

CUIDAR FORA DOS MUROS: ATIVIDADES FÍSICAS E REINTEGRAÇÃO SOCIAL

BEYOND THE WALLS: PHYSICAL ACTIVITY AND SOCIAL INCLUSION

CUIDADO FUERA DE LOS MUROS: ACTIVIDAD FÍSICA Y REINTEGRACIÓN SOCIAL

José Antônio da Silva Ferreira Junior¹ e Mauren Assis Souza²

RESUMO

Objetivo: Descrever o fortalecimento da desinstitucionalização do cuidado em saúde mental coletiva gerado por intervenções de Educação Física nos Centros de Atenção Psicossocial de Uruguaiana/RS.

Métodos: Foram realizadas práticas corporais como estratégias terapêuticas em espaços públicos, como praças e parques, no período de março de 2022 a fevereiro de 2023, no contexto da Residência Integrada em Saúde Mental Coletiva da Universidade Federal do Pampa, visando promover a inserção social dos usuários e romper com a lógica institucionalizada do cuidado. **Resultados:** As intervenções favoreceram a construção de novos sentidos para o cuidado em liberdade, alinhando-se às diretrizes da Rede de Atenção Psicossocial e ao modelo antimanicomial, de modo a possibilitar o fortalecimento de vínculos, o pertencimento comunitário e o enfrentamento de estigmas sociais. **Conclusões:** A experiência destaca o papel da Educação Física na promoção da saúde mental coletiva e na ampliação das estratégias de cuidado extramuros. **Descriptores:** Serviços de Saúde Mental; Práticas Corporais; Saúde Mental.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to describe the strengthening of the deinstitutionalization of collective mental health care through Physical Education interventions at the Psychosocial Care Centers in Uruguaiana (southern Brazil). **Methods:** Through public spaces (e.g., squares and parks), body practices were employed as therapeutic strategies from March 2022 to February 2023, within the context of the Integrated Residency Program in Collective Mental Health at the Federal University of Pampa. These actions were intended to promote users' social inclusion and disrupt the institutionalized logic of care. **Results:** The interventions created new meanings for care in freedom, consistent with the principles of the Psychosocial Care Network and the anti-asylum model, thereby contributing to the strengthening of social bonds, community belonging, and the confrontation of social stigma. **Conclusions:** This experience underscores the role of Physical Education in promoting collective mental health and expanding community-based care strategies beyond institutional confines.

Keywords: Mental Health Services; Body Practices; Mental Health.

RESUMEN

Objetivo: Describir el fortalecimiento de la desinstitucionalización del cuidado en salud mental colectiva generado por intervenciones de Educación Física en los Centros de Atención Psicosocial de Uruguaiana/RS. **Métodos:** Se realizaron prácticas corporales como estrategias terapéuticas en espacios públicos, como plazas y parques, entre marzo de 2022 y febrero de 2023, en el contexto de la Residencia Integrada en Salud Mental Colectiva de la Universidad Federal de Pampa, con el objetivo de promover la inclusión social de los usuarios y romper con la lógica institucionalizada del cuidado. **Resultados:** Las intervenciones favorecieron la construcción de nuevos significados para el cuidado en libertad, en consonancia con las directrices de la Red de Atención Psicosocial y con el modelo antimanicomial, posibilitando el fortalecimiento de vínculos, el sentido de pertenencia comunitaria y el enfrentamiento de los estigmas sociales. **Conclusiones:** La experiencia resalta el papel de la Educación Física en la promoción de la salud mental colectiva y en la ampliación de las estrategias de cuidado extramuros.

Descriptores: Servicios de Salud Mental; Prácticas Corporales; Salud Mental.

¹ Universidade Federal do Pampa - Campus Uruguaiana - Programa de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde Mental Coletiva. Uruguaiana/RS - Brasil. 

² Universidade Federal do Pampa - Campus Uruguaiana - Programa de Pós-Graduação Multicêntrico em Ciências Fisiológicas. Uruguaiana/RS - Brasil. 

INTRODUÇÃO

A Reforma Psiquiátrica Brasileira representa um marco na transformação do cuidado em saúde mental, vinculando-se ao processo de redemocratização do país e às lutas sociais por dignidade e cidadania, especialmente para aqueles historicamente marginalizados pelo modelo manicomial¹. Com base na Lei nº 10.216/2001² e em dispositivos complementares, consolidou-se um novo modelo de atenção pautado no cuidado em liberdade, na reabilitação psicossocial e na garantia dos direitos humanos.

Nesse cenário, a criação da Rede de Atenção Psicossocial reafirma o compromisso com um cuidado territorializado, interdisciplinar e centrado no usuário³, tendo nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) seu principal equipamento de referência. Os CAPS se estruturam como serviços substitutivos ao hospital psiquiátrico e priorizam práticas de cuidado em liberdade, fortalecendo o vínculo com o território e a rede social dos usuários⁴.

O cuidado extramuros, entendido como prática terapêutica exercida fora do espaço físico institucional, emerge como estratégia fundamental para o enfrentamento do estigma, a promoção da cidadania e o fortalecimento do pertencimento comunitário⁵. Nesse contexto, o Profissional de Educação Física, respaldado pela Resolução nº 230/2012 do Conselho Federal de Educação Física, atua de forma multiprofissional na promoção da saúde mental, especialmente por meio das práticas corporais, que contribuem para a reintegração social e o empoderamento dos usuários.

Estudos indicam que a prática regular de exercícios físicos impacta positivamente a saúde mental, sendo eficaz na redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de tratar transtornos psiquiátricos graves, como esquizofrenia e bipolaridade⁶. Nesse contexto, a atuação da Educação Física nos CAPS contribui não apenas para os aspectos fisiológicos, mas também para a construção de novos sentidos para o cuidado em liberdade.

Apesar das evidências sobre os benefícios das práticas corporais na saúde mental, observa-se uma escassez de estudos que explorem especificamente a atuação da Educação Física no contexto extramuros, especialmente nas práticas desenvolvidas nos CAPS. Essa lacuna evidencia a necessidade de compartilhar experiências que ampliem a compreensão sobre o papel da Educação Física na promoção da saúde mental coletiva e no fortalecimento do cuidado em liberdade.

Este trabalho tem como objetivo descrever o fortalecimento da desinstitucionalização do cuidado em saúde mental coletiva gerado por intervenções de Educação Física nos Centros de Atenção Psicossocial de Uruguaiana/RS. Especificamente, busca-se visibilizar a abordagem do cuidado extramuros nos CAPS por meio de intervenções terapêuticas de Educação Física e reafirmar o processo de desinstitucionalização do cuidado através do acesso a espaços sociais e comunitários de lazer.

MÉTODOS

Este é um relato descritivo baseado na experiência de um profissional de Educação Física residente, vinculado ao Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental Coletiva da Universidade Federal do Pampa, no município de

Uruguaiana/RS. As atividades foram realizadas entre março de 2022 e fevereiro de 2023 nos CAPS II “Asas da Liberdade” e CAPS AD “Recomeçar”.

As intervenções ocorreram semanalmente nos turnos da manhã e tarde, envolvendo oficinas terapêuticas, grupos e espaços de educação em saúde. As atividades tiveram duração média de 90 minutos e abordaram práticas corporais, esportes, lazer e cultura. A seleção e adesão dos usuários estavam vinculadas ao Projeto Terapêutico Singular. Participaram ativamente cerca de 35 indivíduos, sendo 21 homens e 14 mulheres, com idades variadas. Cabe destacar que a adesão às intervenções não pôde ser quantificada de forma exata, considerando a vulnerabilidade dos participantes e o caráter livre das atividades oferecidas. Os participantes estavam em acompanhamento por diferentes transtornos, destacando-se os mais recorrentes: CID F10-F19, F20, F31, F32.

O registro das atividades incluiu a evolução descritiva nos prontuários clínicos dos usuários, assim como em reuniões de preceptoria e discussões de caso clínico em equipe multiprofissional e em espaço acadêmico de formação. A análise posterior dos dados considerou esses registros.

RESULTADOS

As intervenções priorizaram atividades coletivas em espaços públicos, como praças, parques, quadras esportivas e espaços culturais, com o objetivo de superar a insuficiência de espaços físicos adequados nos CAPS, cuja infraestrutura é voltada para o modelo de cuidado ambulatorial (salas de atendimento individuais). Entre as práticas realizadas estavam futsal, basquete, ginástica, dança, yoga, caminhada orientada e circuitos funcionais. O trabalho contou com o apoio de outros profissionais da residência e da equipe do CAPS. Assim, foram realizadas cerca de cinco atividades por semana durante os 12 meses de imersão nos referidos espaços, totalizando aproximadamente 200 atendimentos coletivos registrados nos prontuários físicos de cada participante da pesquisa.

Observou-se significativa adesão dos usuários, acompanhada de feedbacks positivos sobre motivação, repertório motor e disposição para as atividades. Resultados semelhantes foram identificados em um estudo que evidenciou os efeitos do exercício físico no humor, sono e bem-estar de indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada⁷.

A utilização dos espaços extramuros proporcionou a ocupação crítica e reflexiva desses locais pelos participantes, problematizando a relação entre os espaços e seus significados atribuídos. Estudos indicam que atividades no território são essenciais para romper com o modelo institucionalizado e promover o cuidado em liberdade⁸⁻¹⁰.

Dessa forma, a prática profissional aqui descrita tende a reafirmar os princípios da Reforma Psiquiátrica e da Rede de Atenção Psicossocial^{2,3}, ao integrar a Educação Física ao cuidado psicossocial, contribuindo para a desinstitucionalização e fortalecendo os vínculos com o território.

Entre as várias experiências significativas ao longo do processo, uma merece destaque. Durante uma atividade no Parque Dom Pedro II, realizada com os usuários do CAPS II, surgiu uma troca que trouxe à tona uma questão sensível: a ocupação dos

espaços públicos fora do contexto institucional. Em meio à conversa, um dos participantes comentou, com certa naturalidade: “Professor, a gente só vem aqui quando está com o CAPS.” Essa fala simples, mas potente, abriu espaço para uma reflexão coletiva sobre o direito à cidade e o uso desses espaços para além dos muros do serviço. Perguntas como “Por que vocês não vêm aqui aos finais de semana?” e “E se viessem caminhar, jogar bola, ou apenas tomar um chimarrão?” foram lançadas ao grupo, não com a intenção de obter respostas prontas, mas para provocar o pensamento, estimular a autonomia e fortalecer a ideia de pertencimento.

Esse momento de escuta e diálogo permite visualizar a potência da Educação Física como ferramenta de cuidado em liberdade, capaz de abrir caminhos para que os sujeitos se reconheçam como parte ativa do território que habitam.

DISCUSSÃO

Na busca por implementar estratégias de cuidado que efetivem o processo de desinstitucionalização nos espaços de atenção à saúde mental e que fortaleçam os princípios da Reforma Psiquiátrica Brasileira, surgem novas abordagens que permitem uma exploração singular do processo de atendimento terapêutico ao usuário nos serviços substitutivos¹⁰.

A utilização de espaços sociais e públicos como artefato terapêutico na saúde mental tem sido explorada em produções como a de Fonseca e Galassi⁸, onde as formas de ocupar e pertencer são problematizadas, gerando um processo de reivindicação da cidadania pelos usuários do CAPS. Nesse sentido, nosso estudo corrobora essa narrativa em relação ao que de fato é desinstitucionalizar o cuidado, o que é cuidar em liberdade e para a liberdade. Cuidar em liberdade, ou cuidar fora dos muros, só é de fato possível à medida que permitimos aos usuários do CAPS o protagonismo social em espaços públicos, de modo que estes ocupem esses espaços e sintam-se pertencentes à sociedade.

Atrelado a isso, o estudo de Furtado et al.⁹ tematiza de forma assertiva as relações sociais construídas entre os usuários e os espaços externos ao CAPS, os estigmas e imaginários sociais cultural e historicamente atribuídos aos usuários do serviço, e o impacto dessa conformação social na forma como esses usuários se reconhecem na sociedade e, consequentemente, no seu direito ao exercício da cidadania.

Em consonância com isso, as intervenções provenientes da Educação Física aqui socializadas reverberam reflexões essenciais a respeito do cuidado extramuros e suas contribuições na atenção psicossocial desses sujeitos. Ademais, a abordagem utilizada configura-se como promissora na atenção em saúde nos CAPS, uma vez que se entende que o cuidado em saúde mental se constrói para além dos espaços institucionais e convencionais de atendimento, como, por exemplo, os consultórios médicos, passando a explorar os espaços e possibilidades externas ao serviço.

Além disso, tais práticas reafirmam um compromisso não só terapêutico, mas também político com o cuidado em liberdade, enfrentando o estigma e reforçando a cidadania. É importante que ações como essas continuem sendo fortalecidas no cotidiano dos serviços e incorporadas de forma mais ampla nas políticas locais, garantindo sua continuidade e ampliando seus impactos na vida das pessoas atendidas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo destaca a importância de atividades extramuros no cuidado em saúde mental coletiva e fomenta a perpetuação de intervenções terapêuticas não manicomiais integradas à assistência médica e multiprofissional nos Centros de Atenção Psicossocial.

Ademais, a escassez de materiais científicos regionais para o escopo teórico-metodológico e a inconstância dos usuários nos CAPS são pontos limitantes na construção dos resultados. Além disso, a adesão flutuante dos sujeitos ao Projeto Terapêutico Singular, as vulnerabilidades dos usuários em tratamento, a insuficiência de materiais e espaços, e a carência de políticas locais de incentivo são fatores que inferem sobre os achados aqui trazidos.

AGRADECIMENTOS

Os autores gostariam de agradecer ao Ministério da Educação e Cultura pela bolsa de estudos concedida ao primeiro autor.

REFERÊNCIAS

1. Tenório F. A reforma psiquiátrica brasileira, da década de 1980 aos dias atuais: história e conceitos. *Hist Ciênc Saúde Manguinhos*. 2002;9(1):25-59. <https://doi.org/10.1590/S0104-59702002000100003>
2. Brasil. Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Brasília: Senado Federal; 2001. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm
3. Brasil. Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011. Institui a Rede de Atenção Psicossocial no âmbito do SUS. Diário Oficial da União. 2011 dez 23. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088_23_12_2011_rep.html
4. Leal BM, Antoni C. Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): estruturação, interdisciplinaridade e intersetorialidade. *Rev Aletheia*. 2013;(40): p.87-101. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/3344/2484>
5. Reubens-Leonídio, A. C.; Carvalho, T. G. P.; Santos, A. R. M. O fazer do profissional de Educação Física no Centro de Atenção Psicossocial: uma análise do cuidado a partir da Política Nacional de Humanização. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Brasília, v. 43, e009320, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/8yNHq7ykb4RYg9qw6dYfLrk/?format=pdf&lang=pt>.
6. Barros MKS. Efeitos terapêuticos de um programa de atividade física em indivíduos com esquizofrenia: do comportamental ao biológico [Tese]. Santos: Universidade Federal de São Paulo; 2019. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/items/5672c891-9bbd-463b-a86c-11c6f3cc4e3a>
7. Alves ALS, Castro CBL. Efeitos do exercício físico no transtorno de ansiedade generalizada. *Cadernos ESP*. 2024;18:e1533. DOI:[10.54620/cadesp.v18i1.1533](https://doi.org/10.54620/cadesp.v18i1.1533)
8. Fonseca RMAM, Galassi AD. Práticas de cuidado extramuros nos Centros de Atenção Psicossocial Álcool e outras Drogas: a ocupação cidadã. *Interface* (Botucatu). 2021. <https://doi.org/10.1590/interface.200369>

9. Furtado RP, Souza MF, Martinez JFN, Rabelo NS, Oliveira NSR, Simon WJ. Desinstitucionalizar o cuidado e institucionalizar parcerias: desafios dos profissionais de Educação Física dos CAPS de Goiânia em intervenções no território. *Saúde Soc.* 2017;26(1):183–95. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902017169101>
10. Martins AKL, Soares FDS, Oliveira FB, Souza AMA. Do ambiente manicomial aos serviços substitutivos: a evolução nas práticas em saúde mental. *Rev SANARE Rev Polít Públicas.* 2011. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/140>