**EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL: SAÚDE PSÍQUICA, SAÚDE FÍSICA E REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS**

NASCIMENTO, Vitória Fernanda Fernandes ¹

NOGUEIRA, Beatriz de Freitas2

PROBO, Lísia Andrade3

CARVALHO, Lívia Maria Ramos de4

SANTOS, Mayara Natália Sousa dos5

VELOSO, Lorena Uchôa Portela6

**RESUMO:** Introdução: Promover mais atividade física e menos comportamento sedentário por parte da comunidade tem sido uma estratégia essencial na prevenção primária e secundária de doenças. Nesse sentido, aumento dos níveis de comportamento sedentário à nível global e seu impacto na saúde e bem-estar é alarmante, visto que um número significativo de adultos já gasta mais de 8 horas por dia em um comportamento sedentário. Desse modo, a mudança de atitudes é imprescindível para a obtenção de uma sociedade saudável física e mentalmente a longo prazo. Objetivos: Retratar uma ação educativa grupal na modalidade roda de conversa, realizada no CAPS, voltada para a relação da saúde mental, física e a prática de atividades físicas. Metodologia: Trata-se de um Relato de Experiência realizado no CAPS-Leste, localizado na cidade de Teresina, no Piauí, desenvolvido por acadêmicas de Enfermagem durante os estágios da disciplina de Saúde Mental e Psiquiatria. A atividade educativa foi desenvolvida no formato roda de conversa entre acadêmicas, usuários e acompanhantes e fundamentou-se partir de buscas na literatura científica, a fim de embasar e validar conhecimentos teóricos acerca do assunto, realizadas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A busca teve como base a seguinte questão norteadora: “Quais os impactos da atividade física sobre a saúde física e mental do indivíduo?”. Utilizou-se os seguintes descritores presentes na BVS no Descritores em Ciências da Saúde / *Medical Subject Headings* (DeCS/*MeSH*): *Mental health, Physical activity, Health education*, *Physical health*. O último descritor, embora não esteja no (DeCS/*MeSH*) possibilitou uma busca satisfatória para a construção deste estudo. Utilizou-se o operador booleano *AND* da seguinte forma: *Mental health AND Physical activity AND Health education AND Physical health*. Obteve-se, assim, 4 estudos relevantes a partir de uma leitura exploratória. Resultados: Os usuários do CAPS contribuíram voluntariamente e ativamente na ação, respondendo às perguntas feitas, reportando suas experiências, expectativas e frustrações quanto ao tema. Além disso, a grande maioria mostrou conhecimento prévio acerca do tema e relataram realizar, ao menos, uma caminhada de 30 minutos nas proximidades da sua residência. Conforme literatura científica, os profissionais de saúde mental consideraram a orientação para a prática de atividade física como uma importante estratégia de tratamento no tratamento de doenças mentais em jovens, adultos e idosos. Dessa maneira, envolver-se em exercícios físicos em uma intensidade favorável à individualidade de cada paciente tem efeitos positivos na aptidão física e na saúde mental. Assim, evidências recentes apontaram que além da própria atividade física, outros fatores associados, como prazer da atividade, preferência pessoal, escolha de atividades e oportunidades de engajamento social também podem ser importantes para os benefícios da saúde mental e redução do aparecimento de doenças crônicas que comprometam a saúde orgânica do indivíduo. Considerações Finais: A ação possibilitou a troca de experiências, vivências e conhecimentos entre acadêmicas de enfermagem e os usuários do CAPS, de modo que houve o entendimento por parte destes dos benefícios que a prática regular de exercícios físicos tem sobre o condicionamento físico e mental.

**Palavras-Chave:** Educação em saúde; Saúde mental; Saúde física.

**E-mail do autor principal:** vitoriaffnascimento@live.com

**REFERÊNCIAS**

AADAH, M. et al. Recent temporal trends in sleep duration, domain-specific sedentary behaviour and physical activity. A survey among 25-79-year-old Danish adults. ***Scand J Public Health***, v. 41, n. 7, p. 706-711, 2013.

DUNSTAN, D.W. et al. Too much sitting—a health hazard**. *Diabetes Res Clin Pract*,** v. 97, n. 3, p. 368-376, 2012.

NG, S.W.; POPKIN, B.M. Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. ***Obes Rev****,* v. 13, n. 8, p. 659-680, 2012.

PIERCY, K.L. et al. The Physical Activity Guidelines for Americans. ***JAMA***, v. 320, n. 19, 2018.

¹Enfermagem, Universidade Estadual do Piauí, Teresina-Piauí, vitoriaffnascimento@live.com.

²Enfermagem, Universidade Estadual do Piauí, Teresina-Piauí, beatrizfreitas154@gmail.com.

3Enfermagem, Universidade Estadual do Piauí, Teresina-Piauí, liviacarvalho@aluno.uespi.br.

4Enfermagem, Universidade Estadual do Piauí, Teresina-Piauí, lisiaprobo@aluno.uespi.br.

5Medicina, Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos – Faculdade ITPAC, Cruzeiro do Sul – Acre, mayarauespi@gmail.com.

6Enfermeira, Universidade Federal do Piauí, Teresina-Piauí, lorenauchoa@ccs.uespi.br.