

Trabalho apresentado no 12º CBCENF

Título: A ATIVIDADE FÍSICA COMO PROMOTORA DE REINserÇÃO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL

Relatoria: Gabriela de Cássia Camargo Rolim de Britto

Amanda Nathale Soares

Autores: Cíntia Verdolin Lopes

Miriam Maria Gonçalves Chaves

Amanda Márcia dos Santos Reinaldo

Modalidade: Pôster

Área: Integralidade do cuidado

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

As oficinas terapêuticas são trabalhos realizados com a proposta de levar autonomia e cidadania aos usuários. Com o reconhecimento de sua função, é possível romper com o isolamento e reinserir o sujeito com transtornos mentais na rede social. A atividade física é um dos instrumentos que pode ser utilizado como estratégia de superação de obstáculos, sendo importante para a equidade e também a promoção da saúde. Trata-se de um relato de experiência, cujo objetivo é relatar a vivência em uma oficina sobre a prática do exercício realizada no Centro de Convivência Arthur Bispo do Rosário. Os resultados obtidos foram de amplo espectro e vão desde benefícios de natureza fisiológica aos de natureza psicológica. Modificações favoráveis de ânimo e humor foram notadas, bem como, desenvolvimento de autoconfiança, maior preocupação e satisfação com aparência, redução da ansiedade, tensão e depressão, e, um dos principais pontos relatados foi a maior convivência e o estreitamento de laços entre os participantes, representando uma característica de contexto social, o que justifica seu uso na terapêutica das oficinas. Em suma, os usuários demonstraram satisfação e maior interesse não só de praticar os exercícios recomendados como no desenvolvimento de outras atividades que englobam o cuidado de si, o lazer e sua própria inclusão, levando para o dia a dia o bem estar e a autonomia alcançados com a realização dos eventos. A partir de tais observações, é possível inferir que a prática regular da atividade física promove melhoria na qualidade de vida a fim de oferecer condições amplas de recuperação dos indivíduos através da utilização de recursos, destacando-se a socialização, essencial para a reinserção do portador de sofrimento mental na vida cotidiana.