

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



OFICINA TERAPÊUTICA NO CAPS III : ABORDAGEM SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ENFRENTAMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS

Pietra Pinheiro de Sousa¹, Izabel Cristina Silva Santos², Maria Eduarda Freire de Lima³, Maria Helena de Oliveira Lima⁴, Maria Paula Santos Carvalho⁵, Otavio Raony Alves Neto⁶, Thalita Kalinny Lourenço Gonçalves Lôbo⁷, Leilany Dantas Varela⁸

Resumo: O Centro de Atenção Psicossocial (CAPS III) desempenha um importante papel de assistência em saúde mental aos usuários adultos do Sistema Único de Saúde (SUS) que apresentam transtornos psíquicos moderados, graves e persistentes, prestando atenção em período integral de 24 horas, sete dias por semana. O presente trabalho visa descrever a experiência realizada em novembro de 2023 pelos alunos do 6º semestre do curso de Enfermagem do Centro Universitário Paraíso - UNIFAP, no CAPS III de um município Polo da região metropolitana do Cariri, no sul do Ceará, oportunidade na qual foram realizadas com os usuários, ações de Promoção à Saúde com foco na prática de atividade física e alimentação saudável. As ações realizadas no CAPS tiveram como objetivo sensibilizar os usuários sobre a importância do cuidado com a alimentação e prática de exercícios, como fatores centrais para o estabelecimento da saúde física, e também como um cuidado essencial e estratégico para melhoria no tratamento dos transtornos mentais. As ações de Promoção à Saúde foram realizadas em um amplo espaço de convivência para a socialização e realização de atividades. Iniciou-se através de uma roda de conversa onde os alunos estimularam os participantes a compartilhar sobre como é sua alimentação, se praticam algum tipo de atividade física regularmente e sua visão a respeito de um estilo de vida saudável. A grande maioria relatou não praticar nenhuma atividade física com frequência e possuir uma alimentação rica em ultraprocessados e semelhantes.

¹ Centro Universitário Paraíso - UniFap, email: pietrapinheiro@aluno.fapce.edu.br

² Centro Universitário Paraíso - UniFap, email: izabelcristinasilvasantos123@gmail.com

³ Centro Universitário Paraíso – UniFap, email: maria.b.oc@outlook.com

⁴ Centro Universitário Paraíso – UniFap, email: mariahelena@aluno.fapce.edu.br

⁵ Centro Universitário Paraíso – UniFap, email: mariapaula1999@aluno.unifapce.edu.br

⁶ Centro Universitário Paraíso – UniFap, email: otavioaonyneto@gmail.com

⁷ Centro Universitário Paraíso – UniFap, email: thalitaklobo20@gmail.com

⁸ Centro Universitário Paraíso – UniFap, email: leilany.varela@fapce.edu.br

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



Visto isso, com auxílio de um jogo de cartas ilustrado com práticas de ginástica a equipe realizou junto aos pacientes a demonstração de alguns exercícios utilizando a técnica Full Body (exercícios simples que podem ser feitos sem a necessidade de máquinas, apenas utilizando o peso do próprio corpo). Através das práticas realizadas, foi possível legitimar a importância da prática de atividade física no âmbito da promoção à saúde mental. Oportuniza-se ainda a extensão e continuidade das ações realizadas para potencializar práticas de suporte voluntário ao Centro de Atenção Psicossocial (CAPS III).

Palavras-chave: Saúde mental, atividade física, alimentação, promoção à saúde mental.