

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

ao quão necessário e importante são os exercícios físicos regulares como forma de manter a saúde física e mental em um momento de grande demanda aplicada aos profissionais da saúde proporcionada pela pandemia. A adequação ao horário das turmas do BreakFit parece ser a principal barreira para uma maior adesão e uma divulgação mais ampla e constante torna-se necessária para aumentar o número de participantes.

Conclusão: Os resultados preliminares do BreakFit mostram que exercícios físicos realizados em poucos minutos ao longo da semana e no próprio ambiente de trabalho podem trazer benefícios importantes e aliviar a sobrecarga emocional em profissionais da saúde que estão envolvidos direta ou indiretamente com a pandemia. Ajustes nos horários das sessões e a abertura de novos horários podem aumentar o número de participantes e o engajamento dos mesmos.

2520

### **SISTEMA IMUNOLÓGICO E EXERCÍCIOS FÍSICOS: BENEFÍCIOS E IMPACTOS**

RAFAEL VILAR RODRIGUES; ANA CLAUDIA SELES SOARES; MARCELO SILVEIRA DA COSTA; LAURA LUNA MARTINS; LEONARDO CIOATO; NICELE MIRANDA GUTH; EMILIAN REJANE MARCON  
HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Introdução: A prática de exercício físico (EF) pode influenciar no estado de higidez dos indivíduos e alterar estados metabólicos e do sistema imunológico. O sistema imunológico compreende as principais vias através das quais o ser humano responde e se adapta aos estímulos exógenos e endógenos, sendo efetivo em reconhecer as diferenças nas interações químicas e capaz de distinguir um agente patogênico de outro. A exposição a níveis ideais de EF, através do desvio do estado de homeostase orgânica, gera uma reorganização da resposta do sistema imunológico. Conhecer esta relação, EF e sistema imunológico, é fundamental.

Objetivo: O estudo tem como objetivo discorrer, através de uma revisão da literatura, a respeito da interação entre EF e o sistema imunológico.

Métodos: Foram analisados artigos nas plataformas PUBMED, SCIELO e ELSEVIER, com o intuito de localizar referências teóricas sobre a eficácia do EF e sua interação com o sistema imunológico. As palavras-chaves utilizadas foram: Sistema Imunológico, Exercícios Físicos, Imunidade, Atividade Física e Homeostase.

Resultados: A resposta imunológica ocasionada pelo EF parece ainda não muito bem definida na literatura. Sabe-se que sua prática regular provoca a liberação de citocinas provenientes das fibras musculares. Estas têm função pró (TNF $\alpha$ , IL1) e anti-inflamatória (IL1ra e sTNF-R). A IL6, por sua vez, tem sido considerada uma citocina com características pró e anti-inflamatória. Analisada a relação EF e sistema imunológico, nota-se modificações endógenas e exógenas quando relacionadas a aplicação adequada de EF. Temos como alguns dos resultados desta relação a modulação da imunidade, modificações sistêmicas caracterizadas por hipertermia, astenia e predisposição a infecções tissulares. Levam-se em consideração as individualidades de cada indivíduo e seus parâmetros fisiológicos, tais como: frequência cardíaca máxima, lactato sanguíneo, índice de percepção de esforços e consumo máximo de oxigênio (VO $_{2max}$ ), em marcadores inflamatórios e mostrando influência regulatória do treinamento sobre marcadores inflamatórios, causando também uma elevação significativa nas células T e mostrando benéfico na maioria das doenças autoimunes.

Conclusão: O EF realizado de forma adequada tem um forte impacto sobre o sistema imunológico. Estimular sua prática com prescrição adequada tem impacto positivo tanto na prevenção como no tratamento de doenças.

2525

### **PESO III - PROGRAMA DE EXERCÍCIOS SUPERVISIONADOS PARA OBESIDADE III**

EMILIAN REJANE MARCON; LAURA LUNA MARTINS; RAFAEL VILAR RODRIGUES; NICELE MIRANDA GUTH; MARCELO SILVEIRA DA COSTA; LEONARDO CIOATO; ANA CLAUDIA SELES SOARES  
HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Introdução: Indivíduos com excesso de peso podem se beneficiar com programas de exercícios físicos independente do seu nível de obesidade. O aumento do número e no grau de obesidade gera novos desafios para o SUS, tornando essencial o fortalecimento de políticas de prevenção e promoção da saúde.

Objetivo: Descrever o PESOIII, um programa de exercícios físicos supervisionados para pacientes pré e pós-cirurgia bariátrica realizado no HCPA

Métodos: O PESOIII é um programa que conta com práticas de promoção e assistências à saúde, desenvolvidas através de aulas envolvendo exercícios físicos e orientações nutricionais. São acompanhados 640 pacientes que inicialmente eram encaminhados exclusivamente do Programa de Cirurgia Bariátrica, mas hoje atende pacientes oriundos de diversas áreas, como: psiquiatria, endocrinologia, cardiologia, etc. Participam das aulas presenciais e em grupo em torno de 40-50 indivíduos com diferentes demandas, faixas etárias, condições de saúde e limitações físicas. Cada um executa os movimentos conforme a sua condição física. Pacientes cadeirantes ou com uso de muletas realizam as atividades sentados e participam de todas as atividades respeitando as suas limitações. As sessões de exercícios ocorrem 4 vezes por semana, com duração de uma hora e são realizadas numa área esportiva voltada para os funcionários do hospital. Para realização das aulas, que envolvem diferentes modalidades desportivas, são utilizados diversos materiais (bolas, bambolês, bandas elásticas, etc) que foram doados por empresas privadas ou confeccionados pelo próprio professor. Atua neste programa, um professor de educação física, 1 estagiário não obrigatório, estagiários curriculares de diferentes universidades, alunos do PICCAP-HCPA e alunos de grupo de pesquisa MOVE-HCPA. Após a aula de exercícios físicos, é oferecido um espaço de diálogo com as nutricionistas, focado não só a perda de peso, mas a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Trimestralmente são realizadas oficinas onde os pacientes levam os alimentos solicitados e produzem diversas receitas para degustação e aprendizado da substituição de alimentos não saudáveis.