



SEFIC2018
UNILASALLE

CIÊNCIA E TECNOLOGIA PARA A
REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES

22 A 27
DE OUTUBRO

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO UM MECANISMO DE DEFESA PARA A SAÚDE MENTAL DAS MULHERES PRIVADAS DE LIBERDADE

Cassandra Sampaio Joaquim; Janaína Domingues Corrêa; Leticia Fagundes da Fonseca
Lia Gonçalves Possuelo
Universidade de Santa Cruz do Sul

Área Temática: Ciências Médicas e da Saúde

Resumo: A extensão universitária visa integrar o ensino-serviço, assegurando uma abordagem integral do processo saúde-doença. Este estudo foi realizado por uma bolsista de extensão do Programa Nacional de Reorientação da Formação Profissional - Pró Saúde, da Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC, em conjunto com os profissionais da Unidade de Saúde Prisional do Presídio Regional de Santa Cruz do Sul (PRSCS), e tem como objetivo avaliar o impacto da atividade física na saúde mental de mulheres privadas de liberdade. No pré-teste, foram entrevistadas 32 apenadas, que foram questionadas sobre o uso de medicação controlada e a prática de atividades físicas. Após, as entrevistadas foram convidadas a participar, semanalmente, de atividades físicas, ministradas pela técnica de enfermagem da Unidade, que também é educadora física. As atividades foram realizadas de setembro a dezembro de 2017, num total de 11 encontros, onde foram realizadas atividades físicas e de recreação. Após o 9º encontro foi aplicado o questionário de pós-teste. Das entrevistadas 44,82% possuem diagnóstico de doenças ou transtornos de ordem psicológica, psiquiátrica ou neurológica. No pré-teste 58,62% das mulheres relatou fazer uso de medicamentos controlados, como antidepressivos, antipsicóticos, indutores do sono, entre outros. Relataram utilizar essas medicações há pelo menos 3 anos, mas com maior intensidade, após o período da reclusão. Também foram questionadas quanto à prática de atividades físicas antes da reclusão, e 27,58% acreditam que a falta de exercícios físicos trouxe prejuízos para a saúde, e que tal prática, pode reduzir o uso de medicamentos e contribuir para a estabilidade emocional. As expectativas em relação às atividades variaram entre boas e ruins, visto que relataram que muitas vezes foi possível “esquecer que estavam dentro do presídio”, “descontraíram a mente” e “aliviaram os pensamentos ruins”. Todas as entrevistadas afirmam ter gostado de participar, pois dizem ter se divertido, se sentiram mais felizes, gostaram de fazer atividades diferentes, foi bom sair da cela, diminuiu o stress, ocuparam o tempo e que foram horas de distração em que esquecem as “coisas lá de fora”. Após o início das atividades e conforme a entrevista, 37,5% relata ter diminuído a quantidade, ou até mesmo ter parado de fazer o uso de medicação, e, apenas 3% continuam tomando a mesma quantidade. Sendo assim, foi possível avaliar o impacto positivo da atividade física na saúde mental das mulheres privadas de liberdade do Presídio Regional de Santa Cruz do Sul, visto que, os resultados pós testes apontam a redução do uso de medicamentos controlados após a prática de atividades físicas e recreativas desenvolvidas dentro do Projeto Educação Física na Saúde Prisional, trazendo benefícios à saúde física e mental, favorecendo aspectos emocionais, e a melhora da autoestima das apenadas.

Palavras-Chave: atividade física, saúde mental, população privada de liberdade.