

# reabilitação

COMO A DANÇA PODE SE TORNAR ALIADA NA RECUPERAÇÃO DE QUEM ENFRENTA UM CÂNCER

## No compasso da vida

**A**credita-se que o surgimento da dança se deu ainda na Pré-História, quando os homens batiam os pés no chão. Ao longo dos anos, o ato de movimentar o corpo ao ritmo da música ganhou vários significados, mas para grande parte das pessoas é simplesmente uma manifestação de alegria. Para outras, vai um pouco além: trata-se de um estímulo para a vida.

Em março de 2014, a pedagoga Sônia Soares sentiu náuseas e dores na região lombar. Em junho daquele ano, fez uma ecografia e constatou um tumor de 3,5 centímetros no pâncreas. Passou por tomografia, ressonância e, no mês seguinte, cirurgia. Em agosto iniciou a quimioterapia, que durou até janeiro de 2015. Ela já tinha frequentado algumas aulas de dança antes de descobrir a doença.

“Na UTI eu estava ligada a muitos fios, mas tinha mãos e pés livres e, com eles, dancei. Havia aprendido um movimento que, até então, não conseguia fazer, ‘flor de lótus’ [passo da dança do ventre],

Mauro Vieira



que foi minha distração, meu desafio, meu exercício. Dancei durante o período de quimioterapia, e isso foi fundamental para manter minha mente e meu corpo em equilíbrio. A dança diminuía muito as dores que eu sentia. Não sei se era pelo bem-estar emocional, pelo exercício que me proporcionava ou pela alegria de me sentir viva”, conta a pedagoga.

Pensando em casos como o de Sônia, a psicóloga Cristina Melnik decidiu criar a OncoDance, uma oficina de dança gratuita para mulheres que têm ou tiveram algum tipo de câncer. Cristina é mestre em Ciências Médicas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), licenciada em Dança e atualmente faz especialização em Dançaterapia na mesma instituição. “A OncoDance é um projeto que surgiu depois que vi resultados positivos de pesquisas científicas [sobre câncer e dança]. As aulas começaram em outubro de 2014 e continuam até hoje. O trabalho é 100% voluntário”, diz.

A oficina acontece uma vez por semana, no bairro Higienópolis, Zona Norte de Porto Alegre. Segundo a psicóloga, as participantes descrevem muitos benefícios, entre eles melhor manejo da dor, expansão do movimento e melhoria da autoestima. “Elas relatam que

a dança aumenta a socialização, a experiência do colocar-se no lugar do outro, do identificar-se com o outro. Também mantém o foco na vida e no bem viver e desperta o olhar positivo do outro. Uma participante contou que quando as pessoas ficavam sabendo do seu diagnóstico de câncer, olhavam para ela com pena, e isso contribuía para a vitimização. Mas quando entrou para o grupo, o olhar passou a ser de admiração, pela forma de enfrentar a doença”, exemplifica. Para Cristina, é importante identificar-se com o outro, conhecer quem também recebeu o diagnóstico da doença e trocar experiências.

Médico do Exercício e do Esporte, João Felipe Franca salienta que, além de benefício físico, a dança traz ganho cognitivo e intelectual, autoconhecimento, criatividade, prazer e sociabilidade. “São condições perfeitas para haver aderência a um estilo de vida mais ativo e de bem-estar físico e mental.” O especialista acrescenta que existem danças que exigem mais ou menos fisicamente do que outras. “Danças a dois geralmente não requerem grande condição aeróbica, mas são um estímulo para o equilíbrio corporal, a coordenação motora, a agilidade, a flexibilidade e, dependendo da modalidade, até mesmo para o fortalecimento muscular.”

## SUPERVISÃO PARA EVITAR RISCOS

Segundo a médica Clarissa Matias, da diretoria da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (Sboc), a dança ou qualquer outro exercício físico podem ser praticados durante o tratamento químico ou radioterápico, desde que com acompanhamento profissional, para que não haja risco de fraturas ou sobrecarga física. “Estudos mostram que fazer exercícios melhora a tolerância à quimioterapia. Após o tratamento, é ainda mais recomendado, como apoio na reabilitação física. Mas é preciso avaliar a condição do paciente. Caso ele esteja mais limitado, danças mais leves, como a do ventre, podem ser uma opção, procurando evitar movimentos bruscos e que exijam grande esforço”, explica. A médica, no entanto, esclarece que determinadas condições, como metástases ósseas e disfunções respiratórias ou cardíacas, merecem cuidados especiais. “São exemplos de problemas que podem limitar a execução da dança e exigem orientação clínica e fisioterápica. Por isso, é importante que o oncologista responsável avalie cada caso e, se achar necessário, discuta com o paciente a prática de atividades com menor carga”, complementa.

Cristina frisa que, para pacientes de câncer, os movimentos são adaptados às necessidades e





“Na UTI eu estava ligada a muitos fios, mas tinha mãos e pés livres e, com eles, dancei. Isso foi fundamental para manter minha mente e meu corpo em equilíbrio. A dança diminuía muito as dores que eu sentia. Não sei se era pelo bem-estar emocional, pelo exercício que me proporcionava ou pela alegria de me sentir viva”

**SÔNIA SOARES**, paciente recuperada de um tumor no pâncreas

potencialidades individuais, já que a doença e seu tratamento trazem limitações, e a dança permite novas formas de lidar com o corpo. “Podemos pensar no exemplo de uma mulher que fez mastectomia e por ora não pode levantar os braços. Ela pode tornar seus movimentos mais delicados e amplos e ainda trabalhar suas possibilidades por meio da dança, sem a obrigatoriedade ou a pressão por determinado resultado”, diz.

As apresentações sempre são momentos especiais. Durante os preparativos, o cuidado com a maquiagem e o figurino faz com que as participantes voltem o olhar para si mesmas. “O aplauso do público e o reconhecimento são fortalecedores. Ao mesmo tempo, mostrar o trabalho é, na perspectiva das alunas, despertar a coragem naquela pessoa que assiste e tem receio de buscar alternativas complementares ao tratamento e à prevenção da recidiva”, fala Cristina.

O professor de dança de salão Diego Borges participou de um projeto com proposta parecida. Ele ganhou visibilidade como parceiro da atriz Milena Toscano, no quadro “Dança dos Famosos”, do programa *Domingão do Faustão*, da TV Globo. Uma aluna o convidou, em 2013, para dar aulas no Hospital do Câncer do Ceará, seu estado natal. “Eram cerca de 30 alunas que passavam pelo tratamento de quimioterapia. Ficamos oito meses preparando uma coreografia para ser apresentada em uma caminhada contra o câncer de mama. O que eu posso falar é que, nos momentos de aula, não existiam pessoas doentes, elas eram apenas felizes. Brincavam, se divertiam e estavam unidas pelo propósito de apresentar um bom espetáculo”, lembra.

Antes de dar início à OncoDance, a psicóloga Cristina Melnick fez algumas pesquisas. A principal foi sob orientação do médico José Roberto Goldim, do Laboratório de Bioética do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. O estudo avaliou a influência da dança em pacientes de câncer de mama. “Nós fizemos análise qualitativa. Aplicamos a escala analógica visual de dor observada antes e após a intervenção, e a percepção de dor foi cerca de 40% menor após as aulas de dança”, comenta.

A intervenção durou três meses, com aulas semanais de uma hora e meia cada. No final, formaram-se grupos focais. “Os depoimentos coletados foram avaliados por meio do referencial da bioética, e percebemos que a dança é capaz de promover maior bem-estar e ajudar a superar limitações, bem como despertar a vontade de continuar a sua prática”, diz Cristina.

## ATIVIDADE FÍSICA E PREVENÇÃO

Já foram publicados vários estudos demonstrando que mulheres e homens ativos fisicamente apresentam risco mais baixo de desenvolver alguns dos tipos mais prevalentes de câncer e de sofrer recidivas. Um desses trabalhos, com 2.987 mulheres que já tinham se submetido à mastectomia, foi publicado em 2005 na revista *Jama*. Depois da cirurgia e dos tratamentos de radioterapia e quimioterapia, aquelas que passaram a caminhar por pelo menos 30 minutos, em média cinco vezes por semana, na velocidade de cinco a seis quilômetros por hora – ou fizeram exercícios equivalentes –, apresentaram aproximadamente 60% de redução do risco de recidiva, menor mortalidade por câncer de mama e menor probabilidade de morrer por outras causas.

Pesquisa realizada pelo Instituto Nacional de Câncer dos Estados Unidos revisou 12 estudos americanos e europeus feitos entre 1987 e 2004, com 1,4 milhão de participantes. Durante 11 anos de acompanhamento, 186.932 casos da doença foram diagnosticados. Os autores compararam os dados sobre a prática de atividade física com o risco de desenvolvimento de 26 tipos de câncer.

“A dança aumenta a socialização, a experiência do colocar-se no lugar do outro, do identificar-se com o outro. Também mantém o foco na vida e no bem viver e desperta o olhar positivo do outro”

**CRISTINA MELNIK**, psicóloga, mestre em Ciências Médicas pela UFRGS e criadora da OncoDance

Os resultados apontaram que a prática de atividade física está associada a menor risco no desenvolvimento de pelo menos 13 tipos de câncer, incluindo redução de 42% no risco de câncer de esôfago e 25% no caso de tumores no fígado e pulmão. Em média, a prática regular de exercício foi associada à redução de 7% no risco de desenvolver qualquer tipo de câncer. ■

