

## **Práticas aquáticas para a saúde mental: Vivências e desafios em um projeto de extensão**

<sup>1</sup>Ana Livia Alves Oliveira, <sup>2</sup>Gleisson Ferreira Lima, <sup>3</sup>Roselane Lomeo

<sup>1</sup>Discentes da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE, <sup>2</sup>Profissional de Educação Física da Rede de Atenção Integral à Saúde Mental de Sobral (RAISM), <sup>3</sup>Docente da UVA, orientadora

O presente trabalho tem a finalidade de apresentar um relato de experiências do projeto de extensão "Grupo de Práticas Aquáticas Cuidando da Saúde Mental", que propõe promover a reabilitação psicossocial de usuários da Rede de Atenção Integral à Saúde Mental de Sobral (RAISM) por meio de atividades aquáticas. A proposta surgiu com necessidade de oferecer novas estratégias de cuidado para pessoas em sofrimento mental, estimulando a socialização e a desinstitucionalização. O projeto é coordenado pela docente Roselane da Conceição Lomeo, e tem como instrutor e preceptor o profissional de Educação Física Gleisson Ferreira Lima, e Marçal, psicólogo, ambos da RAISM. Ainda, conta com a participação de Lucilane Rodrigues e Carolina Ponte, residentes de saúde mental, e Dyesse Lopes, profissional de Educação Física e apoiador. Ana Livia Oliveira, como monitora do Projeto. Os participantes são usuários dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS ad e CAPS II Damião Ximenes). As atividades do Projeto proporciona-lhes uma vivência prática essencial para o desenvolvimento de suas habilidades psicossociais, e acontecem semanalmente, às sextas-feiras, das 07:30 às 09:30 horas, no complexo esportivo do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da UVA. Ao longo do semestre, realizamos as atividades conforme o planejamento e o cronograma elaborado no início do semestre. As práticas de Hidroginástica e Natação são estruturadas e planejadas em três momentos: Parte Inicial: breve aquecimento; Parte Principal: exercícios voltados para um determinado objetivo, utilizando diferentes materiais; e Volta à Calma: com atividades de relaxamento, seguidos de momentos de conversas. O projeto vem demonstrando impactos positivos na saúde dos participantes, com melhorias observadas na socialização, no bem-estar físico e mental e na qualidade de vida geral. Apesar dos desafios e obstáculos encontrados ao longo do desenvolvimento do projeto, foi possível observar melhorias significativas nos usuários, incluindo aprimoramento da coordenação motora, do equilíbrio, da resistência, da agilidade e lateralidade. A supervisão e o caráter lúdico das atividades incentivaram os praticantes a se envolverem no Projeto. A parceria entre a RAISM e o curso de Educação Física da UVA reflete uma contrapartida mútua, na qual os usuários têm acesso a atividades assistidas, enquanto os graduandos e residentes ganham experiências práticas em um ambiente real de cuidado em saúde mental. A experiência ressalta a importância do exercício físico em ambiente aquático como meio de integração social e suporte à saúde mental, promovendo inúmeros benefícios, tanto para os participantes, quanto para os futuros profissionais envolvidos.

Palavras-chave: Saúde Mental; Práticas Aquáticas; Reabilitação Psicossocial.

Agradecimentos: A rede de Atenção Integral à Saúde Mental de Sobral e a Universidade Estadual Vale do Acaraú.