

Sobre o projeto TRABALHO

A necessidade da realização desse estudo partiu da prática profissional do pesquisador que é Especialista em Saúde Mental e atua na Rede de Atenção Psicossocial do Município de Belém. Através das vivências na rede, foi possível observar um aumento considerável nos casos de Depressão maior e a dificuldade da equipe de educação física em elaborar planos terapêuticos para auxiliar no tratamento dessa clientela.

CONTATOS: (91) 982898822
Email: santosromulo09@gmail.com

ISBN: 978-65-83424-02-0
DOI: 10.29327/42505797
<https://doi.org/10.29327/42505797>

ME. RÔMULO TEIXEIRA DOS SANTOS
Autor

DRA. MARIANE CORDEIRO ALVES FRANCO
Autor

DR. SMAYK BARBOSA SOUSA
Autor

ESP. RENAN TEIXEIRA DOS SANTOS
Autor

ME. RAISSA MOREIRA CAMARÃO
Autor



**GOVERNO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
NÚCLEO DE MEDICINA TROPICAL
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM
SAÚDE NA AMAZÔNIA**



Organização



**PROTOCOLO DE PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA
AUXILIAR PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS CENTROS
DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS) DO MUNICÍPIO DE BELÉM.**

TRATAMENTO DE PACIENTES COM DEPRESSÃO MAIOR



SESMA
Secretaria Municipal
de Saúde



**Prefeitura
de Belém**
Governo da nossa gente

**BELÉM - PARÁ
2025**

PROTOCOLO DE PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA AUXILIAR OS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM DEPRESSÃO MAIOR.

1- Para prescrever exercício físico para usuários com depressão maior, deve-se primeiramente fazer uma avaliação inicial para saber o nível de severidade, sintomatologia, humor, comorbidades associadas e alterações fisiopatológicas ;

2- O Profissional de Educação Física deve aplicar o Inventário de Beck ou Escala de Hamilton que possui a finalidade de aferir o nível da depressão do usuário (leve, moderada e grave).

3- A prescrição de exercício físico pode ser indicada em qualquer fase do tratamento do paciente com depressão maior. Na fase leve ela pode ser indicada com auxílio da psicoterapia e em grupo, na fase moderada e grave é aconselhável que seja associada com outras terapias e de forma individualizada, na fase de recuperação recomenda-se a continuidade da prática dos exercícios.

4- O Profissional de Educação Física deve saber que os medicamentos mais usados no tratamento da depressão maior podem causar os seguintes efeitos colaterais: sedação, elevação ou diminuição da pressão arterial, boca seca, insônia, tremores, sonolência, enjoos e visão turva. Essas informações são importantes para uma boa prescrição do exercício.

5- O Profissional de Educação Física deve conhecer o tipo de exercício, intensidade, volume, frequência e a duração sugerida para o tratamento dos pacientes com depressão maior.

6- Os melhores parâmetros usados para medir a intensidade do exercício para pacientes com depressão maior são Frequência Cardíaca, Escala de Borg e avaliar Hiperventilação e fisionomia.

7- É recomendado que os usuários com depressão maior devam realizar exercícios físicos no mínimo três vezes por semana com sessões de 20 a 60 minutos.

8- A redução dos sintomas da depressão maior foram observados em pacientes que realizaram exercícios físicos com protocolos superiores a 12 semanas.

9- É recomendado que exercícios Aeróbicos (Caminhada, dança, hidroginástica e ciclismo) devem ser realizados em uma frequência cardíaca máxima de 50% a 85%.

10- É recomendado que em exercícios de musculação devam ser realizados a 80% de 1RM, realizando exercícios alternados para membros superiores e inferiores, realizando 3 séries de 8 a 12 repetições com descanso de 2min entre as séries.

11- É recomendado em exercícios de alongamento e relaxamento, realizar exercícios nas principais articulações, evitando encurtamento muscular, melhora da flexibilidade e pode ser realizado com músicas calmas e relaxantes. Iniciando com o dinâmico e finalizando com estático

12- Exercícios de caráter lúdico, recreativos, divertidos e que objetivem prazer devem ser incluídos no tratamento de pacientes com depressão maior.

13- Para os pacientes com depressão leve a moderada, os exercícios podem ser realizados em locais abertos ou fechados, como centros públicos, academias, praças e Praia. Nos casos de depressão severa ou de pacientes com ideação suicida, as condições gerais das instalações devem ser observadas, com atenção especial à segurança do local, por risco de suicídio.

14- O profissional de Educação Física deve estimular os familiares a fazerem atividades físicas com os pacientes, no próprio CAPS, caminhada na praça, nadar em clubes ou praias e realizar academia juntos. Melhorando assim o vínculo familiar.

15- Um importante fator associado à prescrição do exercício físico diz respeito a como deve ser pautado o relacionamento do profissional com o paciente. Recomenda-se que o profissional de Educação Física seja empático, cordial, paciente, gentil, amável, compreensivo e saber escutar, além de demonstrar seriedade, segurança e disponibilidade para encorajar a adesão e estimular o envolvimento do paciente na prática dos exercícios.

