

# II SEMINÁRIO DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

## EFEITOS DO ALONGAMENTO PARA A SAÚDE MENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

### **LÍVIA HELEN MAIA GADELHA**

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: 2022010477@unicatolicaquixada.edu.br

### **CAIO GIRÃO COSTA**

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

### **MARA SÂMILA NASCIMENTO CARVALHO**

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: 20221010491@unicatolicaquixada.edu.br

### **JOSÉ MAURICIO PINHEIRO NETO**

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

### **CLARA HEMYLLE LOPES VIEIRA**

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: 2022010146@unicatolicaquixada.edu.br

### **MARIZA MARIA BARBOSA CARVALHO**

Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: mariza@unicatolicaquixada.edu.br

### **RAIMUNDA ROSILENE MAGALHÃES GADELHA**

Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: rosilenemg@unicatolicaquixada.edu.br

## RESUMO

Eventualmente, após a pandemia do COVID-19, tornou-se parte do cotidiano da população brasileira enfrentar uma série de problemas psicológicos. Segundo a Organização Mundial de Saúde, 86% dos brasileiros têm transtornos mentais, entre eles, os mais comuns: depressão e ansiedade. Algo viável para ser incluído no tratamento dessas doenças, são as chamadas terapias ocupacionais, onde podemos incluir uma série de alongamentos e exercícios físicos, que feitos com frequência promovem ganhos significativos na saúde física e no bem-estar mental, melhorando a qualidade do sono, reduzindo o estresse, promovendo a melhora capacidade intelectual, aumentando a produtividade e autoestima. Mostrar, com clareza, os efeitos do alongamento para a saúde mental por meio da educação em saúde e da prática de alongamentos, conscientizando assim, a população. Trata-se de um relato de experiência das atividades curriculares de extensão intitulado: "Educação em saúde: benefícios do alongamento para a saúde mental, experienciados por alunos dos cursos da saúde do Centro Universitário Católica de Quixadá, na escola Padre Vicente de ensino fundamental no bairro Campo Velho, situado em Quixadá-CE. Inicialmente foi definido o tema a ser abordado com os estudantes da Educação de Jovens e Adultos (EJA), de acordo com a demanda e as necessidades do grupo assistido. Posteriormente foi estabelecido o cronograma das atividades a serem executadas durante a ação. As atividades foram desenvolvidas nas salas de aula, onde teve um momento de conversa explicando os benefícios do alongamento para saúde mental, e logo em seguida, foram realizadas as práticas de alongamento. Os alongamentos contribuíram com o alívio do estresse e melhora dos sintomas de ansiedade. Conclui-se que a educação em saúde pode ser considerada uma das principais ações de promoção da saúde, já que se revela de suma importância tanto na prevenção e reabilitação de doenças, e que o relaxamento físico se faz um grande aliado na melhora da saúde mental, atuando diretamente nos músculos, proporcionando relaxamento, liberando serotonina (hormônio que ajuda na regulação do humor), e prevenindo futuras lesões osteomusculares, o que resulta em sensação de bem-estar físico e mental.

**Palavras-chave:** Educação em Saúde. Alongamento. Saúde Mental.