

MOVIMENTO QUE ACOLHE: A ATIVIDADE FÍSICA COMO ENCONTRO E CUIDADO EM UM CAPS I

Saúde Mental; Exercício Físico; Reabilitação Psicossocial

Introdução

Em saúde mental, cuidar também é criar possibilidades de encontro. O movimento do corpo, muitas vezes esquecido em meio ao sofrimento psíquico, pode tornar-se caminho para a reconstrução de vínculos, da autonomia e do pertencimento. No cotidiano de um CAPS I, a atividade física ultrapassa a perspectiva do exercício e transforma-se em espaço de convivência, escuta e produção de cuidado. Este trabalho objetiva relatar a experiência de um grupo de atividade física desenvolvido como estratégia de atenção psicossocial.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência sobre um grupo de atividade física realizado duas vezes por semana, em encontros coletivos. As atividades foram construídas de forma participativa, respeitando os limites, desejos e potencialidades de cada usuário. Alongamentos, caminhadas, exercícios funcionais, jogos e práticas recreativas compuseram um espaço em que o movimento era compreendido como linguagem, cuidado e possibilidade de expressão.

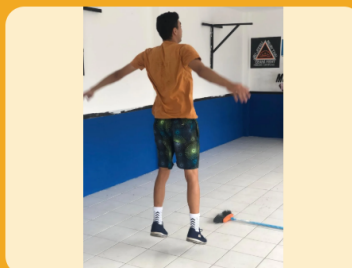
Resultados / Discussão

A cada encontro, foi possível perceber que mais do que corpos em movimento, havia histórias que encontravam espaço para existir. Entre um exercício e outro, surgiam conversas, sorrisos, silêncios compartilhados e gestos de incentivo mútuo. A prática corporal fortaleceu vínculos, ampliou a participação dos usuários nas atividades do serviço e favoreceu a construção de uma rotina mais ativa. O grupo revelou que mover o corpo também significa mover afetos, resgatar a confiança nas próprias capacidades e reafirmar que o cuidado em saúde mental se constrói coletivamente, no cotidiano e nas relações.

Considerações Finais

A experiência reafirma que a atividade física, quando orientada pelos princípios da atenção psicossocial, vai além da promoção da saúde física. Ela constitui uma tecnologia leve de cuidado, capaz de produzir encontros, fortalecer o sentimento de pertencimento e ampliar as possibilidades de vida dos usuários. Em um CAPS, cada passo, cada movimento e cada partilha tornam-se parte de um processo contínuo de reabilitação psicossocial e de defesa do cuidado em liberdade.

Imagens Anexas



Referência Bibliográfica

<https://brasilia.fiocruz.br/nosnarede/wp-content/uploads/sites/10/2025/02/O-impacto-vital-das-atividades-fisicas-no-cuidado-dos-usuarios-do-CAPS-I.pdf> .
<https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>