

PÍLULAS DE TRANQUILIDADE NO SEU DIA: UMA EXPERIÊNCIA REMOTA COM LIAN GONG DURANTE A PANDEMIA

DAILY TRANQUILITY PILLS: A REMOTE EXPERIENCE USING LIAN GONG DURING THE PANDEMIC

Monique Alves de Resende
Ana Clara de Sousa Timote
Jessyka Isabel Pereira Torres
Laura Cristina de Jesus Moraes
Maíra Luane Mizael Santos
Elaine Cristina Leite Pereira
Faculdade de Ceilândia, Universidade de Brasília (UnB)

Área temática: Saúde

Resumo: O Lian Gong consiste em um conjunto de exercícios, organizados em séries, que agem na prevenção e no tratamento de dores e de doenças crônicas. Os principais benefícios destes exercícios são prevenir dores no corpo, problemas osteomusculares e articulares, disfunções dos órgãos internos, problemas respiratórios, fortalecimento do sistema imune, melhora da qualidade do sono, controle da hipertensão arterial e Diabetes Mellitus, redução do estresse e consequente melhora na qualidade de vida e redução da demanda por assistência em saúde. Essa prática faz parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde. Assim, o objetivo do presente projeto de extensão é desenvolver práticas de Lian Gong no campus da Faculdade de Ceilândia (FCE) da Universidade de Brasília. O projeto começou suas atividades em março de 2020 de maneira presencial com planejamento das atividades do semestre. No mesmo período, teve início a pandemia de Covid-19 e tivemos que adaptar os planos para que o projeto continuasse. Decidimos usar as redes sociais, principalmente o Instagram (IG), para interação com a comunidade. Após esse ajuste ao novo cenário virtual, foram feitos inicialmente posts semanais e explicativos sobre o que é o Lian Gong e benefícios destes exercícios para engajamento. Utilizamos o “feed”, “stories” e “IGTV” para comunicação. Depois de alcançar público interessado e seguidores de todas as faixas etárias, tanto da comunidade acadêmica quanto da comunidade externa à universidade, foram feitas “lives” semanais, denominadas “Lian Gong Experience”. Com as publicações realizadas pelos extensionistas alcançamos mais de 8.009 visualizações em pequenas pílulas de tranquilidade no formato de vídeos e lives. Totalizamos mais de 2.651 curtidas nas publicações, promovendo as práticas de Lian Gong e informando que a prática constante destes exercícios é eficaz inclusive na recuperação sequelas pós Covid-19. Participamos também da 20ª Semana Universitária da UnB em 2020 divulgando o Lian Gong para comunidade universitária, sendo que o vídeo está disponível no YouTube. A vivência virtual do projeto permitiu também a aproximação dos atores sociais e a cooperação mútua entre diferentes projetos de extensão e ligas acadêmicas como poderosas ferramentas de engajamento, promovendo divulgação das ações, a interprofissionalidade e troca de experiências. Tendo em vista a indissociabilidade do ensino, pesquisa e extensão e a possibilidade do retorno gradual às atividades presenciais, intencionamos dar início à coleta de dados sobre qualidade de vida dos participantes antes e depois de um período de práticas, usando o questionário WHOQOL-bref. Considerando as condições adversas e a impossibilidade de práticas presenciais, consideramos os resultados positivos. Apesar das adaptações necessárias devido à pandemia, a experiência remota permitiu a realização das práticas do Lian Gong, não se restringindo à comunidade acadêmica do campus da Faculdade de Ceilândia da Universidade de Brasília, mas ampliou para comunidade externa a experiência e os benefícios desta prática integrativa complementar.

Palavras-Chave: Promoção de saúde; Lian Gong; Atividade física.

Abstract: Lian Gong practice consists of a set of exercises, organized in series, which act to prevent and treat pain and chronic diseases. The main benefits of these exercises are to prevent pain in the body, musculoskeletal and joint problems, internal organ dysfunction, respiratory problems, strengthening the immune system, improving sleep quality, controlling hypertension and Diabetes Mellitus, reducing stress and consequent improvement in quality of life and reduced demand for health care. This practice is part of the National Policy on Integrative and Complementary Practices in Brazil's Unified Health System. Thus, this extension project aims to develop Lian Gong's practices on the campus of the Faculty of Ceilândia (FCE) of the University of Brasília. The project began its activities in March 2020 in-person planning of activities for the semester. In the same period, the Covid-19 pandemic started, and we had to adapt the plans, so the project could continue. We decided to use social media, especially Instagram (IG), for community interaction. Following the adjustment to the new virtual scenario, we were weekly posts with explanations about what Lian Gong is and its benefits for Instagram engagement. We used "feed", "stories" and "IGTV" tools for communication. After reaching an interested audience and followers of all age groups, both from the academic community and the outside community of the university, were presented weekly lives called "Lian Gong Experience". The publications carried out by the extension students reached more than 8,009 views in small tranquility pills in the format of videos and lives. We get more than 2,651 likes in the publications, promoting the practices of Lian Gong and informing that the constant practice of these exercises is also effective in recovering after the Covid-19 sequela. We also participated in the 20th University Week of UnB in 2020 providing the acknowledgment of Lian Gong to the university community, and this video is available on YouTube. The virtual experience of the project also allowed the approximation of social actors and cooperation between different extension projects and academic leagues as powerful engagement tools, promoting the dissemination of actions, interprofessional interaction, and exchange of experiences. Understanding the inseparability of education, research, and extension and considering the possibility of a gradual return to face-to-face activities, we intend to start data collecting about the quality of life of the participants before and after a period of practice, using the WHOQOL-bref questionnaire. Whereas the adverse conditions and the impossibility of in-person Lian gong practices, we consider positive results. Despite the necessary adaptations due to the pandemic, the remote experience allowed the realization of the Lian Gong practices, not restricted to the academic community of the FCE campus of the University of Brasília, but extended to the external community the experience and benefits of this integrative practice complementary.

Keywords: *Health promotion; Lian Gong; Exercise.*

Agência de fomento: Decanato de Extensão – PIBEX/DEX/UnB