

GRUPO MOVIMENTA CAPS: PRÁTICAS CORPORAIS COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL NO SUS

Saúde mental; Atividade física; Integralidade

Introdução

As práticas corporais no contexto dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) configuram-se como estratégias potentes no cuidado em saúde mental, articulando corpo, subjetividade e território. Frente aos desafios relacionados ao sedentarismo, ao uso contínuo de psicofármacos e às condições de vulnerabilidade social dos usuários, torna-se necessário ampliar as possibilidades terapêuticas no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Nesse sentido, a inserção de atividades físicas e práticas corporais contribui para o cuidado integral, promoção da autonomia e fortalecimento de vínculos. Este trabalho objetiva relatar a experiência do grupo Movimenta CAPS, evidenciando as contribuições das práticas corporais para promoção da saúde, fortalecimento da autonomia, ampliação do cuidado e construção de vínculos entre usuários e equipe multiprofissional.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido com usuários adultos e idosos acompanhados em um serviço de saúde mental. As atividades foram conduzidas por residente de Educação Física em articulação com a equipe multiprofissional, considerando as especificidades clínicas, limitações físicas e efeitos decorrentes do uso de psicofármacos. O grupo foi estruturado com base em exercícios de força, equilíbrio, coordenação motora e funcionalidade, respeitando o ritmo e as singularidades dos participantes. Além disso, foram incorporadas práticas de respiração guiada, atividades ao ar livre e dinâmicas voltadas à interação social. Como estratégia de fortalecimento do vínculo, utilizou-se o denominado prontuário do afeto, instrumento construído a partir da escuta qualificada, que possibilitou identificar preferências, interesses e necessidades dos usuários, contribuindo para maior engajamento nas atividades propostas.

Resultados / Discussão

Observou-se, inicialmente, resistência de alguns participantes, relacionada à insegurança, desmotivação e baixa adesão a práticas corporais. Entretanto, com a continuidade das ações, abordagem acolhedora e valorização das singularidades, houve aumento progressivo da participação. Os usuários passaram a demonstrar maior envolvimento, interação social e protagonismo no cuidado, além de relatarem melhora no bem-estar, disposição e redução de sintomas ansiosos. A realização de atividades em espaços abertos e no território favoreceu a ampliação do cuidado para além do ambiente institucional, incentivando a autonomia e a incorporação de hábitos saudáveis no cotidiano. O grupo configurou-se como dispositivo de cuidado ampliado, ultrapassando a dimensão biomédica e promovendo práticas mais humanizadas e integradas.

Considerações Finais

As práticas corporais no CAPS mostram-se estratégias eficazes na promoção da saúde mental, contribuindo para melhoria da qualidade de vida, fortalecimento da autonomia e reinserção social dos usuários. O grupo Movimenta CAPS evidencia a potência de intervenções que articulam corpo e cuidado no SUS, reforçando a importância da integralidade, da atuação interdisciplinar e da valorização das dimensões subjetivas no processo terapêutico. Destaca-se, ainda, a necessidade de continuidade dessas ações como parte integrante do cuidado em saúde mental.

Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental no SUS: os Centros de Atenção Psicossocial. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília: Ministério da Saúde, 2018. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra: OMS, 2020. AMARANTE, P. Saúde mental e atenção psicossocial. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2017.