

# A DANÇA COMO ESTRATÉGIA DE AUTOCUIDADO PROFISSIONAL EM CUIDADOS PALIATIVOS

THE DANCE AS A PROFESSIONAL SELF-CARE IN PALLIATIVE CARE

Recebido em: 25 de abril de 2024

Aprovado em: 4 de junho de 2024

Sistema de Avaliação: Double Blind Review

RCO | a. 16 | v. 2 | p. 207-222 | jun./dez. 2024

DOI: <https://doi.org/10.25112/rco.v2.3861>

**Deolinda Leão** *deoleon@hotmail.com*

Mestre em Cuidados Paliativos pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (Porto/ Portugal).

Investigadora na Comunidade de Prática em Cuidados Paliativos no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa (Lisboa/ Portugal).

**Carla Ribeirinho** *cribeirinho@iscsp.ulisboa.pt*

Doutora em Serviço Social pela Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa (Lisboa/Portugal).

Docente e coordenadora do Instituto de Intervenção e Políticas Sociais no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa (Lisboa/ Portugal).

## RESUMO

O investimento no autocuidado é fundamental para alcançar uma harmonia saudável entre a vida pessoal e profissional dos profissionais da área dos cuidados paliativos. As danças circulares são uma prática integrativa, que consciencializa para uma visão sobre a pessoa, o mundo e a relação com o outro. Compreender-se a si mesmo implica explorar pensamentos, emoções e sentimentos, muitas vezes, manifestados pela expressão corporal. Foi este o mote do projeto da Comunidade de Prática em Cuidados Paliativos do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa, para o desenvolvimento de um momento formativo, através das danças circulares como estratégia para a promoção da saúde física e emocional. Foram objetivos estimular reflexões e partilhas sobre autoconhecimento e autocuidado; promover a aprendizagem da diferenciação entre pensar, sentir e agir; clarificar o propósito das emoções e sua manifestação corporal e acolher a vulnerabilidade. Participaram 17 profissionais e 2 estudantes da área da saúde, das ciências sociais e comportamentais. As danças circulares revelaram-se uma ferramenta de intervenção educativa e social com potencial, contribuindo para uma maior humanização do autocuidado individual e coletivo, resgatando valores humanos fundamentais através da expressão corporal e emocional e do autoconhecimento.

**Palavras-chave:** Dança. Emoções. Intervenção. Autocuidado profissional. Cuidados paliativos.

## ABSTRACT

Investment in self-care is essential to achieve a healthy harmony between the personal and professional lives of professionals in the field of palliative care. Circular dances are an integrative practice, which raises awareness of a vision about the person, the world and the relationship with others. Understanding yourself involves exploring thoughts, emotions and feelings, often expressed through bodily expression. This was the motto of the project of the Community of Practice in Palliative Care at the Higher Institute of Social and Political Sciences of the University of Lisbon, for the development of a formative moment, through circular dances as a strategy for promoting physical and emotional health. The objectives were to stimulate reflections and sharing about self-knowledge and self-care; promote learning to differentiate between thinking, feeling and acting; clarify the purpose of emotions and their bodily manifestation and embrace vulnerability. 17 professionals and 2 students from the health, social and behavioural sciences participated. Circular dances proved to be an educational and social intervention tool with potential, contributing to a greater humanization of individual and collective self-care, rescuing fundamental human values through bodily and emotional expression and self-knowledge.

**Keywords:** Dance. Emotions. Intervention. Professional self-care. Palliative care.

## INTRODUÇÃO

Os profissionais que atuam nos cuidados paliativos estão expostos a situações emocionalmente desafiantes. Cuidar de si é tão importante como cuidar do outro que vivencia uma situação delicada de vida. O autocuidado profissional em cuidados paliativos é fundamental para que os profissionais protejam a sua saúde mental e física e se mantenham comprometidos com o seu trabalho. Na busca de estratégias para que se possam proteger e nutrir no seu autocuidado, a dança é uma atividade que pode ser adotada.

O presente artigo visa apresentar os resultados do desenvolvimento de um momento formativo utilizando as danças circulares como estratégia para a promoção da saúde física e emocional. Esta ação foi desenvolvida no âmbito de umas jornadas promovidas pela Comunidade de Prática em Cuidados Paliativos do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa e teve como objetivos estimular reflexões e partilhas sobre autoconhecimento e autocuidado; promover a aprendizagem na diferenciação entre pensar, sentir e agir; clarificar o propósito das emoções e sua manifestação corporal e acolher a vulnerabilidade.

O artigo encontra-se estruturado em 6 pontos, numa primeira parte foram definidos os conceitos-chave que norteiam este artigo, nomeadamente, cuidados paliativos, prevenção de *burnout*, *stress* e fadiga por compaixão, autocuidado profissional e danças de roda, em que exploramos os seus benefícios e impactos.. Numa segunda parte, apresentamos a intervenção realizada, indicando os participantes, a metodologia, as dinâmicas realizadas e os resultados obtidos, assim como as conclusões alcançadas.

## 1. CUIDADOS PALIATIVOS

Os cuidados paliativos consistem em cuidados ativos e globais, prestados a pessoas em situação de sofrimento decorrente de uma doença crónica, incurável, progressiva, ameaçadora de vida, sobretudo numa fase mais avançada, particularmente, na fase terminal da vida. O grande objetivo é o de ajudar a pessoa a viver com a melhor qualidade de vida possível, com o mínimo sofrimento (seja físico, psicológico, social ou espiritual) e de modo intenso e pleno, a vida que lhe resta viver (Pereira et al., 2014). Para além de procurar que a pessoa doente possa morrer com dignidade, os cuidados paliativos dão um enfoque muito importante ao apoio à família ou cuidadores do doente, com o objetivo de que sejam também apoiados durante todo o processo de doença e, após a morte, no luto (CNCP, 2023).

Os princípios orientadores dos cuidados paliativos do Plano Estratégico do Desenvolvimento dos Cuidados Paliativos para o biénio 2023-2024 indicam-nos que: 1) os cuidados são centrados na pessoa, na sua família e cuidadores e “baseiam-se na comunicação eficaz, na tomada de decisão compartilhada,

na autonomia pessoal e prolongam-se no processo de luto”; 2) devem estar “disponíveis e serem prestados a todas as pessoas que vivem uma doença ativa, avançada e progressiva, independentemente do diagnóstico”; 3) “afirmam a vida enquanto reconhecem que morrer é uma parte inevitável da vida; 4) “os familiares/cuidadores são valorizados e recebem os cuidados que se adequam às suas necessidades”; 5) “os cuidados são especializados e baseados em evidência científica” (*ibidem*, p. 6). Estes princípios norteiam o trabalho dos profissionais que trabalham em cuidados paliativos, que, para além de se dotarem de conhecimentos técnicos, sentem a exigência de conhecimentos que humanizem o cuidado da relação com o outro.

Este tipo de cuidados exige a execução de um trabalho de cariz interdisciplinar, já que é vasto o leque de intervenções, saberes, conhecimentos técnico-científicos e competências relacionais, humanas e éticas requeridas. Os desafios colocados aos profissionais são múltiplos e exigentes, sendo necessário promover a interação, partilha de informação e saberes, clareza de papéis e liderança efetiva. Para além disso é importante ter em consideração que a confrontação sistemática com o sofrimento, a vulnerabilidade e a finitude da vida humana, a par das decisões éticas, tornam os contextos de trabalho na área da saúde, particularmente, exigentes e desgastantes.

## **2. PREVENÇÃO DO BURNOUT, STRESS E FADIGA POR COMPAIXÃO**

Nas profissões sociais e da área da saúde, o risco de *burnout*, *stress* e fadiga por compaixão, encontra-se amplamente documentado. Os profissionais da área dos cuidados paliativos, pela natureza do seu trabalho, são, frequentemente, confrontados com situações de grande densidade emocional, que lhes podem gerar sobrecarga física, psicológica, mental e emocional. O contacto sistemático com a morte é considerado fator de risco de *burnout* na saúde, particularmente para profissionais que desenvolvem a sua atividade em cuidados paliativos (Pereira et al., 2014).

Os profissionais da área dos cuidados paliativos encontram-se expostos a vários fatores de *stress* devido à relação contínua com pessoas em situação de sofrimento, com problemas diversos, com doenças, com a dor, com a morte, entre outras contingências humanas, “(...) o lado menos bonito e agradável da existência, às vezes negada, rejeitada ou tabu” (Aristu, 2008, p. 69). Para além dessas fontes de *stress* e de tensão profissional, podem destacar-se também as exigências das próprias instituições onde estes profissionais trabalham, a sua forma de organização, os seus mecanismos de funcionamento, as condições de trabalho, as relações com os colegas de trabalho e lideranças (Brown & Bourne, 1996; Ribeirinho, 2019). As instituições de saúde constituem ambientes de trabalho, particularmente, stressantes, com

características organizacionais geralmente associadas ao *stress*, tais como: níveis múltiplos de autoridade, heterogeneidade do pessoal, interdependência das responsabilidades e especialização profissional (Bernardo et al., 2016). Assim, cuidar de doentes em fase terminal e suas famílias é stressante devido ao trabalho próximo com a vida/morte e também pelo facto de ter de se trabalhar em equipa. O tipo de equipa existente irá determinar a efetividade do trabalho desenvolvido, mas também as vivências de *stress* dos seus elementos (*ibidem*).

A acrescer às dimensões anteriormente referidas, na sua atividade, os profissionais têm de realizar um número significativo de registos e procedimentos de tipo administrativo e burocrático, para além de todos os atos profissionais específicos da sua área disciplinar. Esta situação pode conduzir, por um lado, a uma prática que às vezes está mais focada nas tarefas do que nos próprios sujeitos e, por outro, a atuações mais imediatistas em detrimento de uma atenção e escuta das pessoas acompanhadas (Zueras, 2012). A diferença entre o que é desejável e o que é alcançável, pode confrontar o profissional com a frustração, gerando-lhe mal-estar (*ibidem*).

### **3. AUTOCUIDADO PROFISSIONAL**

O local de trabalho é onde se passa o maior número de horas seguidas, pelo que é um lugar que tem a maior relevância para a qualidade de vida do profissional (Ribeirinho, 2019). Desta forma, Aristu (2008), refere que:

o cuidado ao profissional não deve ser só curativo, quando as pessoas já chegaram ao limite das suas forças, ou seja, em situações patológicas (...) sendo necessária uma ajuda contínua e continuada para se manter em forma, para aprender a disfrutar da profissão e do trabalho, para melhorar os serviços, e, finalmente para crescer como profissional e também como pessoa no âmbito laboral e para garantir um bom serviço. (p. 58).

O autocuidado profissional é um conceito com diferentes interpretações, existindo múltiplas definições (Riegel et al., 2021). É sobretudo entendido como um conceito da área da saúde, associado ao movimento da saúde positiva, definido como um conjunto de ações que tem impacto na saúde e no bem-estar individual, proporcionando uma boa saúde física, mental e emocional, atendendo às necessidades sociais, psicológicas e espirituais. O autocuidado não devia ser apenas um mecanismo de proteção do utente, mas também um requisito imprescindível para trabalhar em situações complexas (Ribeirinho, 2019).

Uma investigação levada a cabo por Sousa (2020), com psicólogas portuguesas que trabalhavam em cuidados paliativos, demonstrou como o autocuidado contribui para uma boa prática profissional e para o bem-estar da pessoa do psicólogo. Esta investigação permite um maior entendimento da prática do autocuidado e uma melhor valorização deste tema por parte dos profissionais que trabalham em cuidados paliativos.

Outro estudo desenvolvido por Pereira et al. (2014) com 88 médicos e enfermeiros que trabalhavam em Cuidados Paliativos concluiu que, embora a percentagem de profissionais com altos níveis de *burnout* em cuidados paliativos seja baixa, há fatores de risco que podem ser otimizados de modo a promover um maior bem-estar dos próprios profissionais.

No sentido de prevenir situações em que o profissional seja absorvido pela enorme implicação emocional do seu trabalho, são identificadas na literatura múltiplas estratégias úteis e práticas, que se têm revelado eficazes para o desenvolvimento do autocuidado por parte dos profissionais em cuidados paliativos. Dessa vasta lista, destacam-se as mais diretamente relacionadas com o escopo deste artigo, definidas por Bernardo et al. (2016), designadamente: a existência de espaços de ventilação de sentimentos sem constrangimentos por parte dos profissionais; ter tempo para si dentro e fora do trabalho (e.g. relaxamento, exercício regular, tempo para contactar com a natureza, etc.); capacidade de distanciamento e diversão; manter uma atitude positiva e sentido de humor; construir redes de suporte social, estando com outros; investir no amadurecimento individual e no equilíbrio pessoal (*ibidem*).

Cruells (2009) identifica também um conjunto de estratégias que podem proteger os profissionais e funcionar como estratégias de autocuidado: i) a coordenação e a cooperação entre profissionais; ii) o trabalho em equipa e as consultas entre profissionais; iii) reaprender a gerar redes efetivas de colaboração e intercâmbio de informação sobre a análise e a compreensão dos problemas, a avaliação das situações, a elaboração de planos de intervenção, etc., "(...) evitando a temida multi-intervenção que desgasta excessivamente os profissionais" (*ibidem*, p. 167); iv) analisar os sistemas e contextos que intervêm na intervenção: a organização, a pessoa/família e o profissional, conhecer o contexto institucional e o papel profissional, de forma a distinguir os elementos explícitos (ideologia, valores, estrutura, dependência, sistemas de comunicação, tarefas) dos imprevisíveis (conflitos, contradições) e aumentar a auto-observação e a análise da perceção e vivência da equipa, observando os limites e as possibilidades institucionais; v) interrogar-se sobre as representações institucionais e profissionais que impedem um desenvolvimento realista do trabalho, ou seja, desfazer-se de ideias ou crenças distorcidas sobre as possibilidades reais de ambas as partes, prevenindo situações de insatisfação e mal-estar.

Outra forma de prevenção do cansaço profissional e de cuidar de si mesmo, é cuidar da própria equipa, reconhecendo a necessidade de um espaço e de um tempo para o grupo, em que se possam pôr em comum as experiências de trabalho e compartilhar as ansiedades inerentes à prática (Ribeirinho, 2019).

Em síntese, são necessários espaços onde os profissionais recebam apoio para identificar precocemente as condições que levam ao *stress* e prevenir o cansaço psicológico e emocional, mas também onde possam encontrar coletivamente estratégias para prevenir e ultrapassar as situações que conduzem a esses estados (Carvalho et al., 2023).

#### **4. DANÇAS CIRCULARES OU DANÇAS DE RODA**

As danças circulares ou danças de roda estão difundidas por todo o mundo desde os tempos primitivos, confundindo-se com a origem da própria humanidade, sendo consideradas uma forma de meditação em movimento, dado que a sua metodologia leva a um caminho meditativo. É uma técnica “indicada para aqueles que são muito intelectuais e os que têm dificuldades em perceberem as suas emoções e sensações através do corpo” (Paula, 2009, p. 12).

Porquê circular? É no desenvolvimento da vida social que o homem adota a roda. Os povos antigos e conectados à terra “perceberam a especialidade da forma circular para o estar e o fazer junto” (*ibidem*: p.5). A roda pode ter muitos significados, representando os ciclos da natureza, as estações, o tempo dos cultivos, os movimentos do sol e da lua e de outros planetas, “a vida e a morte”. Num círculo, todos são iguais, não existe hierarquia, todos estão virados para o centro. Esta característica é de grande relevância para trabalhar com grupos.

As danças circulares surgiram das danças folclóricas espalhadas pelas culturas de todo o mundo. Bernhard Wosien é considerado pai das danças circulares, tendo viajado por todo o mundo recolhendo danças de diferentes povos (Wosien, 2000). As danças possuem simbolismos dos seus povos de origem e despertam no grupo características diferentes, tais como alegria, introspeção, brincadeira, reverência, amizade, entre outros aspetos (*ibidem*).

Wosien percebeu que as danças dinamizavam uma comunhão sem palavras, em movimento circular, possibilitando uma interação mais amorosa entre as pessoas (Paula, 2009). A coreografia e o ritmo são simples, de fácil execução em conjunto, remetem para um trabalho de procura, de acesso à subjetividade humana e provocam vivências que emergem na expressão (Wosien, 2000).

As danças circulares são desenvolvidas tendo em vista ampliar o conhecimento com o objetivo de proporcionar "o bem-estar físico, mental, emocional, energético e social, favorecendo a integração, comunicação, flexibilidade, percepção de si mesmo" (Paula, 2009, p. 7), na busca da consciência do todo, proporcionando momento de descontração e de introspecção.

A dança é uma prática integrativa, tradicional e contemporânea, é o movimento natural do ser humano que cresce e evolui no tempo e relaciona-se no espaço com o mundo à sua volta (Wosien, 2000). Em círculo, de mãos dadas, com a mão esquerda virada para baixo e a palma da direita para cima, num simbolismo de receber e de dar, cada pessoa no seu tempo. A dança não se foca na técnica, mas no movimento, no foco individual, no próprio corpo.

As vantagens de praticar danças circulares são inúmeras e vão além da dimensão física, sendo reconhecidos também benefícios a nível cognitivo, social e psicológico.

#### **4.1. BENEFÍCIOS E IMPACTO**

O movimento corporal tem um grande impacto na saúde. É na relação com o outro que a pessoa se conhece mais, estando em movimento. O corpo transforma-se com o movimento, havendo um impacto emocional e psicológico.

Os benefícios das danças circulares são reconhecidos: promovem a alegria, o bem-estar, a atenção, a memória, a conexão com o outro, a empatia, harmoniza as emoções, trabalha a concentração, reduz o *stress* e sintomas depressivos e organiza ideias (Freire & Minayo, 2023). As danças circulares criam espaços significativos para o desenvolvimento de estados emocionais positivos, proporcionando uma harmonia entre corpo, mente e espírito.

As danças circulares são indicadas para pessoas de qualquer idade, ajudando-as a consciencializar-se do seu próprio corpo, a autorregular as emoções, a trabalhar a concentração, entrando "em contacto com a sua linguagem simbólica, metafórica e transcendental proporcionando ao indivíduo equilíbrio e a possibilidade de conhecimento do seu próprio corpo e mente, sendo veículo para uma cultura de paz" (Paula, 2009, p. 12). As danças são corporativas, harmonizam as diferenças, proporcionando a coesão e união. "A sintonia entre as pessoas ajuda na coreografia" (*ibidem*, p.13), clarificando o espaço que ocupam e respeitando o seu próprio ritmo e o dos outros.

Há estudos que salientam as danças circulares como promotoras da qualidade de vida (Sousa et al., 2023), nomeadamente em grupos específicos, como os idosos (*ibidem*, p. 67). Constituem-se como uma proposta de vivência lúdica e terapêutica promotora de qualidade de vida, com diversos benefícios

corporais e mentais. Apesar de alguma resistência inicial na participação, quer por não se saber dançar, quer pela existência de dor física, acaba por se verificar uma adesão progressiva a este tipo de dinâmica.

Uma investigação desenvolvida por Andrada e Souza (2015) com professores, a qual investigou o potencial da dança circular como mobilizadora da expressão de afetos e de reflexões na ampliação de consciência destes profissionais, constatou que a vivência da dança é única porque “promove uma consciência que integra o sujeito com o coletivo” (*ibidem*, p. 367). Há uma conexão com o grupo, “toca e é tocado, olha para o corpo do outro, e é olhado”, e uma consciência de “saber de si mediado pelo outro” (*ibidem*).

Um outro estudo-piloto avaliou a qualidade de vida de mulheres mastectomizadas que participaram nas danças circulares (Frison et al., 2014), registando no processo terapêutico valores positivos nos domínios psicológico e físico. Este estudo reforça a importância da melhoria do estado biopsicoemocional, intervindo de forma holística na promoção da saúde.

Paula (2009) destaca que a dança circular é recomendada a indivíduos de qualquer idade, etnia ou profissão. Assegura que este tipo de dança ajuda as pessoas, criando oportunidade de mais conhecimento sobre o próprio corpo, abrandando emocionalmente, trabalhando o equilíbrio, a concentração e a memória. Santos e Silva (2014), por sua vez, enfatizam mais algumas vantagens da dança circular, como: queima de calorias; relaxamento e diversão; combate à depressão, à timidez e ao *stress*; melhoria da postura, condicionamento físico, coordenação motora e a autoestima.

## **5. INTERVENÇÃO DESENVOLVIDA**

O projeto da Comunidade de Prática em Cuidados Paliativos promovido pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa, foi o ponto de partida para a realização do *workshop* “Da Razão e da Emoção: Autocuidado Profissional”, desenvolvido nas 2.<sup>as</sup> Jornadas “Para uma Humanização em Cuidados Paliativos – Da Ciência e do Amor no Cuidar: Estórias, Identidades e Territórios em Cuidados Paliativos”, em outubro de 2023.

O trabalho foi orientado para que cada participante se envolvesse na atividade, integrando uma visão sobre si e de interpretação sobre o outro.

### **5.1. PARTICIPANTES**

Participaram no *workshop* 19 pessoas, entre os 21 e os 70 anos, com uma média de idades de 37,1. Dos participantes, 18 eram do sexo feminino e um do sexo masculino, 17 eram profissionais da área

da saúde e das ciências sociais e do comportamento, nomeadamente de serviço social, gerontologia, psicologia e enfermagem, que desempenhavam funções em cuidados paliativos, seja em equipas de saúde pública e privada, seja em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, e 2 estudantes das mesmas áreas mencionadas.

## 5.2. METODOLOGIA

A dinamização do *workshop* norteou-se por uma metodologia de investigação-ação participativa, destacando-se o papel predominante dos participantes no seu próprio processo de aprendizagem através do empoderamento individual e grupal.

As expectativas e motivações em relação a este *workshop* foram solicitadas previamente através do *google forms* aquando a inscrição. As respostas sistematizadas das expectativas, mostraram-nos que as mesmas estavam alinhadas com os objetivos definidos para a atividade e foram: a aquisição de novas competências sobre autocuidado; a partilha de experiências profissionais; a tomada de consciência sobre estratégias e limites no cuidado; o desenvolvimento de estratégias de *coping*; a aquisição de ferramentas para a gestão de emoções em contexto profissional e a prevenção do *burnout*. Resumindo, os participantes indicaram a necessidade de capacitação, de aquisição de competências, mas também a necessidade de partilha e a necessidade de estratégias que orientassem para o autocuidado profissional.

## 5.3. DINAMIZAÇÃO

Para contextualizar a temática, o *workshop*<sup>1</sup> iniciou-se com uma reflexão conjunta sobre os conceitos *Emoção*, *Pensamento* e *Reações*, com o objetivo de fazer uma anamnese conceptual, abordando-se a influência do corpo em todos eles.

A perda, a morte, o cuidar e o ser cuidado são processos vivenciados ao longo da vida e nesses mesmos processos as necessidades individuais são colocadas, muitas vezes, em segundo plano. Nesse sentido, "Como te cuidas tu, Cuidador?", foi a questão de partida para o primeiro exercício.

Dar nome às emoções é um passo para compreendê-las melhor e, em seguida, comunicá-las. No entanto, muitas vezes, não existe consciência sobre as mesmas, podendo mesmo verificar-se baixa literacia emocional. De forma a ajudar a autoconsciência e interpretação das emoções, foi entregue a cada participante um *Emocionário*<sup>2</sup> para ser usado no exercício de prática de autocuidado, a "Caixa de

<sup>1</sup> Este *workshop* foi dinamizado pelas duas autoras deste artigo.

<sup>2</sup> O emocionário é um dicionário das emoções, um compêndio que descreve várias emoções. Não existe um emocionário oficial.

Necessidades”. Os participantes estavam dispostos em círculo tendo-lhes sido previamente entregue um cartão onde cada um deveria escrever as suas necessidades reais no momento e o que sentia como prioridade cuidar. Posteriormente, este cartão (anónimo) era colocado numa caixa no centro do grupo. Aleatoriamente, cada participante recolheu um cartão da caixa e leu o que estava escrito em voz alta, acolheu as emoções que estava a sentir, com a ajuda do *Emocionário*, interpretando a necessidade e procurando uma estratégia de autocuidado. O objetivo foi acolher o espaço uns dos outros, sem impedir o fluxo natural das emoções.

No segundo exercício, “Quando o corpo se expressa mais do que as palavras” (Figura1), recorreu-se às danças circulares. Inicialmente apenas foram explicados os passos que se pretendia que o grupo realizasse e introduzidas as músicas que iriam acompanhar, abordando-se a origem e o significado das mesmas. Foi explicado que, tratando-se de uma formação dirigida a pessoas sem qualquer contacto prévio com a dança, o objetivo não eram as aprendizagens técnicas, mas sim a autoexpressão, que passaria por uma linguagem pessoal única.

**Figura 1 – Exercício “Quando o corpo se expressa mais do que as palavras”**



**Fonte: própria.**

Num terceiro exercício, na continuidade do exercício da prática de autocuidado, foi realizada uma dinâmica de compromisso. “O que vou fazer para nutrir as minhas necessidades?”, foi a questão que foi respondida num cartão, verbalizada e afixada num quadro perante todo o grupo.

Nas conclusões do *workshop*, cada participante partilhou as suas reflexões sobre cada uma das dinâmicas.

#### 5.4. RESULTADOS

No primeiro exercício, os participantes verificaram que interpretar as suas próprias emoções e as necessidades do outro é uma tarefa difícil, refletindo-se sobre a importância do diálogo e da partilha como uma tarefa importante de autocuidado. Uma participante referiu que "É importante ajudar-nos uns aos outros a crescer." (Participante 7) e outro que entende o "(...) grupo enquanto espelho terapêutico" (Participante 15).

A importância de "*parar para escutar as próprias emoções e partilhá-las com outros pares*" (Participante 13), sentir o momento, "*(...) focar no aqui e no agora*" (Participante 10) foi evidenciada por alguns participantes como momentos de "*(...) respiro e reequilíbrio interior*" (Participante 3).

De destacar, assim, a importância que os participantes reconheceram à existência deste tipo de espaços de encontro e partilha com outros profissionais que desenvolvem o seu trabalho na mesma área. Estes momentos podem dar um importante contributo no reconhecimento e ventilação de problemas e experiências difíceis que os profissionais enfrentam no seu trabalho, o que pode ser libertador e terapêutico. A aceitação da própria vulnerabilidade: "*Também nós somos pessoas vulneráveis e não apenas as pessoas com quem trabalhamos*." (Participante 1); de aceitar os seus limites e necessidades: "*Temos de ser e estar para os outros, mas também respeitar as nossas necessidades e limites*." (Participante 4); e consciência de que ninguém pode cuidar sem se cuidar: "*(...) se não cuidarmos de nós, não podemos cuidar de ninguém*." (Participante 18); foram relatos que adensaram a consciência da importância de replicar estas experiências e dinâmicas em outros contextos. Já os estudantes partilharam que sentem necessidade de obter um maior conhecimento nesta temática, "*sinto que preciso de conhecer melhor as minhas emoções para cuidar do outro*" (Participante 6) e de estarem mais atentos às suas necessidades enquanto futuros profissionais, "*o autocuidado é uma prioridade trabalhando no futuro com pessoas em situações delicadas*" (Participante 11).

As danças circulares causaram inicialmente surpresa a cada participante, que demonstrou desconhecimento e algum desconforto, perceções que se foram alterando ao longo da dinâmica. Com o decorrer da mesma mencionaram que sentiram necessidade "*de se focar em si para não prejudicar o outro*" (Participante 9), verificaram que a postura corporal foi alterando, estando "*mais aberta e desconstruída no final*" (Participante 2). As mãos dadas permitiram o toque, que trouxe união, alegria e bem-estar. Foi explicado no momento de partilha que as músicas que acompanharam as danças têm um propósito vivencial, levando a sentir diferentes emoções que são manifestadas pelo corpo, pelo espaço que ocupam, pela postura e pela presença. As danças circulares foram reveladoras para o grupo enquanto prática de expressão de sentimentos, de autocuidado, de heterocuidado e de autoconhecimento.

O último exercício foi sentido como uma responsabilidade a cumprir, um compromisso consigo mesmo. Algumas partilhas: *"Reportar-melhorar-escutar"*; *"Aplicar para melhorar"*; *"Fazer a diferença"*; *"Meditação"*; *"Cuidar mais de mim"*; *"Definir objetivos"*; *"Ouvir música"*; *"Caminhar em dias mais pesados"*.

Em síntese, ainda que, numa fase inicial, os participantes estivessem relativamente apreensivos em relação à forma como o *workshop* iria decorrer, com o desenvolvimento dos trabalhos, o ambiente foi ficando mais descontraído e foram surgindo algumas partilhas de carácter mais intimista e em que várias emoções afloraram naturalmente *"(...) isto é tão importante! Estamos sempre a reeditar a nossa existência: nós, as nossas ações, reações, sensações e experiências"* (Participante 5).

Os profissionais mencionaram também a necessidade de terem momentos de partilha e de reflexão em equipa, de criarem recursos que possam dinamizar como forma de proteção e promoção da sua saúde mental e das equipas onde se inserem.

## **6. CONCLUSÕES**

Este artigo procurou identificar os principais benefícios que as danças circulares podem proporcionar no autocuidado dos profissionais dos cuidados paliativos, verificando-se que, para além da promoção da saúde e da melhoria da qualidade de vida, a dança pode contribuir para a expressão de emoções de alegria e de tristeza, entre outras. Trata-se, deste modo, de um meio para evitar ou diminuir o risco de esgotamento profissional, contribuindo para uma melhor saúde mental dos profissionais, cujo trabalho pode ter algumas consequências, entre as quais depressão, desilusão e frustração. Estas consequências podem consubstanciar-se em situações patológicas de *burnout* e outras síndromes, que se manifestam em formas mais extremas de cansaço, de *stress* e de esgotamento.

Poder gerar cuidados preventivos necessários na intervenção em contextos altamente complexos, através de processos criativos como a dança ou outros, pode ser vital para apoio aos profissionais, constituindo-se enquanto espaços de intercâmbio e partilha que facilitem a ação profissional que, muitas vezes, é levada a cabo de forma solitária, não raras vezes, com pouca formação, pouco tempo e com baixos salários.

Para além da formação académica especializada e treino técnico, é fundamental que os profissionais em cuidados paliativos desenvolvam competências técnicas e compromisso com o seu desenvolvimento pessoal, terapia emocional e atividades de autocuidado e de consciencialização do seu sentido e propósito de vida. É fundamental que o profissional encontre a sua paz e equilíbrio, para que possa apoiar

o doente, a família e restantes cuidadores a alcançar a serenidade e a pacificação, essenciais no fim de vida (Arantes, 2019).

Este *workshop* possibilitou a reflexão sobre o autocuidado com uma intervenção inovadora, sendo uma prática criativa de intervenção em saúde. Os participantes mencionaram que o *workshop* foi um momento de aquisição de conhecimento, mas sobretudo de partilha, onde expressaram vivências e desafios pessoais e profissionais, e de aquisição de técnicas simples que podem desenvolver nos seus locais de trabalho.

Replicar e aplicar este *workshop* em outros contextos, será uma forma de aferir a pertinência do impacto e dos resultados, sendo um contributo relevante para a investigação científica. Destaca-se como potencialidades, a importância de os profissionais terem voz e priorizarem as suas necessidades perante os desafios sentidos no trabalho em cuidados paliativos.

As danças circulares revelaram-se, na experiência relatada neste artigo, uma ferramenta de intervenção educativa e social com potencial, contribuindo para uma maior humanização do autocuidado individual e coletivo, resgatando valores humanos fundamentais, através da expressão corporal e emocional e do autoconhecimento.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Andrada, P., & Souza, V. (2015). Corpo e docência: a dança circular como promotora do desenvolvimento da consciência. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional* 19 (2), pp. 359-368. <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2015/0192855>.
- Arantes, A. (2019). *A morte é um dia que vale a pena viver*. Oficina do Livro.
- Aristu, J. (2008). La supervisión en España: Desarrollo y perspectivas de futuro. *Políticas Sociales en Europa*, 23, 55-73.
- Bernardo, A. et al. (2016). *Burnout e Autocuidados*. In A. Barbosa, P. Pina, F. Tavares & I. Neto (Eds.), *Manual de Cuidados Paliativos* (pp. 899-905). Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.
- Brown, A., & Bourne, I. (1996). *The Social Work Supervisor: Supervision in community, day care, and residential settings*. Open University Press.

- Carvalho, M., et al. (2023). *Secondary Traumatic Stress in Portuguese Social Workers*. *Soc. Sci.*, 12, 240. <https://doi.org/10.3390/socsci12040240>.
- CNCP (Comissão Nacional de Cuidados Paliativos) (2023). *Plano Estratégico de Desenvolvimento para o Desenvolvimento de Cuidados Paliativos em Portugal Continental, Biênio 2023-2024*. [https://www.sns.min-saude.pt/wp-content/uploads/2024/01/PEDCP-2023\\_2024\\_signed.pdf](https://www.sns.min-saude.pt/wp-content/uploads/2024/01/PEDCP-2023_2024_signed.pdf).
- Cruells, C. (2009). *La Supervisión en la Intervención Social: Un instrumento para la calidad de los Servicios Sociales y el bienestar de los profesionales* [Tesis Doctoral]. Universidad Rovira i Virgili.
- Freire, I. & Minayo, M. (2023). A dança circular como estratégia de cuidado em saúde: revisão narrativa da literatura. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 33, e33059.
- Frison, F. et al. (2014). Dança Circular e Qualidade de Vida com Mulheres Mastectomizadas: um estudo piloto. *Saúde Debate*, 38(101), pp. 277-284. <https://doi.org/10.5935/0103-1104.20140025>.
- Paula, D., & Possarle M. (2009). *Danças Circulares*. Instituto Humanitati. <https://www.yumpu.com/pt/document/read/15975164/dancas-circulares-dancas-circulares-instituto-humanitatis>.
- Pereira, S. (2014). *Burnout em médicos e enfermeiros: estudo quantitativo e multicêntrico em unidades de cuidados paliativos em Portugal*. *Revista de Enfermagem Referência*, 3, 55-64. <http://dx.doi.org/10.12707/RIII13178>.
- Ribeirinho, C. (2019). *Supervisão Profissional em Serviço Social – Ao encontro de uma prática reflexiva*. Pactor.
- Riegel, B., Dunbar, S. B., Fitzsimons, D., Freedland, K. E., Lee, C. S., Middleton, S., Stromberg, A., Vellone, E., Webber, D. E., & Jaarsma, T. (2021). Self-care research: Where are we now? Where are we going?. *International journal of nursing studies*, 116, 103402. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103402>
- Santos, L. & Silva, R. (2014). *Projeto Dança e Saúde: dança: o movimento que faz bem!* Telecentro Comunitário de Flórida Paulista. <https://pt.slideshare.net/leandromartns/projeto-dana-e-sade>.
- Sousa, D. (2020). *Olhar por mim enquanto cuido de ti: Autocuidado de psicólogos que trabalham em cuidados paliativos* [Dissertação de mestrado integrado]. Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Souza, J., Araújo, P. do S., & Dias, R. (2023). A Dança Circular no Ritmo da Sensibilidade e do Lazer. *Gavagai - Revista Interdisciplinar De Humanidades*, 10(1), 66-81. <https://doi.org/10.36661/2358-0666.2023v10n1.13472>

Wosien, B. (2000). *Dança - um caminho para a totalidade*. Editora TRIOM.

Zueras, I. (2012). La supervisión profesional: Más allá de la suma de oportunidades. In J. Valero (coord.), *El Trabajo Social y sus Instrumentos: Elementos para una intervención a piacere* (pp.191-208). Nau Libres.