



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

WITALO TIAGO SILVA DAS SILVA

ATIVIDADE FÍSICA COMO COADJUVANTE TERAPÊUTICO EM GRUPOS DE SAÚDE
MENTAL

SÃO PAULO
2020

WITALO TIAGO SILVA DAS SILVA

ATIVIDADE FÍSICA COMO COADJUVANTE TERAPÊUTICO EM GRUPOS DE SAÚDE
MENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: CRISTIANE LOPES DE SOUZA

SÃO PAULO
2020

Resumo

A terapêutica do sofrimento psíquico vem sofrendo uma série de mudanças nos últimos anos, e isso tem sido bem representado quando observamos o advento da luta antimanicomial. No âmbito da atenção primária, a saúde mental ainda apresenta uma série de desafios, uma vez que, a atenção psicossocial tem permanecido aquém daquilo que deveria representar e, em contrapartida observamos um aumento do comportamento prescritor de fármacos, levando a um processo de medicalização e perda do foco no sofrimento subjetivo. A grande maioria dos pacientes enquadrados dentro das síndromes psiquiátricas, são beneficiados pelo uso das terapias cognitivo-comportamentais, psicoeducação familiar e pela prática de exercícios físicos.

A prática de atividades físicas é sabidamente benéfica no controle e prevenção de doenças crônicas, manutenção da saúde do sistema de sustentação do corpo além de atuar beneficemente para o bem-estar mental, atuando inclusive como coadjuvante no tratamento de doenças psiquiátricas. Tendo em vista estes dados, o desenvolvimento de grupos de atividade física em conjunto com Unidades Básicas de Saúde, pode ser determinante no tratamento de pacientes em acompanhamento psiquiátrico.

Palavra-chave

Qualidade de Vida. Exercício Físico. Saúde Mental.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

A saúde mental é talvez um dos temas mais estudados e controversos da atualidade. Tendo seu tratamento embasado principalmente em atividades cognitivo-comportamentais por vezes associada ao uso medicamentoso, percebe-se que nas rotinas diárias dos serviços de saúde está ocorrendo uma inversão nos pilares deste tratamento, dando-se ênfase cada vez maior ao processo de medicalização em detrimento das ações psicoterapêuticas. Isso pode ocorrer por uma diversidade de fatores, sendo talvez o maior deles, a crença de que somente os serviços especializados poderiam realizar tais ações. A dinamização e reestruturação conjunta das ações em saúde mental desenvolvidas pela atenção primária em saúde pode ser determinante para melhor integralização desses pacientes e redução do sofrimento psíquico.

A utilização de recursos simples com abordagem coletiva, podem modificar esse cenário. A utilização de práticas desportivas como método terapêutico já é um consenso dentro da área de saúde, reduzindo o risco de doenças psiquiátricas bem como atenuando-as, além de suas contribuições na prevenção e controle de patologias relacionadas ao sedentarismo, contribuindo assim, não só para o tratamento, mas também redução do excesso no uso de farmacoterápicos.

ESTUDO DA LITERATURA

Com o advento do novo conceito de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), onde temos a definição desta como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, admiti-se a importância da saúde mental, e mais que isso, como a inserção do indivíduo dentro de um meio social é importante dentro deste. O sofrimento psíquico afasta o indivíduo das interações sociais, fragmenta as estruturas familiares, reduz tempo útil de trabalho e tem repercussão direta sobre o surgimento de outras doenças que por sua vez, leva à um círculo vicioso atrelado ao uso de inúmeros fármacos. Todas essas características incidem prejudicialmente na chamada qualidade de vida. As psicopatologias expressam claramente a produção de subjetividade, com impossibilidade de mensurar o sofrimento psíquico.

Culturalmente, vivemos numa "sociedade prescritora", onde busca-se na indústria farmacêutica as respostas para os problemas da sociedade contemporânea, neste contexto, percebe-se que o comportamento baseado na prescrição de fármacos não excluiu nenhuma das grandes áreas da saúde, e isso não é diferente quando nos remetemos a saúde mental, onde o controle do comportamento historicamente se baseou no advento dos psicofármacos.

A busca de alternativas a este modelo, problematizando e sugerindo possíveis estratégias em saúde mental e atenção psicossocial, ainda é um grande desafio.

Dentre as muitas alternativas a substituição, ou, pelo menos auxiliar terapêutico, podemos citar a prática de atividades físicas. Um estudo da Escola de Saúde Pública de Havard descobriu que apenas 15 minutos de caminhada ao dia reduzem os riscos de depressão em 26%. A prática de atividades físicas influencia diretamente o sistema límbico, relacionado a funções cognitivas e emocionais, e o sistema neuroendócrino, por sua vez, relacionado a produção hormonal. Os benefícios da ativação destes dois sistemas pode ocorrer de duas formas: aguda e crônica.

As formas agudas estão relacionadas com cada ciclo de atividade desempenhada (sessão), e podem ser imediatas a realização das atividades até decorrido algum tempo do seu término, ou ainda tardias, podendo se estender até 72 horas após a realização das mesmas. Nesta forma ocorre liberação dos hormônios conhecidos como endorfinas, que promove a sensação de bem estar e euforia, e da dopamina que exerce um efeito tranquilizante.

Já as formas crônicas, são aquelas em que ocorre exposição regular as atividades físicas, proporcionando a redução dos níveis de adrenalina, noradrenalina e cortisol, conhecidos como hormônios do estresse. Nesta forma temos como consequência a melhora da autoestima, depressão e ansiedade, além da redução da frequência cardíaca e melhora na disposição.

Observando os fenômenos químicos ocorridos na prática de exercícios físicos, podemos correlacioná-los com grande parte dos psicofármacos utilizados na rotina da estrutura biomédica em vigor, o que potencializa ainda mais as recomendações sobre essas práticas como coadjuvante, e por vezes "ator principal" no alívio do sofrimento psíquico. Dessa forma, a prática regular de atividades físicas, contribui diretamente para minimizar sofrimento psíquico, resgatar a identidade social e auxiliar na redução de recaídas, melhorando a

qualidade de vida, não somente do ponto de vista da saúde mental, mas também, no estado físico, social e espiritual.

AÇÕES

Iniciou-se o trabalho através da estratégia de acolhimento e escuta qualificada destes pacientes durante os grupos de troca de receita. Os pacientes foram orientados sobre medidas não medicamentosas que auxiliam no tratamento e controle dos quadros psiquiátricos, inclusive atividades físicas, e no benefício em outras áreas da saúde dos mesmos. Foram informados da iniciativa de criar-se um grupo, voltado para clientes que se enquadravam dentro das estratégias da saúde mental, e foram convidados a participar do mesmo.

Foi selecionada a sexta-feira como o dia da semana com melhor disponibilidade de profissionais para ajudarem na empreitada. Fizeram parte do projeto, um médico, um enfermeiro, um professor de educação física (que já estava inserido nas atividades da unidade), 4 agentes comunitários de saúde.

O local de encontro ficou estabelecido na área de recreação de uma Igreja local (onde já eram realizadas as trocas de receitas). As atividades se iniciarão com a apresentação de um tema de relevância dentro da área de saúde mental, com a intenção de trabalhar a parte psíquica do grupo, e com duração de trinta minutos, seguida da avaliação física dos participantes, aferição de pressão arterial e frequência cardíaca. Logo após, iniciar-se-ão as atividades de alongamento e aquecimento físico, com auxílio do profissional de educação física, acompanhada por melodia instrumental previamente selecionada. Este momento terá duração aproximada de 30 minutos. Segue-se com caminhada de duração nos primeiros encontros de 30 minutos, aumentando-se em 5 minutos até atingir a meta de uma hora. Tem-se como proposta em um segundo momento intercalar-se atividade desportivas e atividades aeróbicas com finalidade de melhor desempenho físico e melhor contribuição para saúde mental.

Uma vez por mês, optou-se por realizar atividade de meditação e reflexão, seguida de escuta qualificada, afim de encontrar possíveis dificuldades, avaliar o progresso e a repercussão deste trabalho sobre o estado psíquico dos participantes, auxiliando sempre que possível em eventuais intempéries que possam ocorrer.

É importante salientar que, ao fim da rotina de atividades físicas os sinais vitais dos pacientes são novamente aferidos, para melhor avaliação da capacidade física e resposta a rotina adotada.

Salienta-se ainda que em virtude da pandemia pelo covid-19, os grupos tiveram que ser adiados até um momento com menor potencial epidemiológico.

RESULTADOS ESPERADOS

A prática de atividades físicas, como já mencionado, leva à um balanço adequado dos hormônios no organismo, inclusive alguns que são alvos de diversos fármacos, levando o indivíduo a um estado de bem-estar seja na sua prática aguda ou crônica.

Como consequência, primeiramente espera-se uma melhor adesão ao processo terapêutico, através do esclarecimento dos benefícios destas práticas associadas aos psicofármacos, bem como o estabelecimento de vínculos. Após isto, espera-se melhora no perfil do sono, estresse, ansiedade e disposição, trazendo o paciente à um pensamento de pertencente à uma sociedade e como se reinserir nesta, como consequência, trabalhando a dinâmica familiar e quando possível reinserção ao mercado de trabalho e outras atividades cotidianas, aliviando o sentimento de distanciamento social.

Redução progressiva da dose medicamentosa até a mínima eficaz, e quando possível e, com critérios, retirada das mesmas principalmente em se tratando de benzodiazepínicos.

Espera-se que o paciente se compreenda como um ser social, e como tal, pode estar inserido nos processos e dinâmicas advindos da mesma, com o menor sofrimento psíquico possível, estando preparado para lidar com as adversidades diárias, que são agravadas pelo sofrimento psicológico.

REFERÊNCIAS

FOUCAULT, Michel. Problematização do sujeito: Psicologia, psiquiatria, psicanálise. Rio de Janeiro, RJ: Forense Universitária. 2010.

DIMENSTEIN, Magda Et al. O apoio matricial em unidades de saúde da família: Experimentando inovações em saúde mental. São Paulo, SP: Saúde e Sociedade, v.18, n.1, p.63-74, 2009.