfermeiras conversando com um paciente com tanto cuidado me fez pensar que empatia também faz parte do tratamento.

Depois da visita, saí pensando em várias coisas. Me deu um pouco mais certeza da escolha que fiz, mas também me fez perceber o quanto ainda tenho pra aprender. A vivência foi um tapa de realidade e, ao mesmo tempo, uma motivação enorme. Ver tudo acontecendo ali na prática me deixou mais empolgada com o futuro e mais consciente da responsabilidade que a profissão carrega.

Foi uma experiência única, que me trouxe aprendizado de verdade, daqueles que não dá pra tirar só de livro ou sala de aula.

FISIOTERAPIA E FENÔMENOS SOCIAIS

Nathalia Dias Da Silva

Os fenômenos sociais podem ser definidos como eventos ou condições que afetam um grupo populacional ou um único indivíduo. A partir dessa ótica, eventos extremos como guerras, que em última análise podem ser considerados fenômenos sociais para além de políticos, resultam em centenas ou milhares de pessoas feridas que necessitam dos cuidados, tanto paliativos como reabilitadores. Portanto, o fisioterapeuta está inserido em diversos contextos sociais, extrapolando os ambientes hospitalares.

Em uma primeira análise, é importante ressaltar que a ascensão da Fisioterapia no cenário global tem origem na Primeira Guerra Mundial, período em que houve uma grande necessidade de reabilitar os veteranos de guerra, feridos em combate. Dessa forma, há uma clara correlação entre esta área da saúde e os fenômenos sociais, principalmente os que mais marcaram a história da humanidade. Tanto na Primeira quanto na Segunda Guerra Mundial, as especialidades que mais tiveram relevância para atender os soldados foram a Fisioterapia Traumato-Ortopédica e a Fisioterapia Neurofuncional, ambas em início de acúmulo de conhecimento científico.

Outrossim, no ano de 2020, com o advento do vírus SARS-CoV-2, instalou-se a pandemia de COVID-19, e mais uma vez os profissionais da Fisioterapia foram fundamentais para uma resposta rápida a um fenômeno social grave e repentino que acometeu o mundo inteiro. Com isso, a Fisioterapia Cardiorrespiratória foi protagonista na resposta para um problema de saúde até então desconhecido, salientando assim a conexão entre saúde e contextos sociais diversos.

Dante do exposto, é evidente a vinculação entre os mais variados fenômenos sociais e a Fisioterapia, desde acontecimentos catastróficos como guerras e conflitos armados a surtos epidemiológicos como pandemias. Assim, a Fisioterapia sempre esteve presente, apesar de não ser tão reconhecida como a medicina.

SAÚDE COLETIVA

Naylê Reuther Falcão de Carvalho

No contexto da saúde coletiva, o território assume papel central na organização e execução das ações em saúde. Em uma Unidade de Saúde da Família (USF) situada na periferia urbana, a equipe multiprofissional identificou, por meio da análise dos dados do Sistema de Informação da Atenção Básica (SIAB), um aumento significativo nos casos de hipertensão arterial descompensada. A partir dessa evidência, foi iniciado um plano de intervenção territorial, baseado nos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS): universalidade, equidade e integralidade.

Durante as visitas domiciliares e escutas ativas, os profissionais constataram múltiplos fatores relacionados aos determinantes sociais da saúde, como insegurança alimentar, baixa escolaridade e acesso limitado a informações sobre auto cuidado. Tais elementos exigiram uma abordagem interdisciplinar, centrada não apenas no diagnóstico biomédico, mas na compreensão ampliada do processo saúde-doença, conforme defendido por autores como Breilh (2006) e Buss (2000). As intervenções priorizaram o fortalecimento do vínculo, a responsabilização compartilhada e a educação em saúde como estratégias fundamentais.

Com base nesse levantamento, a equipe organizou rodas de conversa com os usuários, oficinas de alimentação saudável em parceria com a comunidade escolar e ações intersetoriais com lideranças locais. O agente comunitário de saúde, neste cenário, desempenhou um papel essencial como articulador entre o serviço e os usuários, reforçando a dimensão relacional do cuidado e promovendo o empoderamento da população no enfrentamento de seus problemas de saúde.

Essa experiência reafirma que a saúde coletiva vai além da assistência individual e pontual, exigindo planejamento, sensibilidade social e práticas orientadas pela realidade local. O cuidado em saúde deve considerar as vulnerabilidades do território, respeitar os saberes populares e garantir espaços de participação social efetiva, promovendo não apenas a prevenção de doenças, mas o desenvolvimento da autonomia e da cidadania.

A TEORIA EM CONJUNTO COM A PRÁTICA

Paola Cordeiro Chaves Machado

Meu relato de experiência envolve dois momentos de duas disciplinas diferentes que acabaram se conectando, sendo teoria e prática. O mais curioso é que geralmente vivemos a teoria para depois vivenciar a prática, mas nesse relato foi diferente.

No dia 22 de maio, fomos fazer uma visita ao Hospital das Clínicas de Teresópolis Costantino Ottaviano (HCTCO), acompanhados pelo professor Dirley. Confesso que estava muito ansiosa por essa visita; das que tínhamos programadas no período, essa com certeza era a mais esperada. Foi um momento muito rico. Fomos guiados por um Fisioterapeuta que nos mostrou todos os espaços do hospital, que é imenso, e nos explicou um pouco sobre a rotina dos profissionais. O auge da visita foi conhecer o Centro de Terapia Intensiva (CTI), onde fomos surpreendidos com uma ressuscitação cardiopulmonar (RCP) acontecendo ali na nossa frente. Foi um misto de sentimentos, fiquei assustada e, ao mesmo tempo, “entusiasmada” por ter a oportunidade de viver aquilo sendo estudante do primeiro período. Rezei muito para que aquela pessoa pudesse reestabelecer sua saúde. Após esse momento, o fisioterapeuta começou a explicar um pouco sobre a diferença de pacientes do CTI particular e do Sistema Único de Saúde (SUS). Uma diferença que me chamou a atenção foi em relação a quantidade de pacientes naquela área, onde na parte paga tinha menos casos, com menor risco, e na área do SUS os leitos estavam cheios, com casos mais graves, e ainda acrescentou que dificilmente algum leito ficava disponível por muito tempo, pois ao sair um paciente já havia outro para a vaga.

Um dos motivos dessa diferença relatado por ele nesse dia vai de encontro direto com o tema da aula do professor Luiz Brandão do dia 10 de Junho. O tema da aula foi Determinantes Sociais da Saúde (DSS), que são condições sociais, econômicas, culturais e ambientais que afetam a saúde da população. Ele disse que fatores como falta de uma alimentação saudável e práticas de exercícios e por falta de acompanhamento médico e, muitas

vezes, em função da jornada de trabalho, levam essas pessoas a quadros clínicos mais complicados, pois só podem parar para se cuidar quando não tem outra alternativa. Em contrapartida, pessoas com melhores condições e acessos conseguem ter um acompanhamento, uma vida mais saudável e com menos estresse. Isso me marcou muito e me fez refletir sobre como tudo ao nosso redor reflete na nossa saúde, sendo ela física, espiritual ou mental. Espero que nossos políticos possam olhar para essas questões com mais zelo, para que as pessoas tenham uma vida mais digna, e que nós, futuros profissionais da área da saúde, possamos ver além do paciente, mas o ser humano por trás daquela doença, trazendo uma esperança a mais e um atendimento mais humanizado.

AULA NO LPA

Paloma Alves de Macedo

Uma das experiências mais marcantes que vivi durante minha formação no Unifeso foi a aula prática no laboratório de alimentos, onde, em grupo, produzimos bolinhos com foco em alimentação saudável. Essa atividade foi muito mais do que cozinhar – foi uma oportunidade de compreender, na prática, como a nutrição se relaciona diretamente com a saúde, a prevenção de doenças e o bem-estar dos pacientes que futuramente atenderei como fisioterapeuta.

Trabalhar em grupo também possibilitou a troca de conhecimentos e ideias, além de reforçar a importância do trabalho multiprofissional no cuidado ao paciente. Essa experiência me fez enxergar com mais clareza que o fisioterapeuta não atua isoladamente. O cuidado integral ao paciente exige que estejamos atentos não apenas à reabilitação física, mas também a fatores como alimentação, estilo de vida e hábitos cotidianos. Participar ativamente da produção dos bolinhos me despertou o interesse em buscar mais conhecimento sobre como orientar pacientes de forma interdisciplinar, respeitando os limites e necessidades de cada um.

Ao final da aula, percebi que práticas como essa contribuem para uma formação mais completa e humana. Aprender sobre trabalho em grupo de forma prática me aproximou da realidade dos pacientes e reforçou em mim a responsabilidade de atuar com empatia, conhecimento e parceria com outras áreas da saúde.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Raiane Da Motta Teixeira

Durante a aula de Arteterapia, tive a oportunidade de ilustrar um desenho que representa os meus sentimentos e as minhas emoções. Desenhei um anjo sentado em uma lua cercado por um céu com estrelas. Antes de criar este desenho, eu pensei um pouco sobre as oportunidades das aulas, as práticas e as teóricas e cheguei à conclusão de que o anjo representou as minhas emoções em uma das aulas.

O anjo estava em paz e descansando na lua, pois ali não há conflitos e guerras, a lua representa a esperança e proteção. Ao criar esse desenho, percebi que estava calma e serena. O fato do anjo estar sentado na lua sugere que eu estava procurando paz e equilíbrio, e esta aula me deu uma oportunidade de mostrar o meu talento em um ambiente agradável.

Detalhes da minha experiência:

- buscar paz e tranquilidade em momentos de desafios;
- expressar meus sentimentos e emoções de forma criativa e saudável.

Quando finalizei meu desenho, percebi que os meus colegas gostaram do meu trabalho. Fiquei muito feliz pelo resultado. Esse momento me deu segurança, liberdade, felicidade e incentivo para continuar explorando a arte como uma forma de expressão e terapia.

SUPERANDO MEDOS E ENCONTRANDO UM PROPÓSITO NA FISIOTERAPIA

Raíssa Silveira Pózes da Cruz

Desde pequena, sempre fui uma pessoa muito tímida e reservada. Me comunicar com pessoas desconhecidas já era um desafio, e falar em público parecia uma missão impossível. Sempre que tinha alguma apresentação na escola, sentia um frio na barriga, minhas mãos suavam e minha voz tremia. Além disso, sempre tive muita dificuldade em fazer amigos, o que tornava tudo ainda mais complicado, principalmente nas situações em que precisava trabalhar em grupo.

Quando entrei no curso de Fisioterapia, a situação ficou ainda mais desafiadora. Cheguei um mês atrasada e totalmente perdida, sem conhecer ninguém e já com a responsabilidade de apresentar um seminário logo na primeira semana. Foi desesperador perceber que, além de ter que me organizar com o conteúdo, eu ainda precisava encontrar um grupo para me integrar. Como sempre tive muita dificuldade em fazer amizades e me enturmar, aquilo parecia impossível naquele momento. Mas entendi que, se eu não tomasse uma atitude, não conseguiria cumprir a atividade.

Tomei coragem, fui atrás de um grupo, pedi ajuda e, mesmo com medo e nervosismo, consegui participar da apresentação. Logo depois, precisei novamente procurar outro grupo para um novo trabalho e mais uma vez me reorganizar. Essa sequência de desafios me ensinou a ter autonomia, iniciativa e a me virar sozinha, o que até então era muito difícil para mim.

Além desses desafios acadêmicos, existe uma experiência pessoal que me marcou profundamente e influenciou muito a minha escolha pela Fisioterapia. Quando eu era mais nova, minha avó sofreu um Acidente Vascular Cerebral (AVC). Lembro até hoje de como ela ficou debilitada, e como foi doloroso ver uma pessoa que eu amava tanto naquela situação. Porém, aos poucos, fui percebendo sua recuperação e a melhora na qualidade de vida dela graças ao trabalho dos fisioterapeutas. Aquilo me trouxe

uma esperança imensa. Era inspirador ver como os profissionais faziam a diferença no dia a dia dela. Infelizmente, algum tempo depois, ela sofreu um segundo AVC e acabou falecendo. Foi um momento muito difícil para mim e para toda a minha família. Mesmo assim, aquela perda não me desanimou em relação à Fisioterapia. Pelo contrário, me inspirou ainda mais. O sentimento que tive ao ver minha avó se recuperando, ganhando força e qualidade de vida, foi algo que me marcou profundamente. E foi ali que percebi que queria trabalhar com isso também: ajudar outras pessoas a recuperarem a esperança e a qualidade de vida, assim como fizeram com ela.

Ao terminar aquela primeira apresentação na faculdade, senti um alívio enorme e, ao mesmo tempo, uma felicidade indescritível por ter conseguido enfrentar um dos meus maiores medos. Essa experiência foi um divisor de águas na minha vida acadêmica. Aprendi que o medo faz parte do processo, mas que a prática e a exposição gradual são fundamentais para superá-lo.

Hoje, olhando para tudo o que já vivi até aqui, mesmo ainda estando no primeiro período e quase chegando ao segundo, vejo o quanto evoluí. Entendi que falar em público, me aproximar de novas pessoas e buscar meu espaço são habilidades que posso desenvolver. Cada desafio que enfrentei até aqui me fez crescer, não apenas como estudante, mas também como pessoa. Hoje em dia, percebo que tenho muito mais facilidade em me comunicar, tanto nas apresentações quanto nas conversas do dia a dia. Tenho certeza de que, na minha futura atuação como fisioterapeuta, terei que lidar com diferentes tipos de público e situações desafiadoras. Por isso, sou grata a cada experiência que me fortaleceu e me trouxe até aqui.

ATENÇÃO À SAÚDE COMUNITÁRIA

Raphael Santana Santos

A Fisioterapia apareceu para mim de forma rápida, despertando vontade e curiosidade. Dentre tantos momentos e experiências memoráveis, destaco aqui, em minha trajetória, a primeira aula da matéria Atenção à Saúde Comunitária.

Entre dúvidas e curiosidades sobre o que seguir, essa primeira aula me fez conhecer as reais possibilidades e ideais da Fisioterapia - possibilidades que vão muito além dos conhecimentos simples, abrangendo complexidades como humanização, realização e evolução.

Por um cunho pessoal, a forma e a didática pedagógica, a maneira e a paixão por ensinar, e a capacidade de fazer com que seus ouvintes despertem interesse e reconheçam a realidade e o verdadeiro prazer em atuar na área da saúde, lembraram-me muito minha mãe. Sou grato a esse momento e à Fisioterapia.

VOCÊ É CAPAZ DE TUDO

Rayssa Dias Quintieri

Bom, confesso que entrar na Fisioterapia nunca foi uma ideia que passou pela minha cabeça. Desde criança, sempre pensei em muitas oportunidades de trabalho, nunca algo de fato planejado, mas apenas uma coisa que a criança olha superficial e acha o máximo. Dentre essas coisas, já quis ser um pouco de tudo, cabeleireira, médica, enfermeira, veterinária, modelo, atriz. Sim, muitas coisas que não tem ligação. Mas, afinal, por que a Fisioterapia?

No final do ensino médio, eu ainda estava confusa sobre o que fazer, mas de uma coisa eu tinha certeza, era a área da saúde que me cativava, mas não sabia onde me encaixar. Conversando com alguns amigos, eles me contaram sobre as experiências deles com a Fisioterapia. Fiquei verdadeiramente encantada, queria poder fazer a diferença na vida dos outros.

Entrando na faculdade, as experiências que vivenciei me despertaram muitos sentimentos, alguns como: “É isso que eu quero?”, “Eu aguento fazer tudo isso?”, “Eu consigo mostrar do que sou capaz?” e entre outras dúvidas, a verdade é que a faculdade pode parecer complicada, mas, sim, você é capaz de tudo, você só não vai ser se não tentar. Eu espero conseguir mostrar o melhor de mim, cumprir meus objetivos, inspirar pessoas e, no fim das contas, ser feliz com a escolha que tomei.

CULINÁRIA AFETIVA

Rebeca dos Reis Tomás Angelo

Como estudante de Fisioterapia, eu não imaginava que teria uma aula de culinária afetiva. No entanto, ao fazer um Doritos saudável com meu grupo, entendi melhor como a alimentação pode influenciar a saúde e o bem-estar.

A aula foi uma chance de explorar como a comida pode ser um recurso valioso para promover a saúde e melhorar a qualidade de vida. A experiência de criar um prato saudável e gostoso me fez refletir sobre como a Fisioterapia pode ser personalizada para atender as necessidades individuais de cada paciente, considerando sua saúde física e emocional.

A aula de culinária afetiva foi uma experiência muito boa que ampliou minha visão sobre a Fisioterapia, mostrando a importância de uma abordagem integral no cuidado com a saúde.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ryan Azeredo Nogueira Thomaka Silva Cruz

A equidade, ao contrário da simples igualdade, reconhece as diferenças sociais, culturais e econômicas dos indivíduos, propondo que cada pessoa receba aquilo que realmente necessita para alcançar o bem-estar. No campo da Fisioterapia, esse princípio ganha relevância quando se comprehende que o acesso aos cuidados de reabilitação não pode ser padronizado, mas precisa ser sensível às condições reais de vida dos pacientes. Tratar todos de forma igual em contextos desiguais perpetua as injustiças históricas e sociais que marcam o Brasil - país no qual as populações periféricas, negras, indígenas e de baixa renda enfrentam os maiores obstáculos para acessar a saúde.

O fisioterapeuta, inserido na lógica do cuidado integral, tem o papel de reconhecer as barreiras que limitam o tratamento para além da dimensão biológica. Fatores como o transporte precário, a jornada de trabalho exaustiva, o racismo estrutural e a desinformação sobre direitos em saúde devem ser considerados na escuta e na construção dos planos terapêuticos. A equidade se torna prática concreta quando o profissional adapta sua abordagem, flexibiliza estratégias, busca redes de apoio comunitário e atua em conjunto com políticas públicas para ampliar o alcance do cuidado fisioterapêutico.

No entanto, ainda existe uma lacuna entre o discurso institucional e a prática cotidiana. Muitos serviços de Fisioterapia seguem modelos engessados e tecnicistas, ignorando o contexto de vida dos sujeitos. A formação profissional também precisa avançar, incluindo, em seus currículos, uma abordagem mais crítica, social e interseccional. Trabalhar com equidade é compreender que não basta aplicar técnicas eficazes: é preciso entender quem é o outro, onde vive, o que sente e o que impede seu corpo de se mover - não só fisicamente, mas socialmente.

Por isso, a equidade não deve ser vista como um ideal distante, mas como uma ferramenta prática e ética para a transformação das relações

entre indivíduo, sociedade e cuidado em saúde. Cabe à Fisioterapia contemporânea romper com as lógicas de exclusão e contribuir para um sistema de saúde verdadeiramente justo, no qual cada corpo, com suas histórias e vulnerabilidades, seja acolhido com dignidade.

DESIGUALDADES SOCIAIS E SUA RELAÇÃO COM A FISIOTERAPIA

Sabrina Medeiros Arruda

Durante as aulas de Indivíduo e Sociedade, um tema que me marcou profundamente foi o das desigualdades sociais em saúde. Quando pensamos em Fisioterapia, muitas vezes focamos apenas na reabilitação física, mas é impossível ignorar os impactos que as condições sociais têm sobre o acesso e a continuidade do tratamento. Pacientes com paralisia cerebral, por exemplo, muitas vezes dependem de atendimentos especializados e de longo prazo, mas nem todos conseguem ter esse direito garantido.

A desigualdade social limita o acesso a serviços de qualidade, equipamentos de auxílio e até ao transporte para chegar aos centros de reabilitação. Muitas famílias vivem realidades de vulnerabilidade, onde o básico como alimentação e moradia já são difíceis, e cuidar de um filho com deficiência se torna um desafio ainda maior. Essa realidade me fez refletir sobre o meu papel como futura fisioterapeuta e como posso contribuir para diminuir essas barreiras, buscando atuar com empatia, sensibilidade e também me envolvendo com políticas públicas e ações coletivas.

Além disso, percebi a importância da Fisioterapia dentro da Saúde Coletiva, criando estratégias que vão além do atendimento individual, pensando em projetos comunitários, ações preventivas e inclusão social. Entender o paciente como parte de um contexto social mais amplo me trouxe uma nova visão da profissão, que é cuidar do corpo, mas também olhar para o ser humano em sua totalidade.

Essa reflexão me motiva ainda mais a seguir na Fisioterapia com um olhar social, ético e humano, buscando formas de levar cuidado e atenção a quem mais precisa, principalmente aqueles que enfrentam os reflexos das desigualdades todos os dias.

MOVIDA PELO AMOR: O INÍCIO DA MINHA JORNADA NA FISIOTERAPIA

Samantha Medeiros Arruda

Desde pequena, sempre estive muito próxima da minha irmã mais nova. Ela nasceu com paralisia cerebral e, desde então, a Fisioterapia tornou-se uma presença constante na nossa rotina familiar. Lembro-me de observá-la em suas sessões, acompanhando cada movimento, cada estímulo, cada avanço – por menor que fosse. Aos poucos, fui percebendo o quanto essa profissão transformava não só o corpo dela, mas também a autoestima, a autonomia e até mesmo o humor. Esse contato diário e afetivo me despertou uma admiração genuína pela Fisioterapia, que mais tarde se tornaria minha escolha profissional.

Quando comecei a faculdade, já carregava comigo não apenas o sonho de me tornar fisioterapeuta, mas também uma motivação muito forte e pessoal. Senti que havia encontrado um caminho que fazia sentido, pois partia de uma vivência real, intensa e transformadora. No início, confesso que me senti insegura com tantos termos novos, disciplinas desafiadoras e a responsabilidade que essa profissão exige. Mas, ao mesmo tempo, cada aula me conectava com aquela história que me acompanha desde a infância - a da minha irmã e da força que ela representa.

Essa experiência de vida me deu forças para continuar nos momentos de dúvida e dificuldade. Pude compreender, logo nos primeiros dias de curso, que ser fisioterapeuta vai muito além de aplicar técnicas; é cuidar, acolher e caminhar junto com o outro. Isso me emocionou profundamente. Percebi que escolhi esse curso não apenas por admiração, mas por sentir que posso, com o meu trabalho, oferecer às pessoas o mesmo cuidado e esperança que minha irmã sempre recebeu.

Concluir esse relato me faz refletir sobre o quanto essa experiência me mobilizou. Eu ainda estou no começo da jornada, mas me sinto firme, motivada e preparada para enfrentar os desafios que virão. Ser caloura

de Fisioterapia é, para mim, mais do que iniciar uma graduação: é dar o primeiro passo na realização de um propósito que nasceu dentro de casa, regado por amor, superação e desejo de transformar vidas.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Sâmela Martins da Silva

Recentemente, fizemos uma visita guiada pelo professor Dirley até a Fazenda Ermitage, uma comunidade formada por pequenos prédios, onde cada bloco abriga histórias. Lá moram pessoas jovens, crianças e também idosos, que tem suas limitações físicas. Diante disso, o papel dos profissionais de saúde se torna essencial.

Durante a visita, pude refletir bastante sobre como o espaço físico e o ambiente ao nosso redor influenciam diretamente no bem-estar do corpo e da mente. Esse lugar me inspira porque mostra, na prática, como o cuidado vai além do tratamento clínico.

Então, como futura fisioterapeuta, espero conseguir ver um paciente além de seu problema, porque não adianta tratar sua queixa se o ambiente que vive ou trabalha continua o prejudicando, o dinheiro é importante, mas promover a reabilitação funcional dos movimentos também é.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Samla Gonçalves da Silva

Escrevo sobre minhas experiências nas aulas do nosso querido professor, Luiz Felipe Brandão! Esse professor, com certeza, foi um dos meus preferidos nesse novo período da minha vida, meu primeiro período na faculdade de Fisioterapia. O professor traz para as suas aulas muitos temas a serem pensados, e nos faz pensar de forma mais humanizadas e com profundidade.

Essas aulas me trouxeram experiências muito boas e emocionais, pois havia temas que me sensibilizavam de uma forma que eu não sei explicar. Um exemplo disso foi a aula em que ele passou o documentário sobre a Ilha das Flores, que no meu curso de técnico agrícola foi abordado. Mesmo não sendo a minha primeira vez vendo aquele documentário, naquela aula do professor Luiz, eu senti nostalgia e também tive novamente uma visão, um pensamento e uma emoção ao assistir aquele documentário.

Também foi passado pelo professor o documentário “Human”, onde foi entrevistado José Mujica, que me fez ter um pensamento diferente sobre política. Os políticos que eu vejo só parecem pensar neles mesmos, mas o senhor Mujica me passou uma essência de “gente”. Isso me fez refletir sobre a importância de ter líderes que pensem no bem-estar da sociedade.

Ao professor Luiz Felipe Brandão, desejo expressar um muito obrigada por ter trazido tais temas e, de alguma forma, ter trazido a essência de “gente” que temos. Sua abordagem humanizada e profunda nas aulas foi fundamental para o meu progresso e reflexão sobre a vida e a como aplicar isso a Fisioterapia.

MEU PRIMEIRO DIA DE VIVÊNCIA PRÁTICA NA HIDROTERAPIA – UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA

Sarah de Almeida Zimbrão

Desde que entrei na faculdade de Fisioterapia, sempre me perguntei como seria o momento de finalmente estar em campo, de colocar em prática tudo o que venho aprendendo em sala. Apesar do nervosismo natural, eu também carregava uma expectativa boa: queria viver algo que me fizesse sentir útil e conectada com a profissão. Estar com pessoas, cuidar e escutar são coisas que sempre me moveram, e por isso a Fisioterapia foi um caminho que fez tanto sentido pra mim desde o início.

No meu primeiro dia de vivência na hidroterapia do Unifeso, imaginei que encontraria algo parecido com uma aula de hidroginástica, mas me enganei completamente. A dinâmica é outra, cada exercício é pensado com um propósito terapêutico muito específico, adaptado à necessidade de cada paciente. A maioria das pessoas que acompanhamos é idosa, e foi lindo perceber como aquele espaço cria um ambiente de cuidado verdadeiro. O professor responsável, Édipo, conduz tudo com simplicidade e bom humor. Isso fez com que eu me sentisse mais segura, mais à vontade para observar, aprender e participar.

O que mais me encantou foi perceber que minha presença ali, mesmo como uma simples aluna iniciante, já fazia diferença. Pude ajudar orientando movimentos, oferecendo apoio físico, mas também emocional; só pelo fato de ouvir com atenção as histórias dos idosos já se mostrava um gesto de cuidado. É impressionante como muitos deles se abrem, confiam e compartilham suas vivências com tanta generosidade. Teve uma senhora específica que me emocionou muito com sua história de vida e tudo o que ocorreu para que hoje estivesse lá, mas contive as lágrimas para mim e disse a ela: - Mas tenho certeza que se hoje a senhora ainda está aqui, é porque tem um propósito!

Um detalhe que tornou esse dia ainda mais especial foi poder vivê-lo ao lado de duas amigas queridas que a faculdade me deu: Ádily e Lorena. Compartilhar aquela experiência com elas fez tudo ganhar mais sentido, aprendemos, rimos, nos ajudamos e nos apoiamos o tempo todo. Quando voltei pra casa, senti que aquele dia tinha me impulsionado. Percebi que estou exatamente onde deveria estar. Aprendi que a Fisioterapia, mais do que uma profissão, é um exercício diário de presença, escuta e humanidade. E essa primeira vivência prática foi só o começo de algo que, tenho certeza, ainda vai me ensinar muito.

CAPÍTULO II

TERAPIA OCUPACIONAL

UM ESPELHO NA SALA DE AULA

Alba Angelica Carvalho Monnerat Bandeira

Desde muito jovem, a maternidade foi um marco transformador em minha vida. No entanto, tornar-me mãe atípica me lançou em um mar desconhecido de desafios e descobertas. Durante anos, minha busca constante era por formas de oferecer o melhor ao meu filho - tratamentos, terapias, escolas, cuidados... Cada decisão era tomada com amor, mas também com a sensação de que eu precisava aprender mais. Foi em uma sessão de terapia com meu psicólogo, que uma nova porta se abriu. Ele, atento ao meu envolvimento com as questões do desenvolvimento infantil e a minha sede por compreender melhor as necessidades do meu filho, disse com simplicidade e firmeza: “Você já pensou em estudar Terapia Ocupacional?”

A pergunta reverberou dentro de mim por dias. Algo se acendeu. Comecei a pesquisar, assistir vídeos, ler relatos... E percebi que, sim, havia uma afinidade natural, um chamado quase inevitável. Aos 50 anos, tomei uma decisão que mudaria minha trajetória: ingressei na faculdade de Terapia Ocupacional. A princípio, senti-me deslocada. Voltar a estudar depois de tanto tempo e compartilhar salas com colegas tão mais jovens foi um desafio. Mas logo percebi que minha bagagem de vida era um diferencial.

Houve um dia em especial que marcou profundamente minha caminhada acadêmica. Em uma aula com o professor Luiz, discutíamos as desigualdades regionais e os impactos no acesso aos serviços de saúde. Ele usou como exemplo os municípios de Manaus e os do interior de São Paulo, destacando as imensas diferenças financeiras, estruturais e de acesso entre essas regiões. Enquanto ele falava, uma imagem foi se formando em minha mente: eu, diante de tantos profissionais, tentando garantir cada atendimento necessário ao meu filho. Dou-me conta de que tive acesso a informações, rede de apoio e recursos que muitas mães não têm. Vi-me diante de um espelho - e do outro lado, tantas outras mães que enfrentam o mesmo que eu, mas sem suporte. Senti um nó na garganta. Aquela aula me atravessou.

Essa experiência foi mais do que acadêmica. Foi um convite à reflexão sobre meus próprios privilégios e, ao mesmo tempo, sobre minha responsabilidade. Ao escolher a Terapia Ocupacional, compreendi que minha motivação ultrapassa os muros da universidade: trata-se de um compromisso com a transformação. Aquela aula do professor Luiz mobilizou em mim algo profundo - um desejo de levar esse conhecimento adiante, para que outras famílias, em qualquer município, possam ter acesso a um cuidado digno.

Hoje, continuo trilhando essa jornada com o coração aberto e a mente sedenta por aprender. Voltar a estudar foi um recomeço corajoso, e cada aula vivida é uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional. A Terapia Ocupacional me acolheu - e, mais ainda, me empoderou. Essa narrativa é apenas um fragmento do que venho construindo. Espero que ela inspire outros a reconhecerem o poder das suas histórias e das suas escolhas.

AULA DE ARTETERAPIA

Ana Carolina dos Santos Moraes

Muitas das vezes há tesouros escondidos dentro de nós que quando acessamos é algo libertador, traz paz e cura. E foi o que aconteceu comigo na aula de arteterapia.

Quando criança, participava de oficinas que eram terapias para mim (costura, pintura, recortes etc...) e, na aula, acessei essa caixa dentro de mim, recuperei essa chave que me faz ter acesso a várias fases de minha vida. Naquele momento descontraído, poder colocar no papel me trouxe sentimentos de alegria, coragem, ser quem quiser ser. Foi uma experiência única!

Não imaginava que cursando o curso de Terapia Ocupacional pudesse viver essa experiência incrível, pois pode parecer coisa boba, mas para mim, me ver desenhando e amando ver o que fiz me traz sentimento de realização.

Foi o que me trouxe essa experiência: saber que posso ajudar alguém a se curar através da arte, separar um tempo para se dedicar ao que se ama fazer. Nunca será perca de tempo, e sim investimento de auto cuidado para si mesma(o).

AUTOCUIDADO E SAÚDE MENTAL

Ana Caroline de Jesus Lourenço Câmara

Na sociedade contemporânea, marcada por um ritmo acelerado, cobrança por produtividade e esvaziamento das relações humanas, o estresse, a ansiedade e a angústia tornaram-se condições comuns que afetam profundamente a saúde mental. Esses sintomas, muitas vezes naturalizados, revelam dinâmicas sociais que impactam o sujeito em suas dimensões física, emocional e ocupacional (Silva, 2020). A disciplina Indivíduo e Sociedade contribui para compreender que tais fenômenos não são apenas experiências individuais, mas também reflexos de desigualdades sociais, pressões culturais e da fragilidade dos vínculos comunitários.

A Terapia Ocupacional, enquanto profissão voltada à promoção da saúde e à autonomia dos sujeitos, atua de forma significativa na construção de estratégias de autocuidado. Através da análise do cotidiano e das atividades humanas, o terapeuta ocupacional propõe intervenções que favorecem o equilíbrio ocupacional, auxiliando o indivíduo a reorganizar sua rotina, reduzir fatores estressores e encontrar sentido em suas ocupações (Bazzanella; Marcolino, 2019). A promoção do autocuidado torna-se, assim, uma ferramenta terapêutica potente para o enfrentamento do sofrimento psíquico, fortalecendo o protagonismo do sujeito em sua própria vida.

Nesse contexto, o autocuidado deve ser compreendido como uma prática crítica, que vai além do bem-estar individual, assumindo também um caráter social e político (Ayres, 2009). A Terapia Ocupacional, ao considerar os fatores culturais, sociais e subjetivos do sofrimento, contribui para a humanização do cuidado, promovendo espaços de escuta, acolhimento e transformação. Dessa forma, o terapeuta ocupacional atua não apenas na reabilitação de funções, mas também na reconstrução de modos de viver mais saudáveis, potentes e significativos.

ENTRE O MEDO E A DESCOBERTA: MINHA CHEGADA À UNIVERSIDADE

Arianny Cunha Da Silva Hiath

Iniciar a graduação em Terapia Ocupacional foi um marco na minha vida. Aos 24 anos, natural da Região Serrana do Rio de Janeiro, sempre vi a universidade como uma grande oportunidade de crescimento. Hoje, cursando o primeiro semestre, sinto-me orgulhosa por estar vivendo essa experiência. Um dos maiores motivos de alegria foi conquistar a bolsa de estudos - uma vitória que carrego com gratidão e responsabilidade. Essa oportunidade me mostrou que, com dedicação, posso transformar a minha realidade.

Desde os primeiros dias de aula, fui tomada por uma mistura de ansiedade, curiosidade e insegurança. Tudo era novo: os conteúdos, a linguagem acadêmica, os colegas, os professores... Senti-me um pouco perdida diante de tantos desafios, mas também determinada a me adaptar e dar o meu melhor. Aos poucos, fui compreendendo que não estou sozinha nessa caminhada e que a universidade é, também, um espaço de construção coletiva. O apoio de colegas e o acolhimento de alguns professores foram fundamentais para que eu começasse a me sentir parte de algo maior.

Uma experiência significativa foi participar da preparação e apresentação de um trabalho sobre a história do SUS. Apesar do nervosismo inicial, especialmente por se tratar de um tema complexo e por envolver falar em público - algo que sempre me gerou insegurança - me dediquei intensamente. Essa vivência me ajudou a superar medos, aprimorar minha comunicação e perceber que sou capaz de enfrentar situações desafiadoras com coragem. A sensação de ter vencido essa etapa foi muito marcante. Senti orgulho de mim e percebi que estou me transformando não só como estudante, mas também como pessoa.

Concluir este relato me faz perceber o quanto fui mobilizada por tudo o que vivi até agora. Estar na universidade, com todas as suas exigências e descobertas, está me fortalecendo. Aprendi que cada dificuldade superada

me aproxima mais dos meus sonhos. A bolsa de estudos que recebo como funcionária da instituição não é apenas um benefício financeiro - representa, para mim, o reconhecimento do meu esforço e a possibilidade concreta de investir no meu desenvolvimento acadêmico e profissional. Ainda estou apenas no começo da jornada, mas já posso dizer que estou crescendo, aprendendo e acreditando, cada vez mais, em mim.

TERAPIA OCUPACIONAL E CULTURA: A INFLUÊNCIA DOS CONTEXTOS NA EFICÁCIA TERAPÊUTICA

Ayla de Fátima Perdomo Portugal Lustosa

A Terapia Ocupacional tem como foco o estudo, a prevenção e o tratamento de indivíduos com alterações cognitivas, afetivas, perceptivas e psicomotoras, utilizando ocupações humanas significativas em seu plano terapêutico para promover independência e autonomia. No entanto, se as intervenções não forem adequadas aos contextos sociais e culturais do indivíduo ou grupo, a eficácia da terapia pode ser comprometida, resultando em desconforto e menor engajamento durante a execução das atividades.

O objetivo deste trabalho foi mostrar a importância dos terapeutas ocupacionais terem, em sua formação, informações relacionadas aos diferentes contextos sociais e culturais, uma vez que estes influenciam nas suas áreas e maneiras de atuação.

Foram feitas discussões e reflexões durante as aulas da disciplina Indivíduo e Sociedade, especialmente por meio de debates e conversas. A partir disso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica com foco em artigos científicos disponíveis no SciELO, buscando embasamento teórico e contribuições relevantes sobre o assunto escolhido.

As aulas e pesquisas evidenciaram que, na prática profissional, é imprescindível considerar os contextos sociais e culturais do indivíduo ou grupo. Planos terapêuticos que incorporam atividades culturalmente significativas têm maiores chances de êxito. Por isso, é exigido do terapeuta ocupacional a capacidade de constituir intervenções coerentes com as culturas locais específicas.

DESIGUALDADE SOCIAL E TERAPIA OCUPACIONAL

Bryan Vicente Rego

A desigualdade social é um fenômeno complexo que se manifesta na distribuição não equitativa de recursos, oportunidades e poder, impactando diretamente a saúde e o bem-estar dos indivíduos. Suas expressões incluem pobreza (inclusive multidimensional), exclusão social, marginalização e vulnerabilidade, que se interligam e reforçam ciclos de desvantagem. Para a Terapia Ocupacional, compreender essas dinâmicas é crucial, pois as condições sociais e econômicas moldam a capacidade de participação em atividades significativas, cerne da profissão.

O impacto da desigualdade na Terapia Ocupacional é evidente no acesso limitado a serviços de saúde, nas experiências ocupacionais restritas (educação, trabalho, lazer) e nas condições de vida precárias. Indivíduos em contextos de desigualdade enfrentam barreiras que afetam seu desenvolvimento e engajamento em ocupações essenciais. Diante disso, a Terapia Ocupacional precisa adotar uma abordagem crítica e contextualizada, indo além da intervenção individual.

É fundamental que os terapeutas ocupacionais reconheçam as causas estruturais da desigualdade, atuem em diferentes níveis (individual, comunitário, político) e desenvolvam práticas culturalmente sensíveis e socialmente justas. A luta pela justiça ocupacional, que visa garantir o direito de todos à participação plena em ocupações significativas, torna-se um pilar central da prática. A Terapia Ocupacional Social, ao analisar criticamente as dinâmicas que produzem a desigualdade e reconhecer os marcadores sociais da diferença (gênero, raça, classe, etc.), emerge como uma vertente promissora para intervenções eficazes e transformadoras. Em suma, a profissão tem o potencial de ser uma força ativa na redução das desigualdades, contribuindo para uma sociedade mais equitativa e justa.

DESIGUALDADES SOCIAIS

Fabiane Maria Pereira Aragão

Cresci em uma realidade relativamente estável. Minha família nunca teve excessos, mas também nunca faltou o essencial. Tive acesso à educação, saúde e um lar seguro. No entanto, ao longo da minha formação acadêmica e pessoal, fui me deparando com realidades muito diferentes da minha, o que despertou em mim o desejo de entender mais profundamente as causas e consequências das desigualdades sociais.

Uma experiência marcante foi quando participei de um projeto de extensão universitária em uma comunidade periférica da minha cidade. O objetivo era oferecer oficinas educativas para crianças em situação de vulnerabilidade. Logo no primeiro dia, percebi que muitos dos alunos não conseguiam acompanhar as atividades porque tinham dificuldades básicas de leitura, apesar da idade escolar. Ao conversar com algumas mães, descobri que a maioria delas não conseguiu concluir o ensino fundamental e que o acesso a materiais escolares e apoio pedagógico era praticamente inexistente. Essa vivência me confrontou com o impacto direto da desigualdade estrutural: não é apenas uma questão de renda, mas de oportunidades sistematicamente negadas.

Outro momento marcante foi durante uma visita domiciliar a uma família assistida pelo projeto. A casa era feita de tábuas reaproveitadas, com piso de terra batida, e abrigava cinco crianças e dois adultos em um espaço muito pequeno. A mãe, desempregada, relatava suas dificuldades em garantir alimentação diária e acesso à escola para todos os filhos. Ela dizia com tristeza que sonhava em ver os filhos estudando, mas que muitas vezes precisavam trabalhar para ajudar nas contas. Saí daquela casa com um nó na garganta e uma sensação de impotência, mas também com a certeza de que ignorar essa realidade seria um ato de cumplicidade com o sistema que a perpetua.

O maior impacto dessa experiência foi compreender que a desigualdade social não é algo abstrato ou distante: ela tem rosto, nome e histórias

reais. Aprendi que é preciso superar a indiferença, o julgamento e a ideia de meritocracia como justificativa para as disparidades sociais. Enfrentar a desigualdade exige empatia, ação coletiva e consciência crítica sobre os privilégios que carregamos.

Essa vivência me transformou não apenas como estudante, mas como cidadã comprometida em contribuir para um mundo mais justo.

DESCOBERTAS NA EXPRESSÃO CORPORAL

Gabriela dos Santos Oliveira

Desde que comecei a faculdade de Terapia Ocupacional, venho me deparando com diferentes formas de aprender, muitas delas bem diferentes do que eu estava acostumada. Estar no 1º período significa estar aberta, experimentando, testando meus limites e me conhecendo em novas situações. Sempre fui uma pessoa mais reservada, que vê o contato social como algo difícil de se fazer de forma espontânea. Por isso, atividades que envolvem exposição corporal ou interação direta costumam me tirar da zona de conforto.

Uma dessas experiências aconteceu durante a disciplina Bases Psicossociais da Formação em Saúde, em uma aula prática de expressão corporal. A professora Mariana Arcuri apagou todas as luzes da sala e acendeu apenas uma luminária em forma de gato, o que criou um clima acolhedor e diferente. Fomos convidados a nos movimentar com o corpo de acordo com diferentes músicas, fazendo gestos que não usamos no dia a dia. Isso por si só já foi desafiador.

Depois disso, tivemos que interagir com os colegas: imitar seus movimentos, olhar nos olhos, reagir às expressões dos outros. Em vários momentos, me senti exposta, tímida, insegura, mas também acolhida. Aos poucos, fui me soltando, rindo de mim mesma, e percebendo que todos estavam passando por situações semelhantes. Foi uma vivência intensa, que me mobilizou profundamente.

Essa aula me fez refletir sobre o papel da expressão corporal na atuação como terapeuta ocupacional. Lidar com pessoas exige mais do que técnica - exige presença, escuta e conexão real. Percebi que preciso aprender a me comunicar também com o corpo, de forma mais leve e natural. A experiência me tirou do modo engessado de me relacionar e me mostrou o valor de estar inteira, corpo e mente, no contato com o outro. Foi um passo importante na construção da profissional que desejo ser.

DESCOBRINDO MINHA PAIXÃO: O INÍCIO NA TERAPIA OCUPACIONAL

Geovana de Oliveira

Meu nome é Geovana, tenho 18 anos e recentemente finalizei uma etapa muito importante da minha vida: o ensino médio. Como muitas pessoas da minha idade, senti um turbilhão de emoções ao me ver diante do próximo grande passo - o início da faculdade. Escolhi o curso de Terapia Ocupacional, mas, antes mesmo de começar, fui tomada por uma ansiedade enorme. Era o novo, o desconhecido, o medo de não me adaptar ou de não ter feito a escolha certa.

No entanto, com o passar das primeiras semanas, tudo começou a mudar. Cada aula, cada descoberta e cada troca com colegas e professores foram me mostrando que eu estava exatamente onde precisava estar. O que antes parecia assustador se transformou em entusiasmo e encantamento. Hoje, posso dizer com toda certeza: estou completamente apaixonada pelo curso. A Terapia Ocupacional não é só uma profissão - é uma forma de cuidar, transformar e fazer a diferença na vida das pessoas. E é isso que eu quero para a minha vida.

A FORÇA DA REABILITAÇÃO E O OLHAR DA TERAPIA OCUPACIONAL

Isabeli da Cunha De Souza

Durante minha caminhada ainda inicial como estudante de Terapia Ocupacional no Unifeso, vivi uma experiência que me marcou profundamente: a visita técnica ao INTO (Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia), no Rio de Janeiro. Um hospital referência, com estrutura exemplar e uma equipe interdisciplinar comprometida com a reabilitação integral do paciente. A cada passo naquele espaço, senti que não estávamos apenas em um hospital, estávamos em um lugar onde a vida é reconstruída com técnica, empatia e esperança.

Ao observar os atendimentos, as abordagens multiprofissionais e o cuidado direcionado à funcionalidade e à autonomia dos pacientes, imediatamente conectei aquela vivência com a minha própria realidade pessoal: meu irmão, vítima recente de um politrauma, hoje enfrenta os desafios da paraplegia e está em fase inicial de reabilitação. Ver pacientes no INTO se movimentando, sorrindo, evoluindo, me tocou de um jeito diferente. Foi como enxergar o futuro que desejo pra ele e que acredito ser possível.

A visita ao INTO não apenas confirmou meu desejo de seguir na Terapia Ocupacional, como reacendeu em mim uma chama de esperança e fé na potência da reabilitação. Ali, pude ver que a Terapia Ocupacional não atua sozinha, mas caminha junto com outras áreas, promovendo mais do que recuperação física: ela resgata significados, identidades e possibilidades. A equipe do hospital mostra, todos os dias, que a reabilitação é uma construção coletiva, técnica e profundamente humana.

UM OLHAR DIFERENTE PARA AS CORES DO LÁPIS DE COR

Jéssica Mesquita de Medeiros

Me chamo Jéssica Mesquita de Medeiros, sou aluna UNIFESO do 1º período de Terapia Ocupacional de 2025. Tenho 31 anos de idade, sou casada e formada em técnico de enfermagem atuante na área, não tenho filhos. No período em que me propus a entrar na faculdade, me encontrava em um momento sensível da vida, sem “identidade”, perdida quanto a que caminho seguir. Quando as pesquisas quanto ao curso fizeram sentido pra mim, me joguei de cabeça nesta aventura. E hoje, quase 6 meses após minha inscrição, estou aqui contando um pouco sobre minha trajetória neste mundo louco de dar sentido, ao sentido dos outros.

Dentro de uma jornada universitária, nos deparamos com muitos degraus maiores que a nossa perna pode alcançar, porém também encontramos juntamente as dificuldades da rotina, pessoas que por uma energia maior, se aproxima da nossa vida para tornar nossos dias menos assustadores. Como colegas que irão certamente nos acompanhar pela ponte balançante acadêmica e quanto aos professores que estão dispostos a nos ouvir e dar forma aos nossos pensamentos e reflexões abstratas.

No momento em que me sentei naquela cadeira gelada e solitária, para a primeira aula de Indivíduo e sociedade e Bases psicossociais da formação em saúde, me deparei com um porta voz do cuidado ao ser humano chamado professor Luiz Felipe Brandão. Um indivíduo preparado para propor aos alunos uma mudança de pensamento a respeito de nós mesmos e de como nossos cuidados irão afetar a vida do paciente em que a vida se encarregar de nos apresentar. Muitos assuntos de extrema relevância nos foram dados em uma bandeja de iniciativas para um futuro acolhedor e promissor. Me lembro bem no momento em que cada aluno disse seu nome uma única vez e contou sua trajetória do que lhe traria até ali, e em seguida aquele docente repetiu seu nome como se já conhecesse aquele indivíduo

de velhos tempos. Isso é a terapia ocupacional! Sem nem ser terapeuta ocupacional. A terapia ocupacional recebe o conceito de utilizar atividades significativas para ajudar pessoas com dificuldades físicas, cognitivas, emocionais ou sociais a realizar atividades de vida diária, com autonomia e independência. E foi ali que percebi o quanto apenas ouvir e perceber o outro é de fato o que a profissão tem a oferecer de melhor. A escuta ativa do que de fato é especial para o outro.

SAÚDE COLETIVA E SUA RELAÇÃO COM A TERAPIA OCUPACIONAL

Júlia de Souza Costa

A Saúde Coletiva é um campo que vai além da ausência de doenças, envolvendo ações voltadas à promoção, prevenção e recuperação da saúde de populações inteiras, com foco nos determinantes sociais, econômicos e culturais. Ela surgiu como crítica ao modelo biomédico centrado no indivíduo, propondo uma abordagem ampliada que considera as condições de vida, o ambiente e as políticas públicas como fundamentais para o bem-estar coletivo.

Nesse contexto, a Terapia Ocupacional insere-se de maneira estratégica, especialmente por seu compromisso com a transformação social. O terapeuta ocupacional atua em diferentes níveis de atenção à saúde, identificando barreiras sociais e promovendo a participação ativa dos sujeitos em suas comunidades por meio das práticas ocupacionais. Assim, contribui para a construção de projetos terapêuticos singulares que respeitam as vivências e necessidades coletivas.

A articulação entre Saúde Coletiva e Terapia Ocupacional possibilita o desenvolvimento de práticas intersetoriais e interdisciplinares, fundamentais para enfrentar desigualdades e fortalecer redes de cuidado. A atuação do terapeuta ocupacional em territórios, centros de saúde, escolas e comunidades reforça o compromisso ético com a justiça social e o direito à saúde para todos.

Portanto, compreender a Saúde Coletiva dentro da formação em Terapia Ocupacional amplia o olhar profissional, promovendo uma atuação crítica, ética e comprometida com o coletivo. É por meio dessa perspectiva que a Terapia Ocupacional fortalece sua inserção nas políticas públicas e na produção de cuidados em saúde.

RELATO DE EXERIÊNCIA

Júlia Torres Bulhões

Durante a ação educativa sobre o Pé Diabético, realizada na comunidade do Bairro São Pedro, vivenciei uma experiência marcante que ampliou minha compreensão sobre o papel do Terapeuta Ocupacional na atenção primária. A atividade foi desenvolvida de forma coletiva, com foco na prevenção e orientação para pessoas com diabetes, principalmente aquelas com risco de desenvolver complicações nos pés.

Ao participar das orientações práticas e conversas com os moradores, percebi como a escuta qualificada, o acolhimento e a linguagem acessível são ferramentas potentes para o cuidado em saúde. Entender a realidade das pessoas, suas limitações e seus hábitos cotidianos me fez refletir sobre a importância da atuação do TO na promoção da saúde, não apenas no tratamento, mas na prevenção de agravos.

Além disso, a experiência me fez pensar no quanto a educação em saúde é uma estratégia poderosa para a autonomia do paciente. Ver o interesse das pessoas em aprender, perguntar e compartilhar suas vivências mostrou que, quando o cuidado é feito com empatia e respeito, ele gera vínculos e transforma.

Essa vivência me inspirou profundamente e reforçou meu desejo de ser uma profissional comprometida com a saúde comunitária, com foco na escuta ativa e na promoção de qualidade de vida. Saí de lá com a certeza de que a Terapia Ocupacional tem muito a oferecer no SUS, especialmente nos territórios onde o cuidado muitas vezes é negligenciado.

MAIS QUE UM CABELO ROSA... UMA EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM E VIDA

Maclean Guarnido

Primeiro período da faculdade de Terapia Ocupacional, muitos sonhos, expectativas, esperanças, conflitos e dúvidas. Serei capaz de voltar a estudar? Como estar no meio de pessoas tão jovens no ano que completo cinquenta anos? Como sair de uma carreira com vinte e cinco anos de Educação passadas no chão da sala de aula para a outra a qual eu nem conhecia direito? Daria conta das leituras, trabalhos em grupo, novas tecnologias e tantas outras coisas que iriam surgir ao longo do período? Entrava em conflito a todo momento e o slogan da faculdade me desafiava: “O meu lugar realmente era aqui?” Teria alguém que pudesse me ensinar alguma coisa nesta altura da vida?

Teríamos aula no Campus do Alto, fugindo um pouco a nossa rota diária e o deslocamento me deixou preocupada. Qual a necessidade de estar em outro Campus? Por que o professor não poderia ir até a gente? Encarei com apreensão aquele novo lugar e, quando entrei, fui recebida por uma pessoa muito simpática, o professor Luiz que nos acolheu com carinho e curiosidade. No primeiro dia de aula, ele nos ouviu em nossas experiências vividas fora dali e desejava conhecer quem éramos. E a sua atenção e disponibilidade para ouvir a cada um com paciência e carinho me remeteu ao meu trabalho de professora no qual eu também sou assim com os meus alunos. A partir deste momento, um vínculo começou a ser formado. Não aqueles que trazem interesse ou necessidade de retorno, mas aquele puro e simples, vindos de ser humano para ser humano em uma troca natural de empatia e respeito.

Ao longo das aulas começamos a experimentar diversas práticas como a Arteterapia, em que eu olhava para o lado e via meus colegas, tão cansados (como eu) de um ambiente de trabalho estressante e desvalorizado, pegando tintas e voltando a ser crianças naquela experiência com os

materiais de Artes. Pintavam de forma pueril, voltando, por um momento, a uma infância deixada há muito tempo para trás como em um resgate. Através daquela aula, conseguíamos nos transportar para outros ambientes, recordando quem somos como indivíduos e escapando por alguns momentos da dureza da vida.

Em outro momento, conhecemos as PICS com diversas práticas que auxiliam no trabalho do Terapeuta Ocupacional, mostrando que a nossa prática poderia ir muito além dos muros e paredes de clínicas. Cada um se dividiu e, com o estranhamento que me é próprio pelas coisas novas, participei de um “Banho de floresta”, resolvendo me entregar naquela experiência tão nova para mim. Me transportei através daquela vivência de uma forma tão única que consegui sentir os cheiros e os sons daquele lugar, visualizando-os dentro do meu ser a cada momento. Na aula de ginástica, rimos e brincamos desafiando os nossos corpos cansados e adultos em movimentos de alongamento, abdominais e pontes com um professor muito simpático (trazido de uma academia) e eu pude perceber que o professor Luiz realizava as atividades com uma seriedade ímpar ao mesmo tempo, que nos convidava, respeitava os limites de cada um. Realizamos uma pequena competição entre os grupos que uniu a nossa turma e proporcionou uma colaboração divertida entre todos. Risos, estranhamento, desafios e brinadeiras tornavam a aula tão agradável, importante e única.

Eu sempre brinquei com o professor Luiz, dizendo que na quarta-feira eu pensava em desistir da faculdade, mas nas quintas eu encontrava a esperança e a alegria de continuar. Um professor que te olha nos olhos e que constrói com você o conhecimento é raridade hoje em dia.

Na aula de dança com a professora Mariana Arcuri, soltamos os nossos corpos e nos permitimos dançar. Cada um do seu jeito e no seu ritmo (e eu é claro, fora de ritmo). Escolhíamos as músicas e utilizávamos os movimentos como uma libertação de uma rotina tão pesada e muitas vezes de superação. Além disso, tivemos muitas discussões a respeito das desigualdades sociais da nossa população, nos levando a ter empatia com o outro e a nos colocar no lugar deles, nos emocionando, muitas vezes, com os relatos mostrados através dos vídeos ou documentários. Esses momentos de reflexão me levaram a refletir como posso ser melhor como ser humano, saindo da minha zona de conforto e olhando a importância que o outro tem, apesar das nossas diferenças. Nessas aulas, também pude me integrar mais com a

turma porque nos dois intervalos (novidade para mim), saímos e tomávamos um cafezinho nos conhecemos e nos fortalecemos como grupo. Nesses momentos, pude conhecer algumas das preciosas pessoas com quem eu estou tendo a oportunidade de estudar e conviver. Então as dúvidas foram dando mais vontade de aprender.

Quando assistimos ao filme Intocáveis, pudemos ter um momento de reflexão, rimos com situações mostradas e passamos mais momentos juntos. Nenhuma aula ou prática foi em vão, sempre levamos um pouco dele e deixamos um pouco de nós, com este maravilhoso professor no qual eu tive a honra e o privilégio de conhecer e aprender com ele. No intervalo do filme, recebemos uma deliciosa pipoca com refrigerantes feita por ele. Todos receberam esse momento como uma grata surpresa e ele estava ali, compartilhando com a gente. Sempre nos lembrava que somos pessoas e não apenas números ou as notas que pudéssemos conquistar e que os nossos maiores valores estavam em sermos e não em termos. Como as suas aulas nos desafiavam a sermos pessoas melhores para cuidarmos daqueles que futuramente iríamos encontrar em nosso caminho, nos despindo de amarras, preconceitos, ou pós-conceitos que pudéssemos sentir em relação ao outro.

Aprendemos também sobre o estado de *Flow*. Esse lugar que nos humaniza e que sempre podemos nos reencontrar, renovando as nossas forças, esperanças e percebendo a nossa essência. Escrevemos a nossa tabela *Swot* percebendo nela, nossas forças e fraquezas.

E o cabelo rosa? Vocês devem estar se perguntando sobre esse título. Realizamos uma aula de meditação com o nosso querido professor e a proposta era visualizar como seríamos como Terapeutas Ocupacionais pensando no nosso futuro. E eu tive uma visão de estar de jaleco em uma Unidade Básica de Saúde, muito feliz e o meu cabelo era rosa. Depois da prática, compartilhamos cada momento e eu narrei o que tinha visto. Talvez esse seja o meu futuro, o cabelo rosa e a felicidade, servindo, amando e respeitando a profissão que eu resolvi abraçar nos tempos de aposentadoria, confrontando a tudo e a todos que não acreditavam que eu seria capaz de “dar conta”. Mas como diria Raul Seixas (não poderia terminar sem citar uma música): “Eu que não me vejo trancado num apartamento, com a boca escancarada, cheia de dentes, esperando a morte chegar.” Vamos aproveitar a nossa vida para contribuir um pouco mais com aqueles que estão e

estarão no nosso caminho. Poder compartilhar essas e outras opiniões e visões durante todas as aulas e práticas as quais, com certeza não poderiam ser citadas apenas em uma humilde narrativa. Mas tentei relatar um pouco da minha experiência nessas aulas tão especiais.

Tenho certeza de que nas estradas dessa vida, formados, vamos sempre lembrar daquela presença leve, carinhosa e respeitosa que nos levou a refletir em tantos momentos durante as suas aulas, tornando a nossa caminhada deste primeiro período mais reflexiva e prazerosa. Finalizo a minha narrativa trazendo de volta o slogan da faculdade: o meu lugar é aqui sim, aliás o meu lugar é onde eu quiser estar. Mas antes de me despedir desta narrativa tão vívida, quero deixar um agradecimento ao professor Luiz que semeou nossos caminhos, com tantas coisas boas e que talvez nem veja a colheita, mas que pode ter certeza de que cada aluno levou para si uma plantinha chamada “esperança” dentro do seu coração.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Marcos Antonio Da Silva Pedra Junior

Meu olhar de admiração pela Terapia Ocupacional teve início a partir da primeira aula, onde entendi que a profissão, além dos cuidados com as pessoas, consiste e se resume, pelo menos para mim, na palavra empatia.

Empatia é a forma psicológica de compreender, entender e compartilhar os sentimentos dos outros. Isso me abriu a mente para o fato de que não existe medidor de problemas. Entendi que o sentir vai além disso: o que é um problema para mim pode não ser para outra pessoa, e vice-versa e está tudo bem.

Em contrapartida, assim como um problema não é o mesmo para todo mundo, as realizações também não são. A Terapia Ocupacional fala sobre isso, sobre as realizações das ocupações que, para muitos, não dizem nada, e para outros, dizem tanto...

Cresci morando com meus pais e minha avó materna, e sempre a vi realizando suas tarefas e ocupações sem depender de ninguém. Ela fazia as coisas dela com muito amor e me mimava bastante por eu ser o único neto.

Em 2022, minha vida mudou quando presenciei o que até então parecia ser apenas um problema de asma da minha avó. Ela foi para o hospital e ficou internada por três meses no Hospital São José. Estava com problemas nos pulmões e no coração. Durante o processo de recuperação, minha mãe e eu nos revezávamos nos dias de acompanhamento no quarto. Ficávamos das 7h às 19h e das 19h às 7h.

Por conta de tantos dias de repouso, ela precisou fazer exercícios com fisioterapeutas. Uma pessoa que sempre fez tudo sozinha, agora precisava de ajuda para se levantar e se manter de pé. Ela agradecia tanto aos profissionais que a ajudavam, e dizia para mim que queria me ver trabalhando nessa área da saúde.

No Natal de 2022, ela teve alta do hospital e conseguiu retornar para nossa casa. No entanto, com a descoberta do problema no coração, ela estava limitada, precisava diminuir a frequência e os esforços nas suas

tarefas e ocupações. Sentia-se útil e realizada com o que ainda conseguia fazer. Ter um terapeuta ocupacional nessa fase da vida dela teria tornado tudo mais rápido e fácil. Eu ajudava em tudo que estava ao meu alcance. Tê-la de novo em casa foi meu presente de Natal.

Em 2023, infelizmente, tive a pior notícia da minha vida: minha avó não estaria mais comigo. Foi e ainda é muito difícil a vida após esse acontecimento.

Em 2024, consegui um emprego na Unifeso e, em 2025, consegui minha sonhada bolsa da faculdade. Escolhi esse curso em memória da minha avó e vou seguir firme em memória dela. Acho que ela ficaria orgulhosa de mim. Sinto muitas saudades.

DESIGUALDADE SOCIAL E O PAPEL DA TERAPIA OCUPACIONAL

Maria Clara Domingos da Silva

A desigualdade social no Brasil é muito grande e atinge principalmente as pessoas que vivem em favelas, comunidades ou em situação de vulnerabilidade. Essas pessoas têm pouco acesso a saúde, educação, moradia e alimentação. Nas aulas de Indivíduo e Sociedade, vimos como isso afeta a vida das pessoas em todos os sentidos. Para quem trabalha em Terapia Ocupacional, entender que esse cenário é essencial, porque muitas vezes os problemas que a pessoa tem não estão só no corpo, mas no ambiente onde vivem.

Um bom exemplo é a de uma criança com dificuldade no desenvolvimento que mora em um lugar perigoso. Muitas vezes, ela não tem onde brincar com segurança e a família não consegue dar a atenção necessária, porque estão lutando para sobreviver. Nessa situação, o terapeuta ocupacional precisa olhar além das atividades tradicionais e considerar a realidade da criança. Entender as suas dificuldades e lutar por condições melhores junto a ela.

É importante lembrar que cada pessoa tem uma história diferente. Como vimos em aula, isso tem haver com alteridade, ou seja, se colocar no lugar do outro, respeitar suas vivências, sem julgamentos. A Terapia Ocupacional precisa ser construída com empatia, sempre pensando na equidade, ou seja, garantir mais apoio a quem mais precisa, para que todos tenham a chance de viver bem.

Por isso, o Terapia Ocupacional não pode ficar apenas no consultório. Ela precisa se envolver com as políticas públicas, com a saúde coletiva e com a luta por justiça social. Quando entendemos a sociedade e suas desigualdades, conseguimos cuidar melhor das pessoas e ajudar a mudar a realidade de quem mais precisa.

DESENVOLVIMENTO

Maria Eduarda Milhomem Rodrigues Da Silva

Durante a disciplina Indivíduo e Sociedade, vivi experiências que me marcaram profundamente na minha trajetória de formação. Uma delas foi a aula sobre Arteterapia. Até então, eu não imaginava o quanto a arte poderia ser uma ferramenta tão rica dentro da Terapia Ocupacional. Me surpreendi ao perceber o quanto me envolvi na atividade. Nunca achei que seria possível fazer um desenho que me encantasse de verdade. Fazia muito tempo que eu não desenhava, e reencontrar esse gesto simples me trouxe uma sensação de leveza. Vi na prática como a arte acalma, organiza internamente e faz muita diferença durante e após o processo. Essa aula despertou em mim um olhar ainda mais sensível sobre o cuidado e me conectou com a ideia de que, muitas vezes, o silêncio e o fazer com as mãos falam mais do que mil palavras.

Outra vivência que me tocou de forma muito especial foi a visita ao HCTCO. Lá, tive a oportunidade de conhecer a parte clínica do hospital e senti o ambiente de cuidado mais de perto. Fiquei especialmente encantada com o setor de pediatria. Conheci um paciente que estava internado e que adorava desenhar. Ele me mostrou seus desenhos com tanto carinho e orgulho que, naquele momento, senti uma confirmação silenciosa de que eu estava no caminho certo. Foi um encontro breve, mas cheio de significado. Percebi como a arte pode ser uma ponte entre o mundo interno da criança e o cuidado que ela recebe.

Essas experiências me fizeram refletir sobre o verdadeiro papel do terapeuta ocupacional. Mais do que aplicar técnicas, estamos ali para construir vínculos, respeitar o tempo do outro e enxergar cada pessoa em sua totalidade. Voltei para casa com o coração leve e a certeza de que a Terapia Ocupacional é, para mim, um caminho de cuidado com sentido, com presença e com humanidade. Levo comigo esse aprendizado como uma força para seguir com ainda mais propósito na minha formação.

ETNOCENTRISMO

Maria Luiza de Amorim Pires

Como visto em sala de aula, o etnocentrismo é a tendência às avaliações de culturas ditas inferiores, cujos parâmetros são aplicados de acordo com a visão e os valores de uma cultura considerada superior.

Etnocentrismo é uma visão de mundo em que o grupo social ou etnia do indivíduo é colocado no centro, e outras culturas são discriminadas e comparadas a partir desse ponto de vista.

Tendo isso em mente, o terapeuta ocupacional - que tem o papel de promover a valorização da individualidade de cada paciente - tem o dever de não impor sua visão, etnia, grupo social ou qualquer característica particular como superior ao sujeito atendido.

Apesar do discurso da profissão valorizar a diversidade e a singularidade, muitas intervenções ainda são pautadas por visões ocidentais e eurocêntricas, ignorando saberes e práticas de outras culturas. Isso pode gerar ineficácia terapêutica e violências simbólicas.

RELATO DE EXPERIÊNCIA - VISITA AO INTO E INSPIRAÇÃO NA FORMAÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL

Maria Paula Dutra Milão Souza

A visita técnica ao INTO foi uma experiência que marcou profundamente minha formação em Terapia Ocupacional. Desde o momento em que entrei na instituição, pude perceber a importância do trabalho multiprofissional na reabilitação de pessoas que passaram por cirurgias ortopédicas ou traumas severos. O contato com a equipe e a estrutura do local me fez enxergar de forma mais concreta como a Terapia Ocupacional atua na recuperação da autonomia dos pacientes.

O que mais me chamou atenção foi a abordagem centrada no paciente. Os profissionais explicaram como cada plano terapêutico é pensado de forma individualizada, respeitando a rotina, os desejos e os objetivos de vida daquela pessoa. Em especial, me impactou o relato de uma paciente que, com apoio da equipe de Terapia Ocupacional, voltou a realizar atividades simples como cozinhar e se vestir sozinha - algo que parecia impossível após a cirurgia.

Essa vivência me inspirou a continuar firme na minha escolha profissional. Ver o efeito direto do nosso trabalho na vida de alguém, especialmente em momentos de fragilidade física e emocional, me fez entender o quanto a Terapia Ocupacional é necessária e transformadora. Mais do que ajudar a recuperar movimentos, ajudamos a resgatar a identidade e o sentido da vida das pessoas.

Saí do INTO com mais motivação, sentindo que estou no caminho certo. Levo comigo o aprendizado de que, mesmo diante de grandes limitações, sempre é possível criar estratégias para promover autonomia e bem-estar. Essa visita reforçou minha vontade de atuar com responsabilidade, empatia e comprometimento, sempre colocando o ser humano no centro do cuidado.

VISITA TÉCNICA AO INTO

Maryana de Souza Guimarães Dias

Desde que entrei na faculdade de Terapia Ocupacional, venho descobrindo aos poucos o quanto essa área é rica, cheia de possibilidades e, principalmente, humana. Quando soube que faríamos uma visita ao INTO, logo lembrei das vezes em que a professora Conceição comentou, durante as aulas, sobre o trabalho dela naquele hospital. Isso despertou muito meu interesse, porque eu sempre tive vontade de conhecer mais de perto a atuação da Terapia Ocupacional em um ambiente hospitalar, e essa era a chance de ver tudo com os meus próprios olhos. Além disso, estar com a minha turma, com quem tenho uma convivência muito boa, ajudou a tornar o momento ainda mais leve e especial.

Durante a visita, fomos apresentados a diferentes setores do hospital, entendemos um pouco sobre o funcionamento do INTO e tivemos contato com alguns profissionais que atuam por lá. Mas o que mais me marcou foi quando entramos nas salas de Terapia Ocupacional. Lá, duas terapeutas ocupacionais conversaram com a gente e contaram como é a rotina delas dentro daquele espaço. Elas falaram sobre os pacientes, os desafios do dia a dia e também sobre as adaptações que fazem para tornar a vida dessas pessoas mais funcional. Ouvir essas histórias me fez enxergar, na prática, tudo aquilo que a gente começa a aprender na teoria da faculdade.

Estar ali me fez perceber o quanto a Terapia Ocupacional vai muito além das técnicas. A gente fala de cuidado, de adaptação, de olhar para o outro com atenção. Eu saí daquela sala com a sensação de que é exatamente isso que quero viver na minha profissão: poder ajudar de verdade, respeitando a individualidade de cada pessoa. Foi uma experiência simples, mas muito significativa pra mim.

Essa visita me fez refletir sobre como é importante a presença da Terapia Ocupacional dentro de hospitais, especialmente em casos de reabilitação. Eu não tinha muita noção de como seria essa atuação na prática, e poder

vivenciar esse momento ao lado de profissionais da área foi algo que realmente acrescentou na minha caminhada. Me senti mais conectada com a profissão e com o que ela representa na vida das pessoas.

A FORMAÇÃO DE UM OLHAR EMPÁTICO

Milena Peçanha Tavares

Atualmente, sou estudante de Terapia Ocupacional e faço o curso no período noturno no Centro Universitário Serra dos Órgãos. Desde o início do curso, tenho analisado como os temas comentados na sala de aula, que antes passava despercebido, acontecem no dia a dia. Um momento que me marcou muito aconteceu em uma conversa com colegas de trabalho; essa situação me fez lembrar do conteúdo estudado em uma aula sobre o etnocentrismo.

Durante o expediente, participei de uma conversa com minhas colegas de trabalho sobre o conflito entre Israel e a Palestina, que era a notícia mais divulgada naqueles dias. Durante a conversa, uma colega expressou uma opinião extremamente ofensiva sobre os palestinos, referindo-se a eles como se fossem “menos humanos”, sem apresentar qualquer tipo de empatia ou tentar compreender o contexto cultural, social e histórico por trás daquela realidade. Suas palavras saíram com tanta naturalidade, como se fosse algo certo de falar ou pensar. Essa situação me deixou tão desconfortável, que fiquei refletindo o porquê de aquilo me afetar tanto.

Foi assim que percebi que a fala dessa colega foi uma demonstração clara do que aprendemos na aula de etnocentrismo, já que ela considera que a nossa cultura e a nossa forma de ver o mundo são superiores às dos outros. Diante daquela situação, o conteúdo da aula ganhou um sentido maior na minha vida e me ajudou a enxergar o mundo de outra forma. Entendi que o etnocentrismo, mesmo que disfarçado de opinião, pode expor preconceito, desrespeito e tentar justificar o injustificável. Diante dessa situação, pensei em quantas vezes, sem perceber, podemos impulsionar ideias etnocêntricas e julgar outras culturas se baseando na nossa.

Como futura terapeuta ocupacional, sempre estarei em contato com pessoas de origens e culturas diferentes. Vivenciar essa situação foi essencial para construir minha consciência profissional. Esse momento me mostrou que a Terapia Ocupacional vai muito além de intervenções, trata-se de olhar o ser humano com sensibilidade e empatia, respeitando suas individualidades.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Mirian Ribeiro da Silva Diniz

A visita técnica ao Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO-RJ), realizada na quinta-feira, dia 10 de abril de 2025, foi uma experiência marcante e transformadora na minha trajetória como estudante de Terapia Ocupacional. Estar naquele espaço, que acolhe tantas vidas e histórias, despertou em mim uma nova compreensão sobre o verdadeiro sentido do cuidado em saúde.

Ao conhecer de perto a rotina dos profissionais e os diferentes setores do instituto, fui surpreendida por práticas que demonstram não só técnica e competência, mas também sensibilidade, escuta e empatia. A atuação dos terapeutas ocupacionais no processo de reabilitação me emocionou profundamente, pois pude ver como nosso trabalho pode resgatar a autonomia, a dignidade e a esperança das pessoas.

Senti uma mistura de encantamento e admiração ao perceber que cada detalhe do cuidado está voltado ao ser humano em sua totalidade. A visita me trouxe um sentimento de pertencimento, de que estou no caminho certo ao escolher uma profissão que transforma realidades e toca vidas com delicadeza e respeito.

Essa experiência me fortaleceu como futura terapeuta ocupacional. Saí do INTO com o coração cheio de inspiração e com a certeza de que quero contribuir, com todo o meu compromisso e amor, para um cuidado mais humano, acolhedor e transformador.

DESIGUALDADES

Pedro Estorque Carvalho

As desigualdades sociais sempre me preocuparam, especialmente quando percebi o quanto diretamente elas afetam a saúde, a felicidade e as oportunidades das pessoas. Ao analisar o papel da Terapia Ocupacional nesse contexto, percebo que vai muito além do atendimento clínico. Não só na prática terapêutica, sem levar em conta as barreiras sociais, econômicas e culturais que restringem a vida das pessoas. Para mim, ser terapeuta ocupacional também faz parte de adotar uma postura crítica e se dedicar à transformação social.

Ficou mais claro para mim, durante as aulas, nos vídeos e nas conversas com toda a turma, que a sociedade ensina que o sofrimento humano frequentemente está muito enraizado em estruturas injustas e desiguais, exemplo do documentário sobre os ribeirinhos. Quando alguém tem acesso negado ao lazer, à educação ou ao trabalho, é importante entender que isso não é uma questão de escolha pessoal, mas sim de desigualdade estrutural. Portanto, acredito que a Terapia Ocupacional deve incorporar ações preventivas, educativas e comunitárias, buscando maneiras de aumentar a participação das pessoas em suas vidas de forma mais equitativa.

Pensei em quanta escuta ética são necessárias ao atuar em territórios vulneráveis. Percebendo que cada sujeito tem uma história e um modo de existir, vejo que devemos valorizar o conhecimento local e respeitar os diversos modos de vida dos povos. Alteridade e respeito pelas diferenças culturais são dois princípios que, na minha opinião, constituem a base de um cuidado genuinamente humanizado e eficaz. Acredito que nossa profissão deve caminhar de mãos dadas com as políticas públicas, ajudando a criar uma sociedade mais justa e inclusiva.

Pensar nisso deixou claro para mim que ser terapeuta ocupacional é, antes de tudo, um compromisso ético com a equidade. Não quero apenas tratar sintomas; quero também abordar as causas sociais que os levam à

exclusão. Acreditamos que, ao reconhecer nosso papel político, aumentamos o potencial de transformação e fortalecemos nosso compromisso de construir uma sociedade mais coesa e equitativa.

RELATO DE EXPERIÊNCIA VOLTADO À INTERAÇÃO SOCIAL

Pietro Gomes Mantuano

Desde que iniciei minha formação em Terapia Ocupacional, sempre tive curiosidade em entender como as práticas aprendidas em sala de aula se aplicariam em uma situação real, visto que as relações humanas são muito complexas e carregadas de peculiaridades únicas, entendidas com o tempo. Ao relembrar o processo de decisão até a escolha dessa profissão, recordo-me de uma dificuldade particular de expressão e interação com outras pessoas, distinta de uma ideologia de que todas as pessoas em minha volta teriam os mesmos interesses e significâncias, porém, uma dificuldade em entendê-los e valorizá-los de forma parecida. Além de teorias essenciais, como escuta, observação e empatia, existe a subjetividade de um olhar atento - uma habilidade que pretendo desenvolver e instigar por meio desse relato de experiência, voltado à interação social.

Foi durante uma apresentação no Campus Quinta do Paraíso a um grupo de adultos com deficiência física, síndrome de Down e autismo que pude analisar, na prática e com um olhar acadêmico, a singularidade de cada indivíduo e sua contribuição em um grupo submetido as mesmas dinâmicas. O primeiro encontro foi de personalidades bastante distintas: uma mulher com tendência ao contato físico (abraços fortes a ponto que precisavam ser interrompidos por acordos com os profissionais) e um homem que rejeitava completamente qualquer tipo de toque, ambos submetidos a uma dinâmica de contato - mais precisamente a dança - tiveram desempenhos inesperados. A mulher, ao dividir a atividade com outra pessoa, acabou limitando sua própria participação; já o homem, nessa mesma proposta, sentiu-se mais apto à interação quando interpretada sob uma ótica compartilhada. Dou-me conta que a propensão a determinados comportamentos ou respostas não são conceitos universais e sempre assertivos, vista a dissonância dos resultados.

Em outro momento da apresentação, guiamos o grupo ao momento mais aguardado por muitos dos envolvidos, o encontro com os cavalos. Particularmente, não compreendia a animação coletiva - inclusive, tinha receio de que alguns rejeitassem a atividade. Rapidamente, desvinculei-me desse achismo. Caramba. Em apenas 30 minutos, entendi toda a potência da equoterapia. Cada sensação percebida pelo grupo trazia uma identidade própria. Douglas foi o que trouxe maisativamente essa impressão, refletindo todos os seus sentimentos em um choro sentido e importante, lembrando-se de memórias e de partes da vida que não tinham espaço a muito tempo, lembrou-se das vezes em que cavalgou como avô. Em uma única reação, todos o conheceram mais profundamente, compreenderam o que era significado e significante para ele.

Concluo este relato com a consciência de que a ignorância, quando reconhecida, pode ser um instrumento de análise que permite a escuta e sensibilidade sem achismos precoces e preconceitos enraizados. Compreendo como ignorância a possibilidade de reconhecer que não sei de tudo e que nem tudo o que sei é inquestionável ou dubitável. Nesse sentido, para que a atuação de um terapeuta ocupacional seja efetiva e significativa, comprehendi que o processo de entendimento do indivíduo é mais complexo que uma definição simples de gostos e aversões, sendo o processo de conhecimento a estratégia mais relevante para compreender propósitos e identificar meios para o cuidado. Essa experiência me ensinou que, antes de tudo, é preciso estar disposto a aprender com as singularidades humanas, em um processo de conhecimento de si e do outro.

AULA DE DANÇA

Rebeca Andrade Medina

Me chamo Rebeca Andrade Medina, tenho 20 anos, sou morada de Guapimirim - Rio de Janeiro, sou acadêmica no primeiro período do curso de Terapia Ocupacional na Unifeso - Teresópolis. Nunca tive a verdadeira vontade de cursar essa faculdade, mas atualmente sinto que estou no lugar certo, onde deveria estar.

Cursando a Terapia Ocupacional tive uma aula muito especial lecionada pelo docente Luís Felipe Brandão e docente Fabiano Quintanilha, no dia 20 de março de 2025 o que poderia ter sido apenas uma aula de dança com um professor de educação física trouxe um marco emocional para minha recente iniciada formação.

Onde, para mim, poderia ter sido apenas mais um dia, com uma aula diferente, onde a turma receberia Fabiano para termos alongamentos, dinâmica e dança em grupo, foi diferente pois toda a turma teve oportunidade de não apenas ser uma aula mais descontraída ao mesmo tempo que podíamos estar exercitando o corpo.

Neste dia eu senti pela primeira vez pertencimento ao curso, onde reforcei que a dança também pode ser instrumento terapêutico e pertencimento aos meus colegas de turma onde pela primeira vez mesmo sendo mais tímida pude ter contato com todos, ficou muito marcado onde em um momento na aula toda a turma dançou a música xote dos milagres, da banda brasileira Falamansa e foi um lindo momento de união e distração entre todos os presentes.

QUANDO EU LEMBREI DE MIM

Sabrine Gonçalves Granito de Simas

Era madrugada outra vez. Helena estava sentada ao lado da cama do filho, embalando seu corpo inquieto enquanto sussurrava uma canção inventada, só deles. Já fazia horas que ele tentava dormir. Os olhos dele piscavam rápido, o corpo não parava, e as palavras balbuciadas vinham em ondas confusas - como sempre acontecia nos dias em que tudo parecia demais. Helena é mãe de um menino autista. Desde o início da investigação do diagnóstico, sua vida tinha virado do avesso. Rotinas terapêuticas, laudos, escolas, julgamentos, olhares atravessados na rua. Tudo exigia dela uma força que, no começo, ela nem sabia que tinha. Mas havia um custo. Há meses ela não sabia o que era dormir bem. Não lembrava da última vez que tomou um café quente sem interrupções. Parar para sentir o que estava sentindo? Isso parecia um luxo. Até que, numa tarde qualquer, no meio de uma sessão de Terapia Ocupacional do filho, uma frase da profissional a atingiu em cheio: “Uma mãe que se cuida ensina o filho a se amar.”

Helena sorriu por fora, mas por dentro, algo que estava adormecido se mexeu. Naquela noite, depois que o filho finalmente dormiu, ela se olhou no espelho com atenção. Enxergou o cansaço, sim - mas também enxergou a mulher que ainda existia sob o papel de cuidadora. Sentiu saudade de si mesma. Foi nesse dia que ela começou, aos poucos, a se cuidar. Começou pequeno: cinco minutos de respiração profunda pela manhã. Um banho mais demorado com a porta trancada. Uma música que gostava enquanto lavava a louça. Um momento de arteterapia com sua filha primogênita, e depois, um grupo de apoio com outras mães atípicas, onde ela finalmente podia falar sem medo de ser julgada.

Helena aprendeu a dizer “hoje não dá”. Aprendeu que pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas de sabedoria. E que não há culpa em cuidar de si, porque o amor que ela oferece aos filhos é mais inteiro quando ela também se acolhe. Hoje, Helena ainda vive dias difíceis. O autismo continua fazendo parte da rotina, com suas surpresas e desafios. Mas agora, ela sabe

que também faz parte da equação. Que sua saúde mental importa. Que sua identidade não se perdeu - só precisava ser reencontrada com carinho. E toda vez que ela respira fundo, coloca a mão no peito e se lembra de si, Helena ensina aos filhos, silenciosamente, o valor do amor-próprio.

Hoje Helena voltou a estudar, está cursando Terapia Ocupacional, mesmo com sua rotina cheia e desafiadora, está super empolgada e dedicada a construir uma formação sólida e que transformará a partir da sua própria vida, a vida dos seus filhos e de outras famílias.

DIFERENÇAS E RELATIVISMO CULTURAL NA TERAPIA OCUPACIONAL

Thifany Valentim Jesus

Este resumo aborda a importância das diferenças e do relativismo cultural na prática da Terapia Ocupacional. A cultura, entendida como o conjunto de expressões que moldam o cotidiano humano, influencia profundamente as atividades significativas e a percepção de saúde e bem-estar. O relativismo cultural, que postula a compreensão de cada cultura em seu próprio contexto sem julgamentos externos, é crucial para uma atuação ética e eficaz, desafiando o etnocentrismo e promovendo o respeito à diversidade.

As diferenças culturais, manifestadas em aspectos como idade, gênero, classe social e língua, exigem que o terapeuta ocupacional adapte suas abordagens, reconhecendo a validade das práticas e crenças de cada indivíduo. Ignorar essas nuances pode levar a intervenções ineficazes. A aplicação crítica do relativismo cultural permite que o profissional evite o etnocentrismo, mas deve ser equilibrada com a defesa dos direitos humanos fundamentais, evitando um “relativismo ingênuo”.

A interseção desses conceitos na Terapia Ocupacional implica em uma postura de aprendizado contínuo e adaptação. A cultura é vista não apenas como um fator a ser considerado, mas também como um campo de atuação, especialmente em políticas que promovem a inclusão e a valorização da diversidade. A formação do terapeuta ocupacional deve, portanto, contemplar robustamente as dimensões culturais, capacitando-o a atuar com sensibilidade, conhecimento e ética, promovendo a participação plena e significativa de todos, respeitando suas identidades e valores culturais.

RELATO DE EXERIÊNCIA

Victor Lopes Amorim

Quando entrei para o curso de Terapia Ocupacional, eu já carregava dentro de mim uma inquietação sobre as relações humanas, as desigualdades sociais e a forma como a sociedade molda nossos comportamentos. Sempre fui muito atento às pessoas, aos contextos em que elas estão inseridas e aos detalhes que muitas vezes passam despercebidos. Por isso, quando comecei a cursar a disciplina de Indivíduo e Sociedade, senti que algo fazia muito sentido, como se aquilo que antes era só sentimento ou percepção ganhasse, agora, um nome, uma estrutura e uma direção.

Durante as aulas, diversos temas mexeram comigo, mas mais do que isso: essa disciplina me deu um vocabulário e um olhar mais crítico e consciente. Não foi sobre aprender um conteúdo técnico apenas, mas sobre compreender o mundo ao meu redor e o papel que eu exerce no ele como futuro terapeuta ocupacional. Uma experiência marcante foi perceber como a própria estrutura do curso, sendo oferecido numa faculdade privada e de renome, já me colocava em contato com realidades distintas da minha. Isso me fez relembrar de onde venho e das pessoas que não têm acesso aos mesmos espaços que eu. Essa percepção, que já existia em mim de forma mais sensível, foi reafirmada e aprofundada com as reflexões propostas em sala.

Ao final da disciplina, ficou ainda mais claro para mim que não existe formação completa em Terapia Ocupacional sem um olhar atento às questões sociais, culturais e humanas. A matéria não só reforçou pensamentos que eu já carregava, mas também me mostrou que eles fazem parte do caminho profissional que estou escolhendo. Viver essa experiência me mobilizou profundamente, porque me senti validado nas minhas inquietações e, ao mesmo tempo, desafiado a expandir meu olhar com mais embasamento, mais consciência e, principalmente, mais responsabilidade diante do outro.

UM DIA ACOMPANHANDO O GRUPO DE INTERAÇÃO SOCIAL(GIS)DO PROJETO SOCIAL DA ALMA ECO EM UMA VISITA AO UNIFESO

Vitoria Cristina de Jesus Silva

No dia 16 de abril de 2025, tive a oportunidade de acompanhar uma visita do Grupo de Interação Social (GIS) ao Campus Quinta do Paraíso – Unifeso. Sob a orientação da professora Luana Mello, recebemos o GIS para apresentarmos os laboratórios e cenários de prática do campus. Essa experiência me proporcionou um contato direto com pessoas com diferentes tipos de deficiência, como autismo, síndrome de Down, paralisia cerebral, entre outras. A vivência aconteceu das 14h às 16h30 e marcou profundamente minha formação acadêmica e pessoal.

Ao chegarem ao campus, eu e meus colegas de curso, junto com a professora, os recebemos na porta do prédio Irineu Dias. Tivemos uma chegada calorosa, com muitos abraços, beijos e apertos de mão — cada um cumprimentou da forma que se sentiu confortável, e todos foram muito amáveis. Após isso, entramos para lhes apresentar o prédio, onde acontecem aulas práticas, atendimentos e natação. Passamos pelos corredores apresentando as salas de prática. Durante esse percurso, acompanhei a Sandra, que tem uma deficiência — não sei ao certo qual é —, mas percebi que ela tem dificuldade na fala. Ela ficou quietinha o tempo todo, mas observava tudo atentamente e interagia à sua maneira.

Depois de passar pelo corredor do primeiro andar, fomos para a área da piscina. Lá, fizemos uma roda de conversa, onde todos nos apresentamos dizendo nosso nome e idade. Conversamos um pouquinho, e alguns contaram sobre suas experiências no GIS. Fiquei supercuriosa, pois eles organizam e atuam em peças de teatro — já estou louca para assistir a alguma!

Logo após, fomos para a área externa. Lá fizemos brincadeiras, danças e atividades, para que fosse uma experiência divertida e ao mesmo tempo enriquecedora para eles e para nós. Fiquei muito feliz de participar: dancei

forró com o Enzo e, depois, com o Daniel — ambos têm síndrome de Down. Inicialmente, fiquei receosa de não saber como interagir corretamente com cada um deles, mas observei e respeitei os sinais de cada um e logo percebi que, mais do que a fala, o olhar e os gestos estabeleciam uma comunicação significativa. Os dois conversaram comigo — um pouco mais o Daniel —, mas ambos foram divertidos e maravilhosos.

Em seguida, resolvemos descer caminhando pelo campus para que eles pudessem aproveitar a paisagem, que é maravilhosa. Acompanhei parte do trajeto com a Geovana, que tem paralisia cerebral — uma menina doce, sorridente e muito esperta. Depois, até chegarmos à porta da Clínica Veterinária do campus, fui conversando com o Hélio, que é autista. Ele foi muito gentil e elogiou a cor do meu cabelo.

Na Clínica, o Wagner, que é técnico, nos apresentou o espaço e nos levou até o centro cirúrgico, que estava vazio no momento. Ali, sentamos no chão e conhecemos o material de estudo da veterinária, que, no caso, eram cães e gatos de pelúcia. Dois funcionários também se fantasiaram de gato e cachorro para fazer a alegria de todos — tanto dos universitários quanto dos visitantes. Foi ótimo observar a felicidade no olhar de cada um deles ali presente.

Depois, continuamos nossa visita ao campus e descemos para a área onde ficam os animais. Primeiro, mostramos a eles as cabras, cabritos e um bode. Todos ficaram assustados com o tamanho do bode — que era imenso —, mas logo vimos que ele era muito manso e só queria carinho e comida. Alimentamos todos com capim: o bode, as cabras e os cabritos.

Por fim, mostramos os cavalos, que, para mim, foi a parte mais emocionante. Os visitantes puderam acariciar um dos cavalos, e o Douglas — um rapaz com síndrome de Down — chorou e se emocionou ao fazer carinho no animal, pois disse que era um sonho que ele estava realizando naquele momento. Meus olhos se encheram de lágrimas, e quase chorei junto. Foi um momento muito bonito.

Não posso deixar de citar também a Natália e o Arthur, com deficiências diferentes, mas com algo em comum: os dois adoravam abraçar. Um amor tão grande que não cabia dentro de si só.

Enfim, tivemos que encerrar o passeio, pois eles precisavam lanchar e retornar ao seu destino.

Com essa visita, pude refletir muito sobre a importância de ter um olhar integral e uma escuta ativa no processo terapêutico. Reforcei ainda mais minha vontade de me tornar terapeuta ocupacional, para vivenciar casos desafiadores e também pequenas conquistas cotidianas dos meus futuros pacientes. Esse único dia foi transformador para minha formação. Pude compreender, de forma prática, a potência das atividades significativas no processo de reabilitação e inclusão. Percebi que nosso papel vai além da técnica: exige ética, sensibilidade, escuta e criatividade. Voltei para casa com um olhar ainda mais humano e fortalecido sobre a importância de promover a autonomia e a participação de pessoas com deficiência em todos os contextos da vida.



QUANDO A ARTE TOCOU MINHA ALMA

Viviane Rodrigues

Voltar a estudar depois de tantos anos era um sonho guardado, adiado por circunstâncias da vida, mas nunca esquecido. Ao ingressar no curso de Terapia Ocupacional, sentia-me motivada, mas também cheia de incertezas. Será que eu conseguiria acompanhar? Será que ainda havia espaço para mim nesse novo mundo? Cada aula era um novo passo, cada colega, uma descoberta. Mas houve um dia especial, que me marcou profundamente e confirmou que eu estava exatamente onde deveria estar: a aula de Arteterapia.

Naquele dia, entre papéis coloridos, tintas e músicas suaves, algo diferente aconteceu. Não era apenas uma aula técnica, era um espaço de expressão e acolhimento. A proposta era simples: criar algo que representasse como estávamos nos sentindo naquele momento da vida. No início, senti um certo bloqueio. Como traduzir em cores e formas tudo o que se passava dentro de mim? Mas aos poucos, com o apoio da professora e o clima respeitoso da turma, fui me permitindo experimentar. E, ao colocar as mãos no papel, percebi que a arte começava a dizer o que eu não conseguia colocar em palavras.

Senti-me acolhida, ouvida, compreendida - mesmo em silêncio. Foi como se, por meio da arte, eu pudesse organizar sentimentos que estavam embaralhados dentro de mim há anos. Vejo-me, ali, diante da minha criação, com olhos marejados e o coração leve. Aquela aula não só me ensinou técnicas terapêuticas, mas também me ensinou sobre o poder de cura que há na expressão artística. A Arteterapia não apenas me tocou - ela me transformou.

Ao sair da sala, algo havia mudado. Apodera-se de mim uma certeza: eu poderia, um dia, proporcionar esse mesmo espaço de escuta e criação para outras pessoas. Compreendi que a Terapia Ocupacional é feita de ciência, sim, mas também de sensibilidade, escuta e humanidade. Aquela

aula despertou em mim um olhar novo sobre o cuidado com o outro - e, antes de tudo, comigo mesma.

Hoje, sigo mais confiante no meu caminho acadêmico. A arte, que sempre esteve presente de forma tímida na minha vida, ganhou força e propósito. A aula de Arteterapia foi mais do que conteúdo: foi vivência, foi cura, foi impulso. E levo comigo a certeza de que, às vezes, é preciso apenas um pincel e um pouco de coragem para deixar a alma falar.

