

JUNIOR; Marcelo Nascimento da Silva¹, KESTENBERG; Célia Caldeira Fonseca², PEREIRA; Eliane Ramos³, SILVA; Rosemary Costa Rosa Andrade⁴, FABRI; Janaína Mengal Gomes⁵

RESUMO

IMPACTO VIRTUAL DAS PICS COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO A SAÚDE NA PANDEMIA RESUMO INTRODUÇÃO:

A universidade pública tem como uma dos seus pilares a extensão, o diálogo com a comunidade, comunicando saúde e qualidade de vida em geral. Diante do cenário de pandemia, do enfrentamento do isolamento e do aumento de transtornos psíquicos, compreendeu-se a necessidade da universidade de propor a disseminação das Práticas Integrativas Complementares. **OBJETIVO:** Avaliar o impacto das *Lives* relacionadas as Práticas Integrativas e Complementares a partir do alcance. **MÉTODO:** Trata-se de um estudo quantitativo descritivo, realizado na plataforma *Zoom* e *Youtube*, semanalmente. Foram realizadas o total de 19 encontros virtuais no período de abril a outubro de 2020, destacamos a presença de um público variado que rompeu as barreiras da instituição alcançando pessoas que tiveram o primeiro contato com PICS. **RESULTADOS:** Aproximadamente 40 horas de transmissão online, 50 palestrantes e moderadores (profissionais especialistas em PICS, trabalhadores da saúde, docentes e discentes). As temáticas compreenderam: Meditação Bondade Amorosa (80 participantes), Yoga em dias de Home Office: integrando seus sistemas (15 participantes), Medicina Tradicional Chinesa em Tempos de Pandemia (120 participantes), Ative sua alegria com Ferramentas Energéticas de Acesso Consciente (50 participantes), Benefícios do Reiki em tempos de Pandemia (25 participantes), Como a Cura Prânica pode fortalecer no nosso sistema imunológico? (83 participantes), Terapia Floral: Ajudando a Harmonizar as Emoções em Tempos de Pandemia (198 participantes), Yoga como Ferramenta de Autoconhecimento e seus efeitos na saúde (131 participantes), Curador Ferido (490 participantes), Yoga: Caminho para o Autoconhecimento (88 participantes), Encontros de Autocuidado para profissionais de saúde (30 participantes), Reiki e Pandemia (304 participantes), Contribuições da Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura em tempos de pandemia (145 participantes), Criando possibilidade: Saindo do piloto automático (113 participantes), Saúde psíquica na pandemia (402 praticantes), Benzer, partilhar e acolher: uma experiência de cuidado (297 participantes), Saúde Mental em tempos de COVID (150 participantes), Medicina Antroposófica e suas aplicações em tempo de pandemia (95 participantes), e Dançando da Vida: Histórias de um grupo de Biodanza na Pandemia (90 participantes). Neste aspecto, totalizamos 2.906 visualizações em território nacional e internacional. **CONCLUSÃO:** O presente estudo confirma a relevância das PICS, diante do enorme alcance das *Lives* e das avaliações dos participantes, como uma ferramenta de autocuidado e promoção a saúde bem como auxilia na redução do estresse, ansiedade e angústia em tempos de crise. Desse modo, pode ser considerada como uma ferramenta importante e de forte impacto para o cuidado em saúde física e psíquica para diferentes públicos. **Descritores:** Covid-19; Terapia online; Práticas Integrativas e Complementares; Extensão Universitária.

PALAVRAS-CHAVE: Descritores: Covid-19, Terapia online, Práticas Integrativas e Complementares, Extensão Universitária

¹ Universidade do Estado do Rio de Janeiro, marcelo_nascimento@hotmail.com

² Universidade do Estado do Rio de Janeiro, celiacaldeirakestenberg@gmail.com

³ Universidade Federal Fluminense, elianeramos.uff@gmail.com

⁴ Universidade Federal Fluminense, rosarosauff@gmail.com

⁵ Universidade do Estado do Rio de Janeiro, janamgfabri@gmail.com