

## MINDFULNESS PARA AJUDAR NO QUOTIDIANO DE UMA PROFISSÃO “MUITO DESGASTANTE”

O *mindfulness* para médicos dentistas chega a Lisboa em outubro e novembro, com uma primeira edição praticamente esgotada e uma segunda prometida para janeiro. O MBSR 8 Weeks Program para Médicos Dentistas é orientado por Manuela Soares Rodrigues, que até 2018 exercia medicina dentária generalista



**O que pode motivar um médico dentista a procurar um curso de *mindfulness*? A vossa formação é mais dirigida ao próprio profissional ou para técnicas que pode implementar nos pacientes?**

Eu posso responder a esta questão com a minha experiência pessoal. Foi enquanto médica dentista que fiz o meu curso de *mindfulness* para redução de *stress*, e quando trabalhei na Bélgica fiz mesmo um curso de *mindfulness* no consultório dentário, o qual está no programa de formação contínua dos profissionais de saúde do país. Eu procurava uma maneira de lidar melhor com o *stress* inerente à profissão e de estar mais presente no meu dia-a-dia profissional.

A profissão de médico dentista é muito desgastante. Estudos recentes confirmam que o *stress* excessivo da profissão se traduz numa incidência alarmante de doenças cardiovasculares, úlceras, colites, dor lombar, cansaço da vista, depressão ou suicídio.

Segundo Steven Stack (Suicide risk among dentists: A multivariate analysis), a “probabilidade de suicídio de um dentista é 6,64 vezes maior do que a do resto da população em idade ativa”.

O *stress* está a deixar-nos não só doentes, mas também tristes e estúpidos.

O problema é que todos conhecemos bem as causas deste *stress* excessivo, mas não temos soluções para lidar com ele.

Acho que qualquer médico dentista hoje em dia se identifica com uma vida de trabalho sempre exigente, a vida familiar e social ocupadas, sempre a “andar” de um lado para o outro, sempre a tentar chegar a todo o lado, e isto pode ser demasiado.

É difícil termos tempo para nós, ou para estarmos realmente presentes para aqueles que amamos. Por vezes sentimos que não controlamos completamente a nossa vida.

O *mindfulness* (atenção plena) oferece soluções para sairmos desse estado de *stress* desnecessário. De maneira a vivermos a profissão de uma maneira mais feliz e equilibrada, com mais clareza e foco sobre o que realmente importa para cada um.

Esta edição do meu programa de *mindfulness* para redução de *stress* é dirigido aos profissionais, os médicos dentistas vão aprender as “skills” necessárias para melhor lidar com o *stress*, equilibrar a energia e (re)descobrir a alegria na profissão.

Ninguém tem que se sentir preso a uma vida de *stress*, preocupação, ansiedade e/ou exaustão. O *mindfulness* oferece um caminho simples que pode ser feito por qualquer um.

**Quais as origens do *mindfulness*?**

O *mindfulness*, em português chamado de atenção plena ou consciência plena, é uma antiga técnica oriental. Em meados dos anos 70, Jon Kabat-Zinn, médico americano, trouxe o *mindfulness* para o ocidente. Foi ele que desenvolveu o programa de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), e fundou, no ano de 1979, a “Stress Reduction Clinic” na Universidade Médica de Massachusetts.

Os primeiros estudos científicos são baseados em resultados do MBSR, desde o ano de 1979, onde o *mindfulness* mostrou ser eficiente não só na

redução de *stress*, mas também na melhoria da qualidade de vida de pacientes com dor crónica.

Estes estudos abriram a porta para milhares de outros e hoje em dia a eficácia do *mindfulness* está bem documentada.

Um dos exemplos é um estudo da neurocientista Dra. Sara Lazar, que através da Universidade de Harvard, convidou um grupo de pessoas que nunca tinham meditado a participar num programa de *mindfulness* com a duração de oito semanas.

No final das oito semanas, Lazar detetou alterações nos cérebros dos participantes, especificamente em quatro áreas: os participantes ganharam mais foco nos seus pensamentos e nas suas tarefas; As áreas responsáveis pela aprendizagem, cognição, memória e controlo de emoções aumentaram em massa cinzenta; As áreas que permitem entender o mundo e as suas várias perspetivas também tinham aumentado, aumentando a empatia e compaixão dos participantes; A produção de neurotransmissores dos participantes era maior do que no início da investigação.

Além do aumento das quatro áreas do cérebro, a Dra. Sara Lazar (Lazar, S. et al., 2005, *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density*) observou que a amígdala, responsável pelo *stress*, ansiedade e medo dos participantes, diminuiu consideravelmente em tamanho.

O MBSR é, atualmente, o programa de *mindfulness* com mais pesquisa científica e o mais praticado a nível mundial.

“O ceticismo por parte dos profissionais de saúde deve-se a desconhecimento ou ideias pré-concebidas erradas”

*Esta é uma prática que tem cada vez mais adeptos... mas ainda existe algum ceticismo da parte dos profissionais de saúde? Porquê?*

O ceticismo por parte dos profissionais de saúde deve-se a desconhecimento ou ideias pré-concebidas erradas. A palavra meditação, por exemplo, está ainda muito associada à religião ou a fazer parar os pensamentos. Nada mais errado. Os programas de intervenção baseados em *mindfulness* nada têm de religioso e parar pensamentos é impossível... o que se faz na prática de meditação *mindfulness* é treinar o foco da atenção, é treinar a mente.

Atenção que *mindfulness* e meditação não são a mesma coisa: *mindfulness* é uma observação do presente, de propósito e sem julgamentos, e podemos aplicar isto no nosso dia-a-dia e em diversas actividades (no trabalho, quando comemos, quando estamos com os nossos filhos, etc). Meditação *mindfulness* é a prática intencional e formal (normalmente sentada) de focarmos a nossa atenção, ou seja, é o “treino” que nos permite aumentar a nossa concentração, calma e equilíbrio.

*Como é que o *mindfulness* pode beneficiar a relação dos profissionais com os seus pacientes?*

O *mindfulness* e a meditação reduzem o *stress* e isto tem benefícios imediatos a nível de saúde: sono mais eficiente,



mais energia, melhoria do sistema imunitário, menos ansiedade e depressão, aumento do *focus*, atenção e memória.

Os efeitos positivos na profissão são a melhor performance, melhor liderança, melhores decisões, melhor comunicação, criatividade, melhores capacidades de negociação, estabilidade emocional, melhores relações profissionais e pessoais... pessoas mais felizes! Acho que os pacientes beneficiam em tudo com profissionais mais felizes e focados.

*São oito semanas de curso, com oito sessões de cerca de duas horas, e uma intensiva. O que destaca destes momentos, como se dividem e como se diferenciam uns dos outros?*

A abordagem é contemporânea e adaptada à vida moderna. Nas sessões semanais vamos explorar as técnicas de meditação *mindfulness* desenvolvidas pelo Dr. Jon Kabat-Zinn e vamos aprender a:

- Responder com calma a situações de provocação e *stress*, em vez de reagir em piloto automático e aumentar (ainda) mais as emoções negativas;
- Lidar de uma maneira mais capaz com pensamentos e emoções (que por vezes têm o poder de aumentar o *stress* e deixarem-nos ansiosos);
- Estar mais focado no que se está a fazer, e ter mais clareza, calma e criatividade ao desempenhar essa função;
- Equilibrar tempo e energia de uma melhor maneira, o que vai permitir apreciar a vida e o trabalho novamente;
- Ser mais gentil connosco próprios e lidar melhor com o nosso “crítico interior”;

O objetivo do programa de oito semanas é o de adquirir novos métodos para lidar com pensamentos, emoções, sensações físicas, sentimentos e/ou interações sociais desafiantes. E aprender a integrar ferramentas de *mindfulness* na vida diária. Isto vai ser feito de um modo estruturado, guiado por um instrutor treinado, e suportado por um grupo de pessoas que estão a passar pelos mesmos desafios.

A sessão intensiva é diferente e especial, acontece entre a sétima e a oitava sessão do curso e tem duração de seis horas. É como um mini-retiro na cidade, é uma oportunidade para parar e relaxar e é um desafio para fortalecer a prática.

É a primeira vez que vou organizar o programa em Portugal e especificamente para médicos dentistas. Este programa direcionado para médicos dentistas não acontece por acaso, mas porque sei, por experiência, que a profissão é exigente e desgastante. E acredito que o benefício que podem ter com este curso é elevado. Não só para si, mas também para os seus pacientes, para toda a equipa na clínica (muitas vezes ao seu encargo) e para a sua família.

A primeira edição do meu programa de *mindfulness* para redução de *stress* está praticamente esgotada, vou abrir inscrições para uma segunda e terceira edição em Lisboa e no Porto, em janeiro.

Tenho sido contactada por colegas de todo o país que se identificam com as imensas consequências derivadas da profissão e querem uma resposta para lidar com essas consequências.

*Que outros projetos tem - ou teve - a Âncora em marcha, relacionados com a medicina dentária ou outras áreas da saúde?*

Para além dos cursos de *mindfulness* para redução de *stress*, o outro projeto que tenho é o Âncora Retreats em que organizamos retiros de seis dias para profissionais (de todas as áreas) que querem aprender a lidar com situações de *stress* ou *burnout*. São retiros de *mindfulness* conjugados com atividades físicas (passeios a cavalo ou vela), onde há a oportunidade de desligar, aprender os princípios da meditação *mindfulness* e como o integrar na vida diária, aprender a parar o modo de “piloto automático” e o “*doing mode*” e desenvolver a consciência do corpo e da mente. ■