



Revista Saúde em Redes (ISSN 2446-4813), v. 8, n. 1 (2022).

RELATO DE EXPERIÊNCIA

DOI: 10.18310/2446-4813.2022v8n1p283-293

Câncer, dança e covid-19: Um relato de experiência sobre a OncoDance

Cancer, dance and covid-19: a report on OncoDance experience

Cristina Soares Melnik

Mestre em Medicina: Ciências Médicas. Especialista em Oncologia e em Dançaterapia. Psicóloga. Licenciada em Dança. Teleconsultora da Rede Colaborativa PICS.
E-mail: crismelnik@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6221-4747

Resumo:

Objetivo: Relatar a experiência da OncoDance, desde a sua origem até a nova configuração on-line, adaptada à pandemia. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido a partir das ações da OncoDance, tanto em formato presencial quanto em formato on-line. A análise de dados ocorre por meio da observação participante. **Resultados e discussão:** A OncoDance é uma oficina gratuita e sistemática de dança para quem tem ou teve câncer. O trabalho é voluntário, e começou em 2014, inspirado em resultados positivos de pesquisas científicas. Associada à prevenção do câncer e de outras doenças, a dança pode proporcionar diversos benefícios para pacientes oncológicos, tais como: a mudança de como o praticante de dança percebe a si mesmo, e de como se sente percebido pelo outro; a redução da percepção de dor; a valorização da alteridade; a melhora da autoestima e o bem viver. O formato on-line é uma adaptação aos tempos de covid-19, e amplia a oficina sistemática para acompanhantes e pessoas envolvidas no cuidado oncológico. **Considerações finais:** Dançar é uma atividade associada à saúde. Na configuração gratuita, sistemática e on-line, a OncoDance amplia as possibilidades de acesso, e possibilita o estímulo ao movimento, mesmo em períodos de isolamento social.

Palavras-chave: Câncer; COVID-19; Dança; Exercício Físico; Pandemias; Serviços On-Line.

Abstract:

Objective: To report the OncoDance experience, from origin to the new online configuration, adapted to the pandemic. **Methodology:** This is a descriptive study, an experience report type, developed based on OncoDance actions, both in face-to-face and online format. Data analysis occurs through participant observation. **Results and discussion:** OncoDance is a free dance class with weekly meetings, for those who have or have had cancer. The work is voluntary, and it started in 2014, inspired by positive results of scientific research. Associated with the prevention of cancer and other diseases, dance can provide several benefits for cancer patients, such as: changes about how participants of dance class see themselves, and how participants feel other people see them; reduced pain perception; presence of otherness; improved self-esteem and well-being. The online format is an adaptation to covid-19 times, and it expands the dance meetings for companions and people involved in cancer care. **Final considerations:** Dancing is an activity associated with health. In its free, systematic and online configuration, it expands the possibilities of access, and makes it possible to stimulate movement, even in periods of social isolation.

Keywords: Câncer; COVID-19; Dança; Exercício Físico; Pandemias; Serviços On-Line.

Introdução

O câncer é um significativo e crescente problema mundial de saúde.¹ Segundo a Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC), da Organização Mundial de Saúde (OMS), uma em cada 5 pessoas em todo o mundo desenvolverá câncer durante sua vida. Em termos mundiais, estima-se que 28,8 milhões de novos casos de câncer ocorrerão em 2040, o que representa um aumento de 49,7% em relação aos 19,3 milhões de casos estimados para 2020.²

Para o Brasil, é estimado que ocorrerão 625 mil novos casos de câncer para cada ano do triênio 2020-2022.³ A estimativa de novos casos de câncer no país, considerando todas as idades e ambos os sexos, foi de 592 mil para 2020, mas para 2040, há um acréscimo de 68% no número de novos casos, representando uma incidência de 994 mil.⁴

Além da carga global ser alta, o câncer pode levar a intenso sofrimento, e muitos casos são evitáveis. Após o diagnóstico de câncer, continua sendo primordial a prevenção da recidiva, de outros cânceres ou demais doenças crônicas não transmissíveis.⁵

É comprovado que a prática regular de atividade física ajuda na prevenção e tratamento de doenças como o câncer. Também há uma associação entre a atividade física e a prevenção de hipertensão, do excesso de peso, a melhora da saúde mental, qualidade de vida e bem-estar.⁶ Pesquisas constataam que programas de tratamento com exercícios físicos podem beneficiar a qualidade de vida de pacientes oncológicos⁷, sendo associados à diminuição da fadiga⁸ melhora na autoestima⁹, diminuição da percepção de dor¹⁰ e outros benefícios.

Para a OMS, apesar das comprovações científicas, o processo global para o aumento das atividades físicas tem sido lento. As causas envolvem a falta de consciência e de investimento. Além disso, pessoas com doenças crônicas, com baixa situação socioeconômica ou em outras situações muitas vezes têm menos acesso a espaços apropriados à prática de atividade física.⁶

A dança está incluída nas atividades físicas citadas pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA) enquanto ações para prevenção do câncer. A instituição afirma que a atividade física consiste na

iniciativa de se movimentar, de acordo com a rotina de cada um, e acrescenta que você pode, por exemplo, caminhar, dançar.¹¹ O movimento do corpo está associado à maior proteção contra o câncer.¹²

Inspirada em resultados positivos de pesquisas científicas, em 2014 foi criada a OncoDance, uma oficina gratuita e sistemática de dança para quem tem ou teve câncer. Em 2020, os encontros presenciais foram suspensos em razão do coronavírus, e as atividades foram adaptadas a uma nova configuração on-line.

A covid-19 trouxe a necessidade do distanciamento social. Esta situação pode acarretar prejuízos na saúde física e mental das pessoas. O exercício físico em casa, ou ao ar livre, sem aglomerações, é uma prática que auxilia a resposta imunológica do corpo, e deve ser mantida durante a pandemia, sendo capaz de minimizar os efeitos negativos do distanciamento.¹³

O ambiente domiciliar e familiar também é propício para realização de atividade física. A realização de atividades prazerosas, explorando os espaços domiciliares e utensílios disponíveis para o movimento, reservando alguns minutos para alongamento, relaxamento e meditação, é recomendável.¹⁴ A dança é uma possibilidade de atividade física para os tempos de pandemia, podendo ser prazerosa, explorando o ambiente e objetos disponíveis para instigar o corpo a mover-se, e inclui alongamento, relaxamento, e meditação em movimento.

Adaptada à necessidade de distanciamento social oriunda da pandemia, seguindo as recomendações mundiais que recomendam a prática de exercícios físicos e ciente dos benefícios da dança para o cuidado oncológico, a OncoDance surge com um novo formato on-line. Nesta nova configuração, mantém-se gratuita e sistemática, mas amplia os encontros para quem tem ou teve câncer, acompanhantes e pessoas envolvidas no cuidado oncológico.

O presente estudo tem por objetivo relatar a experiência da OncoDance, desde a sua origem até a nova configuração on-line.

Métodos

Trata-se de um estudo descritivo observacional, do tipo relato de experiência, que trata da OncoDance, desde a sua origem presencial, até a transposição para as práticas on-line em razão da covid-19. Como meio para coleta de dados, foi utilizada a observação participante. Estas observações aconteceram ao longo da oficina, ou seja, por um período de seis anos.

A OncoDance é uma oficina gratuita e sistemática de dança para quem tem ou teve câncer, que começou em 2014, inspirada em resultados positivos de pesquisas científicas. Em 2020, inicia uma nova configuração da oficina, agora on-line e aberta não apenas às pessoas que tiveram ou têm câncer, mas também a acompanhantes e pessoas envolvidas no cuidado oncológico.

Este não é um estudo planejado, onde havia um projeto de pesquisa estabelecido, mas uma situação que emergiu com a finalidade de refletir e registrar esta interface entre dança, câncer e pandemia.

Resultados e discussão

A OncoDance é uma oficina gratuita e sistemática de dança para quem tem ou teve câncer, que foi criada em 2014, inspirada em resultados positivos de pesquisas científicas. Uma destas pesquisas foi a dissertação de mestrado em Gerontologia Biomédica da Educadora Física e Especialista em Dança Fátima Ribeiro Ferreira, orientada pelo professor Doutor José Roberto Goldim, do Laboratório de Pesquisa em Bioética e Ética na Ciência do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Este estudo foi realizado com quinze mulheres que fizeram tratamento para o câncer de mama. Foi realizada uma intervenção composta por 15 semanas de práticas de dança. Os resultados deste estudo, obtidos através de grupos focais, demonstraram que a dança pode ajudar na melhora da autoestima, na diminuição da dor, na vontade de continuar as práticas após o período da intervenção, destacando a importância do grupo, e da forma que foi feito o recrutamento e consentimento para participar da oficina.¹⁵

Uma outra intervenção, agora ampliada para qualquer tipo, localização ou estadiamento do câncer, envolveu 23 mulheres que participaram de 12 semanas de práticas de dança. O estudo identificou uma redução de 41,83% da dor percebida após as práticas de dança. Esta redução da percepção de dor foi significativa do ponto de vista estatístico ($t=2,56$ $p=0,018$).¹⁰ É importante ressaltar que em ambos os estudos as participantes foram autorizadas, pelos médicos responsáveis por seus tratamentos, às práticas de dança.

Estes e outros estudos inspiraram a construção de uma oficina de dança para quem tem ou teve câncer. Então, em 2014 foi fundada a OncoDance. A oficina, sistemática e gratuita, foi aberta para quem tem ou teve qualquer tipo, localização ou estadiamento da neoplasia maligna. O critério para participar da atividade foi já ter recebido o diagnóstico de câncer, e ter a liberação médica para as práticas de dança.

A oficina começou com público exclusivamente feminino. Por este motivo, em alguns momentos deste estudo foi utilizado o artigo feminino ao referir-se às participantes. Posteriormente, a atividade foi aberta a todos, não sendo mais restrita a mulheres.

No mesmo ano de sua criação, a OncoDance foi convidada para apresentar uma coreografia em um teatro, e então surgiu o Grupo de Apresentações, com o objetivo principal de realizar uma construção coreográfica, e demonstrar ao público um pouco do que é trabalhado na oficina, além de convidar outras pessoas a dançarem pela vida. Participar das apresentações artísticas não é exigência para quem frequenta as oficinas. Ou seja, quem está na OncoDance pode optar por realizar as práticas semanais de dança, sem fazer parte do grupo que se apresenta.

É importante ressaltar que, embora a OncoDance seja composta por quem tem ou teve câncer, o foco não é no diagnóstico. A doença é critério de participação na oficina, mas o foco dos encontros é na dança, nas aprendizagens, nas potencialidades, na saúde, na pessoa, no grupo, no bem viver.

Ao longo destes anos de existência da OncoDance, alguns benefícios foram constatados, tais como a mudança no olhar, a diminuição da dor percebida, a valorização da alteridade, a melhora da autoestima e o bem viver.

A mudança do olhar é um dos aspectos proporcionados pela dança. Participantes citaram, ao longo da oficina, que o olhar de pena muda para o olhar de admiração pela busca de formas positivas de viver durante o enfrentamento da doença. Este olhar de pena é citado por estudos científicos sobre oncologia.^{16,17} Muitas vezes não é um olhar consciente, estando associado a um estigma por trás do diagnóstico de câncer. O olhar de admiração oriundo daquele que assiste o praticante que dança é muito favorável e estimula o movimento pela vida. Além do olhar do outro, há uma mudança no próprio olhar, na percepção de si, traduzido em uma atitude mais positiva, ativa, confiante.

A diminuição da dor percebida também aparece nos discursos das participantes ao longo da oficina. Não há, porém, a clara convicção de que mecanismo provoca esta redução da dor, ou o que faz a dor diminuir com as práticas de dança. A presença da dor crônica traz impactos significativos na qualidade de vida e na capacidade funcional de pacientes oncológicos. Este impacto também se estende para a figura do cuidador.¹⁸ A dor oncológica envolve a dimensão física, emocional, social e a espiritual. Esta dor pode ser amenizada por práticas integrativas e complementares¹⁹, tais como a dança, como demonstram estudos que apresentaram a redução da percepção de dor após as práticas de dança tanto na avaliação quali¹⁵ como na quantitativa.¹⁰

A alteridade é outro aspecto valorizado. Os integrantes da oficina identificam-se com o outro, que também recebeu o diagnóstico oncológico, e sentem-se responsáveis por si e pelo próximo. Participar de uma atividade em que os outros integrantes também já receberam o diagnóstico oncológico foi um fator motivador para a inscrição na atividade, bem como para sua permanência. Tendo uma linguagem comum, mas sem precisar usar a palavra, o grupo acolhe aquele que mais precisa no momento. Ao mesmo tempo, a pessoa que está se sentindo melhor é inspiração para o grupo. Por exemplo, uma participante com diagnóstico recente de metástase se espelha na outra que tem diagnóstico há alguns anos, faz o tratamento e tem boa qualidade de vida.

A vivência em grupo traz um importante apoio social, troca de experiências e fortalecimento de vínculos entre pessoas diagnosticadas com câncer. A vivência de pacientes oncológicas em um grupo faz com que o outro se torne parte importante da construção de uma nova possibilidade de vivenciar a vida após o câncer, superando o estigma associado. É importante a participação ativa em ações que permitam que as pessoas tenham voz, visibilidade, capacidade de ação e decisão.²⁰

A melhora da autoestima e o resgate da feminilidade também podem ser facilitados pela dança. O câncer e seus respectivos tratamentos são associados a muitas perdas, tais como a retirada cirúrgica de partes do corpo, queda de cabelos, entre outras, o que pode causar uma sensação de despedaçamento. Esta sensação é relatada em um artigo ²¹ sobre a clínica psicanalítica com mulheres em tratamentos de câncer de mama. Os autores citam que “as mulheres buscam reconstruir a imagem corporal, tentando preencher esse vazio, dando-lhe forma e adornando-o, reconstruindo um véu que protege o real”, ou perdem a capacidade de investimento corporal após o procedimento cirúrgico, recobrando o corpo, evitando olhar-se através do espelho, evitando serem olhadas. “Elas dizem que não se sentem mais femininas e desejáveis.”, complementam os autores. Atrelados a esta sensação de despedaçamento advinda do câncer e seus respectivos tratamentos, há ainda uma ditadura da beleza que causa um sofrimento de mulheres que, influenciadas pela mídia e pela indústria capitalista, tentam atingir padrões estéticos inatingíveis.²²

A reflexão acerca da dimensão do corpo, da corporeidade humana enquanto “fenômeno social e cultural, motivo simbólico, objeto de representações e imaginários” é um tema destaque nas ciências sociais. A sociologia do corpo, que se dedica à compreensão da corporeidade humana, entende o corpo enquanto “vetor semântico pelo qual a evidência da relação com o mundo é construída”, mas também objeto de investimento coletivo, preso no espelho do social, sujeito ao olhar apreciativo do outro. Quando se tem uma deficiência, quando há rupturas nas convenções acerca do corpo, emerge o

desconforto. O corpo já não passa despercebido, foge à norma estabelecida na sociedade.²³ Na Oncologia é possível identificar estas rupturas do padrão corporal estabelecido socialmente, seja em razão da própria doença, ou de seus respectivos tratamentos. As perdas dos cabelos, cílios e sobrancelhas, como consequência do tratamento quimioterápico, bem como as mudanças físicas oriundas do uso de corticoides e outros fármacos, exemplifica o referido. “A alteração do rosto, que expõe a marca de uma lesão, é vivida como um drama aos olhos do outro, não raro como um sinal de privação de identidade”. Na cultura ocidental, os cabelos ou mais especificamente o sistema piloso, é uma marcação corporal que sofre controle rigoroso do coletivo.²³ Diante deste cenário, a dança torna-se potência para ressignificar o corpo, propondo novas representações, oportunizando novos sistemas simbólicos a serem compartilhados no grupo, produzindo novos sentidos continuamente, e contribuindo para a inserção da pessoa diagnosticada com câncer de forma ativa no espaço social e cultural.

É importante que as práticas de dança para pessoas com doenças crônicas sejam conduzidas de forma a respeitar os limites e as potencialidades de todos os envolvidos. Para tanto, é essencial que o profissional que trabalhe com dança busque conhecer a realidade do público para quem está sendo ministrada a oficina, procure uma formação, e acima de tudo, seja empático para ouvir a demanda do outro, respeitando as limitações e a individualidade de cada participante, sem deixar de lançar desafios que instiguem novas possibilidades de movimento com foco na saúde.

Há no grupo um forte interesse em convidar outras pessoas a dançarem pela vida. Nesta perspectiva de convite ao outro, atrelado ao isolamento oriundo da pandemia e a benefícios que podem ser proporcionados pela dança, a oficina adquire nova configuração, denominada OncoDance on-line. Este novo formato amplia a participação, antes restrita a quem tem ou teve câncer, a acompanhantes e àqueles envolvidos no cuidado de quem já recebeu o diagnóstico oncológico.

Um dos aspectos positivos da realização da oficina on-line é a possibilidade da participação de pessoas localizadas em diferentes regiões, cidades, o que transpassa a distância geográfica. Por ser uma atividade gratuita, é acessível a todas as pessoas, desde que tenham disponibilidade de um computador ou celular com internet.

Aplicativos que utilizam a internet para a comunicação podem facilitar que pessoas distantes geograficamente o utilizem como ferramenta de aproximação entre aquelas que vivenciam situações semelhantes²⁰, como a presença de um diagnóstico oncológico. Em tempos de pandemia, estes recursos de comunicação abrem possibilidades para a atuação no campo da dança na interface com a saúde.

Um recente estudo propõe a dança enquanto uma das estratégias para manter-se fisicamente ativo e seguro dentro de casa, em tempos de coronavírus. Para os autores, uma vantagem desta prática é que ela pode ser realizada inclusive em moradias menores, com limitações de espaço físico.²⁴

Outro aspecto interessante da oficina on-line é a participação de familiares, cuidadores, ou outras pessoas envolvidas no cuidado oncológico. No cuidado com a saúde, a equipe assistencial, a família e outros personagens são participantes ativos no cuidado²⁵ e a dança pode auxiliar estes vínculos.

Falar de saúde envolve boas conexões, bons encontros, projetos de vida, possibilidades de viver ganhos e perdas, de enfrentar dificuldades, frustrações e desencontros. Saúde é um assunto da vida, e nesta cena somos criadores e criaturas. Criaturas em razão das condições que não controlamos, que estão fora da nossa vontade. Criadores porque podemos inventar modos de aproveitar nossas possibilidades, inventar novos elementos e viver da melhor forma possível.²⁵ Neste contexto, a dança conecta criadores e possibilita um novo movimento em prol da vida.

O Ministério da Saúde orienta para a realização de atividades físicas durante a pandemia, e inclui a dança como possibilidade em diferentes faixas etárias. As pessoas devem manter atividades, mesmo que adaptadas quanto ao local da prática.²⁶ Em termos mundiais, a OMS também recomenda atividades físicas,⁶ tais como a dança. Vamos, então, seguir as orientações institucionais, e dançar nas próprias casas, ou onde for possível. Fica o convite: Vamos juntos, dançando pela vida?

Considerações finais

Dançar é uma atividade associada à saúde. Importantes instituições, a nível mundial, recomendam a prática de atividades físicas, tais como dança, para pessoas que tiveram ou têm câncer.

A OncoDance proporcionou benefícios aos participantes, tais como a mudança no olhar, a valorização da alteridade, a diminuição da percepção de dor, a melhora da autoestima, o bem viver.

É importante que as atividades de dança para quem já recebeu o diagnóstico de neoplasia maligna sejam sempre adaptadas às necessidades e limitações individuais e coletivas, sempre seguindo as recomendações dos médicos e demais profissionais da equipe assistencial. O foco da atividade deve ser na pessoa, e não na doença.

Em tempos de covid-19, o isolamento social é essencial, mas as atividades corporais que promovem a saúde devem continuar. Faz-se necessário adaptar-se a esta nova configuração.

A OncoDance on-line foca nos benefícios que a dança pode proporcionar à saúde e aproxima pessoas de diferentes regiões, não para falar sobre câncer, mas para dançar no conforto do lar, da clínica, ou onde e com quem a pessoa estiver. Por ser gratuita e sistemática, é acessível a quem tenha interesse, e disponibilidade de um aparelho com internet, como celular ou computador.

Sabe-se que a família ou outras pessoas envolvidas com quem foi diagnosticado com neoplasia maligna fazem parte de uma importante rede de cuidado. Neste sentido, a oficina amplia as inscrições, não sendo mais restrita a quem já recebeu o diagnóstico da neoplasia maligna. Desta forma, a OncoDance propõe que pessoas envolvidas no cuidado oncológico, acompanhantes e participantes que tiveram ou têm câncer conectem-se neste movimento para dançar pela vida.

Referências

1. Organização Mundial de Saúde. [Relatório sobre Câncer: Estabelecendo prioridades, investindo sabiamente e cuidando de todos]. [Internet]. Suíça; 2020. Inglês. [acesso 2020 nov 10]. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/330745>
2. Organização Mundial de Saúde. Agência Internacional de Pesquisa em Câncer. [Comunicado de Imprensa Nº 929: Dados globais mais recentes sobre câncer: A carga de câncer sobe para 19,3 milhões de novos casos e 10,0 milhões de mortes por câncer em 2020] [Internet]. França: IARC, 2020. Inglês. [acesso 2021 jul 21]. Disponível em: https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2020/12/pr292_E.pdf
3. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Estimativa 2020: incidência de câncer no Brasil [Internet]. Rio de Janeiro: INCA, 2019. [acesso 2020 nov 10]. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/estimativa-2020-incidencia-de-cancer-no-brasil.pdf>
4. Organização Mundial de Saúde. Agência Internacional de Pesquisa em Câncer. [Número estimado de novos casos de 2020 a 2040, ambos os sexos, idade [0-85+]]. [Internet]. França: IARC, 2020. Inglês. [acesso 2021 jul 21]. Disponível em: https://gco.iarc.fr/tomorrow/en/dataviz/isotype?populations=76&single_unit=50000
5. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Dieta, nutrição, atividade física e câncer: uma perspectiva global: um resumo do terceiro relatório de especialistas com uma perspectiva brasileira [Internet]. Rio de Janeiro: INCA, 2020. [acesso 2020 nov 10]. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//dieta_nutricao_atividade_fisica_e_cancer_resumo_do_terceiro_relatorio_de_especialistas_com_uma_perspectiva_brasileira.pdf
6. Organização Mundial de Saúde. [Plano de ação Global para a atividade física 2018–2030: mais pessoas ativas para um mundo mais saudável]. [Internet]. Suíça; 2018. Inglês. [acesso 2020 nov 12]. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

7. Silva AP de A, Ferreira TTC, Santos IBV de M, Henrique GCF, Correia TY. A influência do exercício físico na qualidade de vida de adultos sobreviventes de câncer. REAS [Internet]. 23out.2019 [citado 16nov.2020];(34):e1501. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1501>
8. Sivvas G, Filippou F, Rokka S, Bebetos E, Koupani A, Masadis G, et al. [O efeito de um programa de danças tradicionais gregas sobre a fadiga em mulheres que sobrevivem ao câncer de mama]. Arq de Med Hel. 2020; 37(2):219-26. Inglês.
9. Carminatti M, Boing L, Leite B, Sperandio F Flores, KT, Fretta T de Bem, et al. Efeitos da dança do ventre na imagem corporal e autoestima de mulheres com cancer de mama – um estudo piloto. Rev Bras Med Esporte. 2019; 25(6):264-68.
10. Melnik CS, Goldim JR. Diminuição na percepção de dor de mulheres que tiveram ou têm câncer após intervenção composta por práticas de dança [pôster]. In: 3º Congresso Multidisciplinar em Oncologia do Hospital Mãe de Deus. Porto Alegre, BR; 2016.
11. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Nós podemos, eu posso [Internet]. Rio de Janeiro: INCA, 2016. [acesso 2020 nov 12]. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/en/node/2563>.
12. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Atividade Física [Internet]. Rio de Janeiro: INCA, 2018. [acesso 2020 nov 13]. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/prevencao-e-fatores-de-risco/atividade-fisica>.
13. Raiol RA. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. Braz. J. Hea. Rev. 2020; 3(2):2804-13.
14. Ferreira MJ, Irigoyen MC, Consolim-Colombo F, Saraiva JFK, Angelis K De. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. Arq Bras Cardiol. 2020; 114 (4): 601-2.
15. Ferreira, FR. A intervenção de dança em mulheres pós-tratamento de câncer de mama e sua relação com a qualidade de vida [dissertação]. Porto Alegre: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2012.
16. Ferreira GM da SF, Cavalcante DM. A saúde psíquica dos cuidadores familiares de pacientes acometidos com câncer. Rev. Ciência Amazônida [Internet]. 2017 [acesso 2020 nov 13];1(2):[about 16 p.]. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/amazonida/article/view/3027/2561>
17. Radünz V. Cuidando e se cuidando: fortalecendo o "self" do cliente oncológico e o "self" da enfermeira [dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 1994.
18. Izzo JMs, Cunha AMR, Cesarino CB, Martins MRI. O impacto da dor crônica na qualidade de vida e na capacidade funcional de pacientes oncológicos e de seus cuidadores. BrJP. 2019 out-dez;2(4):336-41.
19. Motter SM. A dor multidimensional na percepção de pacientes oncológicos [trabalho de conclusão de curso]. Erechim: Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, 2019.
20. Santana CS de, Souza CTV de, Maria da Conceição de Almeida Barbosa-Lima MC de A. Poderosas Amigas da Mama: o uso do aplicativo WhatsApp como ferramenta para o enfrentamento do câncer de mama. Saúde Redes [Internet]. 2019 [acesso 2020 nov 13]; 5(1):205-15. Disponível em:

<http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/2216>
[hp://dx.doi.org/10.18310/2446-4813.2019v5n1p205-215](http://dx.doi.org/10.18310/2446-4813.2019v5n1p205-215)

doi:

21. Araújo RS, Lima NL de. A clínica psicanalítica no hospital com mulheres em tratamento de câncer de mama. *Tempo Psicanál.* 2015; 47(2):90-102.

22. Cury AJ. *A ditadura da beleza e a revolução das mulheres.* Rio de Janeiro: Sextante; 2005.

23. Le Breton, D. *A sociologia do corpo.* Petrópolis: Editora Vozes; 2006.

24. França EF, Miyake GM, Junior JP, Matsudo VKR, Martins RABL, Nascimento FD. COVID-19 - Estratégias para se manter fisicamente ativo e seguro dentro de casa. *InterAm J Med Health.* 2020;3:e202003034.

25. Feuerwerker LC. Cuidar em saúde. In: Feuerwerker LCM, Bertussi DC, Merhy EE, organizadores. *Avaliação compartilhada do cuidado em saúde: surpreendendo o instituído nas redes.* 1ª ed. Rio de Janeiro: Hexis; 2016; v. 2. p. 35-47.

26. Ministério da Saúde (BR). *Orientações sobre a prática de atividade física durante o período de pandemia* [Internet]. Brasília; 2020. [acesso 2020 nov 16]. Disponível em: <http://www.cref13.org.br/bahia/wp-content/uploads/2020/05/Orientacoes-sobre-pratic-atividade-fisica-COVID-19.pdf>

Como citar: Melnick CS. Câncer, dança e covid-19: Um relato de experiência sobre a OncoDance. *Saúde em Redes.* 2022; 8 (1). DOI: 10.18310/2446-4813.2022v8n1p283-293

Recebido em: 30/11/20

Aprovado em: 08/02/22