

ENTRE ÁGUAS E AFETOS: A HIDROGINÁSTICA COMO ESTRATÉGIA DE PRODUÇÃO DO CUIDADO EM UM CAPS

Sistema Único de Saúde; Práticas Corporais; Cuidado em Saúde; Centros de Atenção Psicossocial

Introdução

O Sistema Único de Saúde (SUS) promove ações de universalidade, integralidade e equidade, focando não apenas no tratamento de doenças, mas também na promoção da saúde, prevenção e reabilitação. Dentro da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) oferecem cuidados humanizados e interdisciplinares em saúde mental, promovendo a reinserção social. Práticas corporais, como a hidroginástica realizada em um CAPS I de um município do estado do Ceará, destacam-se como estratégias terapêuticas que fortalecem vínculos, favorecem a socialização, melhoram a autoestima e a qualidade de vida dos usuários. Este estudo apresenta a experiência dessa prática, ressaltando sua contribuição para o cuidado em saúde mental e para a dinâmica do cuidado no âmbito do SUS.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo, desenvolvido a partir da observação das atividades realizadas no grupo de hidroginástica de um CAPS I no Ceará. As atividades acontecem semanalmente em ambiente aquático, sob acompanhamento de equipe multiprofissional do serviço, contando com a participação de usuários acompanhados pelo CAPS. Durante os encontros são realizados exercícios de alongamento, fortalecimento muscular, mobilidade, coordenação motora, equilíbrio e atividades recreativas, respeitando as limitações e potencialidades de cada participante. Além da prática corporal, os encontros favorecem momentos de acolhimento, convivência e fortalecimento dos vínculos entre usuários e profissionais, estimulando a autonomia, a participação social e o protagonismo no processo de cuidado.

Resultados / Discussão

A realização do grupo de hidroginástica demonstrou impactos positivos na saúde física e mental dos participantes. Observou-se melhora na disposição física, redução de dores musculares e articulares, aumento da mobilidade, melhora do condicionamento físico e incentivo à adoção de hábitos de vida mais saudáveis. No âmbito da saúde mental, os usuários relataram diminuição da ansiedade, melhora do humor, maior interação social e fortalecimento da autoestima. A atividade também contribuiu para reduzir o isolamento social, favorecendo a criação de vínculos entre os participantes e fortalecendo o sentimento de pertencimento ao grupo. Outro aspecto relevante foi a valorização do cuidado humanizado, centrado nas necessidades dos usuários, em consonância com os princípios da Reforma Psiquiátrica Brasileira e da Política Nacional de Saúde Mental. A hidroginástica mostrou-se uma estratégia capaz de ampliar as possibilidades terapêuticas, promovendo cuidado integral e incentivando a autonomia dos usuários. A experiência evidencia que práticas corporais inseridas na rotina dos CAPS fortalecem a produção do cuidado no SUS, ampliando as estratégias de atenção psicossocial e promovendo qualidade de vida de forma interdisciplinar.

Considerações Finais

O grupo de hidroginástica promove saúde física e mental, fortalecendo a socialização, autonomia, vínculos e acolhimento. A experiência demonstra que as práticas corporais são estratégias terapêuticas eficazes no SUS, contribuindo para um cuidado integral e humanizado. Destaca-se o profissional de Educação Física na equipe multiprofissional, promovendo funcionalidade, inclusão social, qualidade de vida e cuidado interdisciplinar.

Imagens Anexas



Referência Bibliográfica

https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/pt_BR/issue/view/19 . <https://hidroginastica.com.br/noticias/os-10-principais-beneficios-da-hidroginastica-para-sua-saude-e-bem-estar>. <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/g6Fj4kJ8HjGTLdpW5BwHDbM/?format=html&lang=pt>