

## PROMOVENDO ATIVIDADES FÍSICAS COM USUÁRIOS DO CAPS COMO ESTRATÉGIA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Yasmin Brabo de Lima<sup>1</sup>, Karina Faine da Silva Freitas<sup>2</sup>, Jéssica Costa Mourão<sup>3</sup>, Joanna Angélica Azevedo de Oliveira<sup>4</sup>, Débora Pimentel Silva da Silva<sup>5</sup>, Gabriella Oliveira Lima<sup>6</sup>

**INTRODUÇÃO:** A prática de atividades físicas relacionada à saúde incorpora características que, em níveis adequados, proporciona menor risco de desenvolver doenças, traz inúmeros benefícios no aspecto psicossocial que contribuem para saúde mental do paciente, podendo-se obter o aumento da autoestima, alívio do estresse, diminuição do quadro depressivo, aumento do bem-estar, redução do isolamento social, dos riscos de ansiedade, melhora da autoconfiança, auto eficácia, autocontrole e da autoimagem<sup>1</sup>. Levando em consideração a saúde mental e os movimentos psiquiátricos surgidos desde os anos 60 com a tentativa de reversão do modelo asilar, visando a reinserção do paciente mental em seu núcleo social e familiar, fez-se necessária a implantação de serviços de saúde mental ambulatoriais, visando reverter antigas práticas e apontar para novas referências de atendimento ao paciente, por meio da intervenção de diferentes profissionais, com formação e prática orientadas para a assistência comunitária. Para tanto, propõe-se o trabalho de equipes interdisciplinares, composta por assistente social, enfermeiro, médico, psicólogo e terapeuta ocupacional, entre outros, como ocorre nos CAPS (Centro de atenção psicossocial)<sup>2</sup>. Partindo desse pressuposto, dos benefícios da atividade física e das funções do enfermeiro na saúde mental, insere-se também a comunicação como umas das novas referências de atendimento comunitário, sendo esta um processo de compreender, compartilhar mensagens enviadas e recebidas, sendo que as próprias mensagens e o modo em que se dá seu intercâmbio exercem influência no comportamento das pessoas nela envolvidas, a curto, médio ou longo prazo e que estas afirmações evidenciam o potencial do processo comunicativo e de trocas na interação enfermeiro-usuário<sup>3</sup>. Propôs-se, a formulação de uma oficina terapêutica com o tema “Atividade física com a intenção de promover o relaxamento”, no Centro de Atenção Psicossocial -CAPS Renascer.

**OBJETIVOS:** relatar a experiência vivenciada por acadêmicas cursando o 4º semestre de Enfermagem da Universidade Federal do Pará ao desenvolver uma oficina terapêutica de relaxamento junto com 6 usuárias de um CAPS em Belém, durante aula prática da Atividade Curricular de Enfermagem em Saúde Mental e Psiquiatria. **DESCRIÇÕES**

**METODOLOGICAS:** trata-se de um estudo descritivo de cunho qualitativo advindo de uma oficina terapêutica proposta para os pacientes do CAPS Renascer, Município de Belém-PA. A oficina terapêutica foi realizada com a finalidade de proporcionar um momento de relaxamento com músicas ambiente e atividade física moderada de acordo com o limite de cada usuária; desenvolver a interação entre pacientes e equipe profissional; estimulação de exercícios físicos simples na vida diária e orientação quanto a atividade física e seus benefícios no dia-a-dia. Primeiramente, as pacientes foram dispostas em roda para o início

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem da Universidade Federal do Pará, 5º semestre. Bolsista do projeto de extensão: A utilização do lúdico no processo de cuidar do enfermeiro em pediatria: uma prática transformadora. E-mail: [yasmin\\_brabo@hotmail.com](mailto:yasmin_brabo@hotmail.com).

<sup>2</sup>Enfermeira. Docente da Atividade Curricular de Enfermagem em Saúde Mental e Psiquiatria, da Faculdade de Enfermagem/UFGA. Membro do Grupo de Pesquisa Epara a Praxis do Cuidado em Saúde e Enfermagem no Contexto Amazônicos (EDUGESPEN/UFGA).

<sup>3</sup>Enfermeira. Mestranda do programa de pós graduação da Universidade Federal do Pará (PPGENF/UFGA). Membro do grupo de pesquisa EDUGESPEN.

<sup>4</sup>Acadêmica do curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem da Universidade Federal do Pará, 5º semestre. Bolsista do projeto de extensão: Empodera SUS.

<sup>5</sup>Acadêmica do curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem da Universidade Federal do Pará, 5º semestre. Bolsista do projeto de extensão: Contexto da política de segurança no ambiente hospitalar entre paciente e discente: um método descritivo e explicativo.

<sup>6</sup>Acadêmica do curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem da Universidade Federal do Pará, 5º semestre.