

## **PROJETO DE EXTENSÃO: AUTOCUIDADO INTEGRATIVO EM TEMPO DE CORONAVÍRUS DO LAPICS**

Bacelar, SSS<sup>1</sup>, Silva ME<sup>1</sup>, Salazar MS<sup>1</sup>, Sampaio ATL<sup>1</sup>, Brilhante ACM<sup>1</sup>, Diniz NPMC<sup>1</sup>

E-mail para contato:

[silvinhasorianobacelar@gmail.com](mailto:silvinhasorianobacelar@gmail.com)

### 1. Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Palavras chaves: Autocuidado. Práticas Integrativas. Coronavírus

Durante período de isolamento social, decorrente da pandemia pelo COVID-19, o LAPICS/UFRN está com o seu prédio fechado, sem desenvolver atividades presenciais. O projeto de extensão Autocuidado Integrativo em Tempo de Coronavírus foi criado com o objetivo de levar práticas e conteúdos de autoconhecimento e autocuidado integrativo para os serciantes (pacientes) que eram atendidos no serviço e aos seguidores do Instagram do LAPICS/UFRN. Com isso, através do INSTAGRAM do LAPICS/UFRN, divulgamos vídeos educativos, com orientações e suporte de material informativo e comunicacional para que o público possa desenvolver, em casa, o autocuidado integrativo em saúde. O Instagram do LAPICS/UFRN existe desde 2016 e nesse período de pandemia é o veículo para o desenvolvimento deste projeto. O público alvo do projeto são os serciantes (pacientes usuários do serviço) e seguidores do Instagram do LAPICS/UFRN. Os serciantes são pessoas da comunidade acadêmica da UFRN, população da Região da Grande Natal e de outros municípios do Estado do Rio Grande do Norte. O projeto teve início em março de 2020 e vai até dezembro de 2021. Para acompanhar as ações do projeto é preciso seguir o Instagram do LAPICS/UFRN, no qual são disponibilizados vídeos com temáticas diversas utilizando as PICS. A cada semana são disponibilizados novos vídeos curtos (IGTV) no feed do Instagram @lapicsufrn, os quais são produzidos pela coordenação do projeto e pela equipe de terapeutas integrativos voluntários que atuam no Laboratório. A interação com o público acontece, por meio de comentários nas postagens e envio de mensagens no direct. Os vídeos abordam dicas de meditação, automassagem, mantras, práticas corporais, harmonização ambiental, terapia floral e interação sistêmica familiar, estimulando hábitos de vida mais saudáveis. Além das postagens dos vídeos também são realizadas Lives com temas diversos dentro da área das PICS e do autoconhecimento. Para a realização do projeto foram requisitados recursos humanos como servidores efetivos lotados no Departamento de Saúde Coletiva da UFRN (LAPICS/DSC/FRN), bolsista de apoio técnico, terapeutas integrativos voluntários que colaboram com o LAPICS; equipamentos/infraestrutura como computadores, notebooks, acesso internet; capacitação da equipe para utilização de programas e aplicativos de edição de vídeos; insumos em PICS para que os terapeutas integrativos conduzam as suas prática e elaborem os conteúdos educativos de divulgação na rede social. O projeto funcionou de março a dezembro de 2020, retornando em março de 2021 até os dias atuais. Em 2020, vinte e um terapeutas integrativos colaboraram com o projeto, em 2021 foram seis até o momento. Ano passado contamos com vinte e quatro Lives, dezesseis vídeos educativos e duas postagens de cartilha/guia de saúde. No ano de 2021 até maio foram realizadas dezenove Lives e a publicação de quatro vídeos/postagens educativas no feed do Instagram. Dentre os temas abordados, destacam-se aromaterapia para alívio do estresse e ansiedade, autoconhecimento, exercícios respiratórios, yoga, espiritualidade, meditação, autogestão das emoções, reiki, dança intuitiva, medicina tradicional chinesa, automassagem, dentre outros. Dentre os desafios encontrados, tivemos que capacitar a equipe para inserir as postagens no INSTAGRAM do LAPICS/UFRN e realizar oficinas de capacitação para edição de vídeo, criação de templates e padronização das

postagens. Uma dificuldade foi o acesso a notebooks e a internet de boa qualidade para que as Lives semanais possam ser realizadas de forma satisfatória, além da gravação dos vídeos educativos por parte dos terapeutas integrativos voluntários. O projeto proporcionou aos servidores e seguidores do LAPICS/UFRN que, em casa, reservassem um período de meditação, autoconhecimento e conexão melhor consigo e com suas famílias, promovendo o autocuidado durante o isolamento social. Dessa forma, levamos um pouco das ações que eram desenvolvidas no serviço quando funcionava presencialmente, promovendo alívio de sintomas de ansiedade e estresse que muitas pessoas estão sentindo nesse período de pandemia. A equipe técnica de servidores e terapeutas integrativos voluntários do LAPICS/UFRN tiveram a oportunidade de desenvolver novas habilidades de comunicação e condução de práticas e conteúdos a distância, de forma virtual e coletiva. Os profissionais estavam acostumados ao presencial e o desafio mostrou que é possível e viável essa nova forma de acesso mais amplo e de ferramenta de comunicação. A capacitação da equipe em edição de imagens e vídeos foi algo positivo, além da oportunidade de experienciar a comunicação oral, ao vivo nas conduções das Lives e expressão oral nos vídeos. Foram muitos aprendizados para a equipe durante os "bastidores" do projeto: podemos nos reinventar em períodos desafiadores; a equipe encontrou motivação e união mesmo trabalhando no virtual; desenvolvemos novas habilidades de comunicação (Lives ao vivo e condução de práticas online) e planejamento de conteúdos virtuais, edição de imagens e vídeos. Acreditamos que é algo bastante viável para se realizar nesse momento de isolamento social e que poderá continuar a existir mesmo quando acabar esse contexto de pandemia. As ferramentas online têm um amplo acesso, atingem grande número de pessoas e pode coexistir com as práticas presenciais. É algo que veio para permanecer e devemos usar esse veículo de comunicação com equilíbrio para não sobrecarregar as pessoas responsáveis pelo projeto e ser de fato útil e harmonioso. Como sugestão temos o investimento de cursos na área de mídia e rede social. Foi algo novo para a equipe de profissionais, mas esses novos conhecimentos adquiridos facilitam o trabalho. Por fim, não criamos um instrumento de avaliação do projeto, visto que temos um público heterogêneo no Instagram, de um pouco mais de 4 mil seguidores, e não temos como acompanhar quem de fato vê os vídeos e acompanha as Lives. Algumas pessoas comentam no feed e direct, mas não sabemos o impacto das postagens dos vídeos e das Lives para os seguidores. A divulgação das atividades do projeto é feita pelo Instagram e por meio de grupos de WhatsApp.