

MOVIMENTO COMO FERRAMENTA DE CUIDADO PARA ADESÃO AO TRATAMENTO DE SAÚDE MENTAL

Saúde Mental; Adesão ao tratamento; Exercício físico

Introdução

Os transtornos mentais constituem um importante problema de saúde pública, impactando a qualidade de vida, a funcionalidade e as relações sociais dos indivíduos. No contexto da atenção psicossocial, a adesão ao tratamento representa um desafio constante, exigindo a construção de estratégias que promovam vínculo, acolhimento e participação ativa dos usuários. Nesse cenário, as práticas corporais e a atividade física têm se destacado como ferramentas de cuidado capazes de contribuir para a adesão ao tratamento e promoção da saúde mental, auxiliando na redução dos sintomas mentais. Nesse inteirim, o objetivo desse estudo é relatar a experiência da utilização do movimento corporal como ferramenta de cuidado e fortalecimento da adesão ao tratamento de usuários acompanhados em um Centro de Atenção Psicossocial

Métodos

Trata-se de um relato de experiência da viência de um profissional de Educação Física residente em um grupo de práticas corporais dentro de um Centro de Atenção Psicossocial, na região norte do estado do Ceará, no período compreendido entre abril e junho de 2026. As ações incluíram alongamentos, caminhadas orientadas, exercícios funcionais adaptados, atividades recreativas e jogos cooperativos, desenvolvidos de forma regular, semanalmente, e integrados ao plano terapêutico dos usuários. As atividades priorizaram o acolhimento, a participação coletiva e a valorização das potencialidades individuais.

Resultados / Discussão

Observou-se aumento da participação dos usuários nas atividades ofertadas pelo serviço, favorecendo a aproximação com a equipe multiprofissional, fortalecendo os vínculos e a continuidade do tratamento. As práticas corporais possibilitaram momentos de convivência, escuta e socialização, contribuindo para a redução do isolamento social e para o fortalecimento relações interpessoais. Além disso, os participantes relataram melhora do humor, maior disposição para as atividades diárias e aumento da motivação para comparecer aos atendimentos. Isso nos mostrar o exercício físico como importante estratégia complementar no cuidado em saúde mental, promovendo benefícios físicos, emocionais e sociais, auxiliando na redução de sintomas psíquicos.

Considerações Finais

O movimento corporal mostrou-se uma potente ferramenta de cuidado no contexto da saúde mental, contribuindo para a adesão ao tratamento, fortalecimento de vínculos e promoção da qualidade de vida. A experiência reforça a importância da inserção do profissional de Educação Física nas equipes multiprofissionais, ampliando as possibilidades de cuidado integral e humanizado nos serviços de saúde mental.

Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical Activity. Geneva: World Health Organization, 2024. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical Activity. Geneva: World Health Organization, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 27 jul. 2026. BRASIL. Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001. Dispõe sobre a proteção