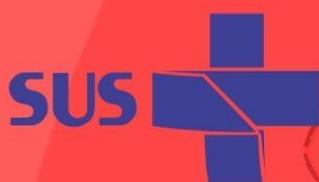


O impacto das atividades físicas

NO CUIDADO DOS USUÁRIOS DO CAPS I



Secretaria de
SAÚDE



O impacto vital das atividades físicas no cuidado dos usuários do CAPS I

Autor: Matheus Henrique da Silva
Coautora: Jéssyca Nicodemos Fraga

Categorias da experiência:

Trabalho em equipe

Alvinópolis-MG
2024

1 APRESENTAÇÃO

A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) fundamenta-se na interrelação com outras políticas públicas e tem como propósito fomentar a saúde considerando a autonomia e singularidade dos indivíduos, comunidades e territórios, incentivando sua participação nas práticas do Sistema Único de Saúde (SUS). As atividades físicas presentes nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) refletem os princípios da PNPS, ganhando destaque na atenção primária à saúde e nos serviços especializados de saúde mental. Tais práticas, como os exercícios físicos, visam proporcionar benefícios para a saúde mental dos usuários promovendo autonomia e identidade.

No CAPS de Alvinópolis-MG além das atividades físicas em grupo como caminhadas, exercícios aeróbicos, anaeróbicos e jogos recreativos, também são oferecidas atividades individuais diárias. Entre essas atividades, destacam-se exercícios de mobilidade e estabilidade e alongamentos que visam melhorar a coordenação motora e a postura dos usuários e os exercícios funcionais que trabalham diferentes grupos musculares e auxiliam na realização das atividades cotidianas. Essas atividades são planejadas e coordenadas pelo profissional habilitado em Educação Física.

2 JUSTIFICATIVA

A introdução e manutenção das atividades físicas no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) de Alvinópolis-MG são fundamentadas em justificativas que refletem tanto evidências científicas quanto as necessidades específicas dos usuários atendidos. Brendon Stubbs, relata que “o exercício físico não é apenas uma das estratégias mais eficazes para melhorar a saúde mental, mas também uma forma de criar resiliência contra os desafios emocionais da vida”, ressaltando as diversas áreas em que a atividade e o exercício físico e motor podem auxiliar e melhorar a saúde mental. Em primeiro lugar, as atividades físicas têm sido reconhecidas como promotoras da saúde mental, contribuindo para a redução do estresse, ansiedade e sintomas depressivos. Por meio dessas práticas, busca-se criar um ambiente terapêutico propício para fortalecer o bem-estar emocional e melhorar a qualidade de vida dos participantes.

Além disso, as atividades físicas oferecem uma oportunidade única para estimular o sentido de capacidade e a autonomia dos usuários do CAPS. Tanto as atividades em grupo quanto as individuais permitem que os participantes desenvolvam habilidades de autogestão e tomada de decisões relacionadas à sua saúde, ao mesmo tempo em que fortalecem os laços sociais e contribuem para a construção de uma identidade positiva e integrada à comunidade além de melhorar a relação destes com o próprio corpo,

ressaltando a fala do Nathaniel Branden (1994), em que afirma que "a autoestima é um componente crucial da saúde mental, pois reflete a maneira como nos vemos e nós valorizamos. Cultivar uma autoestima saudável é essencial para o bem-estar emocional e o desenvolvimento pessoal."

A abordagem integral da saúde é outra justificativa para a implementação dessas atividades no CAPS. Ao complementar outras intervenções terapêuticas oferecidas no serviço, as atividades físicas proporcionam uma abordagem interpessoal e também intrapessoal, visando atender as necessidades físicas, emocionais, sociais e psicológicas dos usuários. Além disso, o aproveitamento do ambiente físico, especialmente as atividades realizadas nos espaços ao ar livre, o que favorece a integração com a natureza promovendo uma sensação de bem-estar e conexão com o meio ambiente.

Por fim, a incorporação das diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) é uma justificativa adicional para a inclusão das atividades físicas no CAPS. Ao alinhar-se com os princípios da PNPS, que preconizam uma abordagem participativa e centrada no usuário, o projeto de atividades físicas contribui para a consolidação dos ideais do Sistema Único de Saúde (SUS) e para a promoção de uma atenção mais humanizada e inclusiva em saúde mental.

3 OBJETIVO

Como objetivo geral, pontua-se a promoção do bem-estar físico e mental dos usuários do CAPS de Alvinópolis-MG por meio da implementação e manutenção de atividades e exercícios físicos de forma integral em consonância com as diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde.

Esta prática de gestão tem como objetivos específicos desenvolver habilidades de autogestão, tomada de decisão, coordenação motora e noção de tempo e espaço dos participantes. Essas atividades visam não apenas promover a saúde física, mas também fortalecer aspectos cognitivos e sociais, contribuindo para o desenvolvimento integral dos usuários do CAPS. Além disso, a introdução dessas atividades tem o intuito de estimular a participação dos pacientes em atividades familiares e proporcionar um ambiente terapêutico favorável. A escolha por atividades ao ar livre também se dá pela adequação do espaço físico do CAPS que oferece condições ideais para a prática de exercícios físicos no referido ambiente.

4 METODOLOGIA

As atividades e exercícios direcionadas pelo profissional de educação física, ocorrem de segunda a sexta-feira com duração máxima de 60 minutos por sessão para as atividades coletivas e de 20 a 40 minutos para as atividades individuais, em um espaço adequado dentro das instalações do CAPS. A atividade é conduzida e adaptada de acordo com as necessidades e limitações individuais dos pacientes.

As atividades são estruturadas da seguinte forma:

Exercícios de Mobilidade e Estabilidade (20 minutos): A principal função é realizar uma série de exercícios focados na melhoria da mobilidade articular e estabilidade corporal. Exemplos incluem agachamentos, levantamento de pernas, rotações de tronco e exercícios com bola suíça.

Exercícios Funcionais individuais ou em dupla (40 minutos): Tem como foco promover uma série de exercícios funcionais que engajem vários grupos musculares ao mesmo tempo. Isso pode incluir circuitos com diferentes estações, como agachamentos, flexões, pranchas, burpees e corridas de obstáculos.

Alongamentos (20 minutos): O objetivo desse alongamento é realizar uma sequência de alongamentos para relaxar os músculos e melhorar a flexibilidade. Os alongamentos podem ser feitos individualmente ou em duplas para incentivar a interação social.

Ludoterapia (60 minutos): Aplicação de atividades lúdicas e recreativas, como jogos de bola, dança, ou atividades com música. Isso proporcionará um momento de descontração e socialização entre os participantes, promovendo o bem-estar emocional.

Atividade física coletivas (60 minutos): Seu objetivo é permitir que a atividade em grupo, tente aumentar a motivação pela prática de atividade física, melhora na convivência com as demais pessoas além de permitir um momento de diversão e descontração entre os pacientes.

As atividades são aplicadas e realizadas conforme o cronograma abaixo:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilidade e estabilidade					
Exercício coletivo					
Exercícios funcionais					
Alongamentos					
Ludoterapia					

Tabela 1. Cronograma de atividades corporais

Os espaços em verde correspondem a presença da atividade e os espaços em vermelho correspondem a ausência destas.

As atividades físicas realizadas no CAPS apresentam um custo-benefício favorável para o município, uma vez que o espaço físico disponível permite o desenvolvimento de práticas ao ar livre. Além disso, recursos como materiais esportivos e equipamentos são frequentemente fornecidos pela prefeitura, tornando o investimento mínimo. A viabilidade da implementação dessas atividades em outros municípios é considerada alta devido ao baixo custo e ao suporte contínuo que pode ser oferecido pela gestão municipal.

5 RESULTADOS

Diante da análise realizada, conclui-se que as atividades físicas desempenham um papel crucial e multifacetado no contexto do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). Além de promoverem a saúde física, essas atividades exercem um impacto significativo na saúde mental e emocional dos usuários, fornecendo uma abordagem terapêutica abrangente e holística.

O custo-benefício favorável das atividades físicas no CAPS, juntamente com o apoio constante fornecido pela prefeitura local, destaca a viabilidade e a importância dessas práticas. A utilização do espaço físico para atividades ao ar livre oferece um ambiente propício para o desenvolvimento dessas atividades, permitindo que os participantes se beneficiem dos aspectos terapêuticos da natureza. Além disso, observa-se o engajamento ativo dos pacientes e sua integração com a equipe multidisciplinar demonstram o potencial terapêutico e inclusivo das atividades físicas na referida instituição. Essas práticas não apenas promovem a saúde e o bem-estar dos usuários, mas também fortalecem os vínculos comunitários e a sensação de pertencimento.

Portanto, investir e expandir as atividades físicas no CAPS emerge como uma estratégia eficaz e essencial para promover o bem-estar integral dos usuários, além de contribuir para uma abordagem mais humanizada e inclusiva em saúde mental. Essa abordagem holística reforça a importância de considerar não apenas o tratamento dos sintomas, mas também a promoção do bem-estar geral e da qualidade de vida dos indivíduos atendidos pelo CAPS.

6 CONCLUSÃO

No cenário desafiador da saúde mental, o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) emerge como um espaço de acolhimento e cuidado integral. Dentro desse contexto, as atividades físicas se revelam como uma estratégia inovadora e eficaz na promoção do bem-estar dos usuários. Ao proporcionar uma abordagem terapêutica que vai além do

tratamento medicamentoso, essas práticas constituem um meio de resgate da autonomia e protagonismo dos indivíduos.

A viabilidade apoiada pela gestão aliada à colaboração da equipe multidisciplinar, amplifica o impacto positivo das atividades físicas no CAPS. Através de exercícios que estimulam a mobilidade, estabilidade e funcionalidade, os participantes encontram não apenas alívio para os sintomas, mas também oportunidades de desenvolvimento pessoal e social.

Além disso, a ludoterapia incorporada às atividades físicas proporciona uma abordagem lúdica e criativa, possibilitando a expressão de emoções e a construção de novos significados. Os alongamentos e exercícios funcionais, por sua vez, fortalecem o corpo e a mente, contribuindo para uma sensação de bem-estar e equilíbrio.

Neste contexto, investir e expandir as atividades físicas no CAPS não é apenas uma opção, mas uma necessidade. É um investimento no potencial humano, na resiliência das comunidades e na construção de uma sociedade mais inclusiva e solidária. Em última análise, trata-se de reconhecer e valorizar a importância fundamental da saúde mental e do cuidado integral na promoção do bem-estar e da qualidade de vida para todos.