

o tratamento. Objetivo: Entender crenças e comportamentos em relação a restrições e adaptações do movimento entre pessoas com índice de incapacidade mínima e moderada. Métodos: Pesquisa qualitativa por meio de entrevista semiestruturada e aplicação do questionário ODI para classificação do índice de incapacidade funcional e TSK para quantificação da cinesiofobia. Os índices fornecidos pelo ODI foram utilizados para classificar os participantes em dois grupos: Incapacidade Mínima (IMin) e Incapacidade Moderada (IMod). Foram entrevistados 11 indivíduos com DLC há pelo menos 6 meses. As entrevistas foram analisadas tematicamente tendo por base a Descrição Interpretativa. Resultados: Participaram deste estudo 11 pessoas, sendo seis do grupo IMin (ODI: 10 - 20 e TSK: 26 - 35) e cinco do grupo IMod (ODI: 24 - 38 e TSK: 40 - 57). Observamos que os participantes do grupo IMod apenas listaram quais atividades adaptaram, ao passo que o grupo com IMin descrevia com maior detalhamento quais adaptações foram realizadas, demonstrando uma maior consciência corporal e autogerenciamento do problema. O grupo IMod manifestou perspectivas pessimistas em relação ao futuro, assim como uma maior crença de que movimentos e posturas poderiam agravar sua dor. Além disso, relataram experiências frustradas com profissionais de saúde por não solicitarem exames, realizarem avaliação física incompleta e explicarem insuficientemente o problema e os objetivos do tratamento. Eles também relataram falta de acolhimento, escuta e empatia. Já os participantes do grupo IMin demonstraram uma maior satisfação com os profissionais, encontrando apoio para realização de exercícios e orientações para adaptar atividades. Conclusão: As falas dos participantes sugerem diferenças nas crenças e comportamentos quando apresentam IMin e IMod. Portanto, profissionais de saúde, ao identificar pessoas com DLC com IMod, devem dar maior atenção às capacidades comunicativas, para auxiliar esses indivíduos a encontrar adaptações para seus movimentos, com uma maior consciência corporal, e a lidar melhor com o medo do movimento.

2424

#### **O EFEITO DO YOGA EM PACIENTES PSIQUIÁTRICOS INTERNADOS EM HOSPITAL PSIQUIÁTRICO**

AIDA SUZANE SOUZA DA SILVA MARQUES; GISELE BATTISTELLI; MICHELE CASSER CSORDAS ; TALITA PORTELA CASSOLA ; VANESSA MENEGALLI

HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Introdução: A prática do Yoga na internação psiquiátrica tem a finalidade de fazer o paciente se conectar consigo, além de demonstrar que é uma prática mente-corpo que atua como importante estratégia terapêutica, além de ampliar a capacidade da autopercepção e do autocuidado corporal (1). Nos processos de equilíbrio, na mobilidade e independência funcional, a prática do Yoga tem demonstrado benefício (2). Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo avaliar o efeito do Yoga em pacientes psiquiátricos internados em hospital universitário do Rio Grande do Sul. Método: Trata-se de um estudo de caráter quantitativo, que avalia o antes e depois da prática do Yoga por meio do instrumento aplicação do IDATE-E, bem como dados sobre diagnóstico, idade e sexo, foram mediante a consulta em prontuários, totalizaram em 48 pacientes que participaram do estudo. Como critério de inclusão, foi ter idade superior a 18 anos e aceitar participar do estudo e da prática terapêutica desenvolvida na unidade. As questões éticas, seguiram a Resolução de n.º 466 de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, com aprovação do comitê de ética da instituição, sob número do CAEE: 15730919.3.0000.5327 e número do parecer :3.491.88. Resultado: Evidencia-se que o Hatha Yoga possui efeito imediato, contribuindo para a diminuição da ansiedade estado em pacientes psiquiátricos que se encontram na fase aguda da doença, tendo efeito significativo naqueles que possuem diagnóstico de Transtorno Afetivo Bipolar (TAB), apresentaram diminuição de  $45,8 \pm 10,8$  para  $34,5 \pm 6,3$  com  $P < 0,05$  e Transtorno Depressivo Maior (TDM), apresentaram diminuição de  $49,0 \pm 12,1$  para  $38,2 \pm 12,9$  com  $P < 0,05$ . Ressalta-se que, a prática do Yoga, realizado na internação, contribui para o cuidado do paciente, proporcionando um ambiente acolhedor através do movimento. Participar do Yoga fez com que os pacientes resgatassem momentos do passado, do presente e (re)pensar no futuro. Ainda, o grupo propôs a reflexão, reconstruindo pensamentos acerca da prática do Yoga em prol do tratamento.

2513

#### **BREAKFIT NA PANDEMIA: EXERCÍCIOS FÍSICOS COMO VÁLVULA DE ESCAPE PARA PROFISSIONAIS DA LINHA DE FRENTE DE UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO**

MARCELO SILVEIRA DA COSTA; MARIA LUÍZA MALVEZZI; LAURA LUNA MARTINS; NICELE MIRANDA GUTH; RAFAEL VILAR RODRIGUES; ANA CLÁUDIA SELES SOARES; LEONARDO CIOATO; EMILIAN REJANE MARCON

HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Introdução: No contexto pandêmico, o isolamento social e a pressão sobre o sistema hospitalar elevam a tensão sobre o trabalhador que atua na linha de frente, afetando seu comportamento e contribuindo para maiores níveis de estresse, ansiedade e depressão. Intervenções direcionadas para melhorar a saúde mental incluem a atividade física regular.

Objetivos: Apresentar um modelo de programa de exercícios físicos para profissionais da área da saúde de um hospital universitário envolvidos direta ou indiretamente na pandemia.

Métodos: Após revisão de literatura, foi desenvolvido um programa de exercícios físicos, denominado BreakFit, para ser aplicado como estudo piloto em profissionais da área da saúde do Hospital de Clínicas de Porto Alegre no próprio ambiente de trabalho. O BreakFit envolve movimentos em todos os planos e eixos corporais com a utilização de músicas ritmadas, semelhante à ginástica aeróbica, de intensidade progressiva, sendo administrado por profissional de educação física duas vezes por semana, de forma online, 15 minutos/sessão. O BreakFit visa criar um momento de descontração e relaxamento em profissionais que encontram-se com alta demanda física e emocional em virtude da pandemia.

Resultados: Até o momento, foram realizadas 6 sessões de BreakFit, com alcance total de 43 participações. Relatos como “estas aulas são muito motivantes”, “percebo um momento de alívio”, “tenho a sensação que meu condicionamento físico está muito baixo” e “a falta de atividades físicas me fez ganhar peso corporal” foram descritos pelos participantes. Isto remete