

SALA DE ESPERA NO CAPS: EXPERIÊNCIA COM ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO

CAPS; Sala de espera; Promoção de saúde

Introdução

O Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) constitui um dispositivo estratégico na rede de atenção à saúde mental, com foco no cuidado integral, na promoção da autonomia e no fortalecimento de vínculos. Nesse contexto, a sala de espera, muitas vezes percebida como espaço ocioso, pode ser ressignificada como ambiente de cuidado e intervenção. A inserção de atividades físicas nesse espaço apresenta potencial para estimular hábitos saudáveis, reduzir o sedentarismo e promover bem estar físico e mental entre os usuários, especialmente aqueles com baixa adesão a práticas corporais. Este trabalho objetiva relatar a experiência de implementação de atividade física na sala de espera de um CAPS, destacando a resistência inicial dos usuários, as estratégias de incentivo utilizadas e os efeitos observados na adesão, interação social e promoção da saúde.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência baseado na observação participante durante a atuação no serviço. Inicialmente, foram propostas atividades físicas leves na sala de espera, como alongamentos, exercícios de mobilidade e movimentos corporais simples, respeitando os limites individuais dos usuários. No primeiro momento, houve resistência significativa à participação, marcada por desinteresse, vergonha e insegurança. Muitos usuários optavam por permanecer sentados, utilizando o celular ou apenas aguardando atendimento, sem demonstrar interesse nas práticas propostas. Diante desse cenário, foram adotadas estratégias de sensibilização, como abordagem acolhedora, escuta qualificada e convite informais, sem imposição. A demonstração prática dos exercícios e a utilização de linguagem acessível contribuíram para aproximar os usuários da proposta. Além disso, foram apresentados os benefícios da atividade física, como redução da ansiedade, melhora do humor, aumento da disposição e contribuição para a saúde geral.

Resultados / Discussão

Com o passar dos encontros, observou-se mudança gradual no comportamento dos usuários. Inicialmente, alguns passaram a observar as atividades e, posteriormente, aderiram de forma tímida. A criação de um ambiente leve, respeitoso e sem julgamentos favoreceu a participação espontânea. Progressivamente, houve aumento da adesão e maior envolvimento coletivo. Os usuários passaram a interagir mais entre si, fortalecendo vínculos e promovendo um espaço mais acolhedor e participativo. A atividade física passou a ser percebida não apenas como prática corporal, mas como momento de cuidado, socialização e expressão. Foram observados relatos de melhora no bem estar, maior disposição e redução de sintomas relacionados à ansiedade. A continuidade das ações contribuiu para consolidar a atividade como parte da rotina do serviço.

Considerações Finais

A experiência demonstrou que a sala de espera pode ser utilizada como espaço potente de intervenção em saúde mental. A inserção de atividades físicas, mesmo diante de resistência inicial, mostrou-se eficaz na promoção da saúde, no fortalecimento de vínculos e na ampliação do cuidado. Destaca-se a importância de estratégias acolhedoras, do respeito ao tempo dos usuários e da atuação da equipe multiprofissional para garantir adesão e continuidade das práticas, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.

Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental no SUS: os Centros de Atenção Psicossocial. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 26 dez. 2011.