

Projetos IVF-USP

(SP)

2013-2019

Projetos

1. Curso de Extensão Gerenciamento do Estresse e Equilíbrio Emocional;
2. Programa REDEMED IL-10;
3. Encontros de Redução de Estresse para residentes do Complexo HCFMUSP;
4. Convênio Instituto Visão Futuro e Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo;
5. Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo;
6. Curso de Extensão de Neurociências: Novas Descobertas em Medicina MenteCorpo;
7. Programa RECORE para funcionários com doenças crônicas do Hospital das Clínicas;
8. Programa RECORE para Enfermeiros do Hospital das Clínicas;
9. Programa RECORE para pacientes de Unidade Básica de Saúde;
10. Ambulatório exploratório de Medicina Mente-Corpo no AGD-PAMB-ICHC;
11. I Simpósio Internacional de Medicina e Saúde Integrativa MenteCorpo ;
12. Palestra Burnout e Manejo de Estresse;
13. Curso de Extensão Medicina Integrativa MenteCorpo;
14. Programa REDEMED Dieta Anti-Inflamatória;
15. Curso de Extensão MeditaSom;
16. Artigo RECORE- IL-10: Effects of mindbody medicine-based stress reduction program on perceived stress and cytokines levels of medical students: an exploratory study;
17. Artigo: Avaliação do Substrato Neural Relacionado a Técnica de Meditação por Visualização Focada na Região Infrabregmática;
18. Artigo Burnout: Rastreo observacional de estresse percebido, qualidade de vida e burnout em estudantes de 1o. e 2o. ano de medicina
19. Artigo REDEMED Dieta Anti-inflamatória: Estudo piloto de práticas de redução do estresse para modulação do Eixo IntestinoCérebro em alunos de graduação da área da saúde;
20. Programa REDEMED para residentes de UTI Pediátrica e Neonatal;

-
21. II Simpósio Internacional de Medicina e Saúde Integrativa Mente-Corpo;
 22. Convênio Instituto Visão Futuro e Hospital Universitário da Universidade de São Paulo;
 23. Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo;
 24. Programa RECORE para funcionários do Hospital Universitário;
 25. Internacionalização: apresentação da pesquisa "Effects of mind-body medicine-based stress reduction program RECORE in a university teaching hospital staff " na Lifestyle Medicine Conference em Orlando, Flórida - EUA;
 26. Campanha de Resiliência e Bem-Estar Pleno no Hospital Universitário;
 27. Programa de Multiplicadores do RECORE para Aplicação do CREER - Círculo de Reequilíbrio e Empatia para Resiliência no Hospital Universitário;
 28. Programa RECORE - Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

Curso de Extensão Gerenciamento de Estresse e Equilíbrio Emocional REDEMED

05 de junho a 14 de junho de 2013 (2014-2017)

DESCRIÇÃO

O curso de medicina é sabidamente exigente e estressante. Estudos recentes apontam que a prevalência de sintomas depressivos em estudantes de medicina é consideravelmente maior do que na população em geral. A FMUSP não é exceção: cresce a preocupação com a qualidade de vida e a saúde mental dos alunos. Com a reforma curricular, há a oportunidade de incluir na grade estratégias educacionais para promover a qualidade de vida do estudante e prepará-lo para lidar com o estresse intrínseco ao curso.

É nesse contexto que a Dra. Susan Andrews (psicóloga e antropóloga formada pela Universidade de Harvard e doutora em Psicologia Transpessoal pela Universidade de Greenwich- EUA) e o Dr. Emmanuel de Almeida Burdmann (Professor Associado da Disciplina de Nefrologia da FMUSP) organizaram com um grupo de alunos da graduação o Curso de Gerenciamento do Estresse e Equilíbrio Emocional no ano de 2013. Devido ao impacto positivo, a atividade foi repetida durante o XXXII, XXXIII, XXXIV e XXXV Congresso Médico Universitário (COMU).

PARTICIPANTES

62 participantes, todos alunos de medicina do 1o. ao 6o. ano.

DADOS

Na avaliação final do curso, 11 pessoas avaliaram como ótimo e 7 como bom, com avaliações distribuídas entre ótimo e bom para diferentes critérios tanto das aulas teóricas quanto das práticas

DEPOIMENTOS

Participante 1

Um melhor equilíbrio emocional me permitirá tomar melhores decisões e ter mais empatia. O conhecimento aprendido sobre a mente também será importante.

Me ajudou a me relacionar melhor com as pessoas e a conhecer a mim mesmo

Participante 2

Me ajuda a me concentrar e focar, principalmente em situações estressantes corriqueiras. Consegui aplicar muito do que aprendi aqui na minha prática médica, principalmente com outros médicos. Implantei a prática de meditar também pré plantão e tem sido muito proveitoso

Me fez perceber muitas coisas sobre mim e o modo como estou fazendo minhas atividades diárias. Percebi que sou tipo P e que preciso mudar, e estou conseguindo mudar meu jeito de pensar e levar as coisas. As aulas teóricas foram bastante instrutivas

Participante 3

Me considero estudante para tratar de almas, já que não consegui ingressar na faculdade de medicina para prevenir doenças e/ou tratar daqueles que ficam fisicamente necessitados de cuidados. Sou professora de educação infantil (aposentada) e integro o Acordavocal (coral que funciona na FMUSP)

Acrescentou muito. Obrigada. Veio em um momento bastante importante da minha vida

Participante 4

Trabalhar questões centrais para uma boa prática médica, tais quais empatia, concentração, autocontrole e gerenciamento de estresse

Muito do aprendido pode ser aplicado na vida cotidiana. As relações interpessoais podem se tornar mais ricas, os exercícios aprendidos podem ser aplicados em casa, lidar melhor com situações que antes causavam muito estresse. O curso trabalha na formação pessoal, mas essa relaciona-se fortemente com a futura profissão de médico

Participante 5

Essencial. Faz parte do gerenciamento de toda nossa vida. O controle emocional é importantíssimo para aprimorarmos a relação médico-paciente e termos qualidade na atenção, no cuidado que oferecemos

Auxiliar a me refletir sobre como devo administrar meu tempo e sobre minha autoimagem, para então poder controlar meu estresse e ansiedade

Participante 6

Fundamental. Aprender a ouvir plenamente, oferecer o melhor e sentir enorme gratidão por poder exercer essa profissão tão abençoada

Aprofundou meu contato com valores de gratidão, paciência, esperança e poder da paz e equilíbrio do cargo e mente

Participante 7

O curso nos dá uma grande possibilidade de aumento de resiliência, permitindo -nos atender pacientes de forma menos estressada

Ainda por resiliência, possibilidade de alcance de tranquilidade e forma de lidar com situações diversas

Participante 8

No meio estressante da medicina, é imprescindível ter ferramentas que permitam a manutenção do equilíbrio interno

Estimulou diversas reflexões sobre o meu posicionamento quanto a mim mesmo

Participante 9

Acredito que, aprendendo a lidar com o estresse e a ansiedade, pode-se melhorar muito a qualidade da relação médico-paciente, fundamental para que se possa atendê-lo melhor

O curso me ensinou a aprender lidar com situações difíceis, no sentido de aprender a me expressar melhor e ao mesmo tempo procurar auxiliar a outra pessoa de maneira que ambos se beneficiem dessa interação. Além disso, o curso também me ampliou a visão no sentido de aprender a ver e entender o outro melhor

Participante 10

Achei de extrema importância para minha profissão, pois me mostrou uma forma alternativa de lidar com dificuldades, o que certamente se reflete na forma como posso vir a levar minha carreira, além disso me ensinou sobre empatia. Por fim, acredito que futuramente poderei repassar para pacientes o que aprendi, para que eles também possam levar para suas vidas

A disciplina me forneceu ferramentas para lidar com ansiedade, stress, relações pessoais. Além disso, o que foi mais importante, tratou sobre a relação corpo-mente, que tem pouco espaço no dia a dia, mas é de extrema importância para mim

Participante 11

Através da meditação e das outras técnicas mind and body, o curso oferece uma ferramenta para que nos tornemos pessoas melhores e mais capazes em todos os sentidos, o que, naturalmente, melhora nossa prática médica e possibilita que ensinemos o mesmo aos nossos pacientes

A disciplina me mostrou que a meditação é muito mais poderosa do que eu acreditava, e também que, no dia a dia, o estresse me impede de ser uma pessoa mais completa, sendo um meio de conseguir mais autoconhecimento e autocontrole

Participante 12

Como médica já formada posso dizer com certeza que este curso foi fundamental para a manutenção de uma postura mais tranquila frente a tanto stress, que nos deparamos no dia a dia desta profissão

Tenho a sensação que hoje penso mais antes de tomar uma decisão intempestiva

Participante 13

Com esse curso, fui capaz de aprender técnicas de respiração e relaxamento que irão me ajudar a enfrentar momentos de estresse durante a graduação e depois quando me formar médica

O curso me ajudou como pessoa no sentido de melhorar minha percepção acerca das minhas emoções, de como ouvir e prestar atenção no outro, de como melhorar a empatia, etc

MATERIAL

Banner do evento

CURSO DE GERENCIAMENTO DO ESTRESSE E EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Programação

Primeira Semana

4ª feira, 5 de junho

Anf. Parasitologia

18h30 - 19h00: Intervalo

19h00 - 20h00: A Ciência Corpo-Mente: Estresse e Meditação - Dr. Margaret Baim

20h00 - 21h00: Breve prática - Dr. Susan Andrews

5ª feira, 6 de junho

Anf. Farmacologia

19h00 - 19h30: Intervalo

19h30 - 20h30: Pesquisas Científicas sobre a Meditação - Dra. Elisa Kozasa

20h30 - 21h00: Breve prática - Dr. Susan Andrews

* Tragam toalhas para se deitar!

Docentes de Harvard

Dr. Margaret Baim

Dr. Gregory Friccione

Colaboradores Discentes

Leandro Hyppolito

Soo Jin Lim

Felipe Scalisa

João Bertocco

Leandro Isumoto

Segunda Semana

3ª feira, 11 de junho

Anf. Paramédicos

18h30 - 19h00: Intervalo

19h00 - 20h00: Meditação e Inflamação

20h00 - 20h30: Aula prática - Dr. Susan Andrews

5ª feira, 13 de junho

Anf. Farmacologia

19h00 - 19h30: Intervalo

19h30 - 20h30: Empatia em Medicina - Dr. Susan Andrews

20h30 - 21h30: Aula prática (deitada*) - Dr. Susan Andrews

6ª feira, 14 de junho

Anf. Parasitologia

18h30 - 19h00: Intervalo

19h00 - 20h00: The Importance of Resiliency in Clinical Medicine and Public Health - Compassion and Healing in Medicine and Society - Dr. Gregory Friccione

20h00 - 20h30: Aula prática e encerramento - Dr. Susan Andrews



Investimento

Acadêmicos USP - R\$ 25,00
Acadêmicos Não-USP - R\$ 30,00
Profissionais - R\$ 40,00



Fotos



Programa REDEMED - IL-10

março a novembro de 2014 (2 edições)

DESCRIÇÃO

Pesquisa realizada em parceria com o LIM 12 e o Departamento Científico da Faculdade de Medicina da USP.

Os cursos de graduação da área de saúde expõem estudantes a significativa sobrecarga alostática, impactando saúde mental e sistêmica. Intervenções MenteCorpo foram descritas como terapias que melhoram resiliência a a cargas de estresse por diferentes mecanismos, incluindo ação anti-inflamatória.

O curso multimodal de técnicas mente-corpo para redução de estresse REDEMED© (Redução de Estresse e Desenvolvimento de Empatia na Medicina) foi desenvolvido no Instituto Visão Futuro, compreendendo respiração diafragmática, posturas de yoga, auto-massagem, meditação de atenção focada, visualização guiada, estabelecimento de objetivos, suporte social e narrativa restauradora.

Essas técnicas foram desenvolvidas em 8 módulos semanais para alunos de graduação com os objetivos mencionados, além de avaliar cientificamente os efeitos da intervenção no sistema imune dos participantes, elaborando-se posteriormente um estudo científico para incrementar as evidências na área da Medicina Integrativa e MenteCorpo a nível nacional e internacional.

PARTICIPANTES

31 alunos do 1o. ao 4o. ano da graduação de medicina participaram do programa, sendo que 58% deles compareceram a todos os encontros e tiveram seu sangue coletado antes e após a intervenção.

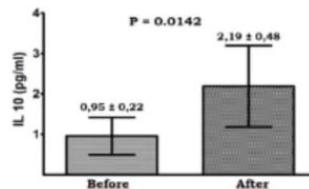
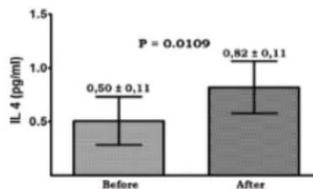
DADOS

Os dados preliminares são condizentes com as expectativas, havendo melhora do sistema imune após a intervenção do REDEMED. Não houve alteração significativa no TNF- α ou nas citocinas inflamatórias IL-1 e IL-6, porém tal resultado é animador, dado que a coleta de material biológico foi realizado em semana de provas dos estudantes, estressor classicamente pró-inflamatório.



The levels of inflammatory cytokines IL-1 (0.50 ± 0.10 vs 0.61 ± 0.07 , $p=0.22$), IL-6 (3.12 ± 0.55 vs 3.86 ± 0.42 , $p=0.14$) and TNF- α (11.51 ± 1.92 vs 14.83 ± 2.08 , $p=0.11$) production had no significant difference.

But the level of anti-inflammatory cytokines:



IL-4 \rightarrow anti-inflammatory and essential to brain homeostasis

IL-10 \rightarrow T reg (interleucina essencial à regulação da inflamação)

MATERIAL

Fotos



Instituto Visão Futuro

Rodovia Presidente Castelo Branco, Km 162
Porangaba, São Paulo, 18260000
(15) 32571540



Encontros de Redução de Estresse para residentes do Complexo HC- FMUSP



agosto a setembro de 2014

DESCRIÇÃO

Encontros realizados em parceria com a Associação dos Residentes do HCFMUSP (AMERUSP) para diminuição de estresse e prevenção de Burnout. Os encontros ocorreram na Moradia do Residente, dentro do complexo HCFMUSP, no horário do almoço para melhor adaptação a agenda sobrecarregada dos residentes e teve participação de residentes de várias disciplinas como cirurgia geral, otorrinolaringologia, oftalmologia, radiologia, ortopedia, entre outros. Os residentes praticaram técnicas multimodais de medicina mente-corpo para auto-regulação e rápido controle emocional e diminuição do estresse que incluíram meditação, relaxamento profundo, respiração diafragmática, posturas de yoga, visualização e guiada.

PARTICIPANTES

Residentes do complexo HCFMUSP.

Instituto Visão Futuro

Rodovia Presidente Castelo Branco, Km 162
Porangaba, São Paulo, 18260000
(15) 32571540



Convênio Instituto Visão Futuro e Universidade de São Paulo

29 de julho de 2016

DESCRIÇÃO

Convênio que celebram a ONG– Instituto Visão Futuro e a Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, visando a cooperação acadêmica na área de ensino e pesquisa. Processo 16.1.912.5.8, Convenio Web USP 40441 vigência de 5 anos, a partir da data de sua assinatura.

FACULDADE DE MEDICINA

Extrato de Convênio

Convênio que celebram a ONG – Instituto Visão Futuro e a Universidade de São Paulo, visando a cooperação acadêmica na área de ensino e pesquisa. Processo 16.1.912.5.8, Convenio Web USP 40441 – vigência de 5 anos, a partir da data de sua assinatura.



A IMPRENSA OFICIAL DO ESTADO SA garante a autenticidade deste documento quando visualizado diretamente no portal www.imprensaoficial.com.br sexta-feira, 29 de julho de 2016 às 01:57:13.

Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

2017



Centro de Medicina Integrativa
MENTE - CORPO
H C - F M U S P

Pouco após a realização do convênio, foi criado o Centro de Medicina Integrativa/Mente-Corpo, na Disciplina de Clínica Médica do Departamento de Clínica Médica da FMUSP. Técnicas de Medicina Integrativa/Mente -Corpo, muitas com tradição milenar, vêm adquirindo crescente importância a nível acadêmico e de atendimento médico da população. O Centro tem como objetivos realizar atividades de pesquisa, de ensino (em nível de graduação e pós-graduação) e de extensão, tendo como foco de sua atuação práticas de Medicina Integrativa/Mente-Corpo, de acupuntura e de técnicas múltiplas de Medicina Mente -Corpo desenvolvidas pela Dra Susan Andrews no Instituto Visão Futuro, com quem a FMUSP tem convênio de colaboração acadêmica. A incorporação destas práticas disponibilizará novas ferramentas terapêuticas para o cuidado de pacientes ao mesmo tempo em que apoiará o processo de humanização e ajudará no equilíbrio e capacidade de resiliência com todos os envolvidos nestes cuidados.

O Centro é coordenado pelo Professor Emmanuel A. Burdmann (Professor Associado III do Departamento de Clínica Médica da FMUSP), pelo Professor Chin An Lin (Professor Colaborador

do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da USP e Médico Assistente-Doutor da Clínica Geral do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP) e pela Dra Susan Andrews (Coordenadora do Instituto Visão Futuro e pesquisadora do Centro de Medicina Integrativa/Mente-Corpo na Disciplina de Clínica Médica do Departamento de Clínica Médica da FMUSP).

Reuniões teórico-práticas: 2017, 2018 e 2019

Reuniões quinzenais ministrados ensinamentos e realizadas práticas de Medicina MenteCorpo para alunos dos cursos de graduação e pós-graduação, docentes, pesquisadores e funcionários da FMUSP, e residentes, médicos assistentes, pesquisadores e funcionários do complexo hospitalar do HC da FMUSP.

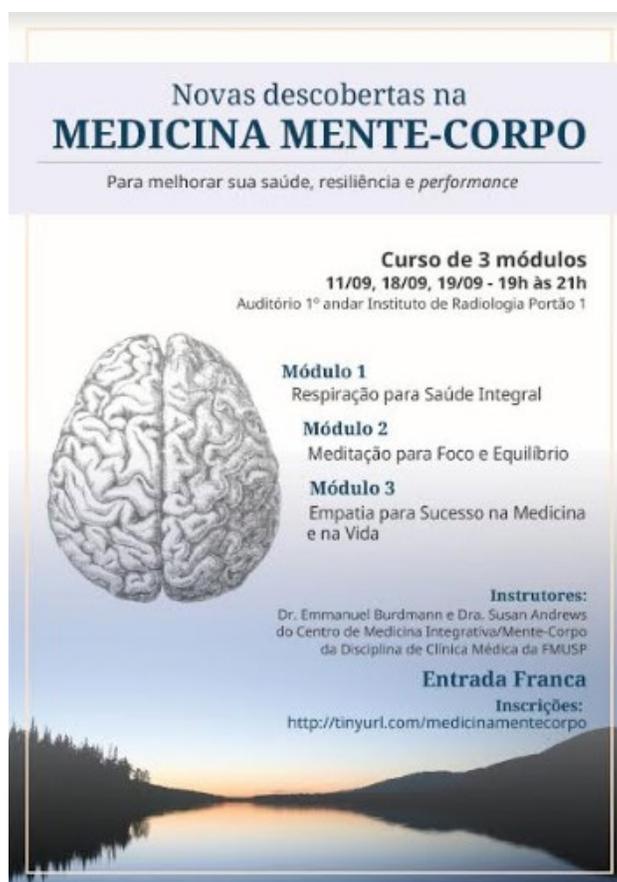
Estas reuniões ocorrem no setor de auditórios do Instituto de Radiologia, às segundas-feiras, quinzenalmente, das 19h às 21h.

PARTICIPANTES

Alunos, residentes, pósgraduandos, médicos e profissionais da área multidisciplinar do complexo HC-FMUSP e Hospital Universitário.

Curso de Extensão de Neurociências: Novas Descobertas em Medicina Mente-Corpo

11 a 19 de setembro de 2017



**Novas descobertas na
MEDICINA MENTE-CORPO**

Para melhorar sua saúde, resiliência e *performance*

Curso de 3 módulos
11/09, 18/09, 19/09 - 19h às 21h
Auditório 1º andar Instituto de Radiologia Portão 1

Módulo 1
Respiração para Saúde Integral

Módulo 2
Meditação para Foco e Equilíbrio

Módulo 3
Empatia para Sucesso na Medicina
e na Vida

Instrutores:
Dr. Emmanuel Burdmann e Dra. Susan Andrews
do Centro de Medicina Integrativa/Mente-Corpo
da Disciplina de Clínica Médica da FMUSP

Entrada Franca

Inscrições:
<http://tinyurl.com/medicinamentecorpo>

DESCRIÇÃO

Curso realizado em parceria com o Departamento Científico da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo para difusão de conhecimento em medicina mente-corpo para todo complexo HC-FMUSP. 3 módulos de 2 horas cada ocorreram: Respiração para Saúde Integral, Meditação para Foco e Equilíbrio , Empatia para Sucesso na Medicina e na Vida.

PARTICIPANTES

Alunos, residentes, pósgraduandos, médicos e profissionais da área multidisciplinar do complexo HC-FMUSP.

Programa RECORE para funcionários com doenças crônicas do Hospital das Clínicas

2017

DESCRIÇÃO

Funcionários atendidos no Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho, ou seja, que também são pacientes com doenças crônicas, passaram pelo programa RECORE no Ambulatório Geral Didático (AGD) do Prédio dos Ambulatórios (PAMB) no Instituto Central do Hospital das Clínicas (IHC). Os participantes preencheram questionários sobre autopercepção de saúde e saúde física antes e após o programa.

DEPOIMENTOS

“A resposta de relaxamento é um estado físico de profundo repouso que muda as respostas físicas e emocionais ao estresse... e é oposta à resposta de lutar ou fugir.”

“A respiração diafragmática me ajudou muito nos desafios que passei neste período. Eu fiquei menos ansioso, exatamente quando eu mais precisava.”

“O impacto do programa na minha vida foi imenso. Eu parei de focar nos problemas, e comecei a focar nas soluções”.

“Agora eu tenho mais força de vontade para encarar a vida conforme ela se apresenta. Eu consigo me desconectar dos meus sofrimentos”.

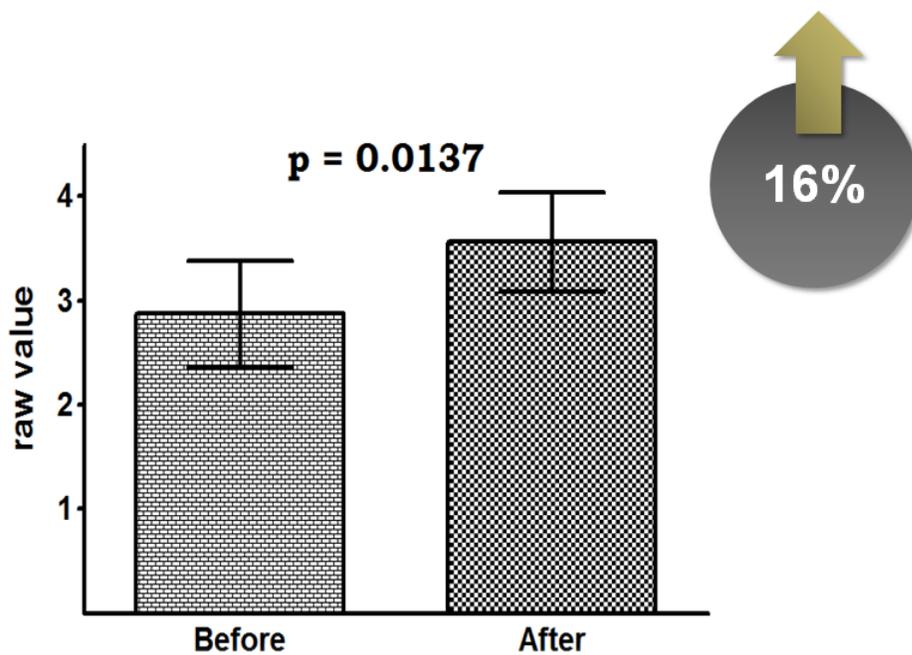


Figura demonstrando aumento da Autopercepção em Saúde dos participantes.

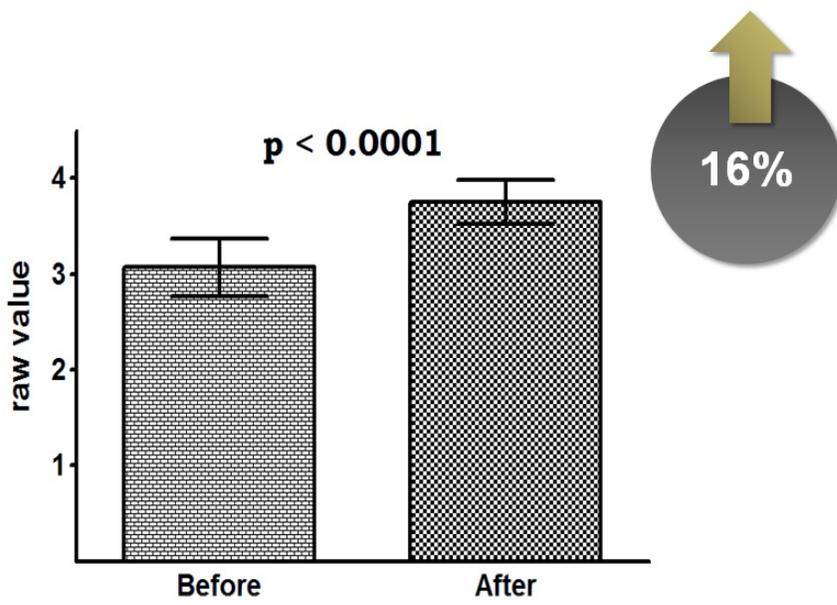


Figura demonstrando aumento da Saúde Física dos participantes.

Programa RECORE para Enfermeiros do Hospital das Clínicas

2017

DESCRIÇÃO

A aplicação deste programa foi realizada em parceria com o Departamento de Enfermagem do HC-FMUSP e foi idealizado para aplicar o programa às lideranças do Departamento de Enfermagem para que pudessem multiplicar esta prática aos demais institutos. Após ~~es~~ o programa, os enfermeiros do Hospital Universitário (HU) solicitaram para que fosse realizado convênio e o RECORE e a formação de multiplicadores. E assim foi realizado, a formação de multiplicadores começou primeiro no HU (vide Programa de Multiplicadores do RECORE para Aplicação do CREER Círculo de Reequilíbrio e Empatia para Resiliência no Hospital Universitário).

PARTICIPANTES

3 enfermeiros líderes de equipes de cada um dos 11 institutos do Hospital das Clínicas e 3 enfermeiros do Hospital Universitário.



Programa RECORE para pacientes de Unidade Básica de Saúde

agosto de 2017

DESCRIÇÃO

Pacientes que estão em atendimento na Unidade Básica de Saúde- COHAB Raposo Tavares com doenças crônicas participaram do RECORE. A aplicação deste programa foi realizada em parceria com o Serviço de Atenção Primária do Departamento de Medicina Preventiva e Epidemiologia da FMUSP.

PARTICIPANTES

26 pacientes com doenças crônicas.



Ambulatório exploratório de Medicina Mente-Corpo no AGD e Ginecologia -PAMB-ICHC, e AmbAn no IPq

2018

DESCRIÇÃO

Pacientes que passavam em atendimento no Ambulatório Geral Didático (AGD) e na Ginecologia do Prédio dos Ambulatórios (PAMB) no Instituto Central, e no Ambulatório de Ansiedade no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (ICHC). Pacientes que já estavam em consulta eram convidados a passarem por uma consulta extra para melhor controle de estresse e de suas repercussões. O objetivo era aplicar a perspectiva biopsicossocial embasada nos avanços científicos para tratamento de doenças crônicas. A consulta incluía anamnese clínica com abordagem biopsicossocial, aplicação de técnicas multimodais de medicina mente-corpo e abordagem para empoderamento do paciente sobre sua doença e participação ativa em seu tratamento.



I Simpósio Internacional de Medicina Saúde Integrativa Mente- Corpo

28 de outubro de 2018

DESCRIÇÃO



**I Simpósio Internacional de Medicina
Integrativa/Mente-Corpo do Centro de Medicina
Integrativa/Mente-Corpo do Departamento de
Clínica Médica - HCFMUSP**

18/10/2018 (quinta-feira)

Horário: 8h30 às 13h

Local: INRAD - Portaria 1 Anfiteatro 1

Público-alvo: Profissionais e estudantes da área da saúde

Inscrições limitadas a 100 vagas

<http://gg.gg/brftp>



SIMPÓSIO INTERNACIONAL de MEDICINA e SAÚDE INTEGRATIVA MENTE-CORPO

Com John Weeks, EUA

Editor do renomado *Journal of Alternative and Complementary Medicine** e Palestrantes da Universidade de São Paulo Faculdade de Medicina - FMUSP

**20 e 21 de outubro,
no Instituto Visão Futuro**

A Medicina Integrativa Mente-Corpo é focada na pessoa em seu todo. Faz uso de todas as abordagens terapêuticas adequadas e informadas por evidências, incluindo terapias complementares e disciplinas indicadas por profissionais de saúde para se alcançar a cura e obter o melhor da saúde.

- O que é a Medicina Integrativa/Mente-Corpo e qual sua história
- Mecanismos de ação das práticas mente-corpo
- Medicina Integrativa/Mente-Corpo no sistema público de saúde
- Meditação e práticas mente-corpo para doenças relacionadas ao stress
- Os eixos Mente-Corpo: Psiconeuroendocrinologia (PNEI)
- Ayurveda na Medicina Integrativa
- Evidências científicas dos benefícios da massagem
- Práticas integrativas para a saúde mente-corpo: meditação, yoga, massagem, respiração

* Dr. Weeks irá oferecer generosamente aos participantes deste Simpósio o acesso aberto por 60 dias ao *Journal for Alternative and Complementary Medicine*.



John Weeks

Editor-chefe do *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, cofundador do Academic Consortium for Complementary and Alternative Health Care (ACCAHC, EUA, Consultor para o White House Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy (Comissão de Políticas Médicas Alternativas e Complementares da Casa Branca, EUA), o National Institute of Health (Instituto Nacional de Saúde, EUA) e numerosos hospitais e instituições de saúde e de ensino acadêmico.

Dr. Emanuel Burdmann

Médico pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), Membro do Comitê Editorial em diversas periódicas médicas internacionais. Foi presidente da Sociedade Brasileira de Nefrologia. É Professor Associado da Divisão de Nefrologia da FMUSP desde 2010 e Coordenador do Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo do Hospital das Clínicas-FMUSP.



Dra. Aparecida Maria Paceta

Doutora em Ginecologia-Uroginecologia e Subchefe do Setor de Uroginecologia e Distúrbios do Assalto Pêlvico da Disciplina de Ginecologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (HC-FMUSP). Doutora Assistente da Clínica Ginecológica do HC-FMUSP. Colaboradora do Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo da FMUSP.

Dra. Paula Ricci Arantes

Doutorado em Medicina (Radiologia) pela FMUSP, pesquisadora na área de Ressonância Magnética Funcional. Neurorradiologista do Serviço de Ressonância Magnética do Instituto de Radiologia do Hospital das Clínicas da FMUSP, colaboradora do Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo da FMUSP.



Dr. Ernesto Imakuma

Graduação em Medicina pela FMUSP e Residência em Cirurgia Geral e em Cirurgia do Aparelho Digestivo no Hospital das Clínicas (HC-FMUSP). Doutorado em Fisiopatologia Experimental, USP. Médico do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo no Hospital das Clínicas (ICESP-HCFMUSP) e colaborador do Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo do Hospital das Clínicas-FMUSP.

Dra. Susan Andrews

Psicóloga e antropóloga pela Universidade de Harvard (EUA), com doutorado em Psicologia Transpessoal. Idealizadora dos programas REDEMED (Redução do Estresse e Desenvolvimento na Empatia na Medicina) e RECORE (Relaxamento-Conexão-Ressignificação). Coordenadora do Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo da FMUSP. Coordenadora do Instituto Visão Futuro e do Centro Ananda de Saúde Integral.



Dra. Tatiana Perrotti

Médica pela Universidade Federal de São Paulo/Escola Paulista de Medicina (Unifesp/EPM), Especialista em Geriatria pela Associação Médica Brasileira e Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Treinamento intensivo na Índia em Ayurveda e Yoga no Arsha Yoga Vidya Peetam Trust em Colimbatore. Coordenadora do Centro Ananda de Saúde Integral no Instituto Visão Futuro.

Rosane Hippler

Educadora Física, Terapeuta Corporal e Instrutora de Yoga do Instituto Visão Futuro. Tem formações em Yoga Integrativa e Yogaterapia pela Montanha Encantada e em Ayurveda pelo Dr. Bheema Bhatt, diretor do Holy Family Hospital, New Delhi, Índia. Integra diversas abordagens de Yoga e Yogaterapia para grupos específicos. Formada no Método Feldenkrais de Consciência através do Movimento e Integração Funcional.



Palestra Burnout e Manejo de Estresse

1 de abril de 2019

Será que você está chegando
no estado de **Burnout**
por causa do estresse?



Faça algo antes que seja tarde demais!

Segundo a Escola de Medicina de Harvard, *Burnout* resulta em múltiplas doenças, incluindo transtornos mentais como ansiedade, pânico e depressão.

Palestra sobre *Burnout* e como evitá-lo por:

Dra. Susan Andrews é psicóloga e antropóloga formada pela Universidade de Harvard, Coordenadora do Instituto Visão Futuro, e co-coordenadora do Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo do HC-FMUSP. É autora de mais de 12 livros, entre os quais se destaca "O stress a Seu Favor (Editora Ágora)".

Dr. Ernesto Sasaki Imakuma é formado em medicina pela FMUSP e cirurgião do Aparelho Digestivo pelo HC-FMUSP. Doutorado em Ciências pela FMUSP. Colaborador do Instituto do Câncer (ICESP), do Centro de Medicina Integrativa / Mente-Corpo do HC-FMUSP e do Instituto Visão Futuro.

* Esta palestra é pré-evento do Curso de Extensão de Medicina Integrativa Mente-Corpo no Hospital das Clínicas que se iniciará em 01 de abril. Esta palestra não é pré-requisito para participar deste curso. Mais informações: medicinamentecorpo@hc.fm.usp.br

Dia: **01/04/19, segunda-feira, das 12:00 às 13:00**
Local: **Teatro FMUSP**
Inscrições: **Centro Acadêmico Oswaldo Cruz**
Preço: **Gratuito**



DESCRIÇÃO

Evento realizado em parceria com o Centro Acadêmico Oswaldo Cruz (CAO~~C~~FMUSP) e o Centro de Medicina IntegrativaMente-Corpo focado em diminuição do estresse e prevenção e tratamento do burnout (ou síndrome do esgotamento): hoje, 33% dos estudantes e profissionais da saúde no HC estão em Burnout. Mas esta síndrome se tornou uma verdadeira epidemia nos últimos anos em todos estabelecimentos de saúde do Brasil. No dia 01 de abril, o Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo fez uma palestra sobre Burnout no Teatro da Faculdade, mostrando como a medicina mente-corpo pode ser a mais eficiente forma de impactar na prevenção e tratamento do estresse. Foi ainda um convite oficial para o Curso de Extensão Medicina Integrativa Mente -Corpo de 8 módulos que ocorreu no mesmo semestre.

PARTICIPANTES

Alunos, residentes, pósgraduandos, médicos e profissionais da área multidisciplinar do complexo HC-FMUSP.

Curso de Extensão Medicina Integrativa Mente- Corpo

8 de abril a 3 de junho de 2019

Curso de Extensão de Medicina Integrativa/Mente-Corpo

Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo da Disciplina de
Clínica Médica da FMUSP

01/04
Psicobiologia da
Meditação e Introdução à
Medicina Mente-Corpo
Dra. Susan Andrews e
Prof. Emmanuel A.
Burdmann.

08/04
Neurobiologia do Controle
Emocional e Conexão Inter-
Pessoal e Mecanismos
Mente-Corpo
Dra. Susan Andrews e Prof.
Dr. Emmanuel A. Burdmann.

15/04
Burnout: como a Medicina
Mente-Corpo pode mudar esta
epidemia
Dr. Ernesto S. Imakuma

22/04
Mecanismos
Epigenéticos na Medicina
Mente-Corpo
Dra. Aparecida M. Pacetta

29/04
Mapeamento Cerebral no
Estresse e na Meditação
Dra. Paula R. Arantes

06/05
Medicina Chinesa e
Medicina Integrativa
Mente-corpo
Dr. Chin-An Lin

13/05
Ayurveda e Medicina
Mente Corpo
Dra. Tatiana Caccese
Perrotti

20/05
O sistema imunológico no
desenvolvimento de mente
e corpo saudáveis
Dra. Mariele Morandin
Lopes

27/05
Apresentação Final e
Encerramento

Local: Auditório 3 do INRAD, portaria 1, 1º andar, Travessa entre a R. Enéias de Carvalho Aguiar e R. Ovídio Pires de Campos, 75

Inscrições: <https://bit.ly/2HNf55C>

Inscrições abertas até dia 30/03. Após, enviar e-mail.

Dúvidas ou solicitar link de inscrição por e-mail:
medicinamentecorpo@hc.fm.usp.br

Duração: 9 reuniões semanais, às segundas-feiras, das 18:30 às 20:30. Carga horária: 18h

Formato: Aulas teóricas de 50 min, discussão de 20 minutos e aula prática de 50 min.

Público alvo:

Profissionais, pós-graduandos e residentes da área da saúde da USP - R\$ 35,00

Estudantes de graduação da área da saúde – 50% desconto

Certificados de conclusão: Aos que cumprirem pelo menos 75% de presença no curso.

Palestra pré-evento para lançamento do curso: dia 01/04, ao meio-dia, no Teatro da Faculdade. A palestra não é pré-requisito para o curso.



DESCRIÇÃO

O Centro de Medicina Integrativa/MenteCorpo, na Disciplina de Clínica Médica do Departamento de Clínica Médica da FMUSP realizou novo curso de difusão sobre medicina integrativa e mente corpo com palestrantes de diversas disciplinas da Faculdade de Medicina da USP (clínica Médica, nefrologia, imunologia, cirurgia aparelho digestivo, radiologia, e ginecologia). Os temas abrangem de forma ampla a medicina integrativa mentecorpo e sumarizaram as evidências científicas em 9 aulas inclusive com práticas das técnicas multimodais de medicina mente -corpo (técnicas de respiração, visualização guiada, meditação, entre outras) ao fim de cada aula.

PARTICIPANTES

100 participantes de diferentes áreas da saúde, incluindo estudantes de graduação e pós graduação e profissionais do complexo HCFMUSP e HU.

Programa REDEMED para residentes de UTI Pediátrica e Neonatal

abril a maio de 2019

DESCRIÇÃO

Foi aplicado o programa REDEMED para os residentes de UTI Pediátrica e Neonatal do HC.
Realizado no Centro de Vivências do Hospital Universitário.

PARTICIPANTES

16 residentes de UTI Pediátrica e Neonatal do HC.

Programa REDEMED - Dieta Anti-Inflamatória

21 de abril a 26 de agosto de 2019

DESCRIÇÃO

O estresse, a ansiedade, a síndrome do Burnout e a depressão são muito comuns durante a faculdade de medicina. Os seus efeitos prejudicam o desempenho, a carreira, a vida pessoal e a saúde do médico. Para cuidar de outras pessoas de forma efetiva, o próprio médico precisa estar bem de mente e corpo!

Por isso, o Centro Acadêmico Oswaldo Cruz, o Hospital Universitário e o Instituto Visão Futuro convidaram todos alunos da Faculdade de Medicina da USP a participarem gratuitamente das “Práticas de Medicina Mente e-Corpo para Controle de Stress e prevenção de Burnout”, do programa REDEMED.

O programa REDEMED© (Redução do Estresse e Desenvolvimento de Empatia na Medicina) compreende 8 sessões semanais de 2 horas cada divididas em 30 minutos de teoria e 90 de técnicas mente -corpo (estabelecimento de metas, atividades de suporte social, narrativa restauradora, técnicas de respiração, relaxamento muscular progressivo, posturas de yoga, auto massagem, meditação de atenção focada e visualização guiada). A parte teórica compreende a apresentação de conceitos relacionados ao estresse nos campos de psicofisiologia, neurobiologia interpessoal, psiconeuroimunologia e psiconeuroendocrinologia (eixo hipotálamo -hipófise-adrenal e seus efeitos sistêmicos e neurológicos, efeitos da ocitocina, conceitualização da sobrecarga alostática, a resposta relaxamento, o reflexo inflamatório e a teoria polivagal.

Resultados de estudos relevantes investigando os benefícios das técnicas da medicina mente -corpo também foram apresentadas durante as apresentações.

Foram realizadas 7 reuniões semanais, às terças-feiras das 12:30 às 13:30 no Hospital Universitário, Área externa. Estas práticas forneceram habilidades, conhecimentos e hábitos para adquirir auto controle, bem-estar e inspiração para dar o seu melhor aos outros.

Ao fim das práticas em cada dia foi oferecida uma alimentação de dieta anti-inflamatória, a fim de estimular um consumo mais consciente e melhora de hábitos de vida em sua integralidade.

PARTICIPANTES

30 alunos de graduação do 1o. e 2o. ano de medicina.

DADOS

Foram observadas melhoras em todos os indicadores estudados dentre os alunos participantes: estresse percebido (EEP14), qualidade de vida em todos os 6 domínios (WHOQOL-bref), burnout em 2 dos 3 domínios (Maslach Burnout Inventory) e qualidade de alimentação (questionário autoral). Estatísticas ainda a serem analisadas em estudo exploratório em andamento.

DEPOIMENTOS

Lívia Vita Rodrigues

É incrível como as pessoas conseguem se abrir mais e ficam mais confortáveis quando você escuta elas de forma empática, como aprendemos no curso, somente por estar ali em silêncio e em atenção. Além disso, as técnicas de respiração profunda me ajudaram a filtrar situações de estresse e de raiva que poderiam ter me tomado uma baita energia, me senti muito mais no controle dos meus sentimentos. Tudo isso só com respiração.

Como sofro cronicamente com ansiedade, às vezes acabo tendo meu desempenho em provas e nas atividades do dia a dia prejudicados por conta disso. Respirar profundamente antes de uma prova ou meditar no início de um dia com muitos afazeres me ajuda muito a ter a mente mais clara e a não deixar a ansiedade me bloquear, e isso é incrível.

A aula de escuta empática é algo que com certeza vou levar pra minha carreira. Os dados comprovam a diferença que faz na manifestação da doença e no processo de cura, e eu com certeza quero aplicar isso o máximo possível na minha prática médica.

Iury Antonio de Souza

O curso ajudou muito na minha vida pessoal. As técnicas de respiração foram muito boas pra controlar minha ansiedade em determinados momentos de estresse. Além disso, eu consegui aproveitar muito mais meus momentos com outras pessoas porque eu fico mais calmo e consigo me concentrar muito bem nas minhas conversas. Além disso, eu tendia muito a liberar no meu temperamento meu estresse, as práticas mente corpo me ajudaram muito a mudar isso.

Quanto a minha performance como estudante, eu consegui me concentrar muito melhor tanto na aula, que inclusive estão rendendo mais por causa disso, quanto nos estudos individuais.

QEm geral, todas esse conhecimento da medicina mente corpo com certeza vai fazer um diferencial incrível no meu futuro tanto como médico quanto como pessoa porque é impossível lidar com situações estressantes rotineiramente, inclusive tendo que resolvê-las, sem ter um alto controle do seu corpo. Se não é possível alcançar isso, meio que a gente acaba sendo consumido pelo ambiente estressante e em vez de auxiliar na saúde dos pacientes, a gente acaba piorando tanto a deles quanto a nossa.

Aliás, acho legal falar que na primeira palestra que fui quando a Susan falou pra colocar uma mão no peito e outra no abdômen para ver qual se mexia mais, a mão do meu peito se movia com mais frequência. Hoje já com o mesmo experimento meu abdômen mexe mais e eu me sinto muito melhor respirando.

Amanda Goulart Coli

O curso foi maravilhoso por vários motivos. Por um lado, me despertou o interesse por uma área da medicina que eu nem imaginava que existia- essa conexão mente e corpo. Por outro lado, me ajudou a me entender melhor; entender a importância de me conectar comigo mesma; entender que, muitas vezes, o que eu sinto se relaciona com do que eu me alimento (isso é doido demais!!! Mas durante 3 semanas eu mudei minha alimentação, comecei a escolher alimentos mais naturais e saudáveis, e meu humor mudou absurdamente); entender que nós não podemos mudar os fatos, mas podemos controlar nossas reações a eles. A respiração profunda, a automassagem, o relaxamento, todas essas técnicas me ajudaram a diminuir a ansiedade do dia a dia e a dormir melhor.

Em relação aos estudos, eu sempre fui mais tranquila. Acho que a performance como estudante se manteve, mas a performance como colega e amiga mudou bastante. O curso enfatiza muito a importância de se ouvir o outro, e eu nunca tinha ~~pr~~ado pra refletir de fato sobre isso. A diferença é brutal. Ouvir de verdade, sem interromper, dar palpites; doar seu tempo para o próximo, deixar que as pessoas se sintam à vontade para se expressarem. E o legal foi receber isso de volta também, ser ouvida de verdade pelas pessoas que estavam ali comigo.

Por fim, sobre a carreira como médica, nossa, não tenho nem palavras. Eu me sinto muito grata por ter aprendido tanto logo nesse primeiro semestre. O caminho para chegar à faculdade às vezes nos torna um pouco alheios ao que acontece fora do mundo do vestibular, então foi chocante perceber o quanto o caminho da medicina pode ser hostil, no sentido de o ambiente médico chegar a perder o que pra mim é sua maior beleza, a humanização, por conta da sobrecarga emocional e estresse dos profissionais. Os encontros com o grupo mente e corpo me fizeram perceber a importância de se estar bem para cuidar de pessoas, a importância de se ouvir

o outro, de olhar no olho.. e tudo baseado em ciência pra demonstrar o quanto isso de fato impacta o tratamento dos pacientes; e os encontros também contribuíram pra eu saber lidar com os desafios e adversidades futuras, conseguir extrair algo de positivo dos obstáculos que muitas vezes se impõem.

Enfim, acho que não dá pra expressar o quanto essas práticas me ajudaram e o quanto sou grata por ter encontrado esse grupo logo no comecinho do curso!!

Lucas Carrara Ribeiro

Percebi que depois das aulas comecei a tratar as pessoas de outra forma, ouvindo mais o que elas tem a falar e entender o que elas sentem. O curso também me estimulou a buscar outras formas de me desenvolver pessoalmente, me incentivando a mudar alguns hábitos, como a alimentação e até a organização das tarefas no dia a dia. Além disso, o simples fato de reunir vários amigos com o mesmo objetivo de relaxar e desestressar já me deixava mais feliz

Comecei a aplicar as técnicas de meditação ensinadas no curso quando sentia que meu foco e concentração durante período de estudo diminuía, especialmente em semana de provas, o que ajudou imensamente na minha produtividade e na redução da ansiedade.

Com o curso pude perceber a relação entre atividades pouco abordadas na medicina, como a meditação, e a melhora do bem estar, além de desenvolver mais a percepção da empatia com o outro. Acho que esses dois fatores são os maiores aprendizados que pretendo aplicar em minha futura carreira como médico

Laura Fernandes Berto

Pra mim o curso me ajudou muito mais do que eu esperava. Entrei achando que ia aprender formas de contornar o estresse e é isso, mas o curso se mostrou tão mais que isso. Terça se tornou um dia na semana em que eu, incrivelmente, gostava de ir pra cidade universitária. Eu sabia que ia ter uma aula maravilhosa com a Susan, que ia relaxar e entender mais meios de evitar o estresse no dia a dia. Mas com o tempo eu percebi que aquele era um lugar em que eu podia me sentir a vontade, estar com meu amigos e fazer crescer a nossa amizade em um nível que aquelas pessoas hoje pra mim são tudo. Sem falar nos almoços deliciosos que a gente tinha depois num lugar perfeito do HU. Enfim, acho que o curso, pra minha vida pessoal, me fez eu me sentir mais aceita, mais feliz e mais saudável fisicamente e emocionalmente.

O curso me fez ter mais confiança em mim mesma pra fazer as provas. Acho que aprender técnicas de respiração, para me acalmar e tirar um pouco daquela ansiedade antes da prova, fez com que eu já começasse a prova mais focada (quem dera ter aprendido isso pros vestibulares) e conseguisse render mais desde o início. As técnicas de relaxamento também ajudaram bastante

a retomar o ritmo de estudos mesmo quando eu achava que não aguentava mais. Tirar uns minutos pra você, no meio da rotina acelerada, pode ajudar pra caramba a limpar um pouco a cabeça do estresse diário e voltar mais focado pras coisas que vc quer/precisa fazer

Acho que o principal que aprendemos no curso, que inclusive foi o foco do último encontro do curso, foi colocar mais amor na carreira médica. A gente aprendeu muito sobre como o estresse pode ser o desencadeador de muitas doenças e sobre como relaxamento e meditação podem ajudar a reverter o processo de burn-out pelo qual muitos médicos (quase todos) passam em algum momento da carreira. Mas o que mais me marcou foi como esse revertimento do estresse do médico pode melhorar a vida dos pacientes. O simples fato de exercitar ouvir os outros pode beneficiar a relação médico-paciente em um nível surpreendente. Então pra mim, o modo como exercitamos a empatia é o principal ponto que vou levar pra minha prática médica e manter pra minha vida.

Laís Coca Parada

Nossa se beneficiou minha vida pessoal??? Com toda certezaaaaaa hahahahaha. Sério, eu senti que fiquei mais empática com os outros, que eu desenvolvi uma maior capacidade de ouvir os outros, tirando um pouco minha ansiedade em falar e falar... Também senti que durante discussões estou perdendo menos a linha, consigo me deixar mais calma, falar com um maior grau de respeito... Senti que o curso me fez prestar atenção em coisas que antes eu deixava passar batido, como prestar atenção nas minhas atitudes supracitadas, para realmente conseguir fazê-las. Amei poder tirar um tempo pra fazer as técnicas ensinadas, mudou minha vida pessoal no sentido de ser algo que eu gosto de fazer, um momento meu que me faz bem, uma atividade que eu busco fazer sempre q tenho um tempinho livre, já até ajudou em ter alguma coisa pra fazer com a minha mãe, com a qual eu tenho uma relação meio conturbada e isso me faz me sentir mt mal dentro de casa... assim, as práticas tb melhorou minha relação com a minha mãe. Na minha vida pessoal tb cito a mudança alimentar, e nisso eu senti uma mudança positiva extremamente grande de aumento da disposição quando sigo o

No que tange a mudança na performance enquanto estudante, senti uma menor diferença, creio pelo fato de não conseguir fazer as práticas com mt frequência, não senti tanta diferença na minha concentração, na minha vontade de estudar, ou algo do tipo... creio que uma coisa positiva que fez em relação a minha performance enquanto estudante foi a tomada de decisões do que fazer, do que estudar, de como seguir a graduação. Isso ocorreu a partir das reflexões feitas por mim durante as reuniões, essas reflexões que foram "gatilhadas", se amadurecem e crescem em mim de forma a me fazer mais crítica sobre como levo a faculdade. Isso tb acho q foi desencadeado por um aumento de conhecimento próprio q cresceu nos últimos tempos, não sei se devido aos encontros, mas ocorreram e creio q alguma contribuição os encontros tiveram. Além disso, percebi um menor desespero meu, durante período do ano em que concomitantemente encontros

ocorreram, seguindo o mesmo raciocínio anterior de não saber ao certo se foi devido aos encontros, mas sentir que eles ajudaram pelo menos um pouco.

Com toda certeza, creio que potencializou a minha reflexão sobre o futuro da minha carreira de uma forma positiva, que me fará muito mais feliz e espero que uma retribuição social muito grande também. Fez eu perceber a importância de eu estar bem para tratar os outros bem, a importância da escuta, da atenção... principalmente, pelos relatos do carinho lá q esqueci o nominho. Espero realmente que esses encontros tenham me ensinado algo que me previna de burnout para que eu consiga atender de forma humanizada e mt bem os profissionais a minha volta, os pacientes que atenderei...

MATERIAL

Flyer de divulgação

Ansiedade, insegurança ou medo com a faculdade e o futuro?

Convidamos você participar das “Práticas de Medicina Mente-Corpo para Controle de Stress, Prevenção de Burnout e Aumento de Bem-Estar”

para controle do stress, aumento do foco mental e equilíbrio emocional.



Quando: 8 reuniões semanais às terças-feiras das 12:15 às 13:15.

Onde: Hospital Universitário, Área externa – ponto de encontro no primeiro dia na entrada principal do hospital às 12:00.

Quem: Estudantes de graduação do 1º e 2º anos do curso de medicina da USP

Valor: Gratuito

Instituto
visão futuro



Fotos





Curso de Extensão MeditaSom

16 de setembro a 8 de outubro de 2019

DESCRIÇÃO

O Curso MeditaSom ensina em 2 módulos, seguido de 2 de prática, uma antiga técnica para a expansão da consciência, cientificamente comprovada para reduzir o estresse e promover saúde e bem-estar:

- Exercícios, posturas de yoga e técnicas de respiração que preparam o corpo e a mente para a meditação;
- A ciência da Psicoacústica- o uso do som para acalmar, concentrar e elevar a mente.

PARTICIPANTES

110 participantes, sendo eles estudantes de graduação e pósgraduação de cursos da saúde da USP, médicos, funcionários do HC, funcionários do HU e outras profissões da área da saúde.

DADOS

Foram coletados 63 feedbacks. 98% dos participantes avaliaram o curso como ótimo e 8% como bom. 76% acreditam que o curso auxiliará extremamente na atuação profissional, 22% muito e 2% regular.

DEPOIMENTOS

Participante 1

A prática guiada por um longo período de tempo fez com que eu sentisse claramente a progressão de um estado ansioso e estressado para um estado calmo e em paz. Gostei especialmente da meditação com o mantra “Om Shanti Om”, que me fez sentir algo incrível que eu nunca sentira

antes. Os conhecimentos teóricos dos inícios dos encontros também eram muitíssimo interessantes.

Participante 2

O curso não foi somente útil a questão da meditação, mas também fez-me refletir a respeito de diversas questões como afeto, empatia e com certeza terá importância. Cada vez maior nos relacionamentos pessoais, profissionais.

Participante 3

Achei ótima a oportunidade de participar do curso. Parabéns aos organizadores por plantar essa semente linda nas pessoas.

Participante 4

Foi uma experiência única e incrível que me fez ter vontade de meditar regularmente, algo que já comecei. Pela primeira vez, senti efeitos maravilhosos na meditação, agradeço imensamente!!!

Participante 5

Sou completamente iniciante na meditação, mas os pontos abordados me ajudaram a pensar ou abrir a consciência, a refletir sobre a importância da respiração, meditação e consciência. Na prática profissional pode tanto ajudar outros como a mim mesmo em momentos de stress.

Participante 6

Após o primeiro curso deste ano com a Dra. Susan, melhorei bastante minha prática de meditação. Após parar os encontros das segundas, pirei. Agora, voltar e melhorar. Que bom que teremos os encontros fixos nas segundas!!!

Participante 7

Quero continuar a participar de cursos, conversas, etc. A cada semana saio do curso me sentindo muito bem. Obrigada a todos!

Participante 8

Agradecimento a toda equipe que se dispuseram a realizar este trabalho tão nobre. Simplesmente me encantei com tudo o que foi ofertado por vocês.

MATERIAL

Flyer de Divulgação



MeditaSom
Curso de introdução à **meditação**

 Onde Instituto de Radiologia do complexo HC-FMUSP	 Quando Segundas 19-21h Módulo 1: 16/09 Módulo 2: 23/09 Módulo 3: 30/09 Módulo 4. 07/10	 Inscrições  http://tiny.cc/0j7kbz
--	--	--



O curso **MeditaSom** ensina em 2 módulos, seguidos de 2 de prática, uma antiga técnica para a expansão da consciência, cientificamente comprovada para reduzir o estresse e promover saúde e bem estar:

- Exercícios, posturas de yoga e técnicas de respiração que preparam o corpo e a mente para a meditação;
- A ciência da **Psicoacústica** – o uso do som para acalmar, concentrar e elevar a mente.

Será ministrado pela dra. **Susan Andrews**, psicóloga e antropóloga formada pela Universidade de Harvard e doutora em Psicologia Transpessoal pela Universidade de Greenwich, Coordenadora do Instituto Visão Futuro, e co-coordenadora do Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo do HC-FMUSP. É autora de mais de 12 livros, entre os quais se destacam "O Stress a Seu Favor" e "Meditação: O que Dizem os Cientistas e Sábios"

"Entender o viés científico da meditação, da respiração, dos exercícios de alongamento foi de extrema importância – foi o casamento da ciência com a espiritualidade!" (Participante)



Artigo REDEMED- IL-10

2019

DESCRIÇÃO

BACKGROUND: The medicine undergraduate course exposes students to significant stress load, impacting over mental and systemic health. Mind-body interventions have been described as therapies that improve resilience to stress load by different mechanisms, including an anti-inflammatory action. A multimodal mind-body technique course (REDEMED©) for stress management was developed at the Instituto Visão Futuro (São Paulo, Brazil), comprising diaphragmatic breathing, yoga postures, self-massage, focused attention meditation, guided imagery, goal setting, social support and restorative narrative. **PURPOSE:** This exploratory study aims to assess the effect of REDEMED© on the perceived stress and serum cytokines profile in undergraduate medical students. **METHODS:** 31 undergraduate medical students of the University of São Paulo Medical School, which attended 8 weekly sessions (2 hours each) of the stress management course REDEMED©, were assessed after signing informed consent. Subjects had their blood samples collected before 1st and after 8th session. Serum levels of interleukin 1 (IL1), interleukin 4 (IL4), interleukin 6 (IL6), interleukin 8 (IL8), and interleukin 10 (IL10) were measured by Luminex method. They answered the Perceived Stress Scale (PSS14) before and after course completion. The analyzed sample consists of a total of 18 students, which had both blood sample pre and post-course available. Data are mean \pm SD, analyzed by bicaudal paired Student's t test. Statistical significance is $p < 0$.

RESULTS: The PSS questionnaire revealed a decrease in perceived stress, not statically significant, between pre and post-course period (21.3 ± 2.0 vs 19.7 ± 2.0 , $p = 0.57$). IL4 (0.50 ± 0.11 vs 0.82 ± 0.11 , $p = 0.01$), IL8 (3.59 ± 0.49 vs 5.73 ± 0.63 , $p < 0.01$) and IL10 (0.95 ± 0.22 vs 2.19 ± 0.48 , $p = 0.01$) increased significantly from pre to post-course. IL1 and IL-6 values did not change significantly.

CONCLUSION: REDEMED significantly increased IL4 and IL-10, which play an immunoregulatory role, acting as negative balance to the inflammatory response. These changes potentially increase resilience to stress load.

Artigo “Avaliação do Substrato Neural Relacionado a Técnica de Meditação por Visualização Focada na Região Infrabregmática”

2018-Atual

DESCRIÇÃO

O objetivo é avaliar o substrato neural relacionado à meditação tântrica por visualização.

Método: Utilizaremos os exames não invasivos de Ressonância Magnética (RM) de ultra alto campo: 7T, para obtenção de RM funcional (tarefas de atenção, meditação e estado de repouso), volumetria e tractografia, e a eletroencefalografia com alta densidade de canais, além de questionários neuropsicológicos de avaliação de estresse, ansiedade e qualidade de vida, e do comportamento cardiovascular e respiratório durante as tarefas. O pós processamento inclui os programas FSL para RMF, FreeSurfer volumetria, DTIStudio para tractografia e MRICron para apresentação das imagens. O pós -processamento do EEG será definido após a aquisição do equipamento.

Casuística: Em um primeiro momento, avaliaremos apenas com RM 10 meditadores experientes, comparados a 10 controles não meditadores pareados. Após a aquisição do equipamento de EEG compatível com RM, realizaremos exames de 30 meditadores experientes e 30 controles.

Nossa hipótese é que a meditação tântrica por visualização da área está determina aumento da atividade cerebral em áreas relacionadas ao planejamento, na topografia das áreas motora suplementar (AMS) e pré-motora suplementar (Pre-AMS) e áreas de integração terciária, como a confluência dos córtices frontotemporo-parietal, secundária ao estímulo do complexo motor suplementar. É possível que, com o campo magnético de 7T, consiga-se detectar atividade hipotalâmica e verificar sua hierarquia temporal.

Projeto em andamento, já realizado coleta dos dados e em fase de análise.

Artigo Burnout

2019

DESCRIÇÃO

Artigo em elaboração.

130 alunos de graduação em medicina, 57 do primeiro ano, 73 do segundo, preencheram questionários de qualidade de vida (WHOQOL -bref), estresse percebido (EEP -14) e burnout (Maslach Burnout Inventory).

Análises preliminares indicam altos valores de estresse percebido, compatível com achados na literatura, bem como altos valores de burnout, com destaque ao domínio da exaustão emocional. Dois terços dos alunos encontram-se em burnout moderado ou elevado.

Artigo REDEMED- Dieta Anti-Inflamatória

2019

DESCRIÇÃO

Artigo em elaboração.

Em conjunto com o estudo observacional de prevalência de burnout, está sendo elaborado um “Estudo Exploratório de Práticas de Medicina Mente-corpo para Controle de Estresse em Alunos de Graduação de Medicina”, comparando -se casos e controles antes e após intervenção do programa REDEMED em 30 alunos do primeiro e segundo ano. Foram coletados dados referentes a estresse perc ebido (EEP-14), qualidade de vida (WHOQOL -bref), burnout (Maslach Burnout Inventory) e qualidade de alimentação (questionário autoral).

Análise de estatísticas em andamento.

II Simpósio Internacional de Medicina e Saúde Integrativa Mente- Corpo

06 de novembro de 2019

DESCRIÇÃO

Organizado pelo Centro de Medicina Integrativa/Mente -Corpo do Departamento de Clínica Médica-HCFMUSP e pela Comissão de Pós Graduação da FMUSP, foi realizado no Teatro da Faculdade de Medicina da USP o II Simpósio Internacional de Medicina e Saúde Integrativa, com presença do convidado internacional, Professor Doutor Darshan Hemendra Mehta, Diretor Médico e Diretor de Educação Médica no Benson -Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital e Diretor de Educação no Osher Center for Integrative Medicine, Harvard Medical School and Brigham and Woman's Hospital.

Sob o tema Cuidando das Pessoas que Cuidam da Saúde, participaram também os palestrantes dr. Emmanuel de Almeida Burdmann, dra. Susan Andrews, Dr. Chin An Lin, Dr. Ernesto Sasak i Imakuma e dra. Paula Ricci Arantes, ministrando sobre diversos temas relacionados à pesquisa, prática e aplicação de diversas práticas integrativas como meditação, medicina tradicional chinesa e ioga nos meios científico, clínico e pessoal.

PARTICIPANTES

Mais de 400 inscrições de alunos, profissionais e docentes da área de saúde.

MATERIAL



II Simpósio Internacional de Medicina Integrativa/Mente-Corpo Organizado pelo Centro de Medicina Integrativa/Mente-Corpo do Departamento de Clínica Médica - HCFMUSP e pela Comissão de Pós-Graduação da FMUSP

06/11/2019(quarta-feira)
Horário: 9:45 às 14:10
Local: Teatro da FMUSP - Av. Dr. Arnaldo,455 -São Paulo/SP
Público alvo: Profissionais e estudantes da área da saúde

Evento gratuito
Vagas 200
Inscrições: <https://forms.gle/wQNoAKSUIjUPU6>



Convidado Internacional: Professor Darshan Hemendra Mehta



❖ Medical Director and Director of Medical Education for the Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital

❖ Director of Education at the Osher Center for Integrative Medicine, Harvard Medical School and Brigham and Women's Hospital

❖ Assistant Professor of Medicine at Harvard Medical School

Programação



9:45 - Abertura do Simpósio

Emmanuel de Almeida Burdmann (Presidente da Comissão de Pós-Graduação da FMUSP, Professor Associado do Depto de Clínica Médica da FMUSP e co-Coordenador do Centro de Medicina Integrativa/Mente-Corpo do Depto de Clínica Médica da FMUSP)

10:00 - 10:50 - Integrative Medicine - New Perspectives and Opportunities

Professor Darshan Hemendra Mehta (Harvard Medical School)

10h50 - 11:00 - Perguntas

11:00 - 11:20 - Medicina Tradicional Chinesa no Contexto da Medicina Integrativa/Mente e Corpo

Chin An Lin (Coordenador dos Ambulatórios da Clínica Geral na Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP e co-Coordenador do Centro de Medicina Integrativa/Mente-Corpo do Depto de Clínica Médica da FMUSP)

11:20 - 11:40 - Neuroimagem Funcional Meditação e Medicina Integrativa/Mente e Corpo

Paula Ricci Arantes (Médica Assistente do Grupo de Neuro da Ressonância Magnética do Instituto de Radiologia do Hospital das Clínicas da FMUSP, Pesquisadora do Laboratório de Investigação médica / LIM44 e membro do Centro de Medicina Integrativa/Mente-Corpo do Depto de Clínica Médica da FMUSP)

11:40 - 11:50 - Perguntas

11:50 - 12:20 - Intervalo

12:20 - 13:10 - Mind-Body Medicine in the Modern Healthcare System - from Epigenetics to Economics

Professor Darshan Hemendra Mehta (Harvard Medical School)

13:10 - 13:20 - Perguntas

13:20 - 13:40 - Práticas Medicina Integrativa/Mente e Corpo na Síndrome do Esgotamento

Ernesto Sasaki Imakuma (Cirurgião do Aparelho Digestivo do HCFMUSP e membro do Centro de Medicina Integrativa/Mente-Corpo do Depto de Clínica Médica da FMUSP)

13:40-14:00 - Meditação Passado, Presente e Futuro: Pesquisa e Prática

Susan Andrews (Coordenadora do Instituto Visão Futuro e co-Coordenadora do Centro de Medicina Integrativa/Mente-Corpo do Depto de Clínica Médica da FMUSP)

14:00 - 14:10 - Perguntas

14:10 Encerramento

Programa RECORE para funcionários do Hospital Universitário

junho de 2018



DESCRIÇÃO

RECORE é um novo programa para gerenciamento de estresse que implementa e em uma nova metodologia o arcabouço teórico da teoria polivagal. De acordo com esta metodologia, cada parte do RECORE deve ser ministrada em uma ordem temporal adequada para maximizar a interação sinérgica entre as diferentes técnicas. O programa RECORE se desenvolve em três fases de atuação. O primeiro passo, “RE- RELAXAMENTO” tem como objetivo a ativação da resposta de relaxamento. O segundo passo do programa, “CO- CONEXÃO,” envolve a estimulação do tônus vagal e desenvolvimento de habilidades intersubjetivas através da conexão interpessoal e desenvolvimento de inter-relacionamentos sociais harmoniosos e mutuamente enriquecedores como fatores chave. O terceiro passo do programa, “RE - RESSIGNIFICAÇÃO”, consiste na reavaliação de uma carga de estresse ou ameaça prévia. Esta terceira etapa do programa também utiliza a terapia de escrita conhecida como Narrativa Restauradora (“Restorative Narrative”). O RECORE foi realizado de 6 módulos consecutivos, uma vez por semana.

PARTICIPANTES

Mais de 100 funcionários de todos os setores do Hospital Universitário passaram pelo RECORE em suas 3 edições que ocorreram desde junho de 2018 (1 por semestre).

MATERIAL



Convênio Instituto Visão Futuro e Hospital Universitário da Universidade de São Paulo

16 de outubro de 2018

DESCRIÇÃO

Convênio que celebram a ONG – Instituto Visão Futuro e o Hospital Universitário Universidade de São Paulo, visando a cooperação acadêmica na área de ensino e pesquisa. Processo 18.1.01228.62.4 Documento – 43400 – HU-USP– vigência de 5 anos, a partir da data de sua assinatura.

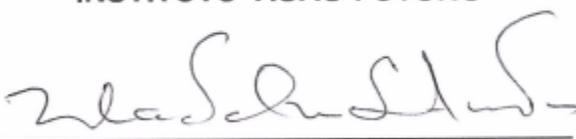
São Paulo, 16 de outubro de 2018.

**HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DA
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**



**PROF. DR. LUIZ EUGÊNIO
GARCEZ LEME**

INSTITUTO VISÃO FUTURO



**DRA. MADELINE SUSAN ANDREWS
COORDENADORA GERAL**

Internacionalização: apresentação da pesquisa “Effects of mind-body medicine-based stress reduction program RECORE in a university teaching hospital staff” na Lifestyle Medicine Conference em Orlando, Flórida - EUA

26 a 30 de outubro de 2019

Effects of mind-body medicine-based stress reduction program RECORE in a university teaching hospital staff

Susan Andrews^{a,b,c}, Ernesto S. Imakuma^{a,b,c}, Tatiane F. Teixeira^b, Gabriela B. Belei^{a,b,c}, Ivan K. Nakamae^{a,b,c}, Emmanuel A. Burdmann^c & Heloísa H. C. Peres^b.

^aInstituto Visão Futuro. ^bHospital Universitário, University of São Paulo. ^cCenter of Integrative Mind-Body Medicine, Internal Medicine Department, School of Medicine, University of São Paulo.

ABSTRACT

BACKGROUND: Hospital staff faces high stress loads, which causes health risks, productivity losses and quality of life impairment. A multimodal mind-body medicine program for stress management in hospital staff based on the sympathetic system response attenuation, increase of vagal tonus, and reframing of mindset for positive thinking, denominated as **RECORE*** (RElaxation-CONNECTION-REframing), was recently developed (Instituto Visão Futuro São Paulo, Brazil). **PURPOSE:** This exploratory study aims to assess the effect of RECORE on the perceived stress and quality of life in a university teaching hospital staff. **METHODS:** The Ethical Committee approved this non-controlled prospective exploratory study and all participants signed informed consent. Forty-five subjects (physicians, nurses, administrative staff, nutritionists, social assistants and physiotherapists) volunteered to participate in 6 weekly sessions (2 hours each) comprising practices of diaphragmatic breathing technique, yoga postures, self-massage, focused attention, compassion meditation with guided imagery, goal setting, social support and restorative narrative. The primary measurements were the Perceived Stress Scale (PSS14) and WHO Quality of Life Scale Abbreviated Version (WHOQOL-BREF), performed before the start and after course completion. Data are mean \pm SD, analyzed by bicaudal paired Students t test. Statistical significance is $p < 0.05$. **RESULTS:** Fifteen subjects completed both pre and post course questionnaires. The perceived stress decreased significantly (27.8 ± 2.07 vs 22.7 ± 1.81 , $p = 0.007$). Quality of life increased significantly in 3 of the 4 domains: psychological (3.45 ± 0.13 vs 3.84 ± 0.12 , $p = 0.003$) social (3.26 ± 0.18 vs 3.64 ± 0.16 , $p = 0.016$) and environment (3.53 ± 0.11 vs 3.81 ± 0.08 , $p = 0.008$). There was a non-significant increase in the physical domain (3.60 ± 0.15 vs 3.83 ± 0.11 , $p = 0.059$). **CONCLUSION:** RECORE demonstrated positive results reducing stress perception and increasing quality of life in a short period in hospital staff.

*RECORE was developed and patented by Susan Andrews, Instituto Visão Futuro, Porangaba, Brazil.

RESULTS

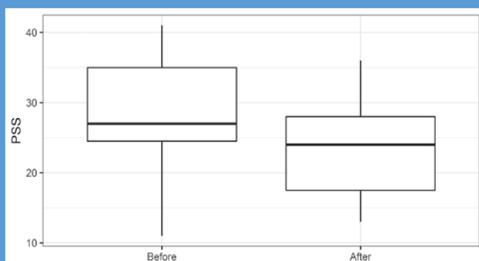


Figure 1. Box-plot of Perceived Stress Scale (PSS) before and after RECORE program.

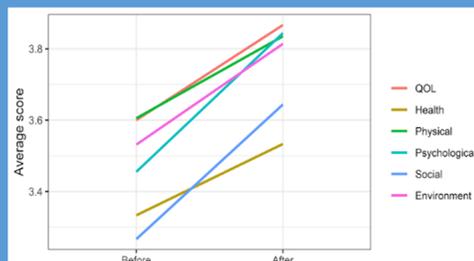


Figure 2. Dimensions of WHOQOL-BREF before and after RECORE program.

SUMMARY & CONCLUSIONS

- **RECORE** is a new program for stress management that implements in a novel methodology the theoretical framework of the Polyvagal Theory.
- According to this methodology, each part of **RECORE** must be delivered in a proper temporal order for maximizing synergetic interaction between different techniques: first comes **RE** (Relaxation), then **CO** (Connection) and finally **RE** (Reframing).
- This exploratory study of **RECORE** demonstrated stress reduction and quality of life increase in a short period in hospital staff.
- Future studies must address physiological and psychological data to establish the relationship of RECORE to the proposed theoretical framework.

DESCRIÇÃO

Apresentação do trabalho “Effects of mind-body medicine-based stress reduction program RECORE in a university teaching hospital staff” realizado em parceria com o Serviço de Humanização do Hospital Universitário e apresentado na Conferência anual da Associação Americana de Medicina de Estilo de Vida em Orlando, Florida- EUA. O projeto de pesquisa foi realizado no Hospital Universitário com funcionários de todas as áreas do hospital. Os participantes realizaram o RECORE, aplicado em 6 semanas, e responderam questionários de qualidade de vida e estresse percebido antes e após o programa. Houve diminuição de aproximadamente 20% no estresse percebido e aumento de 15 a 20 % em todas as áreas de qualidade de vida após o programa.

Campanha de Resiliência e Bem-Estar Pleno no Hospital Universitário

23 de abril de 2019 - atual

LANÇAMENTO
CAMPANHA DE
RESILIÊNCIA E BEM-ESTAR
PLENO NO HU

23/04
3ª Feira

PÚBLICO ALVO
Todos os interessados

ABERTURA
Prof. Dr. Paulo Francisco Ramos Magalhães
Superintendente do Hospital Universitário - USP

PALESTRA: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DO BURNOUT - SÍNDROME DO ESGOTAMENTO
Dr. Ernesto Inoue
Médico-Cirurgião do Hospital das Clínicas, Especialista em Aparelho Digestivo e Câncer, Colaborador do Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo do HC-FMUSP/USP

PALESTRA: SOLUÇÕES PARA EVITAR O BURNOUT E DESENVOLVER RESILIÊNCIA
Dra. Susan Andrews
Psicóloga e Antropóloga graduada em Harvard (EUA). Doutora em Psicologia Transpessoal, idealizadora dos Programas R(EM)ED e R(ED)OR, Coordenadora do Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo do HC-FMUSP/USP, fundadora do Instituto Visão do Futuro (IVF) e do Centro Assista de Saúde Integrativa.

APRESENTAÇÃO: HUMANIZAÇÃO COMEÇA COM GERENCIAMENTO DO ESTRESSE
Multiplicadores IEE

10h30 às 11h30

Organização | Patrocinador

Humanização | **Instituto Visão Futuro**

15000000 | 000000

BURNOUT (SÍNDROME DE ESGOTAMENTO) E RESPOSTA DE RELAXAMENTO



60 a 90% das consultas feitas por profissionais de saúde estão relacionadas ao estresse¹

Entre 45% e 93% dos profissionais de saúde no Brasil chegaram na fase de Burnout – "esgotamento"²

A RESPOSTA DE LUTAR OU FUGIR

A resposta de lutar ou fugir, primeiramente descrita pelo Dr. Walter Cannon na Escola de Medicina de Harvard na década de 1920, evoluiu como um mecanismo de sobrevivência. Quando nos encontramos numa situação de ameaça à vida, isso gera uma intensa torrente de hormônios do estresse que nos prepara para lutar ou escapar. Como resultado, nossos corações palpitam, nossos músculos se tensionam e subitamente nós ficamos num "estado de alerta vermelho".

Infelizmente, as pessoas tendem a ativar a resposta de lutar ou fugir múltiplas vezes durante um dia típico – em engarrafamentos de trânsito, prazos de trabalho ou discussões com outras pessoas. Mas toda essa profusão de hormônios secretados pode cobrar um preço alto do corpo.

1. Avey JL, et al. Health care providers' training, perceptions, and practices regarding stress and health outcomes. *Health Affair*. 2003.
2. Schumacher D. Síndrome de Burnout em profissionais da área de saúde. 2016. <https://repositorio.ufrn.br/handle/17474/10346-1?title=burnout>

A pesquisa mais recente do Dr. Benson, publicada na revista online PLoS One, mostra que a prática da resposta de relaxamento pode na verdade levar a mudanças na atividade genômica. Nesse estudo, sua equipe de pesquisadores observou como que a resposta de relaxamento afetou cada um dos 40.000 genes e descobriu que, quando comparado com o grupo de controle, aquelas pessoas que se engajaram na Resposta de Relaxamento induziram mudanças antioxidantes e antiinflamatórias que neutralizaram os efeitos no estresse no corpo.⁴

GERENCIE SEU ESTRESSE E EVITE BURNOUT!

O Serviço de Humanização do HU, com apoio da Superintendência, está oferecendo a todos os seus funcionários uma prática de 15 minutos – 30 minutos, semanalmente nas 3ªs feiras, para mobilizar a Resposta de Relaxamento e evitar muitas doenças físicas e/ou mentais. Junte-se a nós para gerenciar seu estresse, prevenir o Burnout e manter seu bem-estar integral!

4. Suzuki J e Benson H. "Genomic Counter- Stress Changes Induced by the Relaxation Response". *PLoS One*, July 2006.



RECORE
RELAXAMENTO, CUIDADO E RESIGNIFICAÇÃO
PARA A SAÚDE INTEGRAL

Instituto
visão
grupo



DESCRIÇÃO

Campanha para redução de stress e resgate da conexão entre os funcionários em cada ser do hospital para mudança do paradigma do que é trabalhar na área da saúde.

Programa de Multiplicadores do RECORE para Aplicação do CREER Círculo de Reequilíbrio e Empatia para Resiliência

30 de abril de 2019 - atual



DESCRIÇÃO

Após a participação do Programa RECORE no Hospital Universitário, ocorre a formação dos multiplicadores do RECORE. Eles são treinados através de encontros semanais no Hospital e uma imersão de dois dias no Instituto Visão Futuro para aprendizado em como aplicar as técnicas multimodais de medicina mente -corpo em outras pessoas, a falar em público, como conduzir grupos e como falar as bases teóricas do programa.

Dentro de um projeto de pesquisa aprovado pelo Comitê de Ética que será realizado em 2020, os multiplicadores irão aos diversos setores do hospital aplicar as técnicas aprendidas e disseminar

uma nova cultura no ambiente hospitalar durante o turno de trabalho através do protocolo CREER - Círculo de Reequilíbrio e Empatia para Resiliência, desenvolvido pelo Instituto Visão Futuro.

O CREER cria o ambiente de relaxamento, segurança e permite as pessoas reestabelecerem seus laços sociais além de, ao mesmo tempo, criar equipes unidas em cada setor dentro do hospital. O CREER inclui, além da prática das técnicas multimodais de medicina mente-corpo, um vídeo explicativo elaborado e realizado pelo Instituto Visão Futuro, explicando de maneira simples e lúdica as bases científicas do programa, e vivências de conversas com escuta empática em duplas e em grupo.

PARTICIPANTES

CREER- Círculo de Reequilíbrio e Empatia para a Resiliência

Início em 30 de abril de 2019- atividade contínua

Frequência: Uma vez por semana

Locais: Centro de Vivência, Pronto Socorro Infantil, UTI Pediátrica e Neonatal e Pediatria (Enfermaria)

Número de atendimentos/praticantes (algumas pessoas participam regularmente (1x/semana):

o Centro de Vivência: 202 atendimentos/praticantes

o Pronto Socorro Infantil: 143 atendimentos/praticantes

o UTI Pediátrica e Neonatal: 145 atendimentos/praticantes

o Pronto Socorro Infantil: 143 atendimentos/praticantes

Total: 633 atendimentos/praticantes/pessoas

MATERIAL



CREER sendo realizado no Centro de Vivências dos funcionários, e nos setores de pediatria, setor pioneiro do Hospital Universitário para a aplicação desta intervenção.

Programa RECORE

Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo

2020

DESCRIÇÃO

Os cursos de graduação da área de saúde expõem estudantes a significativa sobrecarga alostática, impactando saúde mental e sistêmica. Intervenções MenteCorpo foram descritas como terapias que melhoram resiliência a cargas de estresse por diferentes mecanismos, incluindo ação anti-inflamatória e atividade aumentada de telomerase.

O curso multimodal de técnicas mente-corpo para redução de estresse RECORE© (RElaxamento, COnexão e REsignificação) foi desenvolvido no Instituto Visão Futuro, compreendendo respiração diafragmática, posturas de yoga, auto-massagem, meditação de atenção focada, visualização guiada, estabelecimento de objetivos, suporte social e narrativa restauradora.

O RECORE é dado em 6 a 8 módulos semanais e explora um efeito sinérgico de diferentes técnicas mente corpo, havendo uma sequência ideal de desenvolvimento de cada etapa para maximizar os ganhos terapêuticos. Ele ainda explora o formato de grupo para utilizar a energia positiva coletiva, potencializando o processo a nível individual e coletivo.

Será realizado concomitantemente um estudo exploratório para avaliar os efeitos da intervenção no estresse percebido, qualidade de vida, sistema imune, telômeros e hormônios.

PARTICIPANTES

98 estudantes de enfermagem do 1o. ao 4o. ano.

Projetos IVF-USP (RP)

2014-2019

Projetos

1. I Simpósio Estresse e Saúde em Medicina (FMRP)
2. Curso REDEMED (FMRP)
3. Grupo MeditaUSP (FMRP)
4. II Simpósio Estresse e Saúde em Medicina (FMRP)
5. I Simpósio Estresse e Saúde (FCFRP)
6. Curso REDEMED (FCFRP)
7. I Simpósio Internacional de Medicina e Saúde Integrativa MenteCorpo (FCFRP)
8. Convênio de Cooperação (FCFRP)
9. Capacitação de Multiplicadores CREER (FCFRP)
10. I Simpósio Momentos de Bem Estar (FCFRP)
11. Momentos de Bem Estar- CREER (FCFRP)

I Simpósio Estresse e Saúde em Medicina (FMRP)

2014

DESCRIÇÃO

A parceria iniciou-se em setembro de 2014 com a realização do Primeiro Simpósio "Estresse e Saúde em Medicina" com apoio do Centro Acadêmico Rocha Lima e participação do Prof. Dr. Emmanuel Burdmann (FM-USP) e Dra. Susan Andrews (IVF).

Programa REDEMED (FMRP)

2015 (2 edições), 2017, 2018, 2019

DESCRIÇÃO

O programa REDEMED© (Redução do Estresse e Desenvolvimento de Empatia na Medicina) compreende 8 sessões semanais de 2 horas cada divididas em 30 minutos de teoria e 90 de técnicas mente -corpo (estabelecimento de metas, atividades de suporte social, narrativa restauradora, técnicas de respiração, relaxamento muscular progressivo, posturas de yoga, auto massagem, meditação de atenção focada e visualização guiada). A parte teórica compreende a apresentação de conceitos relacionados ao estresse nos campos de psicofisiologia, neurobiologia interpessoal, psiconeuroimunologia e psiconeuroendocrinologia (eixo hipotálamo -hipófise-adrenal e seus efeitos sistêmicos e neurológicos, efeitos da ocitocina, conceitualização da sobrecarga alostática, a resposta relaxamento, o reflexo inflamatório e a teoria a polivagal. Resultados de estudos relevantes investigando os benefícios das técnicas da medicina mente -corpo também foram apresentadas durante as sessões.

Em 2015 foram realizados 2 Cursos REDEMEDo primeiro e segundo semestre respectivamente; com a participação da Dra. Susan Andrews, Dr. Nei Rodrigues Alves Dezotti e Dra. Cristiane Massuda Ikehara Dezotti.

Estes Cursos foram compostos de 6 Módulos Teórico -Práticos cujo programa encontra -se anexado ao processo de formalização do Convênio em um trabalho que também demonstra os resultados e depoimentos dos alunos que frequentaram o primeiro curso.

Ainda no segundo semestre de 2017, foi realizado o terceiro Curso REDEMED, com a participação do Dr. Nei Rodrigues Alves Dezotti e Dra. Cristiane Massuda Ikehara Dezotti (representantes do IVF) com a participação de 75 alunos da graduação da Faculdade de Medicina, com resultados bastante surpreendentes, conforme se confirma pelos depoimentos positivos e esclarecedores sobre o impacto do curso em suas vidas.

Em 2018 foi realizado o quarto REDEMED e em 2019 está sendo realizado o quinto REDEMED na FMRP, em andamento.

240 alunos concluíram o Curso REDEMED desde agosto de 2018 até o momento.

É inquestionável o crescente interesse e envolvimento dos alunos, havendo solicitação frequente por eles para realizar seminários e administrar essas ferramentas práticas de Medicina Integrativa Corpo-Mente nos mais diversos eventos dessa Faculdade, e até mesmo por Centros Acadêmicos e Diretores interessados de outras Faculdades dentro dessa Universidade.

DEPOIMENTOS

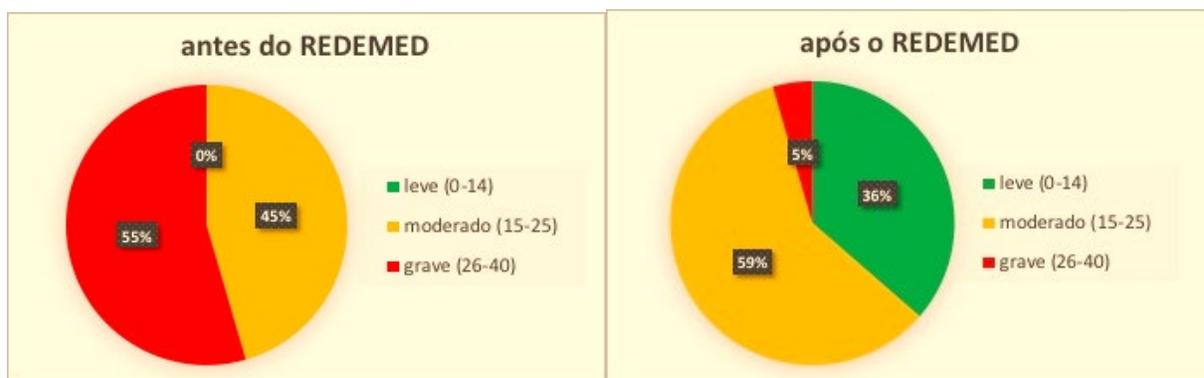
Participante 1

"Muitas coisas que me preocupavam e me angustiavam passavam a fazer sentido. É como se eu tivesse conseguido ter calma para enxergar e ver que nada é tão grande que eu não seja capaz de enfrentar. Consegui melhorar relações e valorizar as boas que já possuía. Acho que posso dizer que o Curso foi a melhor coisa que aconteceu esse ano."

Participante 2

"O curso me tornou uma pessoa mais resiliente, pacífica e paciente para manter minhas atividades. É muito difícil nesta idade, acumular funções sem sentir-se deprimido ou incapaz, mas, graças ao curso, creio que passei a ser mais confiante, seguro e, principalmente, equilibrado para momentos de dificuldade."

DADOS



Grupo MeditaUSP (FMRP)

fevereiro de 2016 a fevereiro de 2018

DESCRIÇÃO

No ano de 2016, foi fundado o Grupo MeditaUSP coordenado pela acadêmica Juliana Medeiros e apoiado pelo Dr. Nei Rodrigues Alves Dezotti e pela Dra. Cristiane Massuda Ikehara Dezotti (ambos representantes do MF em Ribeirão PretoSP).

O Grupo MeditaUSP realizou práticas meditativas e de resposta de relaxamento quinzenalmente no Centro de Vivência dos Alunos da Medicina no período de fevereiro de 2016 a fevereiro de 2018.

II Simpósio Estresse e Saúde em Medicina (FMRP)

2017/2

DESCRIÇÃO

No segundo semestre de 2017 foi realizado o segundo Simpósio "Estresse e Saúde em Medicina" com a participação, da Prof. Dr. Margaret de Castro,

Prof. Dr. Emmanuel Burdmann e Dra. Susan Andrews com apoio da FMRP/USP que contou com a presença de aproximadamente 180 alunos.

I Simpósio Estresse e Saúde (FCFRP)

agosto de 2018

DESCRIÇÃO

Em agosto de 2018 ocorreu o 1o Simpósio da Dra. Susan Andrews, na Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Ribeirão Preto (FCFRPUSP), com auditório lotado, para alunos e docentes dessa Faculdade.

Nesse mesmo dia realizou-se uma reunião com o diretor e docentes da FCFRP, para projetos de pesquisa e educação.

Programa REDEMED (FCFRP)

setembro de 2018, março de 2019

DESCRIÇÃO

O programa REDEMED© (Redução do Estresse e Desenvolvimento de Empatia na Medicina) compreende 8 sessões semanais de 2 horas cada divididas em 30 minutos de teoria e 90 de técnicas mente -corpo (estabelecimento de metas, atividades de suporte social, narrativa restauradora, técnicas de respiração, relaxamento muscular progressivo, posturas de yoga, auto massagem, meditação de atenção focada e visualização guiada). A parte teórica compreende a apresentação de conceitos relacionados ao estresse nos campos de psicofisiologia, neurobiologia interpessoal, psiconeuroimunologia e psiconeuroendocrinologia (eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e seus efeitos sistêmicos e neurológicos, efeitos da ocitocina, conceitualização da sobrecarga alostática, a resposta relaxamento, o reflexo inflamatório e a teoria polivagal. Resultados de estudos relevantes investigando os benefícios das técnicas da medicina mente -corpo também foram apresentadas durante as apresentações.

Foram oferecidos 2 programas REDEMED em setembro 2018, com 45 inscritos e março de 2019 com 48 inscritos.

I Simpósio Internacional de Medicina e Saúde Integrativa Mente- Corpo (FMRP)

03 a 04 de novembro de 2018

DESCRIÇÃO

Em 03 e 04 de novembro de 2018, os estudantes da Graduação e pós Graduação da FCFR foram levados ao IVF, onde assistiram palestras sobre Medicina Integrativa Mente Corpo. Palestrantes: Dr. Emmanuel Burdmann, Dra. Aparecida Pacetta, Dr. Ernesto Imakuma, Dra. Paula Arantes e Dra. Susan Andrews

Convênio de Cooperação (FCFRP)

dezembro de 2018

DESCRIÇÃO

Em dezembro de 2018, foi aprovado o Convênio de Cooperação entre a FCFRSP e o IVF.

Segundo as Instruções Gerais da Faculdade de Ciências Farmacêuticas, o Acordo de Cooperação Acadêmica:

- promove a cooperação acadêmica em áreas de mútuo interesse;
- pode envolver intercâmbios de docentes/pesquisadores, estudantes de pós-graduação, estudantes de graduação e membros da equipe técnico-administrativa das respectivas instituições;
- a implementação de cada caso específico de cooperação deve ser feita com a proposição de um programa que será objeto de um novo convênio específico a ser firmado posteriormente;
- vigora pelo prazo de 5 (cinco) anos.

Capacitação de Multiplicadores CREER (FCFRP)

março de 2019



DESCRIÇÃO

Após a participação do Programa REDEMED, ocorre a formação dos multiplicadores. Eles são treinados através de encontros semanais no e uma imersão de dois dias no Instituto Visão Futuro para aprendizado em como aplicar as técnicas multimodais de medicina mente-corpo em outras pessoas, a falar em público, como conduzir grupos e como falar as bases teóricas do programa.

O protocolo CREER Círculo de Reequilíbrio e Empatia para Resiliência, desenvolvido pelo Instituto Visão Futuro, cria o ambiente de relaxamento, segurança e permite as pessoas reestabelecerem seus laços sociais além de, ao mesmo tempo, criar equipes unidas em cada setor dentro do hospital. O CREER inclui, além da prática das técnicas multimodais de medicina mentecorpo, um vídeo explicativo elaborado e realizado pelo Instituto Visão Futuro, explicando de maneira simples e lúdica as bases científicas do programa, e vivências de conversas com escuta empática em duplas e em grupo.

Em março de 2019 ocorreu a Capacitação dos alunos da Graduação e Pós Graduação da FCFRP-USP, com a presença de 16 alunos, realizado pela Dra. Susan Andrews na sede do Instituto Visão Futuro em Porangaba.

I Simpósio

Momentos de Bem Estar

(FCFRP)

maio de 2019

DESCRIÇÃO

Em maio de 2019 foi realizado um Simpósio para os docentes da Farmácia, onde 12 docentes se interessaram em participarem do projeto de levar os Momentos de Bem Estar às salas de aula, juntamente com os alunos.

Momentos de Bem Estar - CREER (FCFRP)

julho a outubro de 2019

DESCRIÇÃO

No período de julho a outubro de 2019 os alunos da FCFRP deram continuidade à Capacitação iniciada no IVF, com encontros regulares, treinamentos e avaliações, para se tornarem multiplicadores do programa CREER, realizando os Momentos de Bem Estar nas salas de aula.

Em 17/10, iniciaram os “Momentos de Bem Estar” em 3 salas de aula da Faculdade de Farmácia:

1a sala: aberto para todos os alunos da pós graduação da FCFRP/USP, nas datas: 0, 17, 24 e 31 de outubro. Esse programa já foi concluído, os participantes preencheram um folheto de avaliação e os resultados foram muito positivos, com vários elogios e sugestões.

2a sala: para alunos do 2o ano da FCFRP Datas: 17/10, 31/10, 14/11 e 28/11 em andamento.

3a sala: para alunos do 5o ano Datas: 18/10, 25/10, 8/11, 22/11. Em andamento.

As alunas (multiplicadoras) capacitadas pelo IVF, têm conduzido as práticas de Relaxamento com muito sucesso até o momento, confirmado pelas avaliações e depoimentos dos participantes.