

## IX MOSTRA DE EXTENSÃO E CULTURA UFG



### **SAUDANDO A VIDA COM SAÚDE MENTAL E ATIVIDADE FÍSICA NO CENTRO DE CONVIVENCIA ARTE DE CONVIVER: RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

**ALMEIDA**, Cláudia Silva de <sup>1</sup>; **GOUVEIA**, Dayane de Jesus <sup>1</sup>; **REZENDE**, Cláudia Moraes <sup>1</sup>; **SILVA**, Jéssica Alves <sup>2</sup>; **ASSIS**, Thais Rocha <sup>3</sup>; **BARROS**, Patrícia de Sá <sup>3</sup>; **NOGUEIRA**, Douglas José<sup>3</sup>; **VILELA**, Daisy de Araújo<sup>3</sup>; **SOUZA**, Ana Lúcia Rezende<sup>3</sup>.

**Palavras chave:** Educação Física; Saúde mental; Inclusão social

#### **JUSTIFICATIVA/BASE TEÓRICA**

O termo saúde mental descreve ausência de doença mental ou o nível de qualidade de vida cognitiva/emocional e segundo Negrão e Licínio (1999), inclui a capacidade do indivíduo apreciar a vida e procurar equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica. Conforme Lorusso (1997) é a capacidade de administrar a própria vida e suas emoções, sem perder o valor do real e do precioso, sendo sujeito das próprias ações, sem perder noção de tempo e espaço, vivendo a vida na plenitude, respeitando o legal e o outro. Nos últimos anos, o avanço tecnológico e as pressões sociais, políticas e econômicas, tem contribuído para o aumento de problemas mentais de ordem emocional (ARAÚJO, MELLO E LEITE, 2007). Um dos serviços do Sistema Único de Saúde (SUS), que é referência e tratamento para pessoas com transtornos mentais é o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), ele oferece atendimento à população, acompanhando clinicamente e reinserindo socialmente os usuários, através do acesso ao trabalho,

---

<sup>1</sup>Resumo revisado pelo Coordenador da Ação de Extensão e Cultura código (CAJ-618); Coord.: Prof<sup>a</sup> Ms. Ana Lúcia Rezende Souza.

educação, lazer, exercício dos direitos civis, fortalecimento dos laços familiares e comunitários, dentre outras ações. Atualmente em Jataí, o CAPS atende aproximadamente 4.000 pacientes por mês. Número expressivo para o tamanho do município, dificultando o atendimento. Apesar de tudo, há resultados efetivos em relação a suas ações, como a implantação do “Centro de Convivência e Cultura Arte de Conviver” enquanto espaço de sociabilidade e produção cultural. Desde 2010 o Campus Jataí desenvolve atividades no Centro de Convivência, porque pensamos que a assistência em saúde mental deve estar integrada aos recursos da comunidade e uma instituição pública de ensino superior, deve transpor seus muros, buscando parceria nessas ações. Uma das metas do SUS na atenção básica é a promoção da saúde e prevenção de doenças e uma das estratégias é promover atividade física, práticas corporais; práticas integrativas e complementares na saúde mental (BRASIL,2000). Há evidências da importância e contribuição da atividade física para melhoria da qualidade de vida de uma população (PITANGA, 2002). Isso se confirma nas relações entre sedentarismo, estilo de vida ativa e as doenças hipocinéticas e crônico-degenerativas, fonte de preocupação mundial na Saúde Pública (ACSM, 2003). A atividade física orientada torna o organismo menos propenso a contrair doenças e promove uma série de benefícios, com melhora das atividades cotidianas (TEIXEIRA *et al.*, 2007). Prescrever, orientar e acompanhar atividades físicas para grupos portadores de doenças e agravos, serve como tratamento não farmacológico intervindo nos fatores de risco (COQUEIRO, NERY e CRUZ, 2006). Estudos epidemiológicos apontam benefícios de um estilo de vida fisicamente ativo como: diminuição das doenças cardíacas, diabetes e hipertensão; diminuição da ansiedade, depressão e aprimoramento das sensações de bem-estar (CIOLAC e GUIMARÃES, 2004). O exercício físico tem tido uma importante participação no tratamento da depressão. A atividade física proporciona benefícios físicos e psicológicos como a diminuição da insônia e da tensão, aumentando o bem estar emocional, além de promover benefícios cognitivos e sociais a qualquer indivíduo (SILVEIRA, 2001). Esse projeto teve como finalidade fortalecer as ações do CAPS no Centro de Convivência e Cultura Arte de Conviver, por meio de atividades de relaxamento, exercícios de alongamentos, dança, expressão corporal, hidroginástica e outras atividades lúdico-recreativas para as pessoas que frequentam o local. Com essas ações possivelmente contribuiremos para diminuir a

institucionalização do paciente e promoveremos a reinserção social e o respeito ao direito de ir e vir das pessoas com transtorno mental.

### **OBJETIVOS:**

O objetivo geral deste projeto foi oferecer atividades de relaxamento, exercício de alongamentos, dança, expressão corporal, hidroginástica e outras atividades lúdico-recreativas para as pessoas que frequentam o Centro de Convivência e Cultura Arte de Conviver na cidade de Jataí – Go.

### **METODOLOGIA:**

Esse trabalho trata-se de um relato de experiência sobre os benefícios que os participantes do Centro de Convivência e Cultura Arte de Conviver, do programa CAPS/Jataí, tiveram através das atividades oferecidas pelo projeto Saudando a Vida Com Saúde Mental e Atividade Física. Participaram do projeto aproximadamente 30 pessoas, sendo maioria mulheres, com idade de 33 a 74 anos. São pessoas em fase de reintegração social e que desenvolvem trabalhos artesanais no local, para fins lucrativos e ocupacionais. A maior parte desses participantes possui algum tipo de sofrimento mental crônico como depressão e ansiedade. As aulas ocorreram em dias alternados, terças e quintas-feiras, no período vespertino, com início a partir das 14 e 30 horas, sendo nas terças-feiras no clube Thermas Beach Park e nas quintas-feiras no Clube 13 de maio. Foram realizadas atividades de recreação, exercício de alongamentos, dança, exercícios aeróbicos, dinâmicas de grupo, hidroginástica, atividades de relaxamento, entre outras. Para participar das atividades é preciso apenas ser integrante do Centro de Convivência do programa CAPS em Jataí – GO. Ao final de cada semana os fatos ou eventos considerados relevantes eram pontuados, ouviam-se os relatos dos participantes, as críticas e sugestões, e discutiam-se as mudanças para viabilizar o projeto e atender melhor os objetivos.

### **RESULTADOS E DISCUSSÃO:**

Inicialmente alguns participantes apresentavam dificuldades em realizar movimentos naturais como caminhar, estender ou flexionar os membros superiores e inferiores e realizar atividades que dependessem de equilíbrio e força. Durante as primeiras

atividades lúdicas e de exercício de alongamento era necessário que os integrantes do projeto auxiliassem alguns participantes. Entretanto, no decorrer das aulas foi perceptível a evolução deles. Além de todos caminharem com mais facilidade, com melhora do equilíbrio e da flexibilidade, a maioria inclusive consegue realizar atividades de corrida leve, melhorando a agilidade. A princípio vivenciamos algumas dificuldades em relação a interação social entre os participantes. Eles realizam todos os dias trabalhos de artesanatos na mesma sala, mas tinham dificuldade em se relacionar. Realizamos várias dinâmicas visando o convívio social e hoje é notória a melhor comunicação entre eles e os risos de alegria durante as atividades. Os participantes relataram a importância das atividades do projeto, pois “estão bem mais dispostos e sentem o seu corpo mais flexível”. As melhora das dores em alguns segmentos como pernas, a coluna vertebral e os joelhos, foram os mais citados. A maioria relata que as “aulas são bem divertidas” e que se “beneficiam ao final com o relaxamento, ficando mais dispostos e preparados fisicamente e mentalmente para continuar o dia”. Muitos relatam que sentem falta das atividades nos dias em que não tem o projeto.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

Acreditamos que a educação física está contribuindo de forma significativa na prevenção e tratamento daqueles que possuem algum tipo de sofrimento mental. Entendemos que o projeto está proporcionando benefícios aos seus participantes, auxiliando no tratamento e na reintegração social, promovendo uma melhoria na vida dessas pessoas. Esse projeto vai além do suprimento de nossas pretensões profissionais, pois ele visa também atender as necessidades do corpo físico e mental desses indivíduos, que muitas vezes se encontram a margem da sociedade.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

ACMS - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. 6. edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

BRASIL - MINISTERIO DA SAÚDE. *Sistema Único de Saúde (SUS): Princípios e conquistas*. Brasília: Ministério da Saúde, 2000.

CIOLAC, Emmanuel Gomes; GUIMARÃES, Guilherme Veiga. Exercício físico e síndrome metabólica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 10, n. 4, p. 319-324, jul/ago. 2004.

COQUEIRO, Raildo da Silva; NERY, Adriana Alves; CRUZ, Zoraide Vieira. Inserção do professor de Educação Física no Programa de Saúde da Família. Discussões preliminares. *Revista Digital - Buenos Aires - Ano 11 - N° 103 - Dezembro de 2006*. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em 15/03/2011.

LORUSSO .Definições de Saúde Mental.1997 - Secretaria de Estado da Saúde do Paraná. Disponível em <http://www.saude.pr.gov.br>

NEGRÃO, A. B; LICINIO, J. - Saúde mental na próxima década. *Revista USP*, 43: 60-9, 1999.

PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Brasília, v. 10, n. 3, p. 49-54, jul. 2002.

POLÍTICA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE. Disponível em: <<http://www.portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/PNPS2>>. Acesso em: 14/03/2011.

SILVEIRA, L. D. Níveis de depressão, hábitos e aderência à programas de atividades físicas de pessoas com transtorno depressivo. 2001. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2001.

TEIXEIRA, D. C.; JUNIOR, S. R. R. P.; DE LIMA, D. F.; GOMES, S. C.; BRUNETTO, A. F. Efeitos de um programa de exercícios físicos para idosas sobre variáveis neuro-motoras, antropométrica e medo de cair. *Revista Brasileira de Educação Física Esp.*, São Paulo, V.21, n.2, p.107-120, abr./jun. 2007.

1 Acadêmicas do Curso de Educação Física do Campus Jataí/UFG;

2 Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Campus Jataí/UFG;

3 Docentes do Campus Jataí/UFG.