

Implantação da Dançaterapia como Intervenção Terapêutica na Atenção Primária à Saúde

Nome da Aluna: Alessandra Jacinto

Nome da Orientador(a): Fausto Souza Martino

Introdução:

Percebe-se grande demanda de pessoas com questões emocionais, alto nível de ansiedade, baixa autoestima, insegurança e falta de autonomia.

O transtorno de ansiedade é caracterizado, quando o medo excessivo e, conseqüentemente, a ansiedade passam a trazer prejuízos expressivos para a vida da pessoa. (SILVA,2011)

A dança tem, em alto grau, um significado terapêutico e de pedagogia de cura. "Bernhard Wosien" (DUBNER,2015)

Atualmente estamos vivendo muito desequilíbrio no mundo, o que deixa a população constantemente em estado de estresse e resulta em doenças emocionais. Depressões e ansiedades são as mais comuns, transtornos de ansiedade possuem diversos espectros que variam em grau, intensidade e forma como se apresentam, tais como lembranças que insistem em nos perseguir após uma experiência traumática,..."; Contudo, somente após muito tempo de sofrimento, é que os pacientes procuram ajuda especializada. (SILVA,2011)

A Dança tem a capacidade de prevenir doenças tanto físicas como emocionais. Dançar é terapêutico. (DUBNER,2015)

O termo Terapêutico é utilizado no sentido de justificar que algo faz bem. Sob a perspectiva etimológica, seu significado refere-se à parte da medicina que estuda e põe em pratica os meios que se colocam a serviço do alívio da cura. No terapêutico está o processo de reconstrução, a capacidade de refazer, a criatividade para encontrar novos caminhos para antigos padrões e a coragem para fazer da vida uma bela aventura. (DUBNER,2015)

A Dançaterapia é um dos métodos usados para a promoção da saúde. Também é possível fazer essa pratica em alguns eventos com o objetivo de descontração, integração e socialização das pessoas, para qualidade de vida, aperfeiçoando a comunicação, elevando a autoestima, estimulando mudanças de hábitos e paradigmas. Visa não só o tratamento, mas também a prevenção de doenças e promoção da saúde. (CEFID-DMT,2016)

O presente estudo é relevante tendo em vista a melhora física e psíquica do ser, através da implantação da dançaterapia como intervenção terapêutica na APS.

Objetivos:

Objetivo Geral

O objetivo do presente estudo será a implantação do processo de vivência da dançaterapia dentro dos ambientes de trabalho na comunidade, com o intuito de uma nova rotina dos serviços harmonizando corpo e mente dos participantes, focando na Promoção da Saúde e Qualidade de Vida.

Objetivos Específicos:

1. Melhorar a qualidade de Vida;
2. Trabalhar a autoconfiança através do autoconhecimento;
3. Proporcionar novos conceitos de si e do outro;
4. Motivar a comunicação e a integração entre as pessoas;
5. Trabalhar a coordenação motora e consciência corporal;
6. Diminuir o nível de ansiedade e melhorar a autoestima;

Método

Local: Ubs Jd. Coimbra. Município de São Paulo.

Participantes do Projeto: Psicóloga como focalizadora e um colaborador como apoio que poderá ser qualquer profissional da saúde.

Público alvo: Colaboradores dos serviços da UBS e da comunidade, usuários do SUS, aberto ao público em geral.

Ações: O intuito do projeto é junção da Dança e da Psicologia, a ideia é que a dança se torne um instrumento que permita, através dos movimentos a melhora biopsicossocial do participante.

Utilizando o movimento do corpo e a dança no contexto de uma relação terapêutica (grupal ou individual), a

dançaterapia procura combinar os componentes expressivos da dança com os benefícios da psicoterapia. A partir disso há uma escuta interna e as pessoas aprendem a expressar-se de forma mais autêntica.

Além de montar um grupo de Dançaterapia fixo na unidade, poderá ser feita algumas rodas de danças em outros grupos que já acontecem nas rotinas das Ubs's, como os grupos de PAMG, Hipertensos, Gestantes etc. Também poderá ser feita a proposta na comunidade como Escolas, Creches e CCAs (Centros de Crianças e Adolescentes) para promover a saúde dos funcionários dos serviços do território.

1. A implantação do grupo será discutida em reunião com a ESF, para adequar o horário, o local, a organização e a busca destes pacientes ou os grupos que serão inseridas as rodas de danças.
2. Não há necessidade de treinamento, pois a dança requer vivência.
3. Quando for realizado na comunidade será feita uma proposta do projeto através de Visitas Institucionais e apresentado o objetivo, sendo aprovado é agendado datas e horários para que o grupo aconteça.
4. Inicia-se com um alongamento e depois são feitas as coreografias, as músicas são variadas, meditativas, dançantes e infantis.
5. Os grupos são para todas as idades: crianças, adolescentes, adultos e melhor idade (a faixa etária é de acordo com o perfil do grupo). Nos grupos de Dançaterapia não há um número específico de pessoas.
6. Os encontros podem ser uma vez na semana, quinzenais ou mensais, com duração de até 2 horas.

Avaliação e Monitoramento: Para a avaliação dos participantes será aplicado o teste do Pentáculo do Bem Estar (NAHAS,2000) no início dos grupos e após um semestre, para identificar se teve melhora na qualidade de vida depois da prática das Rodas de Danças.

Resultados esperados:

Espera-se que a prática da dança, juntamente com a percepção das emoções, resulte em uma melhora na rotina dos participantes, na integração entre si, no combate ao isolamento, na recuperação da autoconfiança e no despertar das potencialidades. De uma forma lúdica, que as transformações aconteçam e os erros sejam previsíveis, possíveis e corrigíveis sem punição. Os participantes dos grupos melhore a autoestima, o autoconhecimento a nível físico e psicológico além de uma qualidade de vida mais satisfatória.

Referências Bibliográficas:

Silva, Ana Beatriz B. **Mentes Ansiosas: medo e ansiedade além dos limites**/Ana Beatriz Barbosa Silva - Rio de Janeiro:Objetiva,2011.p.206

Dubner, Deborah. **O poder terapêutico & integrativo da Dança Circular**/ Deborah Dubner - Itu(SP):Ottini Editora,2015.p.201

CEFID-DMT CENTRO DE FORMAÇÃO INTERNACIONAL EM DANÇATERAPIA - DMT. Disponível em: <<http://www.dancaterapia-dmt.com.br/dancaterapia.htm>>. Acesso em: setembro de 2016.

Nahas, M.V.B. **EXERCITESE.COM** Disponível em: <<http://exercite-se.com.br/2011/12/melhore-sua-qualidade-de-vida-em-2012-pentaculo-do-bem-estar/>>. Acesso em: novembro de 2016.