

aplicação da escala CPax- Chelsea Critical Care Physical Assessment. No primeiro momento o paciente teve 56% de aproveitamento com força de preensão palmar <60%. Foram 15 dias de atendimento manhã/tarde abordando as condutas: transferências para a poltrona, treino de ortostase, exercícios ativos e resistidos de MI, manobras reexpansivas e desobstrutivas de tórax. Durante os atendimentos obteve SpO2 96%, tosse seca, sem sinais de esforços ventilatórios e ausculta pulmonar com MV diminuído sem ruídos adventícios. Devido a estabilização do quadro do paciente e a boa evolução na fisioterapia ele ganhou alta no dia 31/07/2020 - mesmo dia em que foi reaplicada a escala CPax - obtendo 76% de aproveitamento com grande evolução sobre a funcionalidade. Conclusão: Observou-se melhora na tolerância ao exercício e funcionalidade. Logo, pode-se inferir que a Fisioterapia Respiratória, após o Covid-19, colaborou para que os resultados fossem satisfatórios.

2944

RESPOSTA DE PRESSÃO ARTERIAL AMBULATORIAL APÓS EXERCÍCIOS DE POTÊNCIA EM HOMENS E MULHERES IDOSOS COM HIPERTENSÃO: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO CRUZADO

LEANDRO CARPES; LUCAS DOMINGUES; RENATO SCHIMITT; SANDRA FUCHS; RODRIGO FERRARI
UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Introdução: O envelhecimento está associado a redução da força, potência e massa muscular, e ao aumento da prevalência de hipertensão arterial. Esses declínios impactam diretamente na capacidade funcional na população idosa. O exercício de potência (EP) é apontado como estratégia fundamental para melhorar a função neuromuscular dessa população. Entretanto, pouco se sabe dos efeitos deste tipo de exercício na pressão arterial (PA). A redução crônica de PA através de exercícios está relacionada ao somatório dos efeitos agudos de uma sessão de exercício, fenômeno denominado hipotensão pós-exercício (HPE). O uso de diferentes tipos de exercício parece influenciar a magnitude da HPE. Da mesma forma, homens e mulheres podem apresentar diferentes respostas hemodinâmicas quando submetidos a uma mesma sessão de exercícios. **Objetivo:** Avaliar e comparar as respostas de PA ao longo de 24h após uma sessão de EP em homens e mulheres idosos com hipertensão. **Métodos:** 23 indivíduos (11 homens e 12 mulheres) com idades entre 60 a 75 anos participaram do estudo e realizaram duas sessões experimentais em ordem randomizada: sessão EP e sessão controle sem exercício (C). EP foi composto por 3 séries de 8-10 repetições em 5 exercícios de treinamento de força (leg press, supino, extensão de joelhos, remada em pé e flexão de joelhos) a 50% 1RM. Em que, a fase concêntrica dos exercícios durante cada repetição foi realizada o mais rápido possível, enquanto a fase excêntrica durou de 1 a 2 segundos. Já o C permaneceu em repouso sentado. Ambas as sessões experimentais duraram 40 minutos. A PA foi medida por 24h através de MAPA. **Resultados:** Ao analisar a amostra completa, não houve diferença na PA sistólica (PAS), média (PAM) e diastólica (PAD) nos períodos de 24h, diurno e noturno após EP comparado com C. Já na análise estratificada por sexo, apenas os homens apresentaram redução na PAD de 24h (-4 mmHg IC95%: -7,5 a -0,3; P=0,03) após EP comparado com C. Da mesma forma, reduções no período noturno na PAD (-5 mmHg IC95%: -9,9 a -0,3; P=0,03), PAM (-6 mmHg IC95%: -12,0 a 0,2; P=0,06) e PAS (-6 mmHg IC95%: -12,3 a -0,2; P=0,04) foram encontradas após EP apenas nos homens. **Conclusão:** O EP reduz a PA ambulatorial de 24h apenas nos homens idosos. Esses achados confirmam a efetividade do EP no controle pressórico da população idosa e sugerem que homens são mais responsivos que mulheres idosas com hipertensão, quando submetidos ao protocolo de exercícios adotado no presente estudo.

2991

POSSIBILIDADES DE ATUAÇÃO DO EDUCADOR FÍSICO EM UMA UNIDADE PSIQUIÁTRICA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

GISELE BATTISTELLI; THOBIAS PLESNIK; JULIANA UNIS CASTAN; ANTONELLA CABRINI DE LIMA; VANESSA MENEGALLI; ALINE OLIVEIRA
HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Introdução: Uma das estratégias no tratamento multidisciplinar de pacientes psiquiátricos é a atividade física, fato que tem fomentado cada vez mais a participação do educador físico no cuidado em saúde mental. A pandemia de COVID-19 provocou diversas mudanças no cenário hospitalar. No contexto da unidade psiquiátrica, houve a necessidade de adaptação do cuidado, com a criação de uma enfermaria exclusiva para pacientes psiquiátricos com COVID-19 tendo como característica principal a restrição do paciente ao quarto. Essa restrição pode levar à redução da capacidade funcional, que entende-se como a habilidade do indivíduo em realizar atividades instrumentais no seu cotidiano, além de gerar ou potencializar sentimentos de isolamento. **Objetivo:** Descrever ações realizadas pelo educador físico no atendimento a pacientes psiquiátricos com COVID-19 em uma unidade psiquiátrica de um hospital geral universitário através do exercício físico, de recursos lúdicos e da realização de psicoeducação sobre medidas protetivas durante a pandemia. **Metodologias empregadas:** Foram realizadas visitas diárias aos leitos dos pacientes com COVID-19, onde os mesmos foram convidados a participar das atividades. Em seguida, foram propostos exercícios de alongamento, mobilidade articular e/ou exercícios de fortalecimento muscular, bem como atividades lúdicas ou jogos. Além disso, foi realizada psicoeducação sobre utilização de máscaras, distanciamento físico e lavagem de mãos. **Modificações de práticas a partir dessa experiência:** As atividades físicas, lúdicas e jogos apresentaram-se como opção de recurso terapêutico e de lazer para esses sujeitos, configurando um novo espaço de atuação do profissional de educação física que tem como foco a manutenção ou aprimoramento da aptidão física e bem-estar emocional de pacientes psiquiátricos acometidos pelo COVID-19. Também criou-se um momento de orientação sobre medidas de proteção e distanciamento físico, questões de suma relevância durante a pandemia. **Considerações:** O exercício físico, as atividades lúdicas e a psicoeducação demonstraram ser efetivos como possibilidade terapêutica, apresentando-se como um novo espaço de atuação do educador físico. Assim, a prática de exercícios físicos mostrou-se como uma ferramenta