

RESUMO EXPANDIDO - RELATO DE CASO E RELATO DE EXPERIÊNCIA

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO DE DOENÇAS MENTAIS: AÇÃO EM SAÚDE COM BASE NO ARCO DE MARGUEREZ

Ana Leticia Cardoso Pinto (analeticia.pinto@gmail.com)

Fernando Lucas Costa De Lima (ferlucca4@gmail.com)

Lara Carine Araújo Da Silva (carine7lara@gmail.com)

Wangecy Braga Portela Júnior (wangecy.braga@gmail.com)

Joice Silva De Oliveira (joicesdoliveira@gmail.com)

Alda Lima Lemos (aldalimamoura@gmail.com)

Introdução: A realização de exercícios físicos é muito importante para o bem-estar físico e mental e pode ser realizado em todas as etapas da vida (HU, YANG, 2021). Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, apenas quatro em cada dez brasileiros acima dos quinze anos ou mais realizam atividade física ou praticam esportes de forma regular. Dessa forma, este dado enfatiza a quantidade de pessoas submetidas aos riscos de uma vida sedentária, influenciando diretamente na produtividade e na qualidade de vida (BORGES et al. 2021). Vale ressaltar que um dos principais motivos que os adultos jovens justificam para não realizar exercícios físicos é a falta de tempo entre as atividades diárias. Contudo, é recomendado pela American College of Sports and Medicine (ACSM) apenas 30 minutos, por cinco dias na semana, com intensidade moderada, esta atividade pode ser uma caminhada ao ar livre. Entretanto, este órgão recomenda que durante dois dias na semana seja realizado exercícios de força muscular (BORGES et al. 2021). Neste contexto,

observa-se que a atividade física influencia positivamente na saúde mental, haja vista que estudos apontam que as pessoas sedentárias possuem maior predisposição para apresentar sintomas depressivos, quando comparadas a indivíduos fisicamente ativos. Dessa forma, a prática regular de exercícios pode e deve ser utilizada no tratamento de transtornos mentais, pois atuam otimizando a funcionalidade e oferecem maior independência para os praticantes, aumentando a autoconfiança e a autoestima. Fisiologicamente, os benefícios da prática do exercício físico em pessoas com déficits mentais ocorrem pela liberação da b-endorfina e da dopamina pelo organismo. Esses hormônios proporcionam uma sensação de bem-estar, pois possuem efeito tranquilizante e analgésico (HE, 2022).

Objetivo: Relatar a ação em saúde elaborada por meio do Arco de Margueres para estimular a prática de exercícios físicos. Metodologia: Estudo do tipo relato de experiência, cumprindo as cinco etapas do arco: observação a realidade, elencar pontos chave, teorização, hipótese de solução e aplicação a realidade no CAPS. Descrição da experiência: Seguindo-se o arco: na etapa 1 foi realizada a observação a realidade no qual se realizou uma visita ao centro de apoio psicossocial (CAPS – II) na cidade de Santarém – PA, se reconheceu o ambiente/estrutura física do local, a apresentação das especialidades que compõem a equipe multiprofissional que realiza o atendimento ao público e por fim, houve uma roda de conversa com a presença de alguns usuários do local onde eles expuseram suas opiniões, dúvidas, relatos e informações sobre si, seus tratamentos e sobre o funcionamento do setor. Na etapa 2 foram elencados os pontos-chave: os usuários do CAPs II não realizam atividade física devido a falta de tempo, não realizam atividade física porque acreditam que o custo financeiro é elevado e não realizam atividade física porque não entendem essas atividades como um fator importante para processo de reabilitação e/ou não conhecem os seus benefícios para saúde mental. Na etapa 3, ocorreu a teorização, que foi a pesquisa sobre a temática e sua importância, verificou-se dentre outras coisas que a não realização de exercícios físicos e o comportamento sedentário além de estar associada às doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, hipertensão pode proporcionar também o disparo de respostas estressoras ao organismo alterando o comportamento e apresentando sintomas físicos e psicológicos, além do aspecto biológico a prática de exercícios físicos age na socialização do indivíduo estimulando as relações de convívio social, através de vivências de lazer, utilizando dos espaços públicos da cidade e fazendo com que o mesmo se sinta ativo e útil nas atividades diárias e no seu quadro de saúde (ASSUNÇÃO et al., 2020). A

presença de doenças não é necessariamente evidência de piora do estado geral de saúde. Os recursos de enfrentamento que cada indivíduo possui podem determinar a capacidade de adaptação às novas necessidades, e o resultado deste processo é que definirá a condição de vida do indivíduo. Dessa forma, a cognição e o aspecto emocional assumem um papel protetor sobre a perda e qualidade de vida (BECKERT et al., 2018). Na etapa 4, se formularam hipóteses de solução, que foram: palestra acerca a temática: exercício físico e sua relação com saúde mental; jogo educativo com temática: exercício físico e sua relação com saúde mental; tecnologias educativas materiais (ex. panfleto): exercício físico e sua relação com saúde mental, roda de conversa com pacientes acerca exercício físico e sua relação com saúde mental, ensino em saúde através de metodologia ativa com participação dos usuários acerca exercício físico e sua relação com saúde mental. Na etapa 5, na aplicação a realidade, o grupo optou pela metodologia ativa de ensino levando como proposta uma discussão com a participação ativa dos usuários sobre quais as dificuldades que eles possuíam para a realização da prática de exercícios físicos e quais as vantagens desta prática, anotadas em uma cartolina de papel conforme iam sendo mencionadas. Nesta metodologia cada participante pode citar um motivo para cada lista contando com a ajuda dos profissionais, especialmente na lista das vantagens onde os participantes apresentaram bastante dificuldade. Além disso realizou-se uma breve palestra com os usuários presentes sobre os benefícios da prática de exercícios físicos e com o intuito de mitigar a ideia de que a prática de exercícios físicos é tão difícil de ser realizada. Dentre os benefícios citados na palestra, pode-se destacar: a redução do estresse; o aumento da autoconfiança; a melhoria da concentração e o estímulo das atividades cognitivas; além de ajudar na manutenção do peso ideal e aumento do condicionamento físico e a resistência. Conclusão: Diante deste contexto, a metodologia usada para atrair os usuários a participar de forma ativa na atividade proposta, levando-os a refletir sobre as dificuldades para a realização de exercícios físicos, foi uma excelente estratégia de ensino escolhida dentre as hipóteses propostas, uma vez que cumpriu com o objetivo de ensinar e chamar a atenção dos usuários de forma participativa. A palestra, por sua vez, foi utilizada como complemento da atividade anterior para esclarecimento de dúvidas e para mitigar falsas ideias sobre a prática de exercícios físicos que podem contribuir para a não realização de atividades físicas na rotina dos participantes em questão. Portanto, que a atividade alcançou um resultado positivo conforme o esperado, com potencial para

impactar em uma mudança da realidade dos participantes, conforme proposto pela metodologia do Arco de Marguerez.