



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2020
<b>Local</b>	Virtual
<b>Título</b>	TELEORIENTAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA E POSTURA EM TEMPOS DE COVID-19
<b>Autor</b>	BRUNA CORREA MAURMANN
<b>Orientador</b>	ANTONIO CARDOSO DOS SANTOS

## TELEORIENTAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA E POSTURA EM TEMPO DE COVID-19

A pandemia da Covid-19 alterou significativamente o cotidiano. Na saúde, o teleatendimento ampliou-se para reduzir a circulação dos pacientes nas ruas e hospitais. A recomendação de ficar em casa e o fechamento de espaços públicos impactou negativamente no nível de atividade física e na saúde da população. O incentivo ao trabalho remoto aumentou também o tempo sentado, requerendo atenção à postura corporal. Nesse cenário, objetivou-se implantar um teleatendimento para orientar práticas seguras de atividade física e postura corporal. A criação da *Teleorientação de Atividade Física e Postura*, promovida pelo Serviço de Medicina Ocupacional junto com o Serviço de Fisiatria e Reabilitação, foi dirigida aos colaboradores do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Baseado nas ferramentas do *Google*, utilizamos o *Meet* para videochamada, o *Forms* para formulário online de anamnese e a *Agenda* para o autoagendamento. A videochamada é essencial para melhor demonstrar e ensinar exercícios físicos, bem como visualizar e corrigir remotamente tanto a postura sentada quanto a estação de trabalho dos colaboradores. A *Teleorientação*, conduzida por profissional de Educação Física e duração de 25min/sessão, iniciou em junho de 2020 com foco na preservação da saúde física e mitigação de dores e distúrbios osteomusculares tanto daqueles em trabalho remoto quanto presencial. Realizamos um piloto na internação do 3º Sul e no Serviço de Fisiatria e Reabilitação. Utilizamos para divulgação o e-mail institucional e, complementarmente, o aplicativo *Whatsapp*, dadas as necessidades da enfermagem. Os participantes demonstraram satisfação com a duração e condução das videochamadas, além de felicidade ao interagir visualizando o profissional, visto que estão bastante sensibilizados pelo isolamento social e pelo alto nível de estresse. A *Teleorientação de Atividade Física e Postura em tempos de Covid-19*, que tornou-se também projeto de pesquisa científica, foi implantada com sucesso. Futuramente, pretendemos trazer dados da eficácia desse tipo de atendimento.