

UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
INSTITUTO MULTIDISCIPLINAR EM SAÚDE
CAMPUS ANÍSIO TEIXEIRA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DA SAÚDE

PRODUTO TECNICO TECNOLÓGICO

Movimente-se - Medburnout
Programa de regulação emocional para
estudantes de medicina, usando a dança
como ferramenta terapeutica.

Lisandra Maria Fontes Pereira Chagas





UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
INSTITUTO MULTIDISCIPLINAR EM SAÚDE
CAMPUS ANÍSIO TEIXEIRA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DA SAÚDE

PRODUTO TECNICO TECNOLÓGICO

Movimente-se – Medburnout

Programa de regulação emocional para estudantes de medicina, usando a dança como ferramenta terapêutica.

Lisandra Maria Fontes Pereira Chagas

Produto Técnico Tecnológico (PTT) apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Saúde, em nível de Mestrado Profissional, vinculado à Universidade Federal da Bahia – UFBA, Instituto Multidisciplinar em Saúde, Campus Anísio Teixeira.

Linha de pesquisa: Desenvolvimento Humano e Práticas Educativas na Saúde

Orientadora: Prof.^a PhD Monalisa Nascimento dos Santos Barros



APRESENTAÇÃO:

A Síndrome de Burnout tem sido relatada entre estudantes, pois suas atividades podem se constituir em fontes de estresse. A graduação em medicina ocorre em um clima de grande pressão e competitividade (Tenório et al 2016). A exigência por dedicação, a carga horária excessiva, e o limitado tempo para lazer, atividades sociais, e autocuidado, associado a dificuldade ou constrangimento em reconhecer os seus limites, são fatores de risco para estresse crônico e adoecimento durante a graduação (Conceição et al, 2019).

Os estudantes da área da saúde, por estarem em contato com os problemas de outros seres humanos, podem desenvolver mecanismos de enfrentamento ao estresse prejudiciais, que podem atrapalhar sua vida profissional e pessoal, estando mais propensos para o desenvolvimento da síndrome de burnout. O conceito de Burnout em estudantes pode ser descrito em três dimensões: exaustão emocional, sentimento de estar exausto em virtude das exigências do estudo; descrença, entendida como o desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada com relação ao estudo e aos colegas; ineficácia profissional, caracterizada pela percepção ou interpretação de estarem sendo incompetentes como estudantes. Autores concluíram que: quanto menor a idade dos sujeitos, maior a exaustão emocional e a descrença com o cinismo, e menor o sentimento de eficácia profissional. (De Alencar et al, 2019)

De acordo com Thomas et al, 2007, existe uma relação estreita entre sintomas do burnout e o desempenho acadêmico. Para o autor à medida que avança os sintomas da síndrome reduz-se a empatia e autocompaixão, características essenciais ao bom desempenho das profissionais que se dedicam ao cuidado.

Dessa forma, é necessário que as escolas médicas se preocupem com a formação integral de seus discentes. Visando garantir formação de profissionais de excelência, busquem implementar e garantir durante toda graduação ações de cuidado e prevenção. Estudos tem demonstrado que intervenções psicológicas precoces, desde o início do curso, tem reduzido estresse acadêmico, sendo considerada como fator positivo para evitar os sintomas da síndrome (Dyrbye et al, 2017; Pereira et al, 2018). A implementação de ações baseadas no auto cuidado, qualidade de vida e pratica de atividades esportivas e artística em grupo, tem contribuído para redução do estresse e prevenção do Burnout (Magione et all, 2018). Em relação as praticas artisticas e esportivas em grupo destaca-se a dança.

A dança está presente desde os primórdios da humanidade, e antes mesmo da escrita, pode-se constatar registros de danças nas figuras e desenhos rupestres encontrados nas paredes das cavernas (Silva et al., 2012). Segundo Tonelli (2007), a dança é uma manifestação instintiva do ser humano, entendida como arte de mover o corpo em determinado ritmo, com intuito de atender necessidades, demonstrar suas emoções, sentimentos e de se comunicar.



A prática da dança, proporciona vários benefícios, ajudando na melhora da qualidade de vida, contribuindo para auto-estima, a socialização e integração do indivíduo. Segundo Laban (1990), a dança retrata ansiedades, idéias, necessidades e interesses do ser humano, de se movimentar e extrapolar a sua essência (Garcia, 2009). O uso terapêutico da dança e do movimento é considerado especialmente útil, em pessoas têm dificuldades para expressar suas emoções (karkou,2017)

Considerada também, uma atividade corporal potente, a dança, traz benefícios físicos e mentais para os praticantes, é ao mesmo tempo esporte, arte e meditação. Segundo o bailarino e coreógrafo Maurice Brejárt, prefaciando o livro Dançar a vida de Roger Garaundy(1980), a dança é “um meio de conhecimento, a um só tempo introspectivo e do mundo exterior”. É também convite a vivência do momento presente, a conexão com o aqui e agora. Por assim dizer, um exercício que exige o foco de atenção intencional, permitindo uma observação e interação de sentimentos e sensações corporais.

O corpo, o movimento e a dança vêm se destacando crescentemente como possibilidade terapêutica, tanto na saúde física, como em saúde mental. Em formas e abordagens diferentes, pode ser desenvolvida na clínica por psicoterapeutas, constituindo-se assim o campo da Dança Movimento terapia, ou fora do setting psicoterápico, praticada com foco no bem-estar, formando assim as danças terapêuticas, essas incluem, por exemplo, a biodança (Toro, 1991) e trabalhos que unem princípios da dança moderno/contemporânea e educação somática (Britto et al.,2018).

Quando a dança é utilizada com fins terapêuticos, durante a prática, os participantes estão presentes tanto físico quanto emocionalmente, sendo possível estabelecer uma comunicação através do sensorio motor e expressão não verbal, comunicando pensamentos, sentimentos, emoções experiências (Wengrower & Chaiklin, 2008). A Dança terapêutica, traz a proposição de deslocar a atenção, da palavra para o corpo, com técnicas de movimentação que suscitam um corpo atento aos seus limites, relacionando áreas cerebrais importantes para o controle das emoções (Ballesta et al., 2011). Dessa forma, a dança traz elementos que são considerados terapêuticos, podendo ser utilizados como ferramentas de autocuidado, análogo a prática de atenção plena e assim fornecer experiências e fortalecedoras, usadas como estratégias adaptativas de regulação emocional.

As emoções, estão presentes na vida de todo ser humano, são vistas como mecanismos adaptativos que permitem ao indivíduo avaliar riscos, além de conferir vida, riqueza e textura, as conexões com o outro (Leahy et al.,2013). Emoções exercem um papel fundamental na adaptação em vários contextos da vida diária e interferem de forma direta nas relações interpessoais, sejam elas familiares, sociais, laborais ou escolares. Dessa forma, visando conservar boas relações, assim como promover e manter o bem-estar em diferentes situações da vida, o indivíduo necessita aprender a regular as suas respostas emocionais (Cabral, 2020).



Segundo Leahy et al., (2013), todas as pessoas vivenciam emoções de vários tipos, e podem lidar com elas de maneiras tanto eficazes, quanto ineficazes. A habilidade de lidar com as experiências, vivenciar as emoções, e influenciar a sua manifestação, em termos de intensidade, duração e expressão, é conhecida como regulação emocional (Schäfer,2018).

Linehan (1993), citada por Leahy, Tirsch e Napolitano (2013), propõem o conceito de regulação emocional como um conjunto de habilidades adaptativas, onde o indivíduo consegue identificar e compreender suas emoções, conseguindo controlar comportamentos impulsivos, usando estratégias adaptativas e ajustando suas emoções para cada situação vivenciada (Ferreira, 2019, p.9).

Diante de situações estressantes, o indivíduo vivencia emoções em intensidades crescentes, que podem ser interpretadas como uma ameaça ao seu comportamento efetivo, buscando assim formas de enfrentamento, que podem ser estratégias problemáticas ou adaptativas, de acordo com a competência emocional (CE) de cada um (Leahy, et al., 2013). A regulação emocional é considerada uma estratégia de enfrentamento adaptativa, capaz de manter as emoções em níveis controláveis, promovendo a homeostase e o funcionamento adequado de acordo com a situação e o contexto.

Em contraponto, a desregulação emocional pode se manifestar na forma de intensificação excessiva das emoções ou desativação excessiva. A intensificação excessiva, pode levar a sensações de terror, pânico e sentimento de exaustão emocional, enquanto a desativação excessiva, é vivida na forma de desrealização, despersonalização e entorpecimento emocional (Leahy, et al., 2013).

Tradicionalmente a regulação emocional, era campo de estudo da psicologia do desenvolvimento, mas, essa temática tem se tornado foco de investigação em psicopatologia e psicoterapia, já que o déficit na capacidade de regulação emocional está relacionado com o desenvolvimento de várias perturbações psicológicas (Coutinho et al, 2009), entre elas a Síndrome de Burnout.

Em relação a autoeficácia, outra dimensão da síndrome de burnout, estudos apontam ser um importante recurso pessoal de proteção face a situações de stress e burnout (Brown, 2012;Petitta & Vecchione, 2011), desempenhando um papel fundamental em intervenções, devido a sua possibilidade de modificação.



Dessa forma, estratégias que visem, o desenvolvimento de formas adaptativas, de enfrentamento do estresse acadêmico ou laboral, desenvolvendo assim ferramentas para regulação emocional, serão positivas para tratamento e prevenção da Síndrome de Burnout. Desenvolver ações que possam ajudar aos estudantes a aprenderem estratégias de enfrentamento do estresse e autorregulação emocional, são de suma importância para saúde mental dos discentes durante o curso.

No que tange as estratégias de enfrentamento, elas podem ser divididas em focadas no indivíduo e focadas no problema. Neste trabalho priorizaremos as estratégias para prevenção e tratamento da síndrome de Burnout, focadas no indivíduo. Assim sendo, alguns autores apóntam como estratégias adaptativas no indivíduo: exercícios de relaxamento, exercícios físicos, atividades prazerosas ligadas a humanidades e meditação, (Lima e Dolabela, 2021; Magione et al., 2018; Gerber et al., 2013; Weigth et al., 2013).

Há séculos, os campos das ciências e das humanidades foram colocados em polos opostos, inicialmente seja pela separação, ciência e arte, seja pelo ceticismo, com que a visão da medicina, encara os saberes em humanidades, como sendo escorregadios, não métricos, e essencialmente incompatíveis com um “baseado em evidências”. Porém, a relação positiva entre medicina e humanidades, foi demonstrada através de estudo multi-institucional, que revelou que experiências ligadas a humanidades, torna-se elemento de melhoria do desempenho acadêmico, e está de fato associada ao aumento da empatia, tolerância, prevenção de esgotamento, autoeficácia e habilidades espaciais. (Mangione et al.,2018)

Em estudo com médicos e enfermeiras de unidade de tratamento em oncologia, a arteterapia foi usada, como intervenção, com o objetivo de reduzir o nível de burnout. Foram realizados encontros grupais, com técnicas artísticas diversas, pintura, escrita e movimento criativo, relaxamento entre outros, resultando na diminuição estatisticamente significativa do nível de burnout no grupo submetido a intervenção (Italia, et al., 2008).

Como já citado as técnicas meditação e relaxamento também são usadas como ferramentas importantes para regulação emocional. A técnica de meditação mais conhecida e utilizada, é amplamente denominada “treinamento de atenção plena”. O Método de redução do estresse com base na atenção plena, desenvolvido por Jon Kabat-Zinn, foi definida como “a consciência que emerge ao se prestar atenção propositadamente no presente e, de forma não julgadora, à experiência que se desdobra momento a momento” (Kabat-Zinn, 1994).



Para fundamentar as afirmações sobre os benefícios neuropsicológicos da atenção plena sobre a regulação emocional, Leahy et al. (2013), cita pesquisas recentes sobre a neurobiologia da atenção plena, reafirmando os benefícios do treinamento para tratamentos de depressão e ansiedade (Baer, 2003) e para melhoria do funcionamento do processamento emocional (Farb et al., 2007). Estes estudos demonstraram que a prática, melhora a percepção das sensações corporais e sua tradução em emoções, com redução da associação destas com as memórias narrativas, promovendo um potencial melhoramento neurológico, que se traduz em melhores capacidades de regulação emocional (Leahy et al., 2013).

Pesquisas demonstram que Pacientes que foram submetidos ao mindfulness (atenção plena), apresentaram melhora da resiliência a estímulos emocionais intensos e estressantes, aumentando as emoções positivas, melhoraram o reconhecimento de suas emoções e a regulação mais eficaz das emoções negativas (Aftanas & Golocheikine, 200; Amutio et al., 2015) citados por Lima e Dolabela, (2021).

Várias técnicas podem ser usadas para treinamento em atenção plena, desenvolvidas em processos terapêuticos ou mesmo em atividades corporais que promovam a conexão sensorial, corpo e mente, como Yoga e a dança (Lima e Neto, 2011).

Para o filósofo Roger Garaudy (1980, p 21.), em seu livro “Dançar a vida”:

a arte é o caminho mais curto entre dois homens, porque não comporta a medição abstrata, impessoal, do conceito e da palavra”, dizendo isso o autor, descreve a dança como possibilidade de conexão corpo e mente, ao mesmo tempo arte e conhecimento, um modo de viver.

No âmbito deste trabalho de mestrado, foi realizada pesquisa nas três escolas médicas da região sudoeste da Bahia e em uma amostra de 176 alunos, detectou-se uma prevalência de 64% de jovens com necessidade de assistência psicológica e ou psiquiátrica após ingresso na faculdade, taxa considerada muito superior a população normal. Dos discentes participantes, 10,8% estavam acometidos com síndrome de burnout. Cerca de 17% de estudantes tem escores elevados em exaustão emocional e ou cinismo, e 48,29% tem baixos escores em eficácia profissional, tendo risco elevado para desenvolvimento da síndrome (Chagas, 2023). Os dados são preocupantes e diante do que foi exposto, é necessário a convocação dos gestores e docentes, a conhecerem o projeto *Movimente-se - Medburnout*.



OBJETIVO GERAL :

Criar e implementar um programa de regulação emocional, para discentes do curso de medicina, utilizando a dança como recurso terapêutico com o foco na prevenção e enfrentamento da Síndrome de Burnout.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Contribuir com a diminuição de espaços de cuidado e trocas para discentes dos cursos de medicina.
- Oferecer espaço de acolhimento aos estudantes, privilegiando as sensações corporais em detrimento aos processos cognitivos já tão esgotados pelas demandas acadêmicas.
- Realizar escuta e acolhimento das demandas emocionais, proporcionando através de técnicas corporais extravasamento de emoções contidas ou limitadas na linguagem verbal
- Auxiliar alunos a aprender a conectar-se com seu corpo, vivenciando o aqui e o agora para regular emoções negativas vindas do estresse acadêmico
- Possibilitar experiências de partilha em grupo, de momentos de leveza e descontração que auxiliam na redução e controle do estresse do cotidiano.

MÉTODO E PROCEDIMENTOS:

O Programa “Movimento medburnout”, será ofertado na modalidade grupal, com encontros permeados por músicas, dança e movimentos corporais criativos. Esse formato deve ser privilegiado, em vista que os estudos analisados apontam a eficácia das práticas grupais e do envolvimento em arte e humanidades como prevenção da síndrome de burnout entre estudantes, como já foi discutida nesta dissertação.

O programa deve ser executado por um profissional da área de dança, em local confortável e apropriado para prática, devendo ser arejado e amplo, oferecendo espaço para movimentação livre e segura dos participantes. Durante a pesquisa o programa, foi oferecido por um período de oito semanas, em encontros semanais, com um total de oito encontros com duração de aproximadamente 90 minutos. Pela avaliação dos discentes este foi considerado um período cursto. Portanto sugerimos que essa seja uma ação permanente oferecida desde o início da graduação. Cada encontro foi concebido, com intuito de ofertar espaço de troca, cuidado e elaboração das emoções, em uma vivência do aqui e agora. Em forma análoga, ao mindfulness, foi pensado em uma estrutura que privilegia a conexão com o corpo, e a atenção no momento presente. Considerou-se 4 etapas: 1acolhimento verbal-checkin das emoções, 2. Aquecimento corporal – eu e o meu corpo (escaner do corpo), 3. Dinâmicas corporais (dança e movimentos criativos), 4. Coulddown, relaxamento e checkout das emoções. Dessa forma, serão estabelecidos Temas (baseados nas dimensões de burnout) e objetivos para cada encontro, como ilustrado a seguir:



Encontro 1.

Tema: Formação de um Grupo

Objetivo: Apresentação da proposta e formação do grupo:

Desenvolvimento: O primeiro encontro foi marcado, pela formação de vínculos e reconhecimento do grupo.

• **Primeira etapa:** Acolhimento: boas-vindas. Explicitado de forma breve o formato e objetivos da ação, entregue um folheto com chekin das emoções (figura 01) e solicitado que cada participante assinalasse a figura que mais representava seu estado naquele momento. Depois foi iniciado o bate papo de apresentação em cada participante foi convidado a se apresentar respondendo à pergunta - Quem sou eu? Em todas as etapas de manifestação verbal foram facultativas a participação. Esse primeiro momento teve a duração 10-15min.

Figura 1 . COMO VOCÊ SE SENTE AGORA?

ESGOTADO CANSADO TRANQUILO BEM MUITO BEM



• **Etapa 2:** Aquecimento: Eu, meu corpo e aqui agora – andando pela sala, com música suave foram estimulados através da técnica de scanner corporal prestar atenção no próprio corpo. Respiração, depois percepção dos pés, como eles pisam o chão, qual parte recebe maior pressão, peso em contato com o piso, explorando os movimentos possíveis com os pés, depois pernas, quadril, abdômen, ombros e braços, pescoço e cabeça – 15min.

• **Etapa 3:** Dinâmica corporal: Eu e o espaço, eu e outro, nós: Ainda caminhando de forma livre pela sala, seguindo o compasso da música, serão estimulados de forma verbal pela instrutora em três focos diferente. 1. Sentir individualmente, o espaço em que estão, como é esse piso, a luminosidades, os ruídos. Ainda centrados em si, andando em níveis diferente, alto, médio, baixo, em direções diferentes, de frente, de costas de lado, com velocidades e intenções variadas (de forma tímidos, de peito aberto, dono mim sem medo). Em sequência, eu e o outro, convite a olhar e se conectar com colegas, o abraço imaginário - movimento que simule abraço (com meu sonho, meu desejo, um aconchego sonhado). Logo depois partindo para abraço real, com o colega mais próximo, com um outro e finalmente abraço coletivo.

• **Etapa 4:** Finalizando, checkout das emoções (figura 2)

Figura 2 . COMO VOCÊ ESTÁ APÓS A PRÁTICA?

ESGOTADO CANSADO TRANQUILO BEM MUITO BEM





Neste encontro foram utilizadas Música Popular Brasileira, escolhidas pela temática de suas letras e pela rítmica de suas melodias, entre elas: A paz (Gilberto Gil), Amarelo Azul e branco (Anavitória), Um Abraço (Badi Assad, Rafael Cortez, Fabio Lima), Aquele Abraço (Gilberto Gil).

Encontro 2:

Tema: Exaustão: a vida precisa de pausas

Objetivo: trabalhar a exaustão, oferecer momento de relaxamento e pausa. Criar sensações agradáveis de descanso e leveza.

Desenvolvimento : Foram utilizadas, músicas suaves, e relaxantes.

- **Etapa 1:** Acolhimento verbal chekin das emoções: Como estou hoje- meu corpo, e minha mente? (vazio, cansado, exausto, triste, revolta, pesado, desconforto)
- **Etapa 2:** Aquecimento, escâner corporal deitado, movimentos isolados de cada região do corpo (isolations), seguido de vibrações sequenciais.
- **Etapa 3:** Dinâmica corporal – sentados experimentando movimentos no solo, closes (pêndulos) com pernas, rolamentos, deslocamentos pelo chão (técnicas de dança contemporânea) – pequena célula coreográfica com movimentos estudados.
- **Etapa 4:** Feed back, como me sinto agora, Manifestações verbais, voluntárias. – palavras ditas (em paz., leveza, revigorado, sereno, calma, água, reconexão relaxamento, plenitude)

Encontro 3

Tema: Distanciamento emocional x empatia e autocompaixão

Objetivo: trabalhar as emoções com ações corporais e interação entre os participantes visando as sensações do cuidado com o outro

Desenvolvimento: Exercícios de colaboração e interdependência

- **Etapa 1:** Acolhimento verbal, chekin das emoções: Como foi a semana? Como estou na relação comigo mesmo e com o outro?
- **Etapa 2:** Aquecimento, Roll down e roll up (eu e o meu corpo), auto-massagem, contrações (meu corpo triste), extensões (meu corpo alegre -aberto).
- **Etapa 3:** Dinâmica corporal – improvisações individuais (usando contrações e extensões), em duplas (técnica do espelho), dançando com o outro, cuidando de perto e de longe- (não te perco de vista), exercícios de colaboração (interdependência).
- **Etapa 4:** Feed back, como me sinto agora, o que levo comigo do dia de hoje?



Encontro 4

Tema: Confiança – Autoeficácia

Objetivo: Experimentar movimentos corporais com vendas nos olhos, despertando confiança e autoconfiança.

Desenvolvimento: O Olhar me guia, me conecta ao mundo.

- **Etapa 1:** Chekin das emoções, como esta a confiança que tenho em mim e nos outros?
- **Etapa 2:** Aquecimento : Andar pela sala, conectando respiração, corpo e mente no momento presente, movimentos crescentes de partes do corpo, aquecendo os olhos com as mãos, ampliando olhar – acolho e sou acolhido.
 - Etapa 3: Dinâmicas Corporais: Dançar livremente pela sala, gritar seu nome trazendo sua personalidade, desenhar o nome com o corpo. Exercícios de confiança em duplas, trios, grupo (uso de vendas). Meu movimento reverbera e movimenta o outro (sentido de coletividade, confiança no outro).
 - **Etapa 4:** Feedback /Chekout de emoções: desacelerando sentar em círculo, expandir o olhar. Como me sinto?

Encontro 5

Tema: Tristeza

Objetivo: Reconhecer posturas corporais que denunciam a tristeza e desenvolver atitudes para regular essa emoção.

Desenvolvimento:

- **Etapa 1:** Acolhimento verbal chekin das emoções: O que me deixa triste, como lido com a tristeza?
- **Etapa 2:** Aquecimento; exercícios de contrações e expansões progressivas do corpo. .
- **Etapa 3:** Dinâmica corporal – Sequência coreográfica envolvendo contrações e expansões (em pé, sentado e deitado- rolamentos e deslocamentos através das contrações e expansões corporais)
- **Etapa 4:** Feedback verbal voluntário



Encontro 6

Tema: Resiliência

Objetivo: Experimentar exercícios de queda e recuperação fazendo analogia, aos altos e baixos da vida cotidiana.

Desenvolvimento:

- **Etapa 1:** Acolhimento . Como Reajo aos desafios e tropeços da vida?
- **Etapa 2:** Aquecimento, exercícios mais dinâmicos (andar em ritmo mais acelerado, repetição e insistência de uma cadeia muscular), alternar respiração ofegante/ respiração suave e recuperação dos batimentos cardíacos.
- **Etapa 3:** Dinâmica corporal – Exercícios de alternância entre equilíbrio (meia ponta), posição de prontidão para movimento, balanços e recuperação. Técnica de descida (sentar com controle) e levantar com agilidade. Sequência de queda e recuperação, sozinho e em dupla (técnicas dança contemporânea). Pequena célula coreográfica com movimentos estudados.
- **Etapa 4:** Desacelerar, foco na respiração. Feedback, Como me sinto e o que levo comigo?

Encontro 7

Tema: Leveza – outras perspectivas – minha criança interior

Objetivo: Propiciar aos participantes, momento de descontração e relaxamento

Desenvolvimento: usar músicas divertidas, ritmos dinâmicos.

- **Etapa 1:** Acolhimento verbal. Como me sinto hoje, que memórias trago da minha infância.
- **Etapa 2:** Aquecimento. Andando pela sala, pequenos pulos (imitando pular corda, amarelinha). Deslocar pela sala, iniciando movimento a partir de determinada parte do corpo.
- **Etapa 3:** Dinâmica corporal: Exercícios com bola (bexiga) não deixar cair. Imaginar bolinha de tênis sendo equilibrada no corpo. Sozinho em duplas, em grupo.
- **Etapa 4:** Relaxamento guiado no solo. Checkout das emoções – como me sinto após a prática.



Encontro 8

Tema: Encerramento

Objetivo: Oferecer aos participantes possibilidade de construção de sensações corporais, recordando os vários de trabalho vivenciados ao longo do processo.

Desenvolvimento:

- **Etapa 1:** Chekin das emoções. Como me sinto hoje.
- **Etapa 2:** Aquecimento, deslocamento pela sala, foco na respiração, aquecimento corporal progressivo (movimentos circulares, iniciando do pescoço até os pés).
- **Etapa 3:** Dinâmica corporal : Célula coreográfica com trechos dos trabalhos corporais realizados nos encontros anteriores. Memorizar a sequência. Depois reproduzir com os olhos vendados (sem julgamentos ou crítica) – cada um a seu tempo. Reproduzir em grupo.
- **Etapa 4:** Relaxamento corporal progressivo. Finalizando em círculo. Meu sentimento em uma palavra/frase. Como foi experiência com corpo? Despedida do grupo.

Resultados esperados:

Atendendo um dos objetivos específicos estabelecido para esta pesquisa, criamos um programa de regulação emocional para estudantes de medicina, usando a dança como ferramenta terapêutica. Assim buscando contribuir com as escolas médicas participantes do estudo, propomos uma ferramenta leve e divertida, que possibilita oferecer aos discentes de medicina, espaço de troca, acolhimento e expressão das emoções para o enfrentamento, das demandas acadêmicas.

Espera-se com o *Movimente-se: medburnout*, que os alunos, sintam-se acolhidos e experimentem vivências de atenção plena, baseados na meditação ativa (dança), melhorando a percepção das sensações corporais e sua tradução em emoções, promovendo assim um melhoramento neurobiológico e portanto uma melhor regulação emocional.

Dessa forma, pretende-se que este programa de movimento integrado corpo e mente, ajude os discentes dos cursos de medicina, a usarem recursos e sensações vivenciadas durante a prática para enfrentar estresse acadêmico, prevenindo assim a síndrome de burnout e contribuindo para a formação profissional em suas perspectivas, técnicas e emocionais.

O produto técnico tecnológico aqui apresentado, no momento inicial, atua como protótipo, e foi oferecido como intervenção durante a pesquisa. Mas ressalta-se que, este produto poderá ser usado pelas universidades participantes, como embasamento e modelo para criação de outros programas de cuidado e atenção à saúde mental dos estudantes, privilegiando a arte expressiva como forma de reaproximar a medicina da arte e portanto desenvolver um treinamento mais humano.



REFERÊNCIAS

1. Brito, R. M. de M., Germano, I. M. P., & Severo Junior, R.. (2021). *Dança e movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica e comparação entre diferentes vertentes*. *História, Ciências, Saúde-manguinhos*, 28(1), 146–165. <https://doi.org/10.1590/S0104-59702021000100008>
2. Barnet-López, S., Pérez-Testor, S., Cabedo-Sanromá, J., Oviedo, G.R., & Guerra-Balic, M. (2016). *Dance/ Movement Therapy and emotional well-being for adults with Intellectual Disabilities*. *Arts in Psychotherapy*, 51, 10-16
3. Conceição, Ludmila de Souza et al. *Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura*. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas) [online]*. 2019, v. 24, n. 03 [Acessado 28 Setembro 2021], pp. 785-802. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-40772019000300012>>. Epub 9 Dez 2019. ISSN 1982-5765. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772019000300012>
4. DE ALENCAR CORREIA MAIA, D. .; HELOISA MATTEI DE OLIVEIRA MACIEL, R. .; ARAÚJO VASCONCELOS, J. .; ARAÚJO VASCONCELOS, L. .; OSMAR VASCONCELOS FILHO, J. . *Síndrome de Burnout em Estudantes de Medicina : Relação com a Prática de Atividade Física*. *Cadernos ESP, Fortaleza-CE, Brasil*, v. 6, n. 2, p. 50–59, 2019. Disponível em: <https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/57>. Acesso em: 15 out. 2023.
5. Dyrbye, L. N., Shanafelt, T. D., Sinsky, C. A., Cipriano, P. F., Bhatt, J., Ommaya, A., ... & Meyers, D. (2017). *Burnout among health care professionals: a call to explore and address this underrecognized threat to safe, high-quality care*. *NAM perspectives*.
6. Gerber, M., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Beck, J. (2013). *Aerobic exercise training and burnout: a pilot study with male participants suffering from burnout*. *BMC research notes*, 6, 78. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-6-78>
7. Gobbo, D; carvalho, D (2005) . *A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade*. *Revista Eletrônica de Educação Física UniAndrade, Curitiba*, a.1, v.2, 2005
8. Kshtriya, S., Barnstaple, R., Rabinovich, D.B. et al. *Dance and Aging: A Critical Review of Findings in Neuroscience*. *Am J Dance Ther* 37, 81–112 (2015). <https://doi.org/10.1007/s10465-015-9196-7>
9. Karkou V, Meekums B. *Dance movement therapy for dementia*. *Cochrane Database Syst Rev*; 2017 Feb. (CD011022). DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011022.pub2>
10. Mangione, S., Chakraborti, C., Staltari, G., Harrison, R., Tunkel, A. R., Liou, K. T., Cerceo, E., Voeller, M., Bedwell, W. L., Fletcher, K., & Kahn, M. J. (2018). *Medical Students' Exposure to the Humanities Correlates*



with Positive Personal Qualities and Reduced Burnout: A Multi-Institutional U.S. Survey. *Journal of general internal medicine*, 33(5), 628–634. <https://doi.org/10.1007/s11606-017-4275-8>

11. Maslach C, Jackson S. *MASLACH BURNOUT INVENTORY*, Manual Consulting Psychologists. Palo Alto: University of California; 1986.

12. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annu Rev Psychol* [Internet]. 2001; 52(1):397-422. Disponível em: <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurevpsych.52.1.397>.

13. Pereira, Ana Telma et al, 2018. *Projecto Comburnout, Coimbra – Portugal*.

14. Perniciotti, Patrícia, Serrano Júnior, Carlos Vicente, Guarita, Regina Vidigal, Morales, Rosana Junqueira, & Romano, Bellkiss Wilma. (2020). Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. *Revista da SBPH*, 23(1), 35-52. Recuperado em 30 de outubro de 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005&lng=pt&tlng=pt.

15. Schaufeli, W.B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Philadelphia: Taylor & Francis. (p 1-2)

16. Silva, A. F. G. da, & Berbel, A. M. (2015). The senior dance benefit in equilibrium and daily living activities in elderly. *ABCS Health Sciences*, 40(1). <https://doi.org/10.7322/abcshs.v40i1.698>

17. Tenório, Leila Pereira et al. *Saúde Mental de Estudantes de Escolas Médicas com Diferentes Modelos de Ensino*. *Revista Brasileira de Educação Médica* [online]. 2016, v. 40, n. 4 [Acessado 14 Outubro 2021], pp. 574-582. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e00192015>>. ISSN 1981-5271. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e00192015>

18. Thomas, M. R., Dyrbye, L. N., Huntington, J. L., Lawson, K. L., Novotny, P. J., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2007). How do distress and well-being relate to medical student empathy? A multicenter study. *Journal of general internal medicine*, 22(2), 177–183. <https://doi.org/10.1007/s11606-006-0039-6>

19. Weight, C. J., Sellon, J. L., Lessard-Anderson, C. R., Shanafelt, T. D., Olsen, K. D., & Laskowski, E. R. (2013). Physical activity, quality of life, and burnout among physician trainees: the effect of a team-based, incentivized exercise program. *Mayo Clinic proceedings*, 88(12), 1435–1442. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2013.09.010>

20. Wengrower, H., & Chaiklin, S. (2008). *La vida es danza: el arte y la ciencia en la Danza Movimiento Terapia*. *La vida es danza*, 1-367.

