

Workshop: Atividade e exercício físico na transformação da mente- Adesão e permanência

Duração: 3 horas (09h00 às 12h00)

Facilitadora:

Profissional de Educação Física: Andrea Moreira Sacay

-Formação em Licenciatura plena de Educação Física em 1994 pelas Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU);

-Especialização em Personal Fitness Trainer pela International Fitness Professionals Association (IFPA);

-Especialização em Fisiologia e Metodologia de Atividade Física Personalizada pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP);

-Bolsista para Intercâmbio Cultural e Profissional na Província de Aichi- Japão pelo Rotary

;

-Especialização Multiprofissional em Saúde Mental e Psiquiatria pela Escola de Educação Permanente do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (EEPHCFMUSP)

Breve resumo

A prática regular de atividade e exercício físico vai além da mudança corporal – é uma poderosa ferramenta para transformar a mente, promovendo adesão e permanência. Estudos científicos apontam que um programa eficiente deve incluir cinco variáveis essenciais: propriocepção, para equilíbrio e consciência corporal; exercícios cognitivos, que auxiliam na memória; fortalecimento muscular, eficaz na função executiva e na prevenção de lesões; flexibilidade, que libera endorfinas e previne dores; e condicionamento cardiovascular, que influencia o tamanho do cérebro e a saúde do coração. Ao integrar esses pilares, a prática torna-se envolvente, eficaz e sustentável, elevando o bem-estar físico e mental.

Descrição do workshop

Este workshop combina teoria e prática com objetivo de explorar os impactos do exercício físico na saúde mental. Serão abordadas evidências científicas sobre propriocepção, cognição, fortalecimento muscular, flexibilidade e cardio, aliados à prática orientada. Uma abordagem personalizada para integrar movimento e mente na psiquiatria moderna.

Objetivos Gerais e Específicos do workshop

Objetivo Geral:

- Explorar a relação entre atividade e exercício físico e saúde mental, destacando estratégias para aumentar a adesão e permanência na prática.

Objetivos Específicos:

- Demonstrar a importância dos exercícios de propriocepção, cognição, fortalecimento muscular, flexibilidade e cardiovascular na transformação mental.
- Fornecer ferramentas práticas para integrar o exercício na rotina clínica psiquiátrica.
- Discutir estratégias para motivação e adesão a longo prazo.
- Aplicar exercícios práticos que favorecem a saúde mental e emocional.

Público-alvo do workshop

- *Psiquiatras interessados na integração do exercício físico como ferramenta terapêutica na saúde mental.*
- *Profissionais de saúde mental que desejam aprofundar o conhecimento sobre os efeitos do exercício na mente.*

-Educadores físicos e fisioterapeutas que trabalham com populações com transtornos mentais e buscam estratégias para melhorar a adesão e permanência na prática.

Metodologia/Recursos necessários para a realização do workshop

- Projetor multimídia Com áudio
- Papel
- Caneta

PROGRAMAÇÃO COMPLETA

Parte 1: Como transformar a mente por meio de exercício/ atividade física regular (30 minutos) – Andrea Moreira Sacay

Temática 1

Temática 2

Temática 3

Parte 2: Exercícios de propriocepção, cognição, fortalecimento muscular, flexibilidade e cardiovascular na transformação mental. (90 minutos) – Andrea Moreira Sacay

Temática 1

Temática 2

Temática 3

Parte 3: Estratégias para aumentar a adesão e permanência na prática (30 minutos) – Andrea Moreira Sacay

Temática 1

Temática 2

Temática 3

**Parte 4: Reflexão sobre a importância da integração da atividade/
exercício físico na psiquiatria e outras áreas da saúde (30 minutos)**

– Andrea Moreira Sacay

Temática 1

Temática 2

Temática 3