



RESUMO DOS 120 ANOS DA EEAP

**CUIDE-SE*: EXERCITANDO O CORPO E A MENTE, UMA PROPOSTA DE OFICINA TERAPÊUTICA
REALIZADA COM DOENTES MENTAIS**

Mariana Neves Ribeiro Gonçalves¹, Flávia Quintanilha de Oliveira Leite², Juliana Jenifer da Silva Araújo³,
Rafaela de Souza Crespo⁴, Isabel Cristina Regazzi⁵

RESUMO

Objetivo: Ressaltar a importância da oficina terapêutica no cotidiano do usuário do serviço de atenção à saúde mental e da implementação de um programa de exercício físico. **Método:** Trata-se de um estudo qualitativo com abordagem descritiva (e exploratória). **Resultados:** A atividade repercutiu um impacto positivo nos usuários, tornou-se um momento de alegria, relaxamento e distração, de maneira que no início de cada oficina nós realizávamos esta atividade física. **Conclusão:** O período superou as nossas expectativas, pois alcançamos além dos nossos objetivos, rompermos com determinados preconceitos existentes dentro de nós. **Descritores:** Saúde mental, Cuidado, Enfermagem.

^{1,2,3,4} Acadêmicas de Enfermagem da EEAP/UNIRIO. E-mails: naninha_mari@ig.com.br, flavia_quintanilha@yahoo.com.br, julianacjvd@oi.com.br, rafaelacrespo@hotmail.com. ⁵Enfermeira. Doente do DEMC/EEAP/UNIRIO. E-mail: violetafloral@hotmail.com.

INTRODUÇÃO

Este estudo baseia-se num relato de experiência, produzido com base na vivência do ensino prático da Disciplina de Enfermagem na Atenção em Saúde Mental durante a graduação de enfermagem. Neste período nos foi proposto que passássemos algum tempo no hospital-dia, o qual representa um Centro Diário de Atenção Integral, que presta inúmeras atividades e atendimento terapêutico aos usuários, evitando uma possível internação e promovendo sua permanência juntos as suas famílias e a comunidade.

A criação do programa do hospital-dia só foi possível com o processo de desinstitucionalização, que surgiu com a Reforma Psiquiátrica principalmente estimulada pelo programa “De volta para Casa”. A partir de denúncias das violências e dos maus tratos sofridos pelos pacientes psiquiátricos durante as longas internações nos manicômios, surgiram movimentos de luta contra esse modelo de assistência, que foram ganhando forças políticas e se consolidando com a Reforma psiquiátrica, que vem tentar transferir o modelo de assistência focado no Hospital para o modelo de atenção comunitária (BRASIL, 2005).

Com base nesta atenção comunitária, nos foi feita a proposta da implementação de atividades terapêuticas, nesta unidade de saúde, a fim de proporcionar aos usuários do serviço reinserção social. Atividades estas, novas em nosso cenário e cuidado, tal como toda nova experiência com este campo de saúde mental.

A partir daí, decidimos por abordar a imensa área da saúde, até mesmo por ser nossa razão, no entanto, procuramos trabalhar a demanda dos usuários por observarmos suas

necessidades em saúde. Nos questionamentos que nos eram dirigidos, sempre nos deparávamos com dúvidas relacionadas ao autocuidado e também por observarmos a constante ociosidade, nasceu então à proposta “Cuide-se”.

*“Cuide-se” trata-se de uma oficina terapêutica implementada por acadêmicos de enfermagem durante o período de ensino prático já referido anteriormente, que tem por objetivo elucidar quanto às questões de saúde e bem-estar associado à prática de exercícios físicos.

Diante destes argumentos delinearemos para este estudo o seguinte objetivo, ressaltar a importância da oficina terapêutica no cotidiano do usuário do serviço de atenção à saúde mental e da implementação de um programa de exercício físico.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo com abordagem descritiva (e exploratória), proposto pela Disciplina de Enfermagem em Atenção em Psiquiatria, para o cumprimento do requisito de processo de avaliação do 5º período.

O estudo foi desenvolvido por cinco acadêmicas do 5º período de enfermagem de uma universidade federal localizada no Rio de Janeiro, durante o ensino prático, no período de 02 de setembro a 14 de outubro de 2008 em uma instituição psiquiátrica no Rio de Janeiro.

Durante nossa estadia na instituição, realizamos oficinas terapêuticas com os usuários do hospital-dia e com aqueles inseridos nesta internação psiquiátrica que se mostravam dispostos e em condições de participar.

As oficinas possuíam diferentes temas e as temáticas eram escolhidas pelos próprios

usuários, quando estes eram abordados sobre o que tinham interesse de conversar e aprender mais detalhes do assunto. Depois disso, realizávamos as oficinas através de dinâmicas sobre a temática e com ênfase em exercícios físicos no início de cada uma da respectiva oficina.

RESULTADOS

Descrição das Oficinas

A oficina terapêutica “Cuide-se” teve por primeira temática a higiene pessoal. Contou com aproximadamente 11 usuários do serviço e iniciou com uma atividade de alongamento corporal seguida de um debate sobre banho, higiene da cabeça (controle da pediculose), higiene bucal e higiene das mãos. Ao final, realizou-se uma dinâmica do banho, na qual foram distribuídas partes do corpo escritas em cartolina entre os usuários que tinham que organizá-las na ordem correta do banho.

O segundo encontro abordou a temática alimentação saudável. Ressaltou-se a importância do equilíbrio alimentar, sem enfatizar proibições, mas conscientizando-os quanto à moderação. Toda oficina desencadeou-se a partir de uma dinâmica, na qual os participantes montaram um prato (este feito de cartolina) com os alimentos que mais gostavam de consumir, os alimentos foram cortados de revistas, jornais, encartes de mercados, etc. e depois de escolhidos colados no prato. Os usuários apresentaram-se dinâmicos, participativos, o que nos motivava cada vez mais e nos dava um ânimo novo.

Para o terceiro encontro foi programado uma atividade do filme “O amor é cego”. Esta seria também uma importante atividade, pois

abordaríamos algo que o portador de um transtorno psíquico tem dificuldade em identificar, a sua auto-imagem, ou seja, como ele enxerga o próprio corpo; entretanto, por problemas técnicos da instituição a atividade não pode ser realizada.

No quarto dia de encontro, conversamos sobre saúde, e como cada um conceituava à saúde. Alguns se referiram tecnicamente, outros foram práticos, mas o que percebemos por esses discursos, que a maioria não tinha acesso aos serviços de saúde, não por serem pacientes psiquiátricos, porque poderiam apresentar transtorno mental e serem saudáveis, ou seja, terem lazer, moradia, renda, transporte, educação, convívio familiar e social. Eles não se sentiam saudáveis porque a sua condição psiquiátrica os marginaliza, a sociedade os repele. Daí a importância de, além de estimular o convívio social, a instituição oferecer atividades de lazer, assistência social, educacional e apoio à família, que constitui peça fundamental no tratamento desses pacientes, sendo eles também necessitados de esclarecimento, apoio e preparo para conviverem de uma maneira melhor e conseqüentemente favorecerem o tratamento de seu ente querido (ROSSATO *et al.*, 2006)

É importante ressaltar, que antes de desenvolvermos a temática de cada oficina, era realizada uma atividade de alongamento juntamente com os usuários do serviço. Esta atividade foi escolhida como proposta de exercício físico visto a ociosidade desses pacientes e a inquietação por parte dos acadêmicos a este respeito.

Exercício Físicos

Após a observação de algumas oficinas desenvolvidas pelo próprio setor, evidenciamos a

necessidade de alguma atividade que os fizessem movimentar seus próprios corpos. A identificação do sedentarismo, também se tornou ainda mais relevante por serem, em sua maioria, tabagistas e por um grande número dos usuários estarem acima do peso, o que os coloca, como qualquer outro ser humano, inseridos no grupo de risco para desenvolvimento de problemas cardiovasculares.

Foi então que decidimos iniciara as Oficinas com um exercício físico, e escolhemos o alongamento para tal. A atividade repercutiu um impacto positivo nos usuários, tornou-se um momento de alegria, relaxamento e distração, de maneira que no início de cada oficina nós realizávamos esta atividade física.

CONCLUSÃO

O período superou as nossas expectativas, pois alcançamos além dos nossos objetivos, rompermos com determinados preconceitos existentes dentro de nós. Descobrimos sorrisos, inteligência, amizade dentro de uma instituição psiquiátrica. Quase que um paradoxo. Os que não conseguem se relacionar, de acordo com a sociedade, foram nossos melhores companheiros dentro daqueles muros.

O campo de ensino prático nos permitiu conhecer um mundo desconhecido, que antes nos parecia sombrio, medonho, mas que hoje, nos é apenas diferente. Ao entrarmos por aquela portaria, começamos a refletir sobre nós mesmos e a pensar quão pequenos são os nossos problemas, possibilitando que ampliássemos nossas visões de profissionais permitindo também a troca de conhecimento, sendo este não só científico, mas humano.

Com relação à atividade física, sugerimos que as instituições promovam a articulação e

parceria de suas unidades com Profissionais de Educação Física e Instituições especializadas em Exercícios físicos. Destacamos aqui a relevância da incorporação da atividade física como estratégia da enfermagem para socializar o individuo portador de uma doença mental, como relata OLIVEIRA E ROLIM (2007, p.102): “Usar os exercícios físicos para alcançar o objetivo de socializar o paciente e melhorar sua comunicação pode ser uma boa estratégia de intervenção de enfermagem”.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. DAPE. Coordenação Geral de Saúde Mental. Reforma psiquiátrica e política de saúde mental no Brasil. Documento apresentado à conferência Regional de reforma dos Serviços de Saúde Mental: 15 anos depois de Caracas. OPAS. Brasília, novembro de 2005.

Oliveira E, Rolim MA. Fatores que influenciam os enfermeiros a utilizarem a atividade física na assistência a pacientes psiquiátricos. Revista da Escola de Enfermagem da USP vol.37 n°3 São Paulo 2003.

Rossato VMD, Mello TAP, Pires FB, Cunha RWP, Silva AA, Freitas FF. Práticas desinstitucionalizadoras em uma unidade de internação psiquiátrica. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.) v.2 n.2 Ribeirão Preto ago2006 [ONLINE]. Disponível em: <http://pepsic.bvs-psi.org.br/pdf/smad/v2n2/v2n2a04.pdf> . Acessado em: 2 setembro 2009.

Vieira JLL, Porcu M, Rocha PGM. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com

Gonçalves MNR, Leite FQO, Araújo JJS *et al.*

depressão. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, vol. 56 n° 1 Rio de Janeiro, 2007. [ONLINE] Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852007000100007&tlng=en&lng=en&nrm=iso . Acessado em: 08 julho 2009.

Recebido em: 27/08/2010

Aprovado em: 17/12/2010