

ATIVIDADE FÍSICA: CRIANDO UMA REDE DE CUIDADO NA SAÚDE MENTAL

Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra¹

Hariel Alana Alves do Nascimento²

Área Temática:Saúde

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo relatar as experiências vivenciadas pela bolsista de extensão no projeto Atividade Física: criando uma rede de cuidado na saúde mental. Tal projeto atende em média 30 usuários, com idades de 30 a 70 anos, do Centro de Atenção Psicossocial CAPS. Trata-se de atividades físicas como auxílio conjunto do tratamento de pacientes do CAPS, existem evidências na qual a atividade física atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse, depressão, bipolaridade, crises de pânico e da ansiedade. As atividades aconteceram na quadra bicentenária juntamente com uma equipe multiprofissional, onde a intervenção do profissional de educação física se mostrou relevante no cuidado dos pacientes com doenças mentais. O projeto apresenta-se de enorme valia para estudantes, usuários e equipe de saúde, pois todos puderam usufruir provém de trocas geradas pelos processos de trabalho em saúde, qualificação do mesmo e aderência dos participantes.

Palavras-chave: Atividade física.centro de atenção psicossocial.saúde mental.

¹ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URC. E-mail: lismaria.bezerra@urca.br

² Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA, cursando o 6o semestre. E-mail: hariel.nascimento@urca.br



PHYSICAL ACTIVITY: CREATING A MENTAL HEALTH CARE NETWORK**ABSTRACT**

This article aims to report the experiences lived by the extension fellow in the Physical Activity project: creating a care network in mental health. This project assists an average of 30 users, aged between 30 and 70 years old, from the CAPS Psychosocial Care Center. These are physical activities as a joint aid in the treatment of CAPS patients, there is evidence that physical activity acts in improving self-esteem, self-concept, cognitive and socialization functions, reducing stress, depression, bipolarity, panic and anxiety. The activities took place in the bicentennial court together with a multidisciplinary team, where

the intervention of the physical education professional proved to be relevant in the care of patients with mental illnesses. The project is of enormous value to students, users and the health team, as everyone was able to benefit from the exchanges generated by the work processes in health, qualification of the same and adherence of the participants.

Keywords: Physical activity. psychosocial care center. mental health.

INTRODUÇÃO

Atualmente a crescente demanda por Profissionais de Educação Física, em serviços especializados de saúde pública exigem uma formação e execução que sejam pautados nos princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS). De acordo com as diversas possibilidades de atuação, a saúde mental é um campo fértil para as intervenções do profissional (Moreira, 2020).

Assim, as intervenções e o cuidado devem ser realizados em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que oferecem acolhimento diurno e/ou noturno, dependendo de sua especificidade. Um CAPS II deve atender pessoas com transtornos mentais graves e persistentes, podendo também atender pessoas com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, conforme a organização da rede de saúde local (Portaria nº336, 2002).

O estudo de Furtado (2022), realizou uma coleta de dados com 18 profissionais de Educação Física, integrantes das equipes de oito CAPS da cidade de Goiânia, Goiás, no intuito de identificar e analisar os temas da cultura corporal mobilizados nas intervenções dos profissionais. Já o trabalho de Leonídio (2014), realizado nos CAPS de Recife/PE, investigou 12 profissionais de Educação Física, em relação à análise de seu processo de



trabalho no ambiente supracitado. Destacamos o trabalho do professor Wachs (2008) que em sua pesquisa nos CAPS de Porto Alegre/RS, concentrou-se nos sentidos presentes no CAPS a respeito da presença de profissionais de Educação Física e suas práticas.

Diante desses aspectos apresentados, o objetivo da pesquisa é relatar a experiência da bolsista do projeto de extensão Atividade Física: criando uma rede de cuidado na saúde mental, coordenado pela professora Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra, financiado pela Pró-reitoria de Extensão (PROEX/URCA) segundo o edital 02/22 estando o projeto vinculado ao Departamento de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA.

REFERENCIAL TEÓRICO

Trata-se de um relato de experiência de um grupo de atividade física, denominado “Rede de Cuidados na Saúde Mental”, realizado entre o período de abril de 2022 até janeiro de 2023. Projeto atende mais de 30 homens e mulheres entre idades de 30 a 70 anos realizado no CAPS II: Centro de Atenção Psicossocial, no bairro Pimenta, na cidade de Crato- CE. O Projeto começou a atender no próprio CAPS II, juntamente com uma equipe multiprofissional de enfermeiros e estudantes técnico de enfermagem e profissionais de educação física. As atividades aplicadas foram expandidas para áreas externas à instituição, em locais como a quadra bicentenária (esportiva), essas atividades visam em conjunto com o tratamento dos pacientes auxiliar e potencializar os efeitos dele. O projeto traz para os alunos de graduação de educação física da URCA, experiências no âmbito da saúde mental, fazendo com que haja melhor formação acadêmica no âmbito dos conhecimentos advindos na saúde pública, que são pautados conforme as diretrizes curriculares para os cursos de formação superior (DCN,S, 2018).

Antes de realizar os labores, a coordenadora juntamente com a bolsista realizou reuniões, para assim decidir melhor as estratégias e abordagem a serem implementadas, duas vezes na semana nas quartas e sextas os grupos se reuniam no CAPS para realizar as atividades com 35 a 20 pacientes, homens e mulheres. Foram estabelecidos alguns critérios para a escolha dos usuários: relatar alguma queixa relacionada a alteração física; ter interesse em praticar as atividades físicas; apresentar compreensão e capacidade de realizar os exercícios propostos; não apresentar nenhuma contraindicação.



Inicialmente os usuários foram avaliados individualmente, através de uma ficha de avaliação elaborada pela bolsista, onde constava: queixa principal, histórico da doença atual e pregresso, medicamentos utilizados, nível de atividade física, amplitude de movimento ativo e passiva, força muscular (grupos musculares), testes de coordenação motora (index-naso, calcâneo-joelho e pinças), equilíbrio (sinal de Romberg), ausculta pulmonar, pressão arterial e avaliações específicas de acordo com a queixa do usuário, a partir dessas informações foram traçado um protocolo de atividades físicas benéficas a todos os usuários do grupo, levando em consideração as limitações e potencialidades individuais.

Contando com alongamentos musculares, treinamento de equilíbrio e coordenação motora e relaxamento, atividades lúdicas, jogos pré-desportivos, exercícios corporais, danças, práticas corporais de aventura, meditações, aromaterapia. Nas reuniões da equipe multiprofissional foram sugeridos temas de acordo com o calendário da saúde, sendo abordados nas semanas: a “conscientização sobre o uso do cigarro” e “o que ele traz para a vida dos fumantes e suas famílias”, oficinas sensoriais foram propostas para uma melhor percepção do que está no nosso dia a dia, brincadeiras que melhorem as habilidades de cooperação e comunicação social e concentração. Com a participação das equipes nas atividades se tornaram mais fáceis as interações entre usuários e profissionais da saúde quebrando uma barreira de cuidador e pacientes, melhorando a comunicação entre todos.

A aluna de Educação Física participou de todas as atividades, mobilizando os usuários por meio da roda de alongamento, que era sempre conduzida no início da atividade. As atividades físicas aconteciam com 2 a 4 brincadeiras diferentes pois todos da equipe multiprofissional sugeriam jogos diferentes, no final eram reservados 20 minutos para os que gostavam de jogar futebol pois sempre tinha uma partida no fim das aulas, ao término da aula se realizava um relaxamento para voltar a calma; na unidade CAPS II todos os usuários recebiam lanche depois das atividades. Com o grupo de atividades do CAPS II, foi possível identificar que os pacientes se sentem menos isolados, e interagem melhor uns com os outros, no caso de internos que se encontram em situação de vulnerabilidade social, pode-se criar alternativas e perspectivas em suas vidas.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

A bolsista teve a oportunidade de vivenciar o cotidiano do CAPS II e se inserir nas outras atividades e serviços. Foi possível perceber algumas dificuldades e potencialidades, vivenciadas pela aluna no dia a dia do projeto, podendo citar pouca verba para recursos de materiais para os grupos, fazendo com que a bolsista trabalhasse com poucas opções de atividades mesmo trazendo outros recursos. Em uma pesquisa, participantes apontaram como não satisfatórias as condições de trabalho, indicando a falta de materiais como a principal queixa. GROUP (2016). A falta de materiais para a prática das atividades foi abordada na pesquisa de Machado (2016) no qual relata que a uma dificuldade presente nos CAPS onde o estudo foi realizado, essas situações fazem com que os profissionais tenham que pensar em outras possibilidades.

Observando os poucos familiares que acompanhavam os pacientes dos grupos, alguns tinham o acompanhamento das suas famílias, outros se queixavam que gostaria que sua família viesse para os acompanhar durante o grupo. Os desentendimentos e dificuldades, no ambiente familiar, vão aparecer também como consequência do transtorno mental (Pimenta,2008).

Acredita-se que é importante prestar acompanhamento e esclarecimentos aos familiares, e desenvolver atividades de orientação. De acordo com Pimenta (2008) “É importante a atenção voltada para o portador de transtorno mental, mas também é relevante que a família esteja inserida no processo”. Para que seja parceira do serviço, ela precisa de ser cuidada, necessita de alguém para escutá-la, acolhê-la e orientá-la.

Através da observação dos pacientes ao final das atividades, muitos pacientes relataram que se sentiram bem depois das realizações das aulas e atividades em grupos, melhorando as dores de cabeça, melhora no humor, dores no corpo, melhorar na disposição, coordenação motora percebida melhor e diminuição dos níveis de stress durante o dia.

Os indivíduos que estão efetivamente envolvidos em algum tipo de atividade física, treinamento sistemático, estão otimizando sua saúde mental na medida em que vão ao encontro de seu bem-estar, e este é visivelmente percebido quando há uma melhora do humor e ânimo para o desenvolvimento de suas atividades de vida diária; o pensamento se



torna mais lógico, crítico e criativo; e há mais agilidade nas respostas a estímulos internos e externos. (Oliveira,2011, pág 129)

Os pacientes criaram vínculo com a bolsista, muitos contavam suas histórias para compartilhar e foram orientados com base nas dúvidas correntes. Também foi possível perceber que o serviço apresenta um número de usuários que frequentam regularmente o serviço. Foram evidenciadas, potencialidades como o trabalho em equipe interdisciplinar, interprofissional e multiprofissional, e o vínculo estabelecido entre profissionais e usuários tornaram-se fundamentais para a evolução das atividades planejadas. O CAPS torna-se um espaço de integração ensino-serviço e um cenário privilegiado na formação dos profissionais da área de Saúde Mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, no desenvolvimento do projeto através da prática das atividades físicas, oportunizamos as possibilidades de otimizar o bem-estar, favorecendo uma intervenção qualificada com a política pública de saúde mental, nesse listamos alguns benefícios da atividade física: A) está relacionado com o bem-estar físico, emocional e psíquico; B) reduz o estresse, ansiedade; C) reduz níveis leves e moderados de depressão e ansiedade; D) a prática regular se relaciona com a redução de alguns comportamentos neuróticos; E) melhora na criatividade e memória; e F) aumento da capacidade de concentração. Pelo relato sugere-se que há relação direta entre atividade física e saúde mental.

Assim a vivência pelos usuários do CAPS, torna-se relevante para o avanço e evolução do tratamento de saúde e qualidade de vida. O projeto proporciona para a aluna um novo conceito de saúde mental, valorizando os aspectos sociais, culturais, políticos e econômicos relacionados ao modelo psicossocial de assistência, iniciando assim a inclusão do debate acerca da saúde mental na formação inicial em educação física. A necessidade de muitos avanços a serem feitos e compartilhados, fazendo com que essa experiência faça com que outras instituições de ensino debatam ou criem projeto em torno do tema saúde mental nos cursos de graduação em educação física.

Finalizando a experiência como participante do projeto de extensão, foi positivo, com a integração de diferentes profissionais da área da saúde na troca de saberes e proporcionando uma pensar sobre as práticas desenvolvidas nos serviços de saúde mental.



Torna-se evidente, portanto, a relevância da inserção do profissional de Educação Física nos serviços de Saúde Mental.

5 AGRADECIMENTOS

Registram-se aqui os agradecimentos ao URCA/Câmpus Pimenta pelo incentivo e a PROEX pela concessão da Bolsa de Iniciação Científica. Agradecemos também a professora que gentilmente participou e que tanto contribuiu para realização desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM No 366, de 19 de fevereiro de 2002. Disponível

em: . Acesso em: 12 nov. 2022

BRASIL. Ministério da Educação. Resolução No 6, de 18 de dezembro de 2018. Diretrizes Curriculares Nacionais dos Cursos de Graduação em Educação Física e dá outras providências. Brasília.

DA COSTA, Tatiane Motta et al. Educação física e saúde mental: atuação profissional nos centros de atenção psicossocial. *Pensar a Prática*, v. 20, n. 3, 2017.

FERREIRA, Luiz Alberto dos Santos; DAMICO, José Geraldo Soares; FRAGA, Alex Branco. Entre a composição e a tarefa: estudo de caso sobre a inserção da educação física em um serviço de saúde mental. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 39, p. 176-182, 2017.

FURTADO, Roberto Pereira et al. Educação Física e Saúde Mental: uma análise da rotina de trabalho dos profissionais dos CAPS de Goiânia. *Movimento (Porto Alegre)*, v. 22, n. 4, p. 1077-1090, 2016.

FURTADO, Roberto Pereira et al. Educação Física e atenção psicossocial: reflexões sobre as intervenções nos CAPS e outros espaços urbanos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(1):173-182, 2022



.GRAUP, Susane et al. Educação física e saúde mental: atuação profissional nos centros de atenção psicossocial. 2016

LEONÍDIO, Ameliane da Conceição Reubens et al. O profissional de Educação Física no Centro de Atenção Psicossocial: percepção dos limites e potencialidades no processo de trabalho. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, v. 8, n. 2, p. 159-165, dez. 2014.

MACHADO, Gelsimar José; GOMES, Ivan Marcelo; ROMERA, Liana Abrão. A atuação do professor de educação física nos centros de atenção psicossocial álcool e drogas da grande Vitória-ES. *Movimento*, v. 22, n. 2, p. 485-496, 2016.

MOREIRA WC, NÓBREGA MPSS, LIMA FPS, LAGO EC, LIMA MO. Effects of the association between spirituality, religiosity and physical activity on health/mental health: a systematic review. *Rev Esc Enferm USP*. 2020;54:e03631. doi: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019012903631>

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. *Saúde Coletiva*, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

PIMENTA, Eliane de Souza; ROMAGNOLI, Roberta Carvalho. A relação com as famílias no tratamento dos portadores de transtorno mental realizado no Centro de Atenção Psicossocial. *Pesqui. prá. psicossociais*, p. 75-84, 2008.

ROBLE, Odilon José; MOREIRA, Maria Inês Badaró; SCAGLIUSI, Fernanda Baeza. A educação física na saúde mental: construindo uma formação na perspectiva interdisciplinar. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 16, p. 567-578, 2012.

SILVA, Juliana et al. Atividade física e saúde mental: uma experiência na formação inicial em Educação Física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 19, n. 1, p. 133-133, 2014.

VEIT, Alessandra; ROSA, Leonardo De Ross. Educação física e a intervenção na saúde mental. *Revista Caderno Pedagógico*, v. 12, n. 1, 2015.



WACHS, Felipe. Educação física e saúde mental: uma prática de cuidado emergente em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). 2008.

Recebido em 25 de junho de 2023
Aceito em 07 de junho de 2024

