



# FERJKT

FEDERAÇÃO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
DE KARATÊ-DO TRADICIONAL

# karatê jutsu

---

## Introdução

Numa perspectiva Foucaultiana, “o castigo passou de uma arte de sensações insuportáveis a uma economia de direitos suspensos” onde um exército de técnicos (psicólogos, educadores, médicos e guardas), garantindo que o corpo e a dor não são os únicos objetos de uma ação punitiva. Considerando os objetivos do projeto KARATÊ –JUTSU, e em consonância com o conjunto de ações implementadas no novo Departamento Geral de Ações Sócio Educativas (DEGASE) do Rio de Janeiro, nossa proposta foca as ações metodológicas no estudo daquele que, enquanto membro da equipe multidisciplinar, mais diretamente estabelece contato com a ponta do processo: o agente (ou guarda).

Pesquisar o perfil do atual grupo de trabalhadores, bem como qualificar seu serviço através do desenvolvimento de habilidades e competências para além de sua capacidade física de inserção em conflitos ou guarda de detentos, constituem o compromisso inicial que mira, através de procedimentos específicos, na evolução da auto-estima, da qualidade de vida e dos níveis de estresse que caracterizam indicadores primários a serem alterados positivamente, buscando o agir comunicativo, que corresponde a busca racional pelo consenso em detrimento do agir estratégico, que busca a dominação, promove a adesão ao ilícito e dificulta o processo de reflexão capaz de vulnerabilizar a “armadura de tensão que protege contra emoções e bloqueia o fluxo livre de energia através do corpo”, classificada por Reich como “courças musculares”, inviabilizando qualquer manifestação de entendimento e solução legítima de conflitos.

# karatê jutsu

---

## Justificativa

No Brasil, entre as várias formas de categorizar os cidadãos que entram em conflito com a lei, duas formam expressões que o E.C.A. (Estatuto da Criança e do Adolescente), apesar de não citar na forma ortográfica usada mais popularmente, sedimentou enquanto binômio: ser “Dimaior” e ser “Dimenor”. Na verdade, o documento elaborado num contexto político democrático de forma legítima e a sociedade que elegeu seus proponentes e relatores, fazem parte de um cenário confuso de discussões no limite da paixão e frágil fundamentação.

No Rio de Janeiro, antes de cair no abismo que representa sua maioria, os jovens em conflito com a Lei contam com os serviços do departamento geral de ações Sócio-Educacionais (DEGASE), dividido em trinta e duas unidades. Ali, os “Dimenor”, antes de chegar “ao mundo dos dezoito”<sup>1</sup>, tornando-se “Dimaior”, passam a condição de internação, semi-liberdade e liberdade assistida. Ali também, enquanto a sociedade discute se o limite etário para as responsabilidades criminais deve passar para o “mundo dos dezesseis”, quase a totalidade dos atendidos organizam uma nova etapa nas suas vidas, infelizmente muito distante das expectativas gerais da população. Após receberem, em suas próprias palavras, o “atestado de bandido”<sup>2</sup>, e um breve período de docilidade e controle, muitas vezes ainda na condição de semi-liberto, reincide nas ações criminosas transformando todo o investimento anterior em desperdício.

<sup>1</sup> Termo usado por menor interna no Educandário Santos Dumont

<sup>2</sup> Citado por funcionário do sistema como forma comum de classificar os egressos.

# karatê jutsu

---

O jornal “O Globo” realizou durante a primeira quinzena de dezembro em 2007 uma série de reportagens sobre o assunto e, ainda que os dados divulgados sejam em sua maioria referentes aos anos 2000, vale uma análise sobre pontos específicos que retratam a situação do sistema:

- Dos 2.363 infratores atendidos, 1.243 reincidentes (52,6%) voltaram a passar pelo sistema.
- 10% dos atendidos não possuem identificação, dificultando sua condição no sistema.
- Apenas 21% não tiveram passagem ou morreu após o contato com o DEGASE.
- 37% dos apenados maiores conseguiram se recuperar.
- 18% dos jovens infratores morreram ou estão desaparecidos.
- 1 em cada 3 jovens morre com idade entre 18 e 20 anos
- Dos 6.079 processos registrados, 5.263 foram efetivados na comarca do Rio.
- 209 processos envolvem crianças com menos de 12 anos.
- 218 foram transferidos por serem maiores.
- 1.505 cometeram infrações de menor gravidade.

# karatê jutsu

---

- 4.086 jovens têm 12 anos ou mais.
- 2.363 cometeram infrações mais graves.
- Principais crimes:
  - Tráfico – 26%
  - Roubo – 18%
  - Furto – 20%
  - Homicídio – 26%
- 46,7% das 154 crianças menores de 12 nos que passaram pela vara de infância e juventude, 72 (46%) reincidiram antes de completar 18 anos.
- Há caso de 29 encaminhamentos de um único menor.
- As medidas aplicadas não têm uma rede de proteção social que as sustentem.
- Não há projetos suficientes para atender as crianças.
- 19% não tinham o nome do pai na certidão e destes 54% morreram ou cometeram crimes na maioridade.

# karatê jutsu

---

O conjunto destas informações , quando deixam as estatísticas e se transformam no cotidiano das conseqüências , formam o complexo cenário das unidades do DEGASE. Dentre os muitos atores que atuam na busca de soluções desta difícil equação social está o agente de disciplina, que corresponde a um personagem fundamental enquanto elo entre os internos e as equipes de trabalho . A interlocução por ele praticada reúne as habilidades de um dinamizador social capaz de interferir diretamente nos resultados esperados por qualquer intervenção, seja de natureza sistemática ou pontual. Contudo , ao contrário de outras funções técnicas praticadas no sistema , este grupo não costuma desfrutar de programas específicos para qualificação de suas ações, na maioria das vezes limitadas às questões de preparo para confrontos e controle dos internos.

Propõe-se aqui que, para além das técnicas de defesa pessoal e táticas específicas de domínio como parte do treinamento específico do grupo, a psicologia aplicada, a meditação e as terapias corporais alternativas, contribuam significativamente para humanizar as relações interpessoais que envolvem o dia-a-dia deste importante servidor.

# karatê jutsu

---

## Objetivo Geral

Contribuir para a reflexão sobre as ações e condutas dos agentes segundo valores éticos e morais que permeiam as relações extra e intra-muros do DEGASE em consonância com as diretrizes do projeto KARATÊ–JUTSU.



# karatê jutsu

---

## Objetivo Específico

- Qualificar, no sentido de evolução, os níveis de: estresse, auto-estima e qualidade de vida, segundo os protocolos de avaliação já devidamente validados.
- Fazer dos agentes os multiplicadores de hábitos relativos à prática das atividades realizadas no projeto.
- Proporcionar ações junto aos agentes que possam gerar iniciativas construtivas capazes de impactar as relações intra e extra-muros, momento em que estarão na condição de protagonistas sociais do processo.
- Organizar e otimizar o espaço físico enquanto recurso metodológico, considerando a pluralidade cultural.
- Fomentar atividades reflexivas e de consciência corporal que levantem demandas locais e gerem interesse na participação do agente.
- Elaborar e configurar uma metodologia que interaja com as diretrizes do Projeto KARATÊ-JUTSU na humanização da relação agente/ interno.
- Contribuir com a qualidade de vida do agente, minimizando os efeitos do stress e conseqüentemente das doenças.
- Integrar corpo-espírito, os sentidos e a consciência do corpo numa visão renovadora e valorizadora.

# karatê jutsu

## Metodologia

A partir do estudo de viabilidade que proporcionou a identificação dos indicadores deste projeto, o espaço físico, firmou-se como importante núcleo de exercício técnico. Para firmarmos parceria e agregarmos valores a metodologia do KARATÊ JUTSU, considera-se fundamental a utilização do referencial teórico desenvolvido por Wilhelm Reich, com contribuição de José Ângelo Gaiarsa que referencia e direciona as ações a psicofisiologia da motricidade humana, da própriocepção e do olhar.

Ao operacionalizar esta abordagem através da Educação Física será contemplada a área de atividades físicas holísticas/ alternativa como: Yoga, Tai Chi Chuan, alongamento, relaxamento, meditação.

Importante ressaltar que através destas técnicas pode-se alcançar o estado alfa conscientemente, o que nos permite usar o cérebro de forma global, sinergicamente. Coordenando os dois hemisférios, desfazendo a relação dominante-dominado, aumentando a capacidade perceptiva, a memorização e a apreensão do todo.

Sabe-se que o campo bioenergético é influenciado pelos hemisférios cerebrais pelas ondas que estão sendo emitidas. Em ondas alfa, pode-se perceber como está o fluxo da bioenergia no interior do corpo.

Identificar os bloqueios e tensões desenvolvidos inconscientemente no dia a dia e desfazê-los, evitando a somatização.

Já está comprovado que pessoas trabalhando em Alfa têm uma probabilidade menor de contrair pneumonia e AIDS, devido à diminuição do nível de stress.

# karatê jutsu

---

Alguns dos efeitos do funcionamento do cérebro em estado Alfa:

- Bradiquicardia
- Bradipnéia
- Equilíbrio Bioenergético
- Redução das tensões emocionais
- Ampliação da capacidade perceptiva em até 40%
- Eficiência metabólica aumenta 18%
- Aumenta em 100% capacidade da memória
- Aumento 60% do rendimento acadêmico

Portanto ao trabalhar com as atividades holísticas, visa a superação da fragmentação do corpo e propõe-se a dinâmica do todo e da transdisciplinaridade com o projeto KARATÊ JUTSU.

# karatê jutsu

---

Recursos pedagógicos necessários ao desenvolvimento das aulas:

- Temperatura agradável
- Recursos áudios-visuais
- Piso antiderrapante
- Acomodações confortáveis e de fácil deslocamento
- Luminosidade regulável
- Colchonetes



# karatê jutsu

---

## DINÂMICA DE ATENDIMENTO

### Acolhimento

Numa perspectiva Reichiana fundamentamos a importância do acolhimento utilizando atividades físicas holísticas como: (yoga, alongamento, relaxamento, meditação, tai chi chuan) considerando que as repressões e angústias sofridas pelo indivíduo ao longo de sua vida se refletem no corpo, sendo capazes de enrijecer músculo, criando dores musculares e doenças psicossomáticas, num processo conhecido por encorajamento que impedem as expressões das emoções.

A configuração desta metodologia propõe alterações psicofisiológicas como: a intercomunicação entre os hemisférios direito/ esquerdo levando o agente a propagar ondas cerebrais abaixo de 14 hertz (estado alfa de meditação), diminuição da frequência cardíaca e respiratória, proporcionando desta forma uma maior capacidade de concentração, memorização e apreensão do todo. Contribuindo para minimizar o estresse ao qual os agentes estão submetidos em seu cotidiano.

# karatê jutsu

---

## Oficinas

Este profissional atuará como mediador das demandas trazidas pelos agentes estará atento às falas, aos silêncios, as trocas de olhares, ao que é desvelado e velado, aos conceitos e repertórios que ditam os gostos, os modos de pensar, perceber e deixar-se ou não envolver pelo contato com a experiência das oficinas.

O convívio nas oficinas exigirá do profissional mediador sensibilidade, inteligência inventiva para pinçar conceitos, puxar fios e conexões, provocar questões, impulsionar os agentes para sair das próprias amarras de interpretações reducionistas sobre o meio em que vivem e valorizarem as diferenças, lançar desafios, encorajar o levantamento de hipóteses e socializar pontos de vistas diversos.

# karatê jutsu

---

## **Horário de Atendimento das dinâmicas**

Aulas de revisão:

Aproximadamente 30 minutos para práticas alternativas.

Aproximadamente 30 minutos para oficinas de debates.

Observação: O tempo de duração de cada dinâmica acontecerá segundo demandas oriundas dos agentes.

## **Avaliação**

Os procedimentos de avaliação previstos nos ciclos planejados devem obedecer os protocolos científicos vigentes e, devidamente validados.

# karatê jutsu



## Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

### QUESTÕES

#### RESPOSTAS

(ex: valor 4,4 significa 4,6)

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente(5.0); Muito Boa(4.4) ;Boa(3.4) ; Ruim(2.0) ;Muito Ruim(1.0)

Pontos

2- Comparada há um ano, como você classificaria sua saúde em geral, agora?

Muito Melhor(1); Um Pouco Melhor(2); Quase a Mesma(3); Um Pouco Pior(4); Muito Pior(5)

Pontos

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. De acordo com a sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, muita dificuldade	Sim, um pouco de dificuldade	Sem dificuldade
a) Atividades vigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes intensos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 Km	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

a)Pontos

b)Pontos

c)Pontos

d)Pontos

e)Pontos

f)Pontos

g)Pontos

h)Pontos

i)Pontos

J)Pontos

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas no seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades?	1	2
d) Teve dificuldade de executar seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra)?	1	2

a)Pontos

b)Pontos

c)Pontos

d)Pontos

# karatê jutsu

## Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

### QUESTÕES

### RESPOSTAS

(ex: valor 4,4 significa 4,5)

1- Em geral você diria que sua saúde é:  
Excelente(5.0); Muito Boa(4.4) ;Boa(3.4) ; Ruim(2.0) ;Muito Ruim(1.0)

Pontos

2- Comparada há um ano, como você classificaria sua saúde em geral, agora?  
Muito Melhor(1); Um Pouco Melhor(2); Quase a Mesma(3); Um Pouco Pior(4); Muito Pior(5)

Pontos

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. De acordo com a sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, muita dificuldade	Sim, um pouco de dificuldade	Sem dificuldade
a) Atividades vigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes intensos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 Km	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

a)Pontos

b)Pontos

c)Pontos

d)Pontos

e)Pontos

f)Pontos

g)Pontos

h)Pontos

i)Pontos

J)Pontos

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas no seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades?	1	2
d) Teve dificuldade de executar seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra)?	1	2

a)Pontos

b)Pontos

c)Pontos

d)Pontos



# karatê jutsu

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como sentir-se deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminuiu a quantidade de tempo que dedicava-se ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

a) Pontos

b) Pontos

c) Pontos

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma(5); Ligeiramente(4); Moderadamente(3); Bastante(2); Extremamente (1)

Pontos

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma(6.0); Muito Leve(5.4); Leve(4.2); Moderada(3.1); Grave(2.0); Muito Grave(1.0)

Pontos

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma(1); Um pouco(2); Moderadamente(3); Bastante(4); Extremamente(5)

Pontos

#### Interpretação para pontuar:

A resposta da questão 8 depende da nota da questão 7. Se 7 = 1 e se 8 = 1, o valor da questão é (6)

Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 1, o valor da questão é (5)

Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 2, o valor da questão é (4)

Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (3)

Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 4, o valor da questão é (2)

Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (1). Se a questão 7 não for respondida, o escore da questão 8 passa a ser o seguinte: Se a resposta for (1), a pontuação será (6)

Se a resposta for (2), a pontuação será (4.75)

Se a resposta for (3), a pontuação será (3.5)

Se a resposta for (4), a pontuação será (2.25)

Se a resposta for (5), a pontuação será (1.0)

9- Para cada questão abaixo, por favor dê uma resposta que mais se aproxime da maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Sempre	A maior parte do tempo	Boa parte do tempo	As vezes	Poucas vezes	Nunca
a) Por quanto tempo você se sente cheio de vigor, força, e animado?	6	5	4	4	2	1
b) Por quanto tempo se sente nervosa (o)?	1	2	3	4	5	6
c) Por quanto tempo se sente tão deprimido que nada pode animá-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Por quanto tempo se sente calmo ou tranquilo?	6	5	4	4	2	1
e) Por quanto tempo se sente com muita energia?	6	5	4	4	2	1
f) Por quanto tempo se sente desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Por quanto tempo se sente esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Por quanto tempo se sente uma pessoa feliz?	6	5	4	4	2	1
i) Por quanto tempo se sente cansado?	1	2	3	4	5	6

a) Pontos

b) Pontos

c) Pontos

d) Pontos

e) Pontos

f) Pontos

g) Pontos

h) Pontos

i) Pontos

# karatê jutsu

10- Durante as últimas 4 semanas, por quanto tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram em suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Sempre (1); A maior parte do tempo (2); Boa parte do tempo (3); Poucas vezes (4); Nunca (5).

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheça	5	4	3	2	1
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	5	4	3	2	1

Pontos

a)Pontos

b)Pontos

c)Pontos

d)Pontos

## PONTUAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA

Fase 1: Ponderação dos dados

..: Valor total obtido nas questões correspondentes ..:

..: Após calcular passe para a fase 2 abaixo!..

### Fase 2: Cálculo do Raw Scale

Nesta fase você irá transformar o valor das questões anteriores em notas de 8 domínios que variam de 0 (zero) a 100 (cem), onde 0 = pior e 100 = melhor para cada domínio. É chamado de raw scale porque o valor final não apresenta nenhuma unidade de medida. Domínio:

- Capacidade funcional
- Limitação por aspectos físicos
- Dor
- Estado geral de saúde
- Vitalidade
- Aspectos sociais
- Aspectos emocionais
- Saúde mental

Para isso você deverá aplicar a seguinte fórmula para o cálculo de cada domínio:

Domínio:  $\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{Limite inferior}}{\text{Variação}} \times 100$

Variação (Score Range)

Na fórmula, os valores de limite inferior e variação (Score Range) são fixos e estão estipulados na tabela abaixo.

Domínio	Pontuação das questões correspondidas	Limite inferior	Variação
Capacidade funcional	03	10	20
Limitação por aspectos físicos	04	4	4
Dor	07 + 08	2	10
Estado geral de saúde	01 + 11	5	20
Vitalidade	09 (somente os itens a + e + g + i)	4	20
Aspectos sociais	06 + 10	2	8
Limitação por aspectos emocionais	05	3	3
Saúde mental	09 (somente os itens b + c + d + f + h)	5	25

# karatê jutsu

## Exemplos de cálculos:

- Capacidade funcional: (ver tabela)

Domínio:  $\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$

Variação (Score Range)

Capacidade funcional:  $\frac{21 - 10 \times 100}{20} = 55$

20

O valor para o domínio capacidade funcional é 55, em uma escala que varia de 0 a 100, onde o zero é o pior estado e cem é o melhor.

- Dor (ver tabela) - Verificar a pontuação obtida nas questões 07 e 08; por exemplo: 5,4 e 4, portanto somando-se as duas, teremos: 9,4

- Aplicar fórmula: Domínio:  $\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$

Variação (Score Range)

Dor:  $\frac{9,4 - 2 \times 100}{10} = 74$

10

O valor obtido para o domínio dor é 74, numa escala que varia de 0 a 100, onde zero é o pior estado e cem é o melhor. Assim, você deverá fazer o cálculo para os outros domínios, obtendo oito notas no final, que serão mantidas separadamente, não se podendo somá-las e fazer uma média.

Obs.: A questão número 02 não faz parte do cálculo de nenhum domínio, sendo utilizada somente para se avaliar o quanto o indivíduo está melhor ou pior comparado a um ano atrás. Se algum item não for respondido, você poderá considerar a questão se esta tiver sido respondida em 50% dos seus itens.

---

Adaptado de:

<http://listas.cev.org.br>



# karatê jutsu

---



## Teste de verificação do nível de estresse

Este questionário foi adaptado do material desenvolvido pela psicóloga Marilda Novaes Lipp\*, pesquisadora e especialista no tratamento do estresse.

### ETAPA 1

• Assinale se sentiu os sintomas abaixo durante as **últimas 24 horas**.

Sentiu as mãos ou pés frios?

- Ficou com a boca seca?
- Teve dor de estômago?
- Os músculos ficaram tensos e enrijecidos?
- Teve insônia?
- Teve crise de hipertensão?
- Sentiu taquicardia?
- Começou a suar demais?
- Passou a ranger os dentes?
- Diarréia passageira
- Respiração ofegante
- Mudança de apetite
- Agitação
- Entusiasmo súbito

### ETAPA 2

• Assinale se sentiu os sintomas abaixo durante a **última semana**.

- Passou a esquecer coisas corriqueiras?
- Teve pesadelos?
- Teve dificuldades para tomar decisões?
- Desenvolveu problemas de pele?
- Adquiriu algum tique nervoso?
- Não conseguiu desligar-se do assunto que o preocupa
- Formigamento nas extremidades
- Sensação de desgaste físico

# karatê jutsu

---



- Mudança de apetite
- Hipertensão arterial
- Cansaço constante
- Gastrite prolongada
- Tontura
- Sensibilidade emotiva excessiva
- Irritabilidade excessiva
- Desejo sexual diminuído

## ETAPA 3

• Assinale se sentiu os sintomas abaixo durante o **último mês**.

- Teve raiva por períodos longos?
- Sentiu-se impedido de trabalhar?
- Perdeu o apetite por vários dias?
- Entrou em depressão ou apatia?
- Desenvolveu alguma doença?
- Tornou-se irritadiço?
- Perdeu o senso de humor?
- Teve episódio de ansiedade?
- Perdeu o desejo sexual por um período longo?
- Diarréia freqüente
- Formigamento nas extremidades
- Insônia
- Tiques nervosos
- Hipertensão arterial confirmada
- Problemas dermatológicos prolongados
- Mudança extrema de apetite
- Taquicardia
- Tontura freqüente
- Úlcera
- Pesadelos
- Apatia
- Cansaço excessivo
- Angústia
- Hipersensibilidade emotiva

# karatê jutsu

---

## **PROTOCOLO**

A evolução do estresse se dá em três fases: alerta, resistência e exaustão. Neste teste é avaliada em que fase o seu estresse se encontra com base em alguns sintomas que costumam estar relacionados a cada uma delas. É importante alertar que as formas pelas quais o estresse se manifesta podem mudar muito de pessoa para pessoa e que este teste é apenas uma referência. Em caso de dúvida deve-se procurar um médico para um aconselhamento mais preciso.

### **Não afetado pelo agente estressor**

Se você apresenta até 3 dos sintomas relacionados no teste é possível que o seu corpo não esteja sendo afetado pelo agente estressor. Lembramos que este teste não é muito preciso e que casos de estresse podem se manifestar de formas diferentes.

### **Fase de alerta**

A primeira fase ocorre quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor e o seu corpo perde o seu equilíbrio. Têm-se os seguintes sintomas:  
Se você tem entre 4 e 6 destes sintomas é provável que já tenha atingido a fase de ALERTA.

### **Fase da resistência**

Na segunda fase o corpo tenta voltar ao seu equilíbrio. O organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo. Têm-se os seguintes sintomas:  
Se você apresenta entre 7 e 9 desses sintomas sua fase de estresse é de RESISTÊNCIA.

### **Fase da Exaustão**

A exaustão é a terceira fase do estresse. É perigosa pois se tem diversos comprometimentos físicos em forma de doença. Os sintomas são:  
Se você apresentou 10 ou mais desses sintomas nos últimos três meses sua fase de estresse é EXAUSTÃO. Deve-se procurar ajuda médica.

# karatê jutsu

## 16.5- ENTREVISTA DE PESQUISA SOCIAL

### 1- IDENTIFICAÇÃO

Nome do Usuário: \_\_\_\_\_ Modalidade \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Naturalidade: \_\_\_\_\_ Caso não seja natural do RJ, o que o motivou a vir para o Estado? \_\_\_\_\_

Sexo: ( )Feminino ( )Masculino

Cor: ( )Branco ( )Pardo ( )Preto ( )Outros [\[1\]](#) \_\_\_\_\_

Estado Civil: \_\_\_\_\_

### 2- DADOS PESSOAIS

#### 2.1 Endereço

Rua: \_\_\_\_\_

Bairro/Comunidade: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

#### 2.2 Nível de Escolaridade

( ) Fundamental 1º segmento (1º ao 5º ano) ( ) Médio ( ) Superior

( ) Fundamental 2º segmento (6º ao 9º ano)

( ) Incompleto ( ) Cursando ( ) Completo

( ) Analfabeto

#### 2.3 Situação atual de escolaridade

\_\_\_\_\_

# karatê jutsu

## 3- SITUAÇÃO SOCIAL

### 3.1 Familiar e Econômica

Nome	parentesco	Idade	Estado Civil	Profissão	Salário

Situação Profissional do Usuário: \_\_\_\_\_

Renda Familiar: \_\_\_\_\_ Renda Percapita: \_\_\_\_\_

Quem Mantém a família financeiramente

<input type="checkbox"/> Homem	<input type="checkbox"/> Benefício recebido pela criança ou adolescente
<input type="checkbox"/> Mulher	<input type="checkbox"/> Contribuição de todos os membros
<input type="checkbox"/> Idoso	<input type="checkbox"/> Ajuda de terceiros

### 3.2 Habitacional

Tipo de Moradia: \_\_\_\_\_

Infra-estrutura: \_\_\_\_\_

## 4- QUALIDADE DE VIDA

### Atividade de Lazer

<input type="checkbox"/> Praia	<input type="checkbox"/> Viajar
<input type="checkbox"/> Leitura	<input type="checkbox"/> Religião
<input type="checkbox"/> Cinema / Teatro	<input type="checkbox"/> Nenhuma
<input type="checkbox"/> Shopping	<input type="checkbox"/> Outras:

Outras Informações: \_\_\_\_\_

Data: / /

Assistente Social

# karatê jutsu



## **16.6- ANAMNESE DE SAÚDE**

### **1- IDENTIFICAÇÃO**

Nome do Usuário: \_\_\_\_\_

Modalidade \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_/\_\_/\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Sexo Masc. ( ) Fem. ( )

Em caso de emergência comunicar a quem? \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_. Grau de parentesco: \_\_\_\_\_

### **2 - INFORMAÇÕES SOBRE SAÚDE**

#### **2.1-Dados Clínicos**

Tratamento médico: ( ) Anterior ( ) Atual ( ) Não faz \_\_\_\_\_

Patologia atual:

\_\_\_\_\_

( ) Diabetes	( ) Óssea
( ) Hipertensão	( ) Respiratória
( ) Neurológica	( ) Outras
( ) Cardiovascular	

Outras: \_\_\_\_\_

Assistência Médica Hospitalar ( ) Pública ( ) Privada ( ) não recorrem

Possui plano de saúde? ( ) Sim ( ) Não

Qual: \_\_\_\_\_

Toma algum remédio regularmente? ( ) Sim ( ) Não

Qual? \_\_\_\_\_

# karatê jutsu

É alérgico a algum tipo de medicamento? ( ) Sim ( ) Não

Qual? \_\_\_\_\_

Tipo Sanguíneo: \_\_\_\_\_

## 2.2 - Histórico Familiar:

Alguém na família tem alguma doença crônica? ( ) Sim ( ) Não

Qual?  
\_\_\_\_\_

Há caso de morte súbita na família? ( ) Sim ( ) Não

## 2.3 - Hábitos Cotidianos

Fumante ( ) Não ( ) Sim ( ) Ex-fumante

Ingere bebida Alcoólica ( ) Não ( ) Sim

Prática de Atividade Física

( ) Iniciaram com o projeto	( ) Prática de atividades domésticas
( ) Realizavam atividades em academias	( ) Realizava atividade ao ar livre com acompanhamento
( ) Prática de educação física escolar	( ) Realizavam atividades ao ar livre sem acompanhamento

RESPONSABILIZO-ME PELA VERACIDADE DAS INFORMAÇÕES CITADAS ACIMA.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do responsável

“Não é no silêncio que os homens se fazem,  
mas na palavra, no trabalho, na ação-reflexão.”

Paulo Freire

