

NeuroMed2: Neurociências e meditação para estudantes de medicina

Isaura Ferreira Tavares¹

Resumo

O projeto NeuroMed² concilia formação teórica em neurociências da meditação com a prática vivencial de meditação e decorre no Mestrado Integrado em Medicina (MMED) da Faculdade de Medicina do Porto (FMUP). A prática de meditação pode beneficiar os estudantes de Medicina no que respeita à gestão do *stress* e ao fomento do auto-cuidado, podendo ter impacto na prática profissional futura. A conciliação de práticas contemplativas com o conhecimento científico é particularmente pertinente para futuros médicos, dado que as abordagens mente-corpo têm vindo a ocupar um espaço na Medicina Ocidental, nem sempre com o necessário enquadramento científico. No ano letivo 2020/21 criámos uma unidade curricular Optativa (UCO) no MMED da FMUP, designada “Neurociências Contemplativas: Mindfulness”, que inclui formação neurocientífica básica na área da meditação com a prática de alguns tipos

¹ FMUP. Email: isatav@med.up.pt

de meditação. As práticas de meditação usadas nas aulas cultivam a atenção plena ao momento atual (*Mindfulness*), vivenciando-o sem julgamento e incluindo atitudes tais como a aceitação, generosidade, gratidão e compaixão. Tendo por base o sucesso da UCO, avaliado por aspetos como o interesse dos estudantes que ocuparam todas as vagas disponíveis nas 5 edições consecutivas da UCO, importa agora assegurar que as condições de prática sejam melhoradas.

Abstract

The NeuroMed2 project combines theoretical training in the neurosciences of meditation with the experiential practice of meditation. It occurs in the Integrated Master's Degree in Medicine (MMED) at the Faculty of Medicine of Porto (FMUP). The practice of meditation can benefit medical students in terms of stress management and fostering self-care and may have an impact on future professional practice. Reconciling contemplative practices with scientific knowledge is particularly pertinent for future doctors, given that mind-body approaches have occupied a space in Western Medicine, not always with the necessary scientific framework. In the 2020/21 academic year, we created an Optional Curricular Unit (OCU) in FMUP's MMED called "Contemplative Neurosciences: Mindfulness", which includes basic neuroscientific training in the area of meditation with

the practice of some types of meditation. The meditation practices in the classes cultivate mindfulness, experiencing the present moment without judgment and including attitudes such as acceptance, generosity, gratitude and compassion. Based on the success of the OCU, measured by aspects such as the interest of the students who took up all the available places in the five consecutive editions of the OCU, it is now essential to ensure that the conditions for practice are improved.

Palavras-chave

Neurociências; Meditação; *Mindfulness*; Estudantes de medicina.

Keywords

Neurosciences; Meditation; Mindfulness; Medical students.

Introdução

As práticas contemplativas, como a meditação, são muito usadas no Ocidente, devido aos efeitos na gestão do *stress* e aumento da capacidade de concentração. Conhecendo a natureza da mente, o praticante de meditação pode aprofundar o auto-conhecimento e fomentar o auto-cuidado. Os estudantes de Medicina procuram frequentemente mecanismos para potenciar a capacidade de concentração e reduzir a ansiedade. Por estes motivos, criou-se no 2.º semestre de 2020/21, a UCO “Neurociências Contemplativas: Mindfulness” no

MMED-FMUP (código OPT192 do MMED-FMUP). Desde então tem funcionado, bissestrialmente, sempre com o número máximo de estudantes (12). O número limite de estudantes foi definido para permitir a prática de meditação nas aulas, e as partilhas em grupo. Entendeu-se que os componentes teóricos eram essenciais dado que os fundamentos neurocientíficos da meditação e das práticas de atenção plena (*Mindfulness*) começam a ser conhecidos. A meditação é eminentemente prática pelo que a inclusão de sessões foi considerada essencial, havendo vários momentos de meditação em cada aula. Através de meditações conduzidas pela regente e pelos docentes convidados, os estudantes experienciam, frequentemente pela primeira vez, a prática de meditação e partilham, individualmente ou em grupos, opiniões e dúvidas sobre as práticas. Estas sessões incorporam frequentemente situações desafiantes do ponto de vista académico, como as avaliações, apresentação de trabalhos e relações interpessoais. As práticas de meditação já foram implementadas com sucesso em atividades extracurriculares em Escolas de Medicina internacionais, mas a inclusão de práticas de meditação numa UCO do próprio curso é uma abordagem inovadora. As atividades informais de atenção plena, realizadas entre cada aula, são também fomentadas de modo a dar continuidade às sessões.

Contexto científico da prática pedagógica

As práticas milenares contemplativas de origem Oriental têm sido escrutinadas pelo Ocidente com a utilização de metodologia científica. A meditação, nomeadamente a baseada em *Mindfulness*, será das práticas mais escrutinadas, devido aos benefícios na gestão do stress e aumento da capacidade de concentração. Através da observação imagiológica do cérebro de praticantes de meditação, começam a emergir explicações acerca dos mecanismos neurobiológicos de funcionamento da meditação. Mas, como afirma Jon Kabat-Zinn, um dos pioneiros da introdução do *Mindfulness* no Ocidente: “*Meditação não é o que tu pensas*”. Apenas pela prática de meditação, formal e informal, cada indivíduo pode perceber a utilidade e dimensão da prática, nomeadamente como processo de auto-conhecimento. Através deste, será possível definir práticas quotidianas de promoção do auto-cuidado e gestão do stress, com inegáveis benefícios na saúde. Estes benefícios, aplicáveis à maioria dos indivíduos, mas podem ser mais pertinentes em estudantes de Medicina, dado que frequentemente reportam elevados níveis de stress. O desenvolvimento de competências de gestão do stress durante o curso e Medicina pode ser útil no futuro, dado que os profissionais de saúde reportam frequentemente desgaste emocional que pode conduzir a *burnout*. Deste modo, aliar a essência da prática de meditação com a o conhecimento neurocientífico básico desta

prática contemplativa, é o cerne do projeto NeuroMed,² que está agora no seu 3.º ano de funcionamento na FMUP, e tem incluído estudantes do 2.º ao 5.º ano do MMED-FMUP.

Estratégias pedagógicas utilizadas

A UCO inclui 9 aulas semanais com a duração de 2h. Nas 7 primeiras, a regente, individualmente ou com a colaboração de docentes externos, faz a apresentação dos temas e guia pequenas sessões práticas. Ao longo dos 3 anos de funcionamento, a UCO contou com a colaboração dos docentes abaixo referidos, que não podem ser incluídos como membros da equipa pedagógica por não estarem integrados em UO da Universidade do Porto, mas cujos contributos são destacados:

- Doutor José Carlos Lopes: Físico da Universidade de Aveiro, Mestre em Meditação e Instrutor credenciado de diversos programas *Mindfulness*;
- Doutor Ricardo João Teixeira: Psicólogo clínico, Investigador da Universidade de Coimbra e Instrutor certificado em vários tipos de programas de *Mindfulness*;
- Mestre Bruno Teixeira: Psiquiatra e instrutor credenciado de programa *Mindfulness* pela Universidade de Massachusetts;

- Mestre João Perestrelo Teixeira: Psiquiatra e instrutor credenciado de programa *Mindfulness* pela Universidade de Massachusetts;
- Mestre Nuno Rodrigues Silva: Psiquiatra, instrutor credenciado de programa *Mindfulness* pela Universidade de Massachusetts e Docente da Escola de Medicina da Universidade da Beira Interior.

Nestas 7 sessões apresentam-se sumariamente estudos neurocientíficos estruturantes e dedica-se uma parte considerável a práticas de meditação. Estas incluem práticas de foco nas sensações e consciência corporal, alimentação consciente (*Mindful Eating*), rastreamento corporal (*Body Scan*), estiramientos conscientes, caminhar com atenção plena, atenção aos pensamentos e emoções e meditação baseada em compaixão. Existe um grupo WhatsApp a que os estudantes aderem voluntariamente, onde se partilham gravações de meditações, de modo a proporcionar, aos alunos que assim desejem, a continuação da prática individual fora do espaço da sala de aulas. Além disso, os estudantes são convidados a fomentarem práticas informais de meditação em diversos momentos do dia.

Nas 2 últimas sessões cada estudante tem um período de cerca de 15 minutos para partilhar com a turma um exemplo de atividade quotidiana que realiza com atenção plena. Sempre que possível, a turma realiza a atividade orientada pelo colega. As atividades são diversificadas e têm incluído, momentos de escrita, desenho, leitura ou música. Para

além de vivenciarem a atividade, os estudantes que assistem escrevem um comentário anónimo, sobre o que sentiram durante a apresentação. Estas partilhas são posteriormente compiladas pela regente e enviadas ao estudante que orientou a sessão.

A presença ativa nas aulas, a apresentação nas 2 sessões finais e a realização de um portfolio de reflexão acerca do percurso do estudante UCO são usados para atribuir uma classificação final a cada estudante.

Em resumo, as estratégias pedagógicas inovadoras consistem na inclusão de um corpo docente com formação multidisciplinar e experiência em orientação de meditação, introdução às práticas de meditação na Universidade, conciliação da prática com as neurociências da prática (sempre que possível), fomento de práticas individuais entre as sessões e de momentos de reflexão e partilha acerca de atividades de atenção plena no contexto quotidiano.

Inovação pedagógica

As abordagens vivenciais direcionadas ao próprio estudante são frequentemente secundarizadas em cursos técnico-científicos como o de Medicina. Deste modo, é comum que as competências pessoais não encontrem espaço de desenvolvimento e aprofundamento no curriculum clássico. A existência de uma UCO dedicada a uma prática contemplativa

milena, proporciona ao estudante um espaço para “se olhar”, enquanto estudante de Medicina e futuro médico, mas, sobretudo, enquanto Pessoa através de práticas de meditação. A auto-descoberta através da prática milenar de meditação, num contexto em que o estudante de Medicina partilha em pequenos grupos alguns desafios da vida universitária permite-lhe entender que faz parte de uma “humanidade comum” e que não está isolado. Para além das partilhas, os estudantes são convidados a realizar práticas reflexivas escritas no contexto da vida na FMUP, nomeadamente através do *flow writing* a propósito de temas da vida na FMUP. Um outro aspeto da inovação pedagógica diz respeito à avaliação na UCO que pode ser usada pelo aluno como mais um espaço de reflexão. Relativamente aos conhecimentos das neurociências da meditação, os estudantes são convidados a analisar criticamente e discutir artigos científicos da área e podem referir alguns dos aspetos da discussão no trabalho final. A extensão da sala de prática para o grupo WhatsApp a que os estudantes podem voluntariamente aderir para aceder a práticas de meditação a realizar fora da sala de aulas, pode também ser considerada uma prática inovadora. A orientação de sessões finais pelos próprios estudantes, convidando-os a refletir em momentos da sua vida quotidiana em que se encontram em atenção plena, e a orientação de uma curta sessão baseada nessa prática, é também inovador. O envolvimento de toda a turma e do próprio regente em atividades diversificadas como desenho, escrita, leitura ou escuta de música,

tem sido muito gratificante. Finalmente, uma consequência inovadora da UCO decorre do interesse manifestado pelos estudantes após a conclusão da UCO, havendo até ao momento 3 estudantes que escolheram realizar a dissertação final de conclusão do MMED-FMUP na área das Neurociências da Contemplação e do *Mindfulness*. O facto dos trabalhos, a apresentar no 6.º ano, se iniciarem mais cedo no MMED-FMUP, aumenta as possibilidades de realizar uma tese com qualidade. A título de exemplo, o trabalho científico publicado pela Estudante Salomé Leça (Leça e Tavares, 2022; doi.org/10.3389/fnint.2022.920271), no ano passado, conta já com 3 citações, mostrando impacto na comunidade científica.

Face aos resultados positivos, o projeto NeuroMed² prosseguirá no sentido de melhorar as condições de prática de meditação aos estudantes que se inscrevam. Sendo a postura sentada com as pernas cruzadas (posição de lótus) a posição que melhor assegura estabilidade para a prática, pretendemos adquirir almofadas de meditação. Além disso, a prática de rastreamento corporal (*Body scan*), essencial nas abordagens mente-corpo, realiza-se idealmente na posição deitada, repousando todo o corpo em decúbito dorsal, pelo que é importante adquirir colchões/esteiras de meditação e mantas, dado que nestas práticas a temperatura corporal frequentemente baixa.

Resultados esperados

A classificação final na UCO é apenas um indicador de desempenho numa UCO com estas características, mas obteve-se uma distribuição normal das classificações finais com uma média de 17 valores, semelhante às classificações das restantes UCO do MMED-FMUP. Havendo um número reduzido de estudantes a participar, e devido à baixa adesão aos inquéritos pedagógicos da U.Porto (IPUP), apenas se contabilizaram 8 respostas obtendo-se valores médios de ≥ 6.8 em todas as dimensões do questionário, à exceção da dimensão “Dificuldade” (mediana de 4). O interesse dos estudantes que participaram na UCO demonstra-se pela vontade de realizar o projeto final do MMED (tese de dissertação) na área da meditação havendo 3 teses do MMED-FMUP, realizadas ou em curso, de ex-alunos da UCO. Uma tese resultou numa publicação em revista internacional indexada (Leça e Tavares, 2022; *Frontiers in Integrative Neurosciences* – doi.org/10.3389/fnint.2022.920271). Noutra tese construiu-se uma *app* de meditação para os estudantes do MMED-FMUP, trabalho aceite para apresentação na edição do IJUP deste ano (Ana Rita Soares *et al.*, “*Med@Med: Development and use of a meditation app (Med@Med) by medical students: motivations, adherence and emotional effects*”).