

ATIVIDADE FÍSICA COMO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL: EXPERIÊNCIA DA OFICINA DE FUTEBOL NO CAPS I – PORTO CIDADANIA

Apresentação/Introdução

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) são serviços especializados que oferecem suporte a pessoas em sofrimento psíquico, com uma abordagem aberta e comunitária. Este trabalho descreve o projeto "Práticas Corporais na Praia", com destaque para a oficina de futebol promovida semanalmente pelo CAPS I – Porto Cidadania, localizado no município de Cabedelo/PB.

Fundado em 2004, o CAPS I – Porto Cidadania conta com uma equipe multidisciplinar composta por psicólogos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, nutricionistas, educadores físicos, entre outros profissionais, que trabalham diariamente para oferecer assistência integral e de qualidade na área de saúde mental. A atuação da equipe abrange tanto atendimentos individuais quanto atividades em grupo, fortalecendo uma rede de apoio que visa construir novas possibilidades de vida para pessoas em situação de vulnerabilidade psíquica.

O serviço transcende os cuidados básicos ao proporcionar um ambiente acolhedor e seguro, onde os usuários se sentem amparados e encorajados a buscar melhorias em sua qualidade de vida. Nesse contexto, o projeto esportivo de práticas corporais surge como uma ferramenta terapêutica, utilizando o futebol como atividade central. A oficina é realizada na praia e promove a integração de homens e mulheres, incentivando a prática esportiva sem discriminações. Com essa abordagem, o projeto reforça o papel do CAPS como um espaço de recomeço e transformação, permitindo que seus participantes desenvolvam habilidades físicas, sociais e emocionais em um ambiente de respeito e inclusão.

Objetivos

A atividade física é de fundamental importância no tratamento terapêutico em saúde mental que tem ganhado bastante visibilidade como recurso terapêutico no tratamento de diversas doenças. Apresentamos como o objetivo principal na oficina de futebol na praia o promover o aumento da capacidade cardiorrespiratória, coordenação motora, concentração, interação social, elevação da autoestima, saúde e bem-estar física e mental. A prática esportiva é fundamental para todas as idades, pois o futebol consegue promover

e incentivar os participantes a estimular o convívio de regras aplicadas no esporte. O respeito durante as partidas é fundamental, com isso, durante a partida é realizado como um dos objetivos principais as aplicações de regras, como o intuito de trabalhar a disciplina entre eles e na partida, assim, quando acontecer um amistoso, os participantes serão totalmente hábitos e com conhecimentos elevados sobre o esporte.

Metodologia

A oficina de futebol é uma atividade terapêutica que ocorrem todas as quartas-feiras pela manhã, sendo assim ela é realizada semanalmente na praia, visto disso realizamos o futebol na areia que é composto por duas equipes e que tem seu tempo de partida entre 50m a 1h. Assim, realizamos parcialmente uma tabela dos artilheiros e em três em três meses realizamos a entrega da premiação dos artilheiros na temporada. Então, o dia nas quartas feiras é iniciado com os usuários chegando no serviço, participando do bom dia e após esse momento é necessário que todos se dirigiam a farmácia para verificar sua pressão arterial, aqueles que estão com a sua pressão arterial alterada não participam desta atividade como uma cautela e medidas de segurança da sua própria saúde. Sendo assim, os participantes auxiliam na separação dos materiais que serão utilizados durante a oficina e em seguida eles são conduzidos juntos com dois técnicos do serviço para a praia que fica localizada próximo ao serviço. Chegando no local de realização da atividade eles organizam o espaço do campo e distribuições das equipes. Antes do início de cada partida é preparado pela educadora física um alongamento e aquecimento para preparar a musculatura. Logo após o término da oficina, eles recolhem os materiais e ajudam a transportar até o serviço e são direcionados ao lanche da manhã e depois são conduzidos para fazer um momento de relaxamento após o partida.

Resultados

A oficina de futebol na praia é uma das oficinas mais esperadas durante as atividades semanais do CAPS, por muitos usuários adeptos desta oficina são apaixonados pelo futebol e apenas no CAPS conseguem praticar esse esporte. Além disso, percebemos um grande resultado positivo, entre eles a melhora no condicionamento físico e mental dos praticantes, também é perceptível a elevação da autoestima durante e pós práticas das oficinas, de tal maneira que a disciplina e respeito entre os usuários, técnicos e familiares são aplicadas durante a oficina e os resultados são positivos referente a esse imenso

aspecto. Certamente, o resultado na evolução do quadro clínico é bastante positivo pois o participante tem evoluído em suas atividades diárias e cotidianas e se tornam mais ativo e hábito em sua coordenação motora. A atuação também contra o combate ao sedentarismo é um dos principais resultados, pois a prática esportiva do futebol auxilia os participantes a ter uma vida mais ativa no ambiente esportivo, tornando eles mais ativos e desenvolvidos na modalidade. Dentre desses resultados, a socialização entre eles é um ponto imenso e qualificativos, pós durante a oficina é praticado o trabalho em equipe de forma coletiva com a participação de todos. Por fim, os resultados desse projeto vão muito além do esporte e sim da qualidade de vida para todos, principalmente no combate no dia a dia das doenças de transtornos mentais.

Conclusões

Em virtude do que foi mencionado, os trabalhos realizados na saúde são bastante estigmatizados e poucos valorizados pela sociedade em geral. O CAPS tem se tornado referência para os usuários na saúde mental pós proporcionar um espaço acolhedor em que cada sujeito pode expressar suas particularidades de forma segura sem ser repreendido pela sua conduta advindos de seu sofrimento mental.

A oficina de futebol se destaca como uma das principais atividades desenvolvidas pelo CAPS I, promovendo bem-estar coletivo e receptividade entre os participantes. Essa prática reforça a importância das modalidades esportivas como ferramentas eficazes no cuidado à saúde mental e no enfrentamento de outros problemas de saúde. A atividade física é essencial para todos, especialmente por sua capacidade de transformar histórias e incentivar novos começos durante o tratamento. Assim, este projeto reafirma seu papel na promoção da saúde integral, combatendo não apenas o sofrimento psíquico, mas também o sedentarismo, a hipertensão, o tabagismo, entre outros fatores de risco.

Palavras-Chave

Atividade física, saúde físico e mental e esporte.