

PROMOÇÃO DA SAÚDE NO SISTEMA PENITENCIÁRIO: relato de experiência da prática fisioterapêutica

Luana Líslian Simião de Santana¹

Andra Taborda Ribas da Cunha²

Ana Paula Ferreira de Almeida³

Nicole Liv Ullman Freitas Rêgo⁴

RESUMO

O sistema prisional brasileiro apresenta crescimento expressivo da população privada de liberdade, o que impõe desafios à garantia do direito à saúde. Nesse contexto, a fisioterapia pode contribuir para a promoção da saúde e prevenção de agravos. O presente estudo teve como objetivo relatar a experiência da atuação fisioterapêutica no sistema penitenciário, com ênfase em ações de promoção da saúde. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido no Complexo Penal Estadual Agrícola Doutor Mário Negócio, em Mossoró/RN, entre maio de 2024 e maio de 2025, no contexto da Residência Multiprofissional em Atenção Básica, Saúde da Família e Comunidade. Foram realizadas sessões de Pilates solo com internos do pavilhão de ressocialização, visando alongamento e fortalecimento muscular. Observou-se boa adesão dos participantes, além de relatos de redução de dores lombares e reprodução espontânea dos exercícios nas celas. Conclui-se que intervenções fisioterapêuticas simples e de baixo custo podem contribuir para a promoção da saúde, melhoria da funcionalidade e estímulo ao autocuidado no contexto prisional.

Palavras-chave: Fisioterapia; exercício terapêutico; promoção da saúde; pessoas privadas de liberdade.

¹ Fisioterapeuta e professora. E-mail: luanalislian@hotmail.com

² Orientadora, médica e professora do curso de Medicina da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA).

³ Co-orientadora, nutricionista e servidora pública municipal em São João do Jaguaribe/CE. E-mail: ana.paula.ferreira.almeida123@gmail.com

⁴ Enfermeira, professora e preceptora na Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE). E-mail: freitasnicole18@hotmail.com



HEALTH PROMOTION IN THE PENITENTIARY SYSTEM: an account of experience in physical therapy practice

ABSTRACT

The Brazilian prison system is experiencing a significant increase in its incarcerated population, which poses challenges to ensuring the right to health. In this context, physical therapy can contribute to health promotion and the prevention of health issues. This study aims to report on the experience of physical therapy practice within the penitentiary system, with an emphasis on health promotion initiatives. It is an experience report developed at the Doutor Mário Negócio State Agricultural Penal Complex in Mossoró, Rio Grande do Norte (RN), between May 2024 and May 2025, as part of a Multiprofessional Residency program in Primary Care, Family Health, and Community Health. Mat-based Pilates sessions were conducted with inmates in the resocialization unit, focusing on stretching and muscle strengthening. Participants showed good adherence to the program, reporting a reduction in lower back pain and spontaneously practicing the exercises within their cells. It is concluded that simple, low-cost physical therapy interventions can contribute to health promotion, improved functionality, and the encouragement of self-care within the prison environment.

Keywords: Physical therapy; therapeutic exercise; health promotion; persons deprived of liberty.

1 INTRODUÇÃO

O sistema prisional brasileiro possui a terceira maior população carcerária do mundo, com 942.307 pessoas privadas de liberdade, conforme dados do Levantamento Nacional de Informações Penitenciárias (SENAPPEN, 2025). No estado do Rio Grande do Norte, registra-se um total aproximado de 14.103 pessoas privadas de liberdade. Entretanto, apesar do crescimento expressivo dessa população, as condições necessárias para o adequado acolhimento de homens e mulheres não têm sido efetivadas de maneira satisfatória pelo Estado. A superlotação das unidades prisionais, associada à insuficiência de infraestrutura, à escassez de profissionais qualificados e à fragilidade na garantia dos direitos humanos, contribui significativamente para o agravamento do cenário prisional (Roveda *et al.*, 2022).

O Sistema Único de Saúde (SUS) fundamenta-se no princípio da universalidade do acesso, com foco na promoção da saúde, na prevenção de agravos e na oferta de tratamento adequado, assegurando o direito à saúde à população brasileira. Contudo, a concretização desses princípios enfrenta importantes desafios, especialmente em virtude das persistentes desigualdades sociais (Santos *et al.*, 2025).

Essa realidade torna-se ainda mais evidente entre grupos em situação de vulnerabilidade, como as pessoas privadas de liberdade. Nesse contexto, em 2014, a Portaria nº 1.459 instituiu a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde das Pessoas Privadas de Liberdade no Sistema Prisional (PNAISP), com o objetivo de garantir o acesso contínuo e efetivo aos serviços de saúde no ambiente prisional. Essa política busca promover ações voltadas à promoção e à prevenção em saúde, sendo operacionalizada pelo Estado por meio do fortalecimento das estratégias de gestão, ampliação dos investimentos financeiros e desenvolvimento das capacidades locais (Brasil, 2014).

Nesse cenário, a inserção do fisioterapeuta no sistema prisional configura-se como uma estratégia fundamental para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da saúde, à prevenção de agravos e à educação em saúde. Sua atuação contribui para a valorização do



cuidado integral à população privada de liberdade, favorecendo a melhoria das condições físicas, a redução do risco de doenças crônicas e a prevenção de disfunções musculoesqueléticas, frequentemente associadas ao ambiente carcerário, além de promover bem-estar e dignidade (Queiroz *et al.*, 2020).

O manejo da dor destaca-se como um dos principais benefícios da atuação fisioterapêutica no contexto prisional. Intervenções como exercícios terapêuticos e técnicas manuais têm demonstrado eficácia na redução de desconfortos musculares e articulares, frequentemente relacionados ao sedentarismo e às limitações impostas pelo cárcere. Essas estratégias contribuem não apenas para o alívio da dor, mas também para a prevenção de agravos decorrentes da inatividade física prolongada, além de favorecerem a diminuição da dependência de medicamentos analgésicos, promovendo um cuidado mais integral, humanizado e menos medicalizante (Sánchez-Lastra; Dios; Pérez, 2019).

A prática regular de exercícios físicos também tem demonstrado impacto positivo no controle de comportamentos agressivos, contribuindo significativamente para a manutenção da ordem e da segurança no ambiente prisional. Ao reduzir a tensão e favorecer o bem-estar físico, essas atividades colaboram para a melhoria do convívio interpessoal e para um ambiente institucional mais harmonioso. Entretanto, apesar dos relevantes benefícios da fisioterapia nas prisões, torna-se imprescindível reconhecer que o cuidado integral às pessoas privadas de liberdade exige uma abordagem ampliada, que contemple, de forma articulada, os aspectos físicos, emocionais e psicológicos, essenciais para uma reintegração social efetiva (Tomescu; Petrakovschi; Negrea, 2024).

Dessa forma, o presente estudo buscou responder à seguinte questão: Quais contribuições da atuação fisioterapêutica foram observadas durante a experiência no sistema penitenciário? Assim, o objetivo deste estudo foi relatar a experiência da atuação fisioterapêutica no sistema penitenciário, com ênfase nas ações de promoção da saúde desenvolvidas junto à população privada de liberdade.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, na modalidade relato de experiência, fundamentado na vivência da fisioterapia no contexto do sistema penitenciário, com ênfase em ações de promoção da saúde voltadas à população privada de liberdade. De acordo com Gil (2019), as pesquisas descritivas utilizam métodos sistematizados para a obtenção e análise das informações, permitindo a elaboração de descrições detalhadas da realidade investigada, bem como interpretações fundamentadas que contribuem para a compreensão do fenômeno estudado e para o direcionamento de futuras intervenções.

As ações foram desenvolvidas no Complexo Penal Estadual Agrícola Doutor Mário Negócio, localizado no município de Mossoró, Rio Grande do Norte, especificamente no bloco de saúde do pavilhão masculino de ressocialização, no período de maio de 2024 a maio de 2025. As atividades ocorreram no contexto da Residência Multiprofissional em Atenção Básica, Saúde da Família e Comunidade da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN).

O pavilhão de ressocialização abriga aproximadamente 156 internos, os quais participam de atividades laborais e educativas como parte do processo de reintegração social. Inicialmente, a equipe multiprofissional realizou uma análise situacional das condições de saúde da população assistida por meio de atendimentos individuais, utilizando um questionário estruturado contemplando as diferentes áreas de atuação da equipe, incluindo fisioterapia, nutrição, enfermagem, odontologia, serviço social e psicologia. Essa etapa teve como objetivo identificar as principais demandas de saúde dos internos e subsidiar o planejamento das intervenções multiprofissionais.

A partir das observações realizadas durante os atendimentos, identificou-se que a dor na região lombar figurava entre as queixas mais frequentes apresentadas pelos internos. Observou-se que essa condição estava associada, principalmente, à realização repetitiva de um procedimento de segurança institucional, no qual os internos permaneciam sentados com a cabeça posicionada entre as pernas por períodos prolongados ao longo do dia.

Diante dessa demanda, foram implementadas sessões semanais de Pilates solo, com foco em exercícios de alongamento e fortalecimento muscular. Essa abordagem utiliza o próprio peso corporal para promover o fortalecimento da musculatura do core, além de contribuir para a melhora da flexibilidade, do equilíbrio postural e da mobilidade articular. As atividades foram realizadas em salas destinadas às ações educativas dos internos. Foi estabelecido um cronograma semanal para possibilitar a participação gradual de todos os internos do pavilhão nas sessões. Em cada encontro, eram formados grupos de até 20 participantes, aos quais eram disponibilizados colchonetes para a realização dos exercícios.

As sessões tinham duração aproximada de 15 a 20 minutos e contemplavam, em média, de quatro a cinco exercícios de alongamento e fortalecimento muscular voltados principalmente para a região da coluna vertebral e musculatura estabilizadora do tronco. Por questões de segurança institucional, a sala era dividida em dois espaços separados por grades: em um lado permaneciam o profissional de fisioterapia e os policiais penais, enquanto os internos realizavam os exercícios no espaço oposto.

A construção deste relato baseou-se nas observações realizadas pela residente durante o desenvolvimento das atividades fisioterapêuticas no cenário prisional, buscando descrever as ações implementadas e as percepções decorrentes da experiência profissional vivenciada. Por se tratar de um relato de experiência baseado na descrição das práticas desenvolvidas no cenário de atuação profissional, sem divulgação dos dados obtidos na etapa inicial de levantamento situacional, sem coleta de dados para fins de pesquisa e sem identificação dos participantes, o presente estudo dispensou submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atuação no sistema prisional durante a Residência Multiprofissional em Atenção Básica, Saúde da Família e Comunidade possibilitou vivenciar as especificidades do cuidado em saúde voltado às pessoas privadas de liberdade, favorecendo uma compreensão ampliada de suas necessidades e vulnerabilidades. O contato cotidiano com essa população permitiu identificar desafios relacionados à promoção da saúde em um ambiente marcado por limitações estruturais, condições de confinamento e restrições inerentes à dinâmica institucional.

A experiência relatada contribuiu para o desenvolvimento de competências profissionais alinhadas aos princípios da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde das Pessoas Privadas de Liberdade no Sistema Prisional (PNAISP), a qual estabelece diretrizes para a garantia do acesso integral e equitativo à saúde dessa população, orientando a atuação interdisciplinar das equipes de saúde no contexto carcerário (Brasil, 2014).

A partir da análise situacional realizada pela equipe multiprofissional, observou-se elevada frequência de queixas relacionadas à dor lombar entre os internos do pavilhão de ressocialização. Durante os atendimentos, verificou-se que muitos participantes associavam esse desconforto à permanência prolongada em determinadas posições corporais exigidas pelos procedimentos de segurança da instituição, bem como à limitação de oportunidades para a prática regular de atividades físicas.

Diante dessa demanda, foram implementadas sessões semanais de exercícios baseados nos princípios do Pilates solo, contemplando alongamento e fortalecimento muscular. A estratégia mostrou-se viável no ambiente prisional, considerando a facilidade de execução, a

necessidade mínima de recursos materiais e a possibilidade de adaptação ao espaço disponível.

Ao longo das atividades, observou-se boa adesão dos internos, que participaram ativamente das sessões e demonstraram interesse pelas orientações fornecidas. Além disso, alguns participantes relataram melhora das dores lombares após a realização dos exercícios, referindo maior conforto durante as atividades diárias. Embora não tenham sido utilizados instrumentos padronizados para avaliação da intensidade da dor, tais relatos sugerem uma percepção positiva em relação às intervenções realizadas.

Outro aspecto relevante observado foi a reprodução espontânea dos exercícios por alguns internos em suas próprias celas. Esse comportamento demonstra a compreensão das orientações recebidas e evidencia o potencial das ações educativas para estimular o autocuidado e a autonomia dos participantes, aspectos fundamentais para a promoção da saúde no contexto prisional.

Esses achados são compatíveis com a literatura científica, que aponta os exercícios baseados no método Pilates como uma estratégia eficaz para a melhora da flexibilidade, do controle postural, da mobilidade e do fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna vertebral. Além disso, estudos indicam que essa abordagem pode contribuir para a redução da dor lombar e para a melhoria da funcionalidade em diferentes populações (Pavani, 2026).

A experiência também reforçou a relevância da atuação fisioterapêutica no sistema prisional. O fisioterapeuta desempenha papel importante na prevenção de agravos musculoesqueléticos, na promoção da funcionalidade e no incentivo ao autocuidado, contribuindo para a ampliação do acesso à saúde e para a melhoria da qualidade de vida das pessoas privadas de liberdade. Tais contribuições estão em consonância com os objetivos da PNAISP e com os princípios do cuidado integral preconizados pelo Sistema Único de Saúde (Brasil, 2014; Queiroz *et al.*, 2020).

Como limitação da experiência, destaca-se a ausência de instrumentos específicos para avaliação da dor e da funcionalidade dos participantes, o que impossibilita mensurar objetivamente os efeitos das intervenções realizadas. Entretanto, os relatos dos internos e as observações realizadas durante o acompanhamento sugerem que as atividades desenvolvidas produziram repercussões positivas no bem-estar e na percepção de saúde dos participantes.

Dessa forma, a experiência evidenciou que a implementação de práticas corporais baseadas nos princípios do Pilates solo constitui uma estratégia acessível e aplicável ao contexto prisional, contribuindo para a promoção da saúde, para o estímulo ao autocuidado e para o enfrentamento de queixas musculoesqueléticas entre pessoas privadas de liberdade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a inserção da fisioterapia no sistema prisional constitui uma estratégia relevante para a promoção da saúde, prevenção de agravos e fortalecimento do cuidado integral às pessoas privadas de liberdade. A experiência desenvolvida demonstrou que a implementação de exercícios baseados nos princípios do Pilates solo configurou-se como uma intervenção viável, de baixo custo e facilmente aplicável ao contexto prisional, favorecendo o estímulo ao autocuidado, a participação dos internos e a redução de queixas musculoesqueléticas relatadas pelos participantes.

A vivência também evidenciou a importância da atuação multiprofissional no sistema penitenciário, possibilitando a identificação das principais necessidades de saúde da população assistida e o planejamento de intervenções mais adequadas à realidade local. Destaca-se, ainda, a colaboração dos policiais penais, cuja atuação foi fundamental para garantir a segurança institucional e viabilizar a realização das atividades propostas.

Além das contribuições observadas junto à população assistida, a experiência permitiu

ampliar a compreensão sobre as potencialidades da atuação fisioterapêutica em contextos de vulnerabilidade social, reforçando seu papel na promoção da saúde, na prevenção de agravos e na humanização da assistência.

Por fim, sugere-se que estudos futuros investiguem de forma mais sistematizada os impactos das intervenções fisioterapêuticas sobre a dor, a funcionalidade e a qualidade de vida das pessoas privadas de liberdade, utilizando instrumentos específicos de avaliação que possibilitem a mensuração objetiva dos resultados obtidos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde das Pessoas Privadas de Liberdade no Sistema Prisional (PNAISP)**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/pri0001_02_01_2014.html. Acesso em: 11 ago. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

ROVEDA, Patrícia Oliveira; *et al.* Ações extensionistas interdisciplinares desenvolvidas com mulheres privadas de liberdade. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, Santa Cruz do Sul, v. 5, n. 3, p. 19-30, 2022. DOI: 10.17058/rips.v5i3.18549. Disponível em:

<https://seer.unisc.br/index.php/ripsunisc/article/view/18549>. Acesso em: 2 fev. 2026.

PAVANI, R. M. *et al.* Treinamento funcional: benefícios para o desempenho e prevenção de lesões. **Revista Tópicos**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 31, p. 1-18, 2026. ISSN 2965-6672. DOI: <https://doi.org/10.70773/revistatopicos/774163259>.

QUEIROZ, Gabriel Vinícius Reis de *et al.* O fisioterapeuta na equipe de atenção básica prisional: os desafios da saúde pública no cárcere. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 3, n. 5, p. 14173-14182, set./out. 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n5-221.

SÁNCHEZ-LASTRA, M. A.; DIOS, V. A.; PÉREZ, C A. Effectiveness of prison-based exercise training programs: a systematic review. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 16, n. 12, p. 1196-1209, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1123/JPAH.2019-0049>. Acesso em: 11 ago. 2025.

SANTOS, Beatriz da Silva *et al.* Atuação do enfermeiro na saúde do homem no sistema prisional: desafios e estratégias em prevenção e promoção da saúde. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 3, n. 2, p. 663-675, 2025. DOI: 10.51891/rease.v3i02.22590. Disponível em:

<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/22590>. Acesso em: 2 fev. 2026.

SENAPPEN. Secretaria Nacional de Políticas Penais. **Levantamento de Informações Penitenciárias**. Brasília, DF, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/senappen/pt-br/servicos/sisdepen>. Acesso em: 21 out. 2025.

TOMESCU, C. M.; PETRACOVSCI, S.; NEGREA, C. The implications of structured physical and sports activity programs in reducing aggressiveness in prisoners: a systematic review analysis. **Studia Universitatis Babeş-Bolyai**, v. 69, n. 3, p. 83-92, 2024. DOI:

[https://doi.org/10.24193/subbeag.69\(3\).22](https://doi.org/10.24193/subbeag.69(3).22). Acesso em: 11 ago. 2025.

