











## Promoção de saúde física e mental com mulheres privadas de liberdade: uma estratégia de ensino na graduação de Medicina

Promotion of physical and mental health in women deprived of liberty: a teaching strategy in undergraduate Medicine

*Promoción de la salud física y mental con mujeres privadas de libertad: una estrategia de enseñanza en la carrera de Medicina*

Luciano Hashimoto Malheiro<sup>1</sup> , Gabriela Garcia de Carvalho Laguna<sup>1</sup> , Ana Flavia Novaes<sup>1</sup> , Andressa Santos Viana<sup>1</sup> ,  
Jéssica Oliveira de Souza Nascimento<sup>1</sup> , Jonathan Santos Apolonio<sup>1</sup> , Mariana Masimessi Fernandes<sup>1</sup> , Priscilla Teixeira Figueiredo<sup>1</sup> ,  
Ronaldo Teixeira da Silva Junior<sup>1</sup> , Vanessa Moraes Bezerra<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Universidade Federal da Bahia, Instituto Multiprofissional em Saúde – Campus Anísio Teixeira – Vitória da Conquista (BA), Brasil.

### Resumo

**Problema:** O Brasil ocupa o terceiro lugar no ranking mundial do número de pessoas encarceradas, devido ao aumento progressivo de prisões que tem ocorrido há pelo menos duas décadas. Neste contexto, destaca-se que existem mais de 40 mil mulheres privadas de liberdade no Brasil, que são, em sua maioria, jovens, pardas e com baixa escolaridade. A estrutura carcerária atual pode submeter seus ocupantes a condições insalubres, pois apresenta superlotação de celas e escassez de programas que estimulem a reinserção social. Tal situação contribui para o agravamento da saúde física e mental dessa população, considerada vulnerável. **Método:** Trata-se de um relato de experiência acerca de uma Oficina de Produção em Saúde realizada com mulheres detentas em regime provisório e conduzida por discentes de um curso de Medicina em um conjunto penal no interior da Bahia no ano de 2021. Para a melhoria de sua saúde física e mental, as internas foram divididas em dois grupos; em cada um deles foram realizadas atividades que envolveram integração, artes, musicalidade, exercícios físicos e devolutiva. **Resultados:** Com o desenvolvimento da oficina, os envolvidos puderam trocar experiências, exercitar o autoconhecimento por meio de desenhos ou retratos e aliviar as tensões acumuladas com música, dança e ginástica funcional. **Conclusão:** A experiência foi enriquecedora para a formação de discentes mais reflexivos sobre as condições sociais do público atendido e proveitosa para as detentas, que avaliaram de forma positiva as ações realizadas, evidenciando a importância do intercâmbio entre universidade e sociedade.

**Palavras-chave:** Prisioneiros; Saúde da mulher; Saúde mental.

#### Autor correspondente:

Luciano Hasimoto Malheiro  
E-mail: lucianohm@ufba.br

#### Fonte de financiamento:

não se aplica.

#### Parecer CEP:

não se aplica.

#### TCLE:

não se aplica.

#### Procedência:

não encomendado.

#### Editor associado:

Claunara Schilling Mendonca.

#### Avaliação por pares:

externa.

Recebido em: 29/12/2022.

Aprovado em: 24/02/2025.

**Como citar:** Malheiro LH, Laguna GGC, Novaes AF, Viana AS, Nascimento JOS, Apolonio JS, et al. Promoção de saúde física e mental com mulheres privadas de liberdade: uma estratégia de ensino na graduação de Medicina. Rev Bras Med Fam Comunidade. 2026;21(48):3633. [https://doi.org/10.5712/rbmfc21\(48\)3633](https://doi.org/10.5712/rbmfc21(48)3633)



## Abstract

**Problem:** Brazil occupies the third place in the world ranking for the number of people incarcerated, due to the progressive increase in prisons that has been occurring for at least two decades. In this context, it is noteworthy that there are more than 40 thousand women deprived of their liberty in Brazil, the majority of whom are young, mixed race and with low education. The current prison structure can subject its occupants to unsanitary conditions, with overcrowded cells and a lack of programs that encourage social reintegration. A situation that contributes to the worsening of the physical and mental health of this population, considered vulnerable. **Methods:** This is an experience report about a Health Production Workshop, carried out with women prisoners in a provisional regime and conducted by students from a Medicine course in a penal complex in the interior of Bahia in the year 2021. For the improvement of their physical and mental health, the inmates were divided into two groups, in each of which activities were carried out involving integration, arts, musicality, physical exercises and feedback. **Results:** With the development of the workshop, those involved were able to exchange experiences, exercise self-knowledge through drawings or portraits and relieve accumulated tensions with music, dance and functional gymnastics. **Conclusions:** The experience was enriching for the training of students who were more reflective about social conditions and beneficial for the inmates, who positively evaluated the actions carried out, highlighting the importance of exchange between university and society.

**Keywords:** Prisoners; Women's health; Mental health.

## Resumen

**Problema:** Brasil ocupa el tercer lugar en el ranking mundial por número de personas encarceladas, debido al progresivo aumento de prisiones que se viene produciendo desde hace al menos dos décadas. En este contexto, cabe destacar que en Brasil hay más de 40 mil mujeres privadas de libertad, la mayoría jóvenes, mestizas y con baja escolaridad. La estructura penitenciaria actual puede someter a sus ocupantes a condiciones insalubres, con celdas superpobladas y falta de programas que fomenten la reintegración social. Una situación que contribuye al empeoramiento de la salud física y mental de esta población, considerada vulnerable. **Método:** Se trata de un relato de experiencia sobre un Taller de Producción de Salud, realizado con mujeres presas en régimen provisional y realizado por estudiantes de la carrera de Medicina en un complejo penitenciario del interior de Bahía en el año 2021. Para mejorar su salud física y mental, los internos fueron divididos en dos grupos, en cada uno de los cuales se realizaron actividades de integración, artes, musicalidad, ejercicios físicos y retroalimentación. **Resultados:** Con el desarrollo del taller, los involucrados pudieron intercambiar experiencias, ejercitar el autoconocimiento a través de dibujos o retratos y aliviar tensiones acumuladas con música, danza y gimnasia funcional. **Conclusión:** La experiencia fue enriquecedora para la formación de estudiantes más reflexivos sobre las condiciones sociales y beneficiosa para los internos, quienes evaluaron positivamente las acciones realizadas, destacando la importancia del intercambio entre universidad y sociedad.

**Palabras-clave:** Prisioneros; Salud de la mujer; Salud mental.

## INTRODUÇÃO

O sistema carcerário brasileiro abriga inúmeros indivíduos no intuito de ressocialização e quitação de delitos cometidos perante a sociedade. Entretanto, a história das prisões no Brasil é recente, e apenas no século XIX foi estabelecida a privação da liberdade como principal sanção aplicável para as infrações penais.<sup>1</sup> Apesar disso, o Brasil ocupa o terceiro lugar no ranking mundial de encarceramento e é o maior país da América Latina em números de detentos.<sup>2</sup>

Em relação às Mulheres Privadas de Liberdade (MPL), de acordo com o *World Prison Brief* (WPB), mais de 740 mil são mantidas em instituições penais no mundo, e o número aumentou quase 60% desde 2000. O Brasil superou a Rússia no último levantamento de 2022, contabilizando 42.694 mulheres em detenção prisional no país.<sup>3</sup> Ademais, os dados do Relatório de Informações Penais (Relipen) do 1º semestre de 2023 indicam que a população carcerária feminina brasileira é composta majoritariamente por jovens entre 25 e 29 anos, pardas, procedentes de áreas rurais, solteiras e com ensino fundamental incompleto, dentre as quais muitas já têm filhos, mas sequer possuem documento de identificação.<sup>4</sup>

Estas mulheres podem estar sujeitas a condições insalubres de presídios e aglomeradas em celas de pouca estrutura.<sup>5,6</sup> Diante disso, tais indivíduos podem reprimir a própria personalidade, com possíveis perdas de características linguísticas e de relacionamento, prejudicando ainda mais seu processo

de ressocialização. Ainda, enfrentar o isolamento social, o aprisionamento e conviver com pessoas desconhecidas em um ambiente com pouca ventilação são condições que acarretam o desenvolvimento de transtornos depressivos e de ansiedade<sup>7</sup>. Assim, esse cenário propicia adoecimento ou piora de problemas de saúde físicos e mentais das internas.<sup>7,8</sup>

A ansiedade pode ser descrita como um sentimento de antecipação por fatos que estão por vir, ou seja, por expectativas e pensamentos negativos, além de medo, desconforto e apreensão em relação ao futuro. Estudos realizados no Brasil revelam que a maioria das detentas, assim como seus entes próximos, possuía algum grau de ansiedade e outros transtornos mentais, agravados, inclusive, pela pandemia de covid-19.<sup>9-12</sup>

Como forma de diminuir os sintomas da ansiedade, nos diversos âmbitos das relações sociais, os indivíduos podem ser submetidos a técnicas de autoconhecimento, baseadas em seu comportamento e nas experiências às quais foram expostos durante sua vida.<sup>13</sup> Uma vez que esse conhecimento corresponde à capacidade de discriminar ações próprias e as variáveis que controlam os comportamentos externalizados, existe a possibilidade de modificar questões inerentes a si mesmo por meio desta proposta.<sup>14-16</sup>

Nesse sentido, a arteterapia é um dispositivo que visa resgatar a integralidade do ser humano por meio de processos de reconhecimento e transformação, procurando abranger questões afetivas, culturais e sociais que possuem relevante importância na saúde mental dos indivíduos.<sup>17-19</sup> Isso se deve ao fato de essa técnica facilitar a expressão de emoções e pensamentos em um espaço seguro de trocas, nem sempre possível em outros contextos.<sup>20</sup> Na arteterapia, uma representação imagética de si é denominada autorretrato e, além da imagem propriamente dita que cada um possui, a autoimagem carrega os sentimentos e pensamentos gerados por essa visualização, que a torna uma ferramenta importante no combate à ansiedade e ao sofrimento humano.<sup>21</sup> Além disso, a música também atua como uma proposta promotora de efeitos na mente humana, pois, além do entretenimento, age de maneira positiva em aspectos psicológicos por sua capacidade de ativar o sistema nervoso autônomo; baixar níveis de estresse; diminuir a frequência cardíaca, a frequência respiratória e a pressão arterial; além de efeitos benéficos na cognição, linguagem e cultura.<sup>22</sup>

Outra estratégia para a redução dos níveis de ansiedade e estresse é a prática de atividades físicas, que demonstra resultados positivos sobre aspectos biológicos e psíquicos das pessoas. Especificamente à população privada de liberdade, os benefícios podem se estender aos processos de ressocialização, recuperação da autoestima e redução do sedentarismo, inclusive contribuindo para uma maior disciplina e manutenção da ordem nos presídios.<sup>23,24</sup>

Dessa forma, no contexto de formar profissionais de saúde aptos a lidar com as necessidades específicas da população privada de liberdade, vale ressaltar que as ações de extensão, aliadas à pesquisa e ao ensino, configuram a tríade da universidade pública. Ao extravasar os muros da instituição, os discentes são expostos a situações de aprendizado, reflexão e responsabilidade social, além de fazer devolutivas que sejam capazes de transformar a vida das pessoas e das comunidades.<sup>25</sup> Assim, o objetivo deste estudo é descrever a experiência de acadêmicos de um curso de Medicina que organizaram e desenvolveram, no âmbito de uma Oficina de Promoção em Saúde (OPS), uma intervenção aguda baseada em artes, autorretrato, música e ginástica funcional para aliviar os efeitos deletérios causados pelo encarceramento à saúde de detentas de um Conjunto Penal (CP) no sudoeste baiano.

## MÉTODOS

Esta atividade integrou o componente curricular Oficina de Produção em Saúde, presente em diversos semestres do curso de Medicina da Universidade Federal da Bahia (UFBA), cuja proposta é compartilhar

saberes e promover saúde junto à comunidade. Ela ocorreu no 2º semestre de 2021 em um CP, que abriga mulheres em detenção de caráter provisório, localizado na região sudoeste da Bahia. A atividade foi conduzida por 20 discentes do 4º período, sob orientação da docente do componente curricular. Para que as ações propostas por essa OPS pudessem ser realizadas, foram solicitadas autorizações tanto da direção do conjunto penal como também da instituição de ensino.

O planejamento e a operação da ação foram delineados de acordo com dois momentos no CP. No primeiro momento foi realizada uma visita ao local, sendo iniciada por uma observação do ambiente e das MPL. Em sequência, no período do banho de sol, as detentas da ala visitada foram convidadas a participar de uma roda de conversa com os discentes no pátio. Aquelas que se dispuseram a interagir foram questionadas sobre os problemas enfrentados dentro da prisão. Esse processo foi supervisionado pelos agentes penitenciários. Após as falas e os relatos das detentas, verificou-se que a maioria delas apresentava queixas relacionadas à ansiedade e ao tempo ocioso, visto que ficavam restritas ao ambiente da cela e saíam apenas em momentos específicos para o banho de sol. Com base nisso, foram planejadas as atividades que seriam trabalhadas com as mulheres em reclusão em uma segunda visita ao conjunto penal.

Para a realização da atividade foi disponibilizado pela direção da instituição um período de 4 horas, sendo que as MPL foram divididas em 2 grupos. O grupo 1 era composto por detentas que estavam em regime diferenciado por mau comportamento, denominado “seguro”, e viviam em celas separadas. Por tratar-se de uma equipe reduzida, foi estipulado um tempo total de 1 hora e 30 minutos. Já o grupo 2 incluía mulheres que estavam em celas conjuntas. Com estas, foram planejadas 2 horas e 30 minutos para a realização da oficina. Todas as MPL foram previamente comunicadas e convidadas a participar pela direção do CP, porém, não eram obrigadas a interagir. Dessa forma, o critério de inclusão foi estar inserida no conjunto penal no dia da intervenção, além do desejo e da disponibilidade para participar da atividade proposta.

A programação foi igual para ambos os grupos e dividida em quatro momentos. O primeiro consistiu na organização do espaço e interação inicial, no qual foi realizada uma dinâmica quebra-gelo conduzida por um discente e contou com a participação das MPL de cada grupo e dos demais 19 discentes. Nessa ocasião, os presentes se posicionaram em um círculo, e foi realizada uma breve explanação sobre a programação da OPS pelo aluno responsável. Em sequência, ele disse seu nome e sua cidade de origem e, por fim, segurou uma ponta de barbante e arremessou o rolo para outra pessoa mais distante, que repetia o processo. Com a progressão da dinâmica foi formada uma teia interligando todos os envolvidos.

O segundo momento, também conduzido por um discente, foi baseado em arteterapia, com a confecção e o compartilhamento de autorretratos. O intuito foi exercitar a reflexão e incentivar o contato. Inicialmente, foram distribuídas pranchetas com folhas de papel cartão e giz de cera coloridos. Após as instruções iniciais, as MPL foram motivadas a se representarem graficamente, seja pela forma positiva como se veem, seja por aquilo que as fortalece.

Na terceira etapa houve, inicialmente, uma ação focada na musicalidade, em que um aluno fez uma condução do tipo voz e violão de músicas nacionais e tanto discentes como MPL foram convidados a permanecer em roda para cantar e dançar. Em sequência, foi realizada uma atividade conduzida por uma profissional de educação física, que consistiu em um circuito de ginástica funcional com diversas estações para aliviar o estresse emocional e tentar demonstrar como é possível combater o sedentarismo com exercícios adaptados ao espaço disponível. O ritmo foi estabelecido por músicas tocadas em uma caixa de som portátil.

Por fim, no quarto momento foi solicitado que as MPL compartilhassem como foi vivenciar a experiência proporcionada pela OPS por meio de uma devolutiva oral.

## RESULTADOS

Inicialmente, ressalta-se que em todas as visitas realizadas ao CP os discentes foram supervisionados pela docente responsável e pela direção do complexo. Nos momentos em que houve contato com as MPL, os agentes penitenciários também estavam de prontidão para garantir a segurança. Em nenhum momento houve situações de tensão ou animosidade das MPL para com os visitantes, sendo que a comunicação ocorreu sempre de forma cordial e amistosa.

O primeiro grupo, chamado de “seguro”, contou com a participação de 3 internas (100%). Já o 2º grupo teve adesão de cerca de 61% das MPL convidadas (n=11). Em ambos os casos a execução das ações foi mais rápida do que o planejado, visto que cada ciclo foi finalizado em cerca de uma hora. Além disso, como a sequência das atividades foi a mesma para qualquer que fosse o grupo e a devolutiva, muito similar, os resultados são apresentados de forma conjunta.

Durante a realização da atividade quebra-gelo, a percepção é de que, embora vindos de diferentes lugares e cada um com sua própria história de vida, naquele momento todos estavam unidos, tanto discentes como MPL. Em seu desfecho, um aluno tomou a palavra e buscou fortalecer a ideia de que a união é o fio condutor da confiança e do companheirismo, elos sociais necessários para a sobrevivência em qualquer situação.

Na oficina de autorretrato, mesmo com as orientações iniciais, ocorreram muitas dúvidas e receios nas MPL. Assim, foi necessário que alguns dos alunos tomassem a iniciativa de começar o próprio autorretrato. Isso permitiu um melhor entendimento e desenvolvimento da atividade. Por fim, houve a etapa de apresentação dos desenhos, em que foi observado um destaque para elementos de valorização da família, da natureza, da luz do dia, dos filhos, dos animais de estimação e, sobretudo, da liberdade que tanto faz falta no dia a dia das internas. Muitos desses relatos foram realizados de forma emocionada. Os discentes puderam perceber a relação de lealdade que as MPL construíram entre si e que, nos momentos de grande aflição, são o apoio umas das outras.

A roda de voz e violão foi marcada por grande descontração, sendo que em diversos momentos foi possível observar risos e alegria nas MPL, inclusive com improvisação de coreografias. Com o circuito de ginástica funcional ficou evidente que as MPL possuíam condicionamentos físicos muito distintos: enquanto havia aquelas que realizavam as estações com pouco esforço, outras apresentavam muita dificuldade. Entretanto, o empenho em finalizar o circuito foi geral, o que criou um clima de bastante disposição e incentivo mútuo. Ao fim, os discentes perceberam as feições de satisfação das MPL por estas terem vencido todas as estações.

A etapa de devolutiva foi marcada exclusivamente por comentários positivos. Os relatos das MPL abrangeram acolhimento, empatia, criatividade, descontração, despertar da saudade da família e dos amigos, alívio do estresse e gratidão pela oportunidade.

A percepção dos acadêmicos de Medicina foi de que houve um impacto positivo sobre o estado geral e o humor das MPL durante o desenvolvimento da OPS, visto o ambiente mais alegre e leve se comparado com o encontrado no início das atividades. Isso também pode ser corroborado pelo fato de algumas MPL estarem pouco participativas na primeira etapa e completamente integradas após o circuito de ginástica. Ademais, o conhecimento da história de vida das MPL foi importante para os discentes para desconstruir preconceitos sobre a população carcerária, reforçando que são pessoas em vulnerabilidade e necessitam de cuidados em saúde específicos.

## DISCUSSÃO

Diante da culminância da OPS e da avaliação crítica dos envolvidos, foi possível notar que o modelo atual do sistema prisional brasileiro geralmente proporciona às MPL o abandono por parte da sociedade e, por vezes, da própria família. Isso pode ocasionar, devido à forma como é moldado, reincidência de delitos.<sup>26</sup> Também pode-se perceber que o encarceramento, muitas vezes, priva os indivíduos dos direitos humanos básicos para sua dignidade —além da segregação sem a devida reinserção social, o que agrava sua marginalização.<sup>27</sup> Por isso, uma vez que o sistema isola esse grupo vulnerável, cabe à sociedade se mobilizar para suprir suas reais necessidades.

O contato do meio acadêmico com essa população é importante para que seja reconhecida uma realidade fora do espaço convencional de aprendizagem. Nesse meio, mais do que a habilidade em coletar uma anamnese detalhada e estimular o raciocínio clínico, é desenvolvida também a empatia e sensibilidade de escutar e extrair informações por meio de histórias das MPL, seus sonhos, suas relações interpessoais e relações com o ambiente. Há, assim, a construção de um profissionalismo empático que demanda crescimento pessoal e técnico. Somado a isso, têm-se um novo olhar e desconstrução de estigmas ligados à população carcerária.<sup>28,29</sup> Isso se torna relevante na medida em que os profissionais de saúde que atuam no ambiente prisional devem auxiliar tanto na prevenção quanto na recuperação da saúde biopsicossocial das pessoas em detenção, em vez de apenas focarem na visão simplista da presença ou ausência de doenças.<sup>30</sup>

Sob outro aspecto, a saúde mental ainda é um campo negligenciado no que tange ao cuidado com a população privada de liberdade, haja vista as características inerentes a esta realidade. Portanto, é necessário realizar intervenções que busquem viabilizar a conexão do indivíduo com sua própria história, identificar e perceber outras características que formam o ser, assim como abandonar a visão de que estas pessoas estão ali somente para serem punidas. Neste cenário, ações que envolvam atividade física despontam como instrumento de promoção e de prevenção em saúde, bem como ferramenta terapêutica.<sup>31,32</sup> Com isso, busca-se garantir que a população privada de liberdade tenha acesso a medidas que promovam sua saúde física e mental, assim como possibilitar o contato consigo mesmo e com suas perspectivas e seus objetivos futuros, incentivando o desejo de reinserção social.

Acredita-se que a metodologia de execução da atividade tenha sido adequada para a obtenção de resultados positivos, pois possibilitou conferir leveza e fluidez para a condução e aceitação das ações. Além de viabilizar que as MPL pudessem ter um dia diferente na lógica da rotina à qual estão submetidas, os relatos obtidos na devolutiva indicam que a OPS promoveu uma vivência de experiências que certamente fez com que realizassem reflexões pessoais sobre ser e estar naquele espaço e em relação à vida como um todo. Tal exercício as colocou em confronto íntimo e as fez pensar sobre quem elas são e como se enxergam. A atividade física realizada, por sua vez, mais do que um mecanismo que visa à saúde física, é um instrumento potente de inclusão e interação social. A importância de um estilo de vida saudável para pessoas de todas as idades e condições é um fato, mas sabe-se que a aplicação disso no âmbito da população carcerária é um desafio. Logo, orientar como tornar essa prática possível é, também, promover integração e boa convivência entre as internas.<sup>33</sup>

Dessa forma, a realização da OPS no conjunto com as MPL visou abarcar a preservação dos três princípios básicos do Sistema Único de Saúde (SUS) — equidade, integralidade e universalidade —, assim como contribuir para a formação de profissionais mais empáticos e capazes de escutar e acolher as demandas e as diferentes vivências de cada indivíduo. Foi possível, enfim, promover saúde por meio da

condução das diversas atividades realizadas. Fato este sustentado pelas falas de agradecimento e reflexão das MPL no tocante à melhora dos sentimentos ansiosos, da angústia e da interação social. Reconhece-se como limitação da experiência a pontualidade das oficinas. Assim, projetos futuros podem ser estruturados de modo a manter uma maior frequência e periodicidade, a fim de garantir o fortalecimento de vínculos.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Universidade Federal da Bahia pela oportunidade e pelo suporte oferecido.

## CONFLITO DE INTERESSES

Nada a declarar.

## CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

LHM: Análise Formal, Investigação, Metodologia, Administração do Projeto, Supervisão, Validação, Visualização, Escrita – Primeira Redação, Escrita – Revisão e Edição. GGCL: Investigação, Escrita – Primeira Redação. AFN: Investigação, Escrita – Primeira Redação. ASV: Investigação, Escrita – Primeira Redação. JOSN: Investigação, Escrita – Primeira Redação. JSA: Investigação, Escrita – Primeira Redação. MMF: Investigação, Escrita – Primeira Redação. PTF: Investigação, Escrita – Primeira Redação. RTSJ: Investigação, Escrita – Primeira Redação. VMB: Conceituação, Análise Formal, Investigação, Metodologia, Administração do Projeto, Recursos, Supervisão, Validação, Escrita – Revisão e Edição.

## REFERÊNCIAS

1. Kallas MR. A falência do sistema prisional brasileiro: um olhar sobre o encarceramento feminino. *Direito em Movimento* [Internet]. 2019 [citado 2026 jan 3];17(1):62-89. Disponível em: <https://emerj.jus.br/ojs/seer/index.php/direitoemmovimento/article/view/76>
2. Beato Filho CC, Silveira AM, Ribeiro LML, Rocha RLS, Souza RL, Oliveira VN. Percepções sociais sobre o sistema prisional brasileiro: um estudo quantitativo. *Rev Bras Execução Penal*. 2020;1(1):279-305. <https://doi.org/10.1234/rbep.v1i1.139>
3. Fair H, Walmsley R. World female imprisonment list. 5ª ed. Technical Report [Internet]. Londres: World Prison Brief, ICPR; 2022 [citado 2026 jan 3]. Disponível em: [https://www.prisonstudies.org/sites/default/files/resources/downloads/world\\_female\\_imprisonment\\_list\\_5th\\_edition.pdf](https://www.prisonstudies.org/sites/default/files/resources/downloads/world_female_imprisonment_list_5th_edition.pdf)
4. SISDEPEN. Dados estatísticos do sistema penitenciário. Relatório de Informações Penais (RELIPEN) [Internet]. SISDEPEN; 2023 [citado 2026 jan 3]. Disponível em: <https://www.gov.br/senappen/pt-br/servicos/sisdepen/relatorios/relipen/relipen-1- semestre-de-2023.pdf>
5. Menegasso C. Sistema prisional brasileiro e a prisionização feminina. *Rev Intertem@s* [Internet]. 2021 [citado 2026 jan 3];41(41). Disponível em: <http://intertemas.toledoprudente.edu.br/index.php/Direito/article/view/9016/67650617>
6. Freitas JR, Silva ACB, Castro ACC. A realidade da mulher em cárcere no Brasil e a omissão estatal. *Rev Jurídica CESUPA* [Internet]. 2022 [citado 2026 jan 3];3(2):121-49. Disponível em: <http://periodicos.cesupa.br/index.php/RJCESUPA/article/view/71/42>
7. Sztormowski S, Colet CF, Stumm EMF. A saúde e a doença no sistema prisional: Uma revisão da literatura. XXVI Jornada de Pesquisa [Internet]. 2021 [citado 2026 jan 3];1-12. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/20534/19249>
8. Constantino P, Assis SG, Pinto LW. O impacto da prisão na saúde mental dos presos do estado do Rio de Janeiro, Brasil. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2016;21(7):2089-100. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015217.01222016>
9. Quitete B, Paulino B, Hauck F, Aguiar-Nemer AS, Silva-Fonseca VA. Transtorno de estresse pós-traumático e uso de drogas ilícitas em mulheres encarceradas no Rio de Janeiro. *Arch Clin Psychiatry*. 2012;39(2):43-7. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000200001>
10. Santos MV, Alves VH, Pereira AV, Rodrigues DP, Marchiori GRS, Guerra JVV. Mental health of incarcerated women in the state of Rio de Janeiro. *Texto Contexto-Enferm*. 2017;26(2):e5980015. <https://doi.org/10.1590/0104-07072017005980015>

11. Santos GC, Simôa TC, Bispo TCF, Martins RD, Santos DSS, Almeida AOLC. Covid-19 nas prisões: efeitos da pandemia sobre a saúde mental de mulheres privadas de liberdade. *Rev Baiana Enferm.* 2020;34:e38235. <https://doi.org/10.18471/rbe.v34.38235>
12. Vieira CL, Ortiz CMGC, Silva FA, Santos BS, Assis CS. Mulheres do cárcere: Ansiedade e Depressão em mães e companheiras de presidiários. 18º Congresso Nacional de Iniciação Científica [Internet]. 2018 [citado 2026 jan. 3]. Disponível em: <https://www.conic-semesp.org.br/anais/files/2018/trabalho-1000000873.pdf>
13. Souza AS, Abreu-Rodrigues J. Autoconhecimento: contribuições da pesquisa básica. *Psicologia em Estudo.* 2007;12(1):141-50. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722007000100017>
14. Brandenburg OJ, Weber LND. Autoconhecimento e liberdade no behaviorismo radical. *Psico-USF.* 2005;10(1):87-92. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712005000100011>
15. Li J, Ma W, Zhang M, Wang P, Liu Y, Ma S. Know yourself: physical and psychological self-awareness with lifelog. *Front Digit Heal.* 2021;3:676824. <https://doi.org/10.3389/fgth.2021.676824>
16. Lou HC, Changeux JP, Rosenstand A. Towards a cognitive neuroscience of self-awareness. *Neurosci Biobehav Rev.* 2017;83:765-73. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.04.004>
17. Reis AC. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. *Psicol Ciênc Prof.* 2014;34(1):142-57. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011>
18. Coqueiro NF, Vieira FRR, Freitas MMC. Arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental. *Acta Paul Enferm.* 2010;23(6):859-62. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002010000600022>
19. Valladares ACA, Lima APF, Lima CRO, Santos BPBR, Carvalho IB, Tobias GC. Arteterapia: criatividade, arte e saúde mental com pacientes adictos. *Jornada Goiana de Arteterapia* [Internet]. 2008 [citado 2026 jan 3]. p. 69-85. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/269095218\\_ARTETERAPIA\\_CRIATIVIDADE\\_ARTE\\_E\\_SAUDE\\_MENTAL\\_COM\\_PACIENTES\\_ADICTOS\\_1](https://www.researchgate.net/publication/269095218_ARTETERAPIA_CRIATIVIDADE_ARTE_E_SAUDE_MENTAL_COM_PACIENTES_ADICTOS_1)
20. Laguna GGC, Fraga RE. Saúde mental tecida com afetos, mãos e ouvidos. *Pragmatizes.* 2023;13(25):666-77. <https://doi.org/10.22409/pragmatizes.v13i25.57030>
21. Loos-Sant'Ana H, Lima TPS. Visualidades do ser: vislumbres de intersubjetividade em situações de sofrimento psíquico através do "Autorretrato Ampliado". *Psicologia Argumento.* 2020;38(100):338-62. <https://doi.org/10.7213/psicolargum.38.100.AO07>
22. Assunção WC, Castro DCC, Reis KV, Jesus WC. O tratamento de sintomas de ansiedade baseado na música e Terapia Cognitivo-Comportamental. *Rev Educ Psicol Interfaces.* 2020;4(1):127-43. <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v4i1.195>
23. Assunção EC, Paes MRSS, Santos CAF, Silva FT, Reis RMR, Freitas MCBS. A influência da atividade física na qualidade de vida de mulheres encarceradas. In: *Anais do XXI Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte* [Internet]. Campinas: Galoá; 2019 [citado 2026 jan 3]. Disponível em: <https://proceedings.science/conbrace-2019/trabalhos/a-influencia-da-atividade-fisica-na-qualidade-de-vida-de-mulheres-encarceradas?lang=pt-br>
24. Silva HP, Ferreira LL, Bugarim JP, Dondoni DZ, Ferreira NF. O exercício físico como processo de ressocialização para penitenciários: Uma revisão de literatura. *RPCS* [Internet]. 2020 [citado 2026 jan 3];1(1):21-39. Disponível em: <https://www.revistas.editoraenterprising.net/index.php/rpcs/article/view/277>
25. Moita FMGSC, Andrade FCB. Ensino-pesquisa-extensão: um exercício de indissociabilidade na pós-graduação. *Rev Bras Educ.* 2009;14(41):269-80. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782009000200006>
26. Machado NO, Guimarães IS. A realidade do sistema prisional brasileiro e o princípio da dignidade da pessoa humana. *Rev Eletr Iniciação Científ* [Internet]. 2014 [citado 2026 jan 3];5(1):566-81. Disponível em: <https://www.univali.br/graduacao/direito-itajai/publicacoes/revista-de-iniciacao-cientifica-ricc/edicoes/Lists/Artigos/Attachments/1008/Arquivo%2030.pdf>
27. Silva AR. Sistema penitenciário brasileiro. *Jornada Integrada de Direito e Ciências Contábeis do Centro Universitário FAG* [Internet]; 2016 [citado 2026 jan 3]. Disponível em: <https://www.fag.edu.br/upload/revista/jinteg/5db82bc8da3bc.pdf>
28. Brooker R, Hu W, Reath J, Abbott P. Medical student experiences in prison health services and social cognitive career choice: a qualitative study. *BMC Med Educ.* 2018;18(3). <https://doi.org/10.1186/s12909-017-1109-7>
29. Coelho HC, Silva JN, Abreu LC, Cespedes VDM. A inserção de estudantes de medicina no espaço prisional: relato de experiência de ações de promoção a saúde em um presídio paulista. *Manuscripta Medica.* 2020;3:53-9. Disponível em: <https://manuscriptamedica.com.br/revista/index.php/mm/article/view/49>
30. Karam ML. Psicologia e sistema prisional. *Rev Epos* [Internet]. 2011 [citado 2026 jan 3];2(2):1-17. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2178-700X2011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-700X2011000200006)
31. Schuch FB, Vancampfort D. Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. *Trends Psychiatry Psychother.* 2021;43(3):177-84. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>
32. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1451-62. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
33. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo [Internet]. 7ª ed. Florianópolis: edição do autor; 2017 [citado 2026 jan 3]. Disponível em: [https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file\\_IIduWnhVZn7.pdf](https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IIduWnhVZn7.pdf)