

# Inclusão Social, Desporto e Saúde Mental: Desafios e Estratégias

Enf<sup>a</sup> Ana Rita Martins

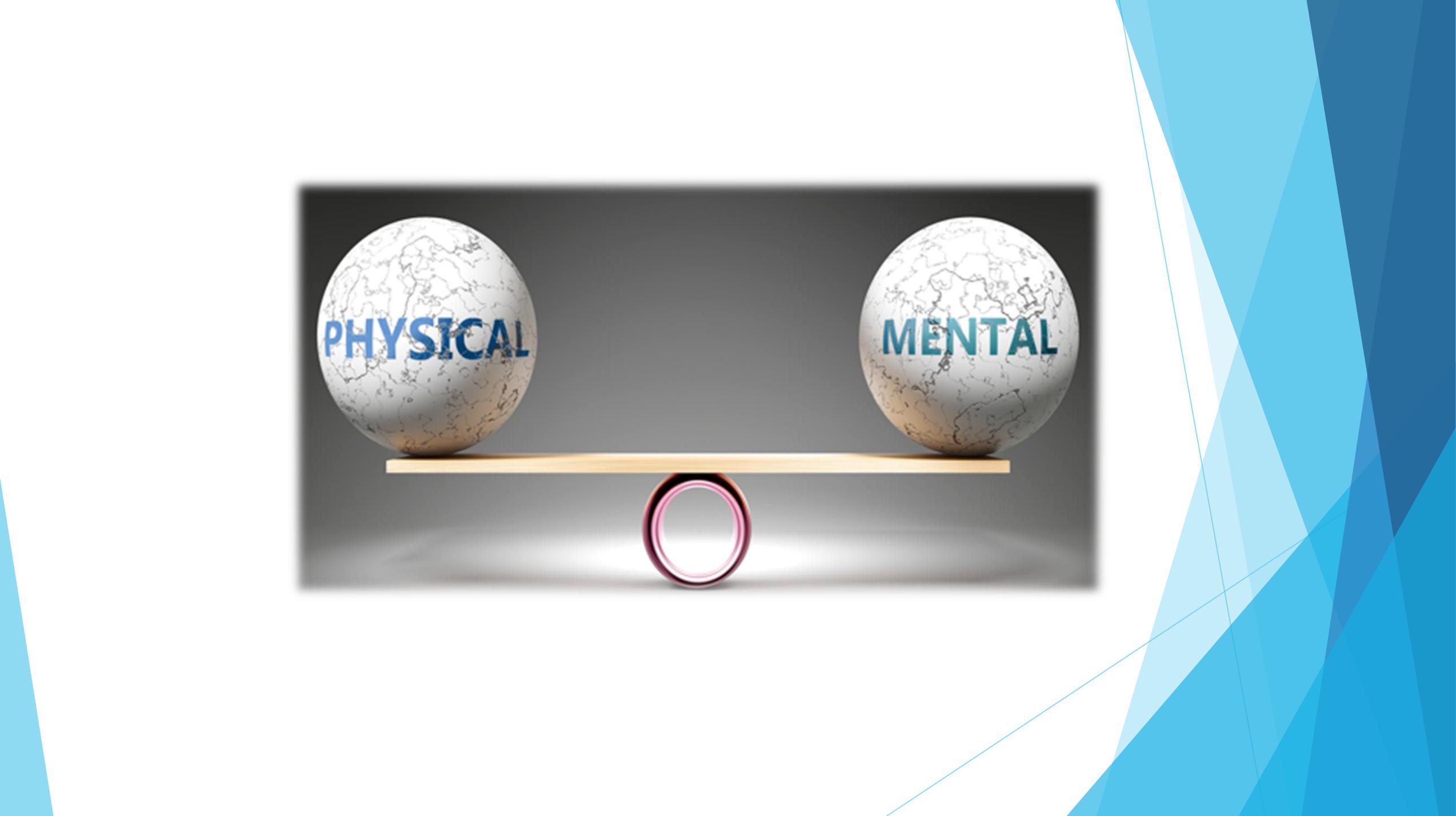
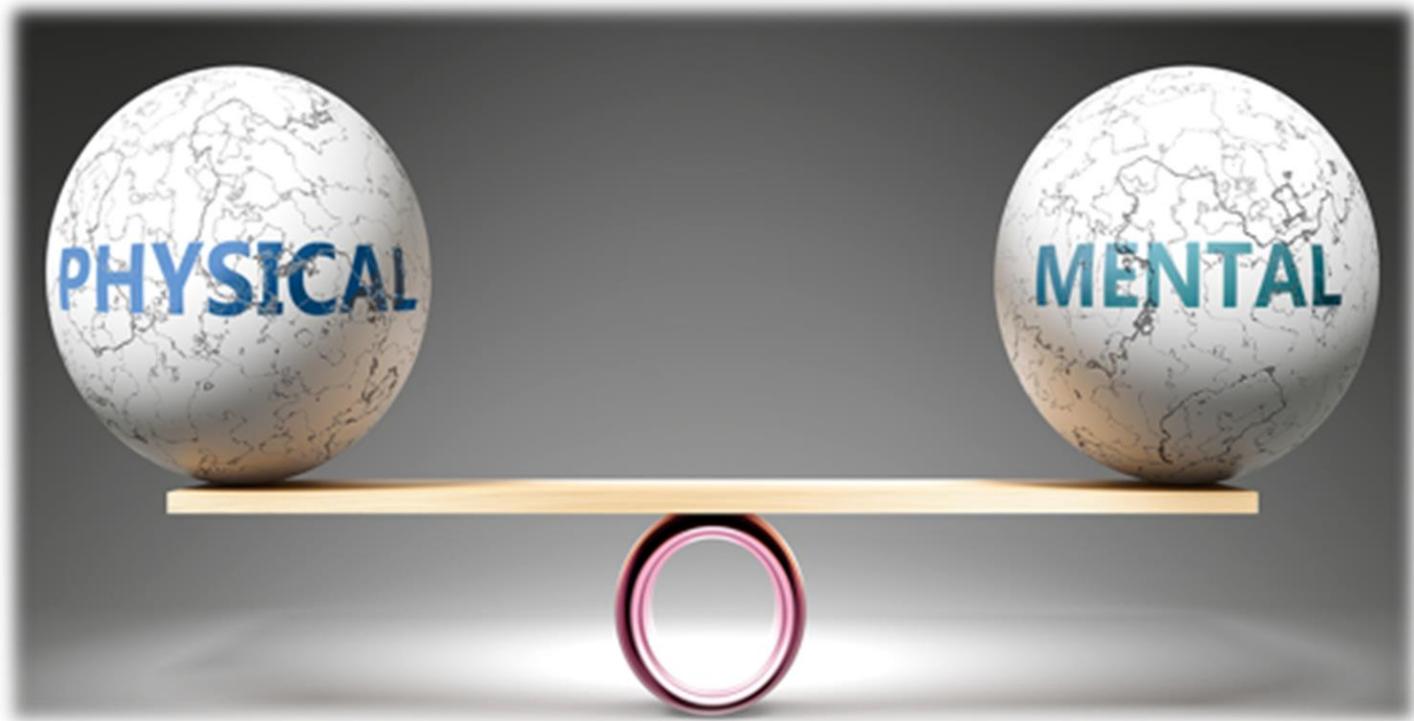
Enfermeira Especialista em Saúde Mental e Psiquiatria

17 de Outubro de 2020

[anamartinsz@hotmail.com](mailto:anamartinsz@hotmail.com)



CENTRO  
HOSPITALAR  
VILA NOVA DE GAIA/ESPINHO



# Sumário:

1. Definição de Inclusão Social;
2. Definição de Saúde Mental;
3. Qual o papel da atividade física na Saúde Mental;
4. Descrição do programa de desporto e saúde mental numa população de reclusos.

# Definição de Inclusão Social

*Incluir*



conter em si, compreender, abranger, integrar

*Inclusão*



acto ou efeito de abranger, compreender ou integrar

*Social*



pertencente ou respeitante à sociedade, que vive em sociedade

*Sociedade*



conjunto de pessoas que vivem em estado gregário, corpo social

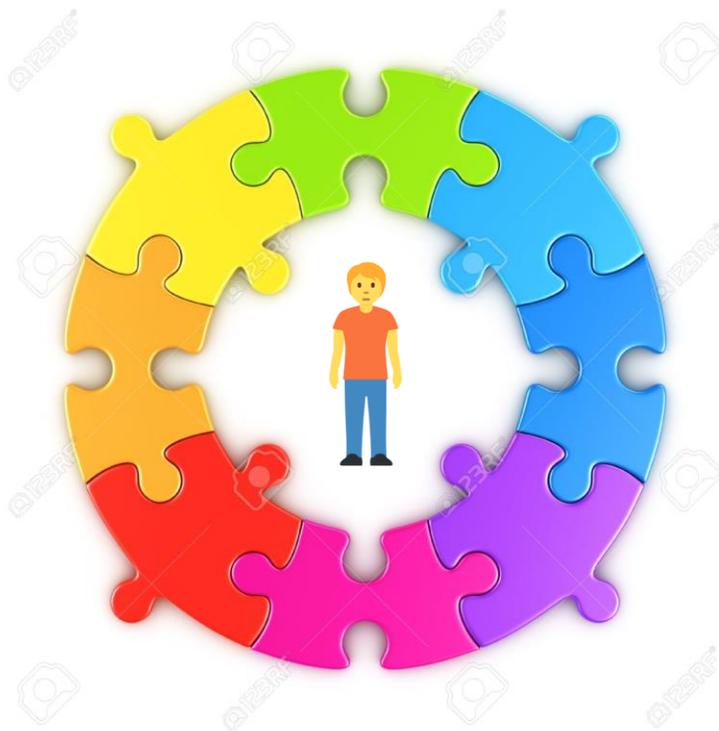
Ligando os significados



inclusão social é o acto ou efeito de integrar o indivíduo de forma a viver em sociedade e a fazer parte do seu corpo social



A inclusão social ocorre na medida em que o indivíduo vai interagindo nos vários sistemas ecológicos (ex.: a escola, a família, os pares, a comunidade e a cultura)



A inclusão social é, sem dúvida, um grande desafio da sociedade em geral, na esperança de um novo rumo que valorize uma sociedade mais justa e mais solidária, que garanta os direitos de todos os que dela fazem parte e onde todos possam viver e conviver independentemente das características pessoais de cada um. O sistema educativo tem um papel primordial na educação da sociedade e na promoção da inclusão social

# Definição de Saúde Mental

Saúde Mental é “o estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades, pode fazer face ao stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a comunidade em que se insere” (OMS, 2002)



Atualmente, a Direção Geral de Saúde (DGS, 2020) afirma que “a saúde mental é a base do bem-estar geral...não há saúde sem saúde mental”.

Ao longo dos últimos anos, a saúde mental tem sido apontada como uma prioridade na agenda política, especificamente no que se refere a populações consideradas vulneráveis (Abreu et al., 2017) .

A saúde mental deve ser encarada sob o ponto de vista da promoção de atributos e qualidades pessoais que permitam aos indivíduos ultrapassar diversos desafios sociais e efetuar uma integração favorável na sociedade.



Os transtornos da saúde mental são um dos maiores desafios de saúde pública na Europa. Um problema silencioso com grande carga de incapacidade associada. Problemas como a depressão, a ansiedade e a esquizofrenia reúnem uma parte significativa das causas de reforma antecipada por incapacidade na Europa com elevado peso económico e social” (Cordeiro, 2018)



MENTAL HEALTH  
SUPPORTIVE  
RESPECTIVE  
INCLUSIVE  
**STOP STIGMA**  
STIGMALISTEN  
RECOVERY

# Qual o papel da atividade física na Saúde Mental

A atividade física (AF) representa qualquer atividade que implique dispêndio energético acima dos valores de repouso (Caspersen, 1985), promovendo melhorias na aptidão física dos indivíduos, raciocínio, tendo, igualmente, um papel importante no desenvolvimento pessoal e social (Reiner, 2013)

A AF pode contribuir para a promoção da saúde mental, reduzindo a incidência transtornos de ansiedade e síndromes depressivos.

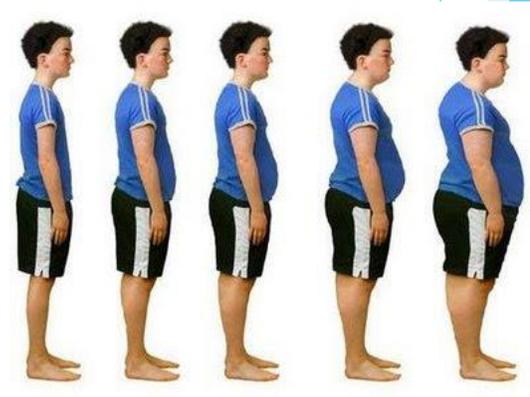
Indivíduos moderadamente ativos têm menor probabilidade de desenvolver doença mental comparativamente com as sedentárias. Por isto, a AF promove efeitos, de forma direta e indireta, na função cognitiva dos indivíduos.

a AF favorece a velocidade do processamento cognitivo, melhorando a oxigenação cerebral e alteração na síntese e degradação de neurotransmissores (Mandolesi et al., 2018). Por sua vez os mecanismos indiretos referem-se à diminuição da pressão arterial, dos níveis de triglicéridos na corrente sanguínea e inibição da agregação plaquetária ([Nystoriak](#) & [Bhatnagar](#), 2018). De um modo global, a AF melhora a condição física e promove o bem-estar subjetivo.

Matsudo e Matsudo (2000) agrupam os benefícios da AF em quatro aspectos principais:

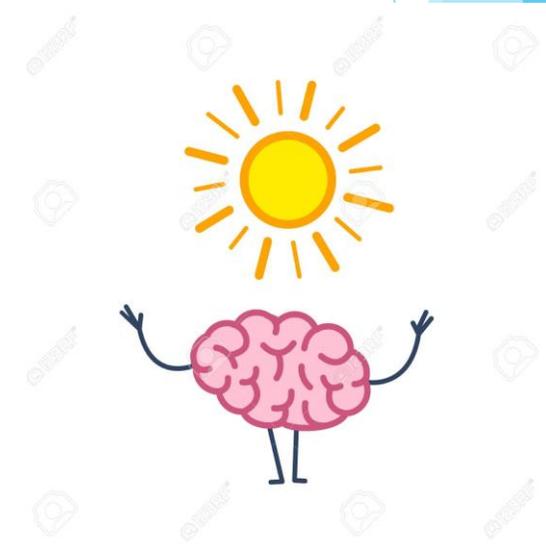
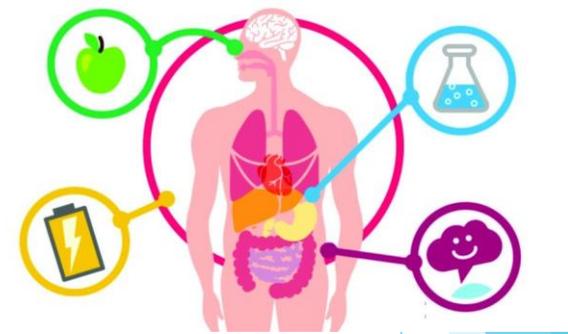
1. os antropométricos (diminuição da gordura corporal, aumento da força e da massa muscular e aumento da densidade óssea e flexibilidade);

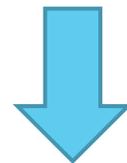
2. os neuromusculares;



3. os metabólicos (aumento do volume sistólico, da capacidade aeróbia);

4. os psicológicos (melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e da socialização, do stress, da ansiedade e consumo de medicamentos).





Melhora a função cognitiva aumentando a capacidade de assimilação de informação e conseqüentemente a aprendizagem

# Relação entre a SM e AF: intervenções específicas

É passível implementar, com as devidas adaptações e consoante as características das populações, programas de intervenção com o objetivo de promover a SM através da AF com um custo consideravelmente baixo. O recurso a equipamentos e infraestruturas com um elevado custo não é necessário para que os indivíduos consigam beneficiar de uma condição física e mental saudáveis. **A AF regular é o melhor suporte para prevenção de doenças e promoção da SM** (Matsudo, 2009).

A AF apresenta uma relação direta com a SM ao nível dos benefícios que a mesma pode trazer



prevenção da doença mental



principalmente transtornos de ansiedade e síndromes depressivos



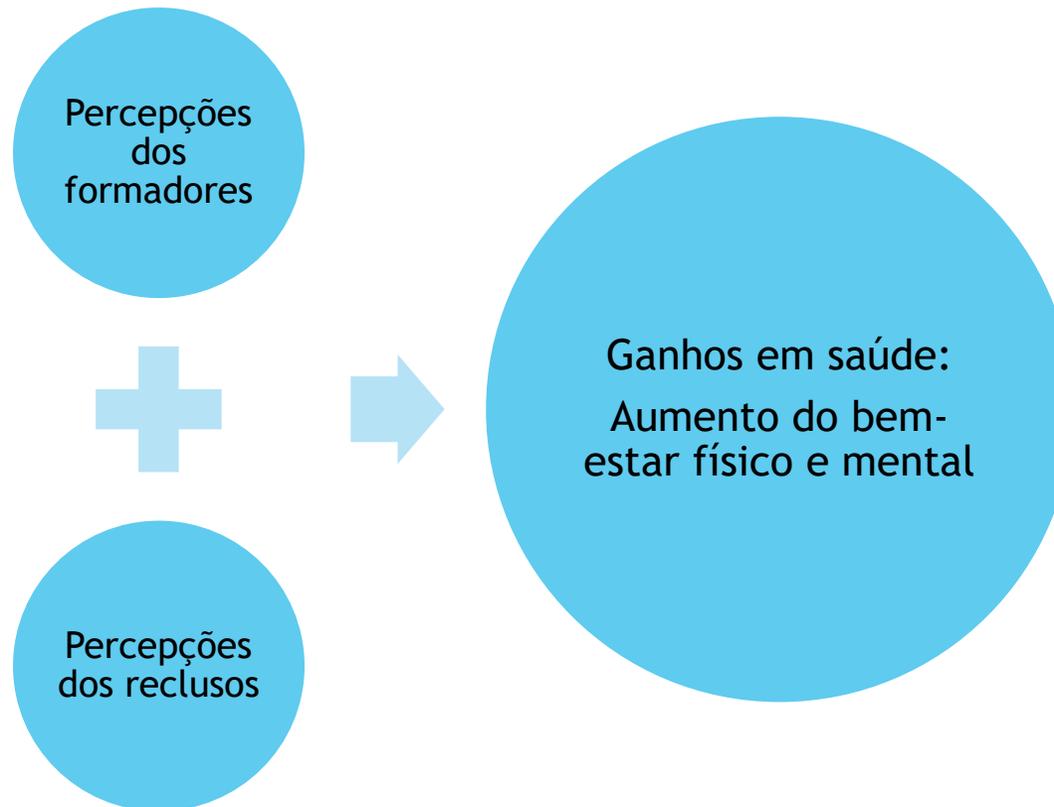


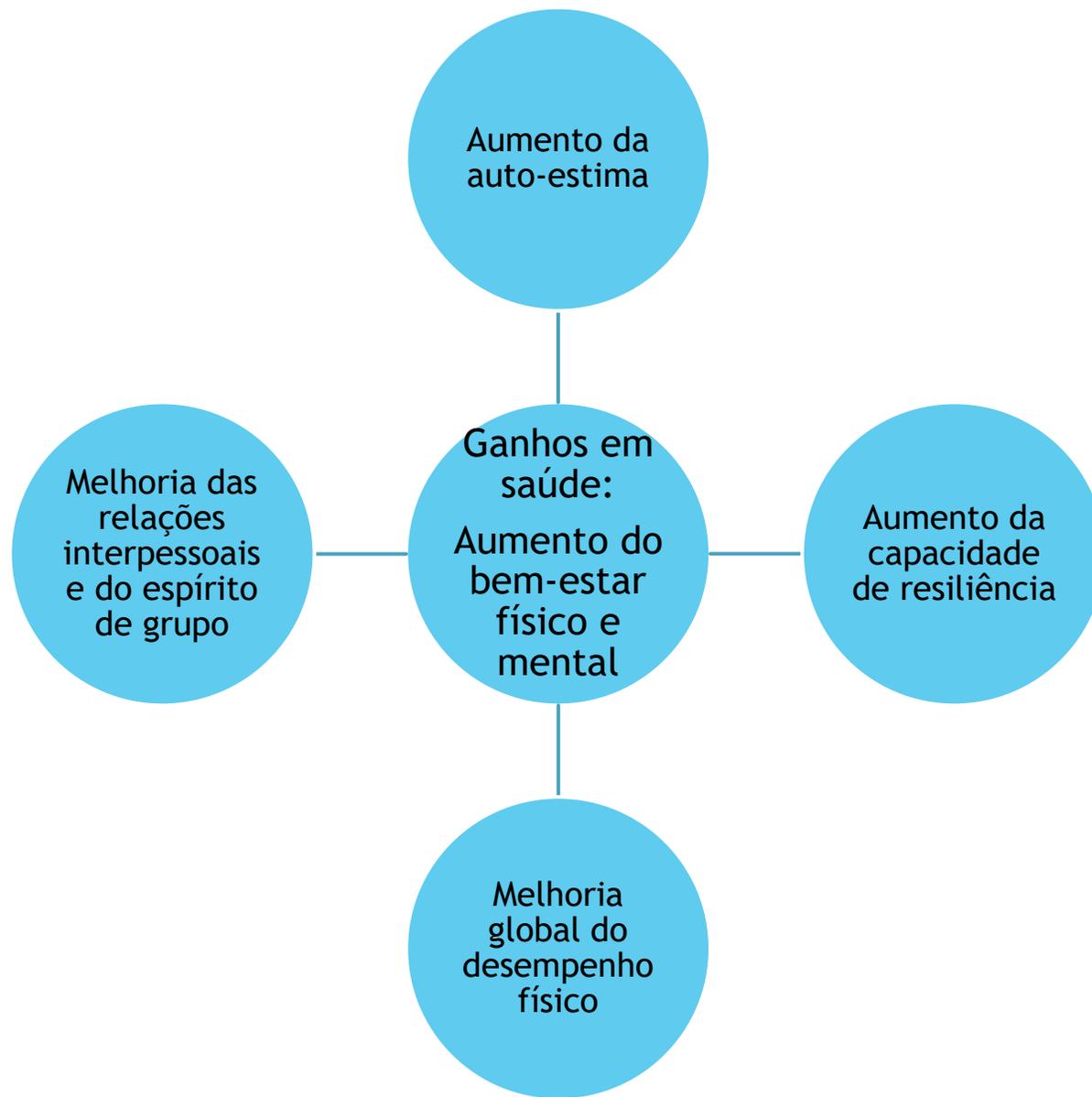
## 4. Descrição do programa de desporto e saúde mental numa população de reclusos

- Programa piloto com duração de aprox. 3 meses;
- 2 sessões semanais com 1 hora de duração;
- Grupo de 12 reclusos;
- Equipa de 2 enfermeiros especialistas em SM e Psiquiatria e 1 professor de educação física especialista em psicologia do desporto.

- ▶ Os estudos demonstram que, geralmente, os reclusos têm menos SM comparativamente à restante população;
- ▶ Os comportamentos não salutogénicos, tais como: consumos de substâncias, sedentarismo e uma má alimentação conduzem muitas vezes ao aparecimento de patologias do foro orgânico e psicológico;
- ▶ Os comportamentos não salutogénicos são mais frequentes em indivíduos reclusos, o que sugere a necessidade de explorar a utilidade da AF como contexto promotor da SM de reclusos.

# Resultados obtidos





# Percepções dos reclusos

- ▶ *“nestas sessões fico mais motivado para a vida...consigo estar melhor no grupo e sinto-me melhor durante o dia”*
- ▶ *“encontrei qualidades que pensava que não tinha e o desporto ajudou a encontrar-me a mim mesmo”*
- ▶ *“aprendi o que é respeitar o próximo e os seus sentimentos”*
- ▶ *“alcancei alguns passos na compreensão para aplicar no jogo”*
- ▶ *“o grupo apoia-me cada vez mais..não me sinto excluído como antes”*

# Estratégias utilizadas pelos formadores

- ▶ *Empowerment;*



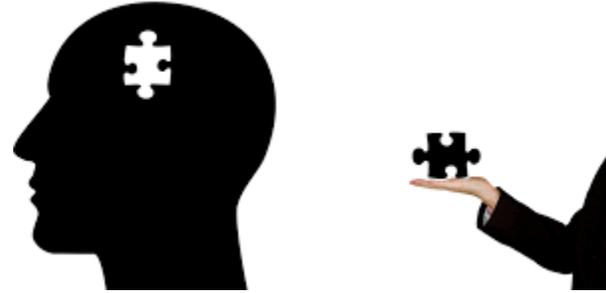
- ▶ Reuniões individuais e de grupo através de momentos de reflexão;



- ▶ Escuta activa;



▶ Capacitação do indivíduo;



▶ Suporte emocional;



▶ Gestão de conflitos.





SEM  
SAÚDE  
MENTAL  
NÃO HÁ  
SAÚDE.

**10 DE  
OUTUBRO**

**DIA MUNDIAL DA SAÚDE  
MENTAL**