



AÇÕES EXTENSIONISTAS NO PRESÍDIO REGIONAL DE SANTA CRUZ DO SUL: RELATO DE EXPERIÊNCIA (PRSCS)

Cassiandra Sampaio Joaquim, Djennifer Rosa, Flávia de oliveira Regio Gustavo
Comoretto Barcelos, Lia Possuelo, Patrícia Roveda

INTRODUÇÃO: O sistema prisional tem a necessidade de garantir a assistência integral aos apenados, com o intuito de promover a sua ressocialização à Sociedade. Por consequência da realidade do sistema penitenciário as condições de confinamento têm influência direta no processo saúde - doença dos apenados. Em se tratando da questão de gênero, mulheres são mais vulneráveis a doenças quando comparado aos homens, situação que se intensifica no período de encarceramento. A inatividade física e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para desenvolvimento ou agravamentos de certos problemas de saúde. Nesse sentido, incluir o exercício físico na rotina contribui para o bem-estar físico, mental e social dos indivíduos.

OBJETIVO: Relatar as experiências de promoção de saúde, por meio de oficinas de cinesioterapia, do projeto Movi Mente com apenadas do Presídio Regional de Santa Cruz do Sul (PRSCS). **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência das atividades da equipe no Projeto Saúde Prisional do Pró-Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul no Presidio Regional de Santa Cruz do Sul (PRSCS). A equipe é composta por uma docente e duas bolsistas PROBEX do Curso de Fisioterapia. As atividades, acontecem em uma sala de aula do anexo prisional e/ou no setor de costura, são realizadas uma vez por semana, nas quintas-feiras das 15h às 17h. O público alvo são apenadas do anexo feminino do PRSCS. Foi realizada avaliação fisioterapêutica com dados gerais, sinais vitais, teste de flexibilidade dedo-solo, Escala de Pittsburgh para Avaliação da Qualidade do Sono, Teste de Phalen para apenadas com desconforto em membros superiores e Teste de Fagerstrom para as tabagistas. Estes testes serão realizados novamente após X meses de atividade. São realizadas oficinas do movimento através da mecanoterapia, cinesioterapia e dinâmicas recreativas, bem como ginástica laboral ao grupo do setor da costura. As apenadas são subdivididas em grupos de até seis pessoas para realizar as oficinas, cujo tempo varia de 15 a 40 minutos e são compostas por alongamentos, aquecimentos, exercícios para mobilidade, fortalecimento, equilíbrio, analgesia e relaxamento. **RESULTADOS ESPERADOS:** Participaram até o momento nas três sessões realizadas 15 apenadas, sendo a primeira destinada à avaliação fisioterapêutica e ginástica laboral das apenadas do setor da costura. Esta avaliação também foi realizada nos outros dois encontros com as apenadas que não participaram da primeira sessão. Houve oscilação do número de participantes devido a fatores internos do sistema prisional. Em uma primeira avaliação constata-se que as apenadas são bastante sedentárias, todavia muitas têm ótima flexibilidade de cadeia posterior de membros inferiores, grande número são tabagistas, poucas tem desconforto de membros superiores e a sua maioria tem a qualidade do sono comprometida, além de fazerem uso de medicação continuada. **CONCLUSÕES:** A inserção da equipe neste espaço diferenciado tem proporcionado uma experiência formativa em saúde única. Mesmo que com poucas sessões, a prática do exercício físico e a socialização mostram-se benéficas às apenadas, as quais mencionam o sedentarismo como um problema não só físico, mas comportamental, considerando o ambiente em que se encontram.

Palavras-chave: Promoção de saúde. Exercício físico. Qualidade de vida. Sistema prisional. Saúde-doença.