

A INFLUÊNCIA DO PROGRAMA SAÚDE EM MOVIMENTO NA CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS DE EXERCÍCIO FÍSICO NOS PACIENTES DURANTE O PERÍODO DE QUARENTENA DA PANDEMIA DE COVID-19. UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

XXIX Encontro de Extensão

Renata Kelly da Silva Soares, Alex Soares Marreiros Ferraz

Introdução: A pandemia de Covid-19 obrigou as pessoas a se isolarem como forma de contenção da propagação da doença, medidas de quarentena foram tomadas por diversos governos a fim de evitarem um número insustentável de pessoas doentes que levaria os sistemas de saúde ao colapso. Se classificam como principal grupo de risco para os casos graves da doença: os idosos e pessoas com comorbidades, sendo esse o principal público atendido pelo Programa Saúde em Movimento, tornou-se inviável as atividades presenciais de exercícios físicos direcionados em grupo devido ao risco alto de contaminação. **Objetivo:** Descrever como se deu o acompanhamento dos participantes do Programa Saúde em Movimento, de forma remota durante o ano de 2020. **Metodologia:** Esse relato de experiência foi construído a partir do resgate das informações obtidas por contato via aplicativo WhatsApp e telefonemas constantes, que foram então categorizadas por seus conteúdos em relação às experiências e inquietações vividas pelos participantes, e compartilhadas “in-box” diretamente com a bolsista do projeto. **Resultados:** Ao entrar em contato para obter informações sobre o retorno das atividades presenciais, o paciente recebia orientações para manter-se ativo em casa reforçando a importância do isolamento. Era comum diálogos sobre o medo de contaminação e incerteza do retorno à normalidade, lamentações sobre não poder estar reunido com amigos do programa e saudade das aulas na piscina. **Conclusão:** Estando em quarentena e isolamento social em casa as pessoas tendem a diminuir o nível de atividade física, entretanto pacientes do Programa Saúde em Movimento que já praticavam exercícios físicos regularmente a mais tempo buscaram continuar ativos.

Palavras-chave: Quarentena. Covid-19. Exercícios físicos.