

Gestão de Pessoas, do Trabalho e Educação em Saúde

DOMINANDO O ESTRESSE COM A DANÇA CIGANA NO SAMU TABOÃO DA SERRA

Sonia Fischer Szlag 1, Raquel Zaicaner 1, Aparecida Soares Carmo 1

1 Secretaria Municipal De Saude De Taboao Da Serra - Secretaria Munipal De Saude De Taboao Da Serra

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Relata experiência utilizando a dança cigana para diminuir o estresse, de forma lúdica, melhorando relacionamento interpessoal e mental dos profissionais do SAMU do Taboão da Serra. Foi utilizado o método expositivo com análise conceitual da dança e cultura dos ciganos no mundo. Passos e ritmos ensinados e repetidos pelos alunos. Pouca coreografia, liberdade na criação dos movimentos, baseados nos elementos da natureza, como o fogo, a terra, a água e o ar na dança. Sem prender, para não cortar a emoção espontânea e o encanto da dança com sua desenvoltura, arte e beleza. Demonstrou que uma ação aparentemente sem relação com a proposta de trabalho, surge como motivação e agregação do grupo, permitindo melhorar gestão dos processos de trabalho da equipe.

A música e a dança cigana fazem parte da cultura mundial. Por serem nômades, por onde os ciganos passaram, absorveram um pouco da cultura e hábitos regionais. A dança cigana é livre, romântica, espontânea, sem coreografia determinada e o participante tem condição de dançar sozinho ou em grupo, trazendo grande felicidade para todos que participam. Sendo assim, esse trabalho relata experiência e resultados obtidos a partir de uma proposta de utilizar a dança cigana como elemento para diminuir o stress, melhorar o relacionamento interpessoal e mental dos profissionais do SAMU do Taboão da Serra, envolvendo a equipe. O profissional socorrista deve estar preparado tecnicamente, com equilíbrio emocional para que em seu cotidiano, permaneça em constante estado de alerta. Cada minuto é importante para manter a vida. Os profissionais recebem treinamento permanente com objetivo de reduzir este tempo resposta, que é um indicador de qualidade do serviço pré-hospitalar. Todo este estresse promove uma descarga de adrenalina diária, e por ocorrer repetidamente transforma-se num potencial fator predisponente para doenças cardiovasculares e psicológicas. A dança foi escolhida como elemento lúdico, possibilitando a transformação. Foi utilizada a dança cigana, porque temos a experiência com esta modalidade de dança. A dança possibilita a integralidade entre corpo, mente, razão, emoção e união o grupo.

OBJETIVOS

Oferecer aos profissionais informações de outro universo, que é o mundo da dança; de forma agradável e divertida; Promover maior integração da equipe. Proporcionar atividade lúdica aos profissionais do SAMU, como forma de aliviar o stress do dia a dia; Favorecer o convívio social, integração do grupo, descontração de forma saudável e divertida.

METODOLOGIA

Foi utilizado o método expositivo com análise conceitual da dança e cultura dos ciganos no mundo. Foram demonstrados, portanto, os passos e ritmos que foram repetidos pelos alunos. Pouca coreografia, sempre oferecendo liberdade na criação dos movimentos, baseados nos

elementos da natureza, como o fogo, a terra, a água e o ar na dança, sem prender, para não cortar a emoção e espontaneidade dos movimentos.

RESULTADOS

Aconteceram várias apresentações com o grupo: em solenidade oficial da Secretaria da Saúde de Taboão da Serra; festival de dança do Município; participação especial em amostra de dança da comunidade no Céu Casablanca em São Paulo. Houve apoio dos demais funcionários; familiares incentivando, enviando mensagens de apoio pelas redes sociais e durante as apresentações, filmando, fotografando o grupo. Todos os profissionais do SAMU foram convidados a participar das aulas, somente as mulheres participaram. Alguns profissionais homens, brincavam com a ideia, mas não aderiram. Algumas alunas tiveram dificuldade inicial, pareciam dançar sem flexibilidade e duras, com medo de errar. Devagar foram assimilando as técnicas e logo dançaram com desenvoltura. Descobriram que gostavam de dançar, se encontraram na modalidade de dança, que lhes dava prazer. Há interesse na participação de 20% dos funcionários do SAMU. As aulas são em espaço extra-SAMU. Constatamos a necessidade de transferir as aulas para o próprio prédio. As funcionárias que participaram das aulas e das apresentações demonstram um aumento da autoestima; redução de faltas; maior envolvimento com o serviço. A emoção de pisar no palco foi descrita como algo que nunca sentiram antes. Uma grande sensação de realização, prazer e bem estar. O envolvimento dos familiares das funcionárias aumentou o grau de felicidade pela integração família-serviço. O desafio da dança mostrou a capacidade de vencer obstáculos e superação das dificuldades além de inspirar a criatividade. A dança cigana é a forma de expressão que somente quem participa consegue descrever o prazer que sente e os benefícios que a dança traz.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estes resultados nos trouxe a decisão de trazer os ensaios e estudos para próximo do SAMU. Ampliação dos horários para permitir que outros se agreguem ao grupo. Demonstrou como uma ação aparentemente sem relação com a proposta do trabalho pode surgir como motivação e agregação do grupo, permitindo melhor gestão dos processos de trabalho e da equipe.