



UCCCB
pelo bem da saúde.



**Escola Superior de
Enfermagem de Coimbra**



EXERCÍCIO FÍSICO, SOL E ÁGUA UMA TRÍADE PARA A MENTE

*Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora
Helena Quaresma*

Ana Duarte
Marco Correia



RECUPERARTE
PROJETO DE INTERVENÇÃO COM A
PESSOA COM DOENÇA MENTAL GRAVE

*CASTELO BRANCO
junho, 2016*

PORQUÊ FALAR DE EXERCÍCIO?

DADOS EPIDEMIOLÓGICOS



Taxas de mortalidade 2 vezes superior à da população geral



Desnutrição



Sedentarismo



Antipsicóticos



Tabagismo

PORQUÊ FALAR DE EXERCÍCIO?

DADOS EPIDEMIOLÓGICOS

70 – 75%

dos doentes com esquizofrenia não
possuem atividade física regular



Obesidade



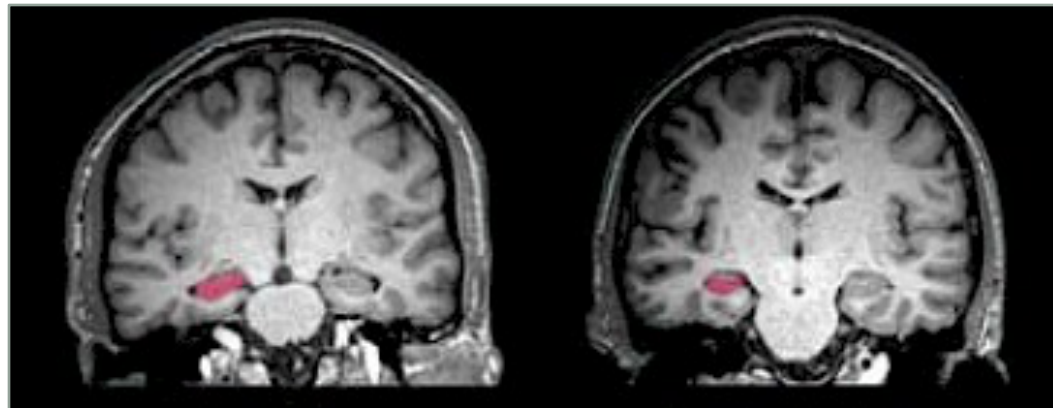
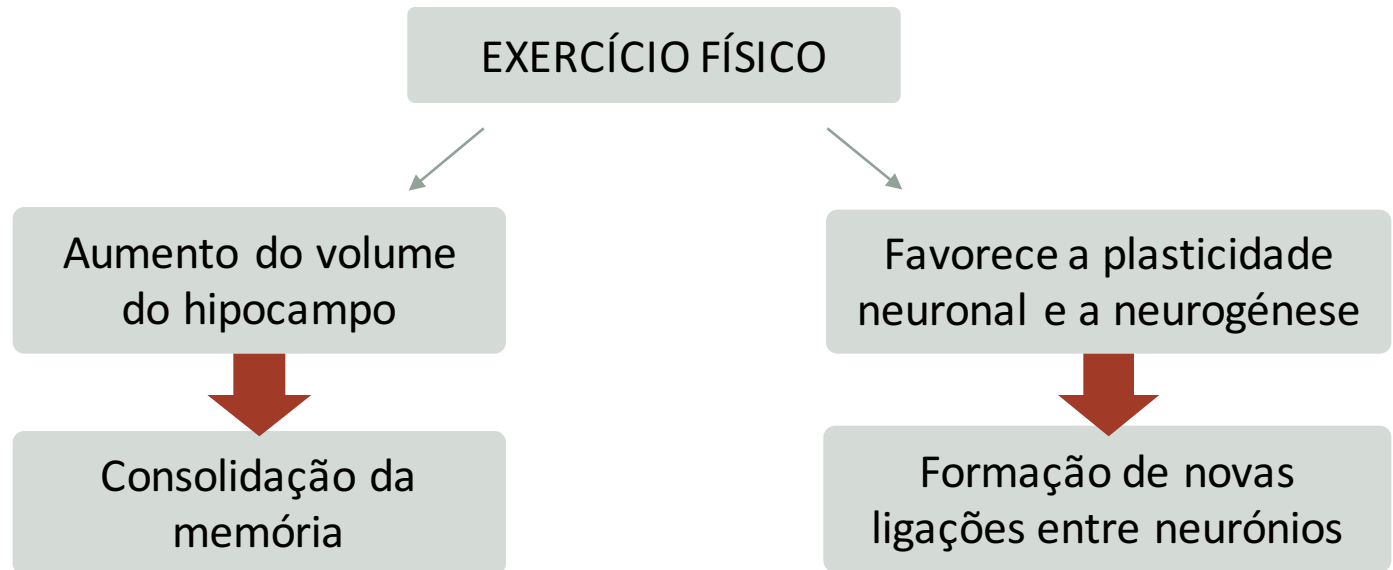
Doenças
cardiovasculares



Diabetes II



FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO



PORQUÊ FALAR DE EXERCÍCIO?

OBJETIVO

PADRÃO DE EXERCÍCIO
FÍSICO REGULAR

1

Controlar o aumento de
peso associado aos AP

2

Minimizar o impacto da
sintomatologia negativa

3

Promover o bem-
estar psicológico

Minimizar comorbilidades associadas à doença

Exercise therapy improves mental and
physical health in schizophrenia: a
randomised controlled trial

Scheewe TW, Backx FJG, Takken T, Jörg F, van Strater ACP, Kroes AG, Kahn RS, Cahn W. Exercise therapy improves mental and physical health in schizophrenia: a randomised controlled trial.

T. W. Scheewe^{1,a}, F. J. G. Backx², T. Takken³, F. Jörg⁴, A. C. P. van Strater⁵, A. G. Kroes^{1,6}, R. S. Kahn¹, W. Cahn¹

Neuroscience of Exercise: From Neurobiology Mechanisms to Mental Health

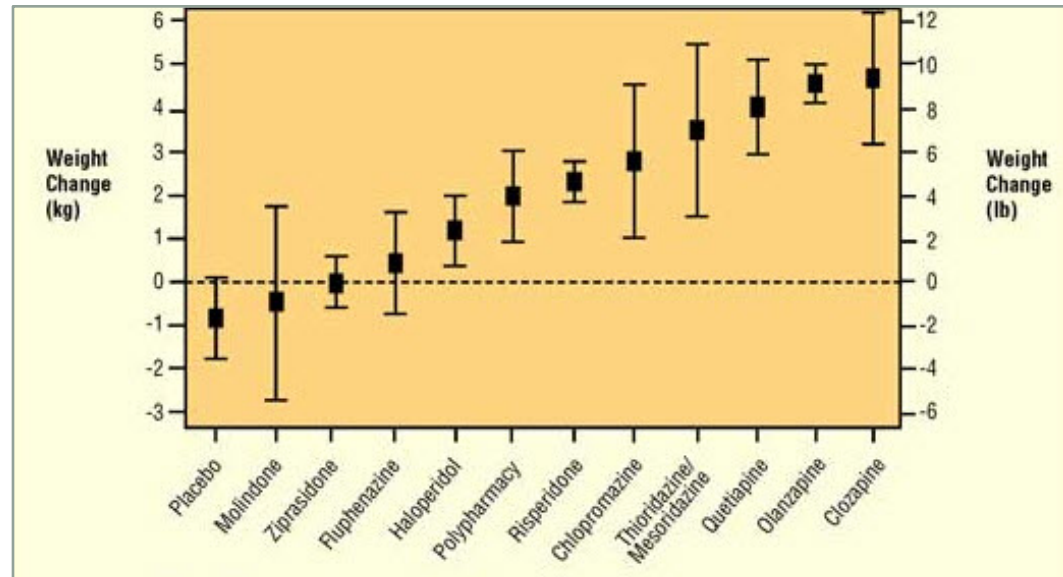
Eduardo Matta Mello Portugal^{a,c} Thais Cevada^{a,d} Renato Sobral Monteiro-Junior^{a,b,e}
Thiago Teixeira Guimarães^a Ercole da Cruz Rubini^{a, e, h, i} Eduardo Lattari^{a, b}
Charlene Blois^{a, f, g} Andrea Camaz Deslandes^{a, b}

^aNeuroscience Laboratory of Exercise, UGF, ^bExercise and Sport Sciences Graduate Program, Gama Filho University, UGF, ^cPerformance Research Group, UGF, ^dInstitute of Psychiatry of the Federal University of Rio de Janeiro, IPUB/UFRJ, ^eClinic School of Physiotherapy, UGF, ^fFederal University of Rio de Janeiro, UFRJ, ^gBiometry Laboratory, Federal University of Rio de Janeiro, UFRJ, ^hPhysical Education Course, University Estácio de Sá, and ⁱLaboratory of Physical Activity and Health Promotion, LABSAU/UERJ, Rio de Janeiro, Brazil

ANTIPSICÓTICOS E AUMENTO DE PESO

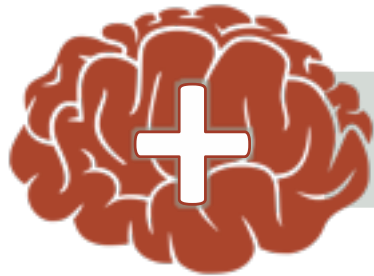
40 – 80%

dos doentes com esquizofrenia medicados com antipsicóticos sofrem de **excesso de peso**



Um dos principais motivos da **não adesão** terapêutica

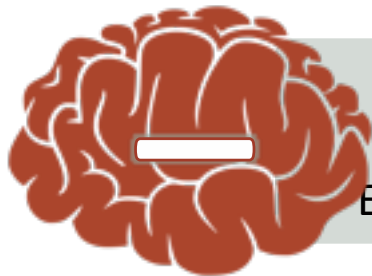
CONTROLO DA SINTOMATOLOGIA



Alucinações
Delírios



Boa resposta ao
tratamento
farmacológico



Apatia
Isolamento Social
Embotamento afetivo



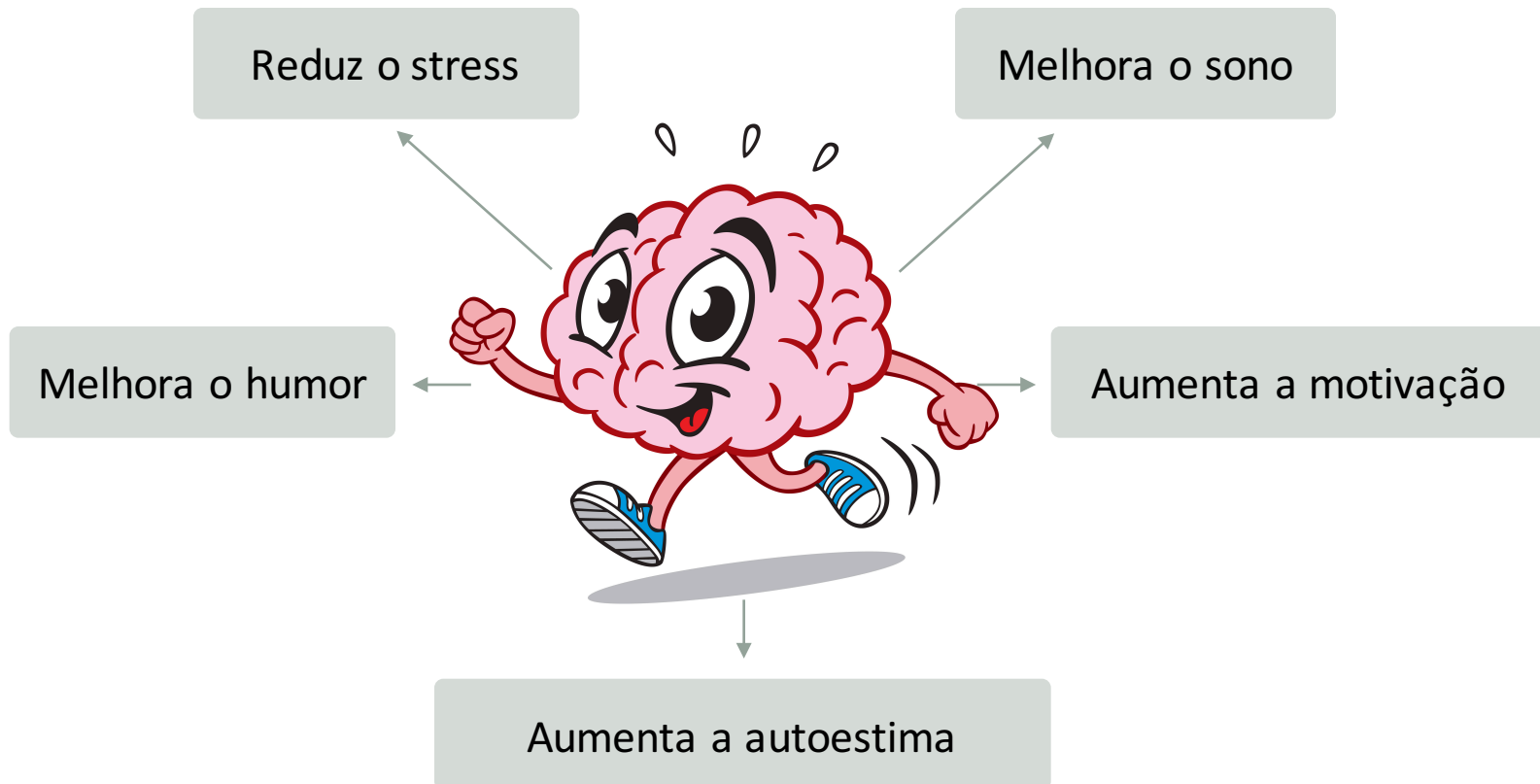
Fraca resposta ao
tratamento
farmacológico

Predomina a
sintomatologia
positiva



Predomina a
sintomatologia
negativa

PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO



RECOMENDAÇÕES



World Health
Organization

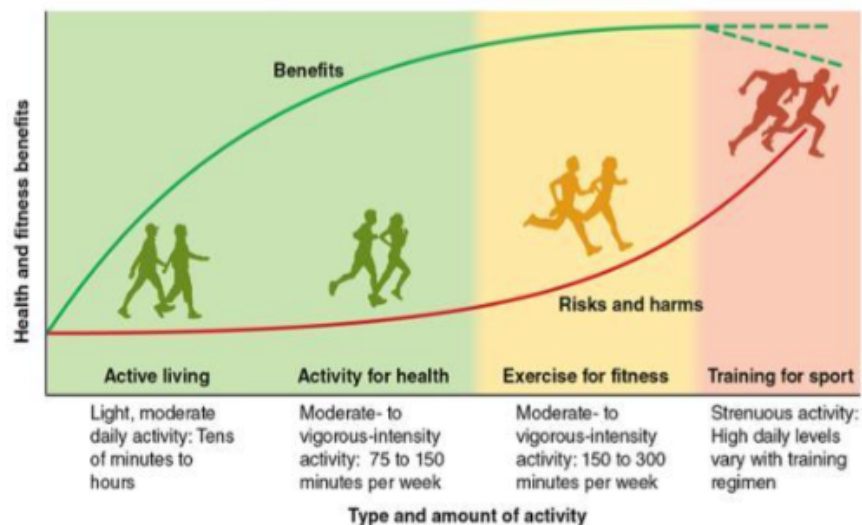
2h30m a 5h / semana
exercício físico aeróbico de
intensidade moderada

OU

75m a 2h30m / semana
exercício físico aeróbico de
intensidade elevada

+

2 ou mais vezes / semana
fortalecimento de grandes
grupos musculares



RECOMENDAÇÕES



MOTIVAÇÃO

Atender aos **gostos pessoais** dos clientes

Estabelecer **objetivos realistas** e **metas atingíveis**

Não esquecer que **qualquer exercício é melhor que nenhum!**

EXERCÍCIO E EXPOSIÇÃO SOLAR

VITAMINA D

O organismo **não consegue obter** os níveis séricos ideais de vitamina D apenas pela ingestão de alimentos

EXPOSIÇÃO SOLAR



Valores de Vit D
(40% GC)



PESSOA COM ESQUIZOFRENIA

Valores de PCR
(40% GC)

EXERCÍCIO E EXPOSIÇÃO SOLAR

SUORTE NEUROTROFICO

Diferenciação, maturação e crescimento dos neurónios

NEUROPLASTICIDADE

Capacidade dos neurónios modificarem a sua **estrutura**

NEUROTRANSMISSÃO

Síntese de alguns **neurotransmissores** como a dopamina e a serotonina



NEUROPROTEÇÃO

Gestão da **neuroinflamação**



Os antipsicóticos aumentam a sensibilidade da pele ao sol, aumentando o **risco de queimadura solar**.

EXERCÍCIO E HIDRATAÇÃO



75 a 85%

da composição do cérebro é água

DESIDRATAÇÃO

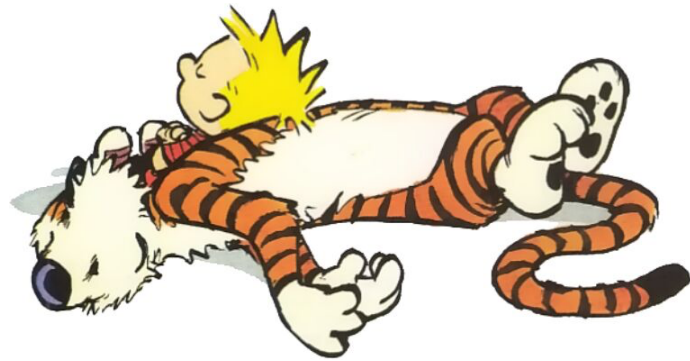
Diminuição do
volume cerebral

Sintomas Físicos: Fadiga, déficit de concentração, depressão, estabilidade emocional, cefaleias, problemas de sono, stress

Diminuição da **memória** a curto prazo

Comprometimento da capacidade de **raciocínio lógico**

Na pessoa com doença mental, pequenos estados de desidratação **prejudicam gravemente** o funcionamento neuronal



OBRIGADO

ATÉ Á PRÓXIMA SESSÃO!