

EXPERIÊNCIAS DO PROJETO DANÇAFIBRO:

atividades realizadas durante o isolamento social pela COVID-19

Adna Karolinne Fonseca¹
Diógenes Diniz do Nascimento²
Emerson Mateus Mendonça Lima³
Marcelo Cardoso de Souza⁴
Rebeca Freitas de Oliveira Nunes⁵

RESUMO

Trata-se de um relato de experiência do projeto Dançafibro da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) no campus da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (FACISA), que desenvolve ações de assistência para mulheres com fibromialgia através da dança. O estudo objetiva relatar ações de promoção à saúde durante o isolamento social causado pela pandemia do novo Coronavírus (SARS-CoV-2). Diante disso, foram realizadas postagens através de mídias sociais para suprirem a ausência das atividades presenciais, as quais visam atenuar a fadiga e outros fatores que são decorrentes da fibromialgia. Esta experiência resultou em uma boa adesão das participantes do projeto, como também, engajamento entre o grupo de alunos. Percebeu-se um retorno positivo tanto dos participantes como dos estudantes, mostrando-se como uma estratégia alternativa e viável para o desenvolvimento do projeto Dançafibro em tempos de pandemia pela COVID-19.

Palavras-chave: Terapia através da dança; Fisioterapia, isolamento social.

¹ Aluna do quinto período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí – Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

² Aluno do nono período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí – Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

³ Aluno do quinto período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí – Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

⁴ Doutorado pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde aplicadas à Reumatologia - UNIFESP/EPM. Atualmente é Professor Adjunto (DE) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), lotado na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (FACISA) - campus em Santa Cruz-RN, no Curso de Fisioterapia.

⁵ Aluna do nono período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí – Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

EXPERIENCES OF THE DANÇAFIBRO PROJECT: activities carried out during social isolation by covid-19

ABSTRACT

This is an experience report of the Dançafibro project at the Federal University of Rio Grande do Norte (UFRN) on the campus of the Faculty of Health Sciences of Trairí (FACISA), which develops assistance actions for women with fibromyalgia through dance. The study aims to report health promotion actions during social isolation caused by the new Coronavirus (SARS-CoV-2) pandemic. Therefore, posts were made through social media to make up for the absence of face-to-face activities, which aim to mitigate fatigue and other factors that result from fibromyalgia. This experience resulted in a good adhesion of the project participants, as well as, engagement among the group of students. A positive return was perceived by both participants and students, showing itself as an alternative and viable strategy for the development of the Dançafibro project in times of pandemic by COVID-19.

Keywords: Dance therapy; Physiotherapy, social isolation.

EXPERIENCIAS DEL PROYECTO DANÇAFIBRO: actividades realizadas durante el aislamiento social por covid-19

RESUMEN

Este es un informe de experiencia del proyecto Dançafibro en la Universidad Federal de Río Grande del Norte (UFRN) en el campus de la Facultad de Ciencias de la Salud de Trairí (FACISA), que desarrolla acciones de asistencia para mujeres con fibromialgia a través del baile. El estudio tiene como objetivo informar las acciones de promoción de la salud durante el aislamiento social causado por la nueva pandemia de coronavirus (SARS-CoV-2). Por lo tanto, las publicaciones se realizaron a través de las redes sociales para compensar la ausencia de actividades cara a cara, con el objetivo de mitigar la fatiga y otros factores que resultan de la fibromialgia. Esta experiencia resultó en una buena adhesión de los participantes del proyecto, así como en el compromiso entre el grupo de estudiantes. Tanto los participantes como los estudiantes percibieron un retorno positivo, mostrándose como una estrategia alternativa y viable para el desarrollo del proyecto Dançafibro en tiempos de pandemia por COVID-19.

Palabras clave: terapia de baile; Fisioterapia, aislamiento social.

1. INTRODUÇÃO

O “DançaFibro” é um projeto de extensão universitária desenvolvido pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) no campus da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (FACISA), localizada no município de Santa Cruz-RN¹. A ação de extensão ocorre com dois encontros semanais, cada encontro

¹ Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o município de Santa Cruz abarca aproximadamente 40 mil habitantes, sua área territorial consiste em 624,356 km² e o PIB gira em torno de R\$14.173,01.

com duração de uma hora, e já acontece há cinco anos na FACISA. Com o objetivo de oferecer assistência fisioterapêutica a mulheres com fibromialgia² em situação de vulnerabilidade social na região do Trairi³, o projeto já atendeu mais de 100 mulheres e atualmente conta com 40 mulheres ativas em 2020 antes da pandemia, e utiliza a dança como uma modalidade de exercício aeróbico.

No final do ano de 2019 veio à tona uma pandemia causada por um novo Coronavírus, causado pelo SARS-CoV-2. O principal acometimento desse vírus é o sistema respiratório, levando os indivíduos para um quadro clínico de infecção que pode se manifestar de forma sintomática e assintomática. Os seus sintomas podem ser semelhantes a uma síndrome gripal comum ou a uma pneumonia grave, dependendo do seu grau de complexidade, sendo capaz muitas vezes de levar o indivíduo a óbito, fazendo-se necessário o suporte ventilatório para o tratamento de insuficiência respiratória e outras complicações graves (SILVA et al., 2020).

Atualmente estamos vivenciando uma nova realidade de isolamento social com o objetivo de evitar a contaminação pela COVID-19, que afeta principalmente o sistema respiratório, e apesar de estudos mostrarem uma baixa taxa de mortalidade, pessoas idosas e com doenças crônicas apresentam um maior risco de desenvolverem sintomas mais graves se contaminadas (GUAN et al., 2020), coincidentemente essas são características de muitas mulheres do nosso grupo, embora a fibromialgia não seja um fator de risco para a COVID-19.

É de extrema importância que as participantes do projeto passem por essa pandemia de forma ativa e dando continuidade às atividades que eram realizadas de forma presencial, e que as participantes recebam informações verdadeiras e atividades com embasamento científico, assim, sendo influenciados a realizar as atividades em domicílio de forma segura para prevenir os efeitos deletérios do sedentarismo através da prática de exercícios, estimulando assim, a importância de se exercitar em casa (BOWDEN et al., 2019).

Existem vários estudos que mostram que o exercício físico é eficaz no tratamento da fibromialgia como tratamento não farmacológico, especialmente o exercício aeróbico que é considerado padrão ouro para o tratamento (MEDEIROS et al., 2020; SILVA et al., 2018). Quando comparado com outros tipos de exercícios terapêuticos, o aeróbico tem mostrado maior efeito positivo na qualidade de vida, como também promove melhora nos sintomas característicos da fibromialgia, como a dor generalizada, contraturas musculares, estado depressivo e distúrbios de ansiedade (BAPTISTA et al., 2012).

Além disso, o exercício aeróbico é uma forma segura com ótimo custo-benefício e forte adesão entre as mulheres (VALIM et al., 2013). Sendo capaz de influenciar positivamente na saúde mental. Estudos em mulheres com fibromialgia mostram que os exercícios aeróbicos proporcionaram melhora na memória de trabalho e atenuação da gravidade de sintomas depressivos (NOROUZI et al., 2019).

Através da dança é possível treinar o equilíbrio, coordenação, força muscular, flexibilidade, capacidade aeróbia, além de constantes estímulos visuais, auditivos, sensoriais e contribuição para a aprendizagem motora. No projeto DançaFibro, a dança é conduzida por alunos de graduação em Fisioterapia da instituição que apresentam desenvoltura para tal, e todas as participantes são orientadas a realizarem as coreografias de acordo com seus limites físicos e sua tolerância ao exercício (BIDONDE et al., 2017).

O projeto, além de toda contribuição positiva na vida das mulheres que possuem esse diagnóstico na região, favorece a realização de pesquisas que são desenvolvidas com esse grupo, que vão desde trabalhos de conclusão de curso até artigos publicados em periódicos nacionais (ARAUJO et al., 2017) e internacionais (JÚNIOR et al., 2018)

² A fibromialgia é uma síndrome clínica que se manifesta com dor no corpo todo, principalmente na musculatura. Junto com a dor, a fibromialgia cursa com sintomas de fadiga (cansaço), sono não reparador (a pessoa acorda cansada) e outros sintomas como alterações de memória e atenção, ansiedade, depressão e alterações intestinais (Sociedade Brasileira de Reumatologia).

³ Segundo o Sistema de Informações Territoriais (SIT) região formada por 15 municípios, sendo Santa Cruz referência para várias demandas da região.

ao longo desses cinco anos.

As atividades presenciais e que promovem aglomerações de pessoas foram suspensas, com isso, teve a liberação do Telemonitoramento pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) e de acordo com a Resolução COFFITO nº 516/2020, Artigo 15, inciso II e Artigo 39 da Resolução COFFITO nº 425/2013 e estabelece outras providências durante o enfrentamento da crise provocada pela Pandemia da COVID-19.

Assim, a equipe extensionista tem conseguido acompanhar à distância as pacientes atendidas previamente de forma presencial no projeto, por meio de redes sociais para que essas mulheres permaneçam ativas durante esse período e possam usufruir dos benefícios oferecidos pela prática da dança. Esta foi a alternativa utilizada pelos extensionistas do projeto DançaFibro para continuar suas atividades nesse período.

2. OBJETIVO

Relatar a experiência de alunos do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí no desenvolvimento de atividades à distância para mulheres com fibromialgia, participantes do projeto DançaFibro no período de isolamento social em decorrência da pandemia do novo Coronavírus (COVID-19).

3. MÉTODO

Tendo em vista o atual cenário e a paralisação das atividades que ocorriam semanalmente de forma presencial na UFRN/FACISA, os participantes do projeto DançaFibro buscaram a utilização de outras alternativas que garantissem a promoção de saúde, prevenção de agravos, mantendo os participantes assistidos.

Deste modo, aproveitamos uso das mídias sociais vinculadas ao projeto, como grupo de WhatsApp e Instagram, visto que, são os meios mais utilizados pelas mulheres e por boa parte da população, para difundir informações e propor novas atividades que possam suprir a ausência presencial dos encontros do projeto DançaFibro.

Em primeiro plano, foi realizada uma reunião de forma remota com 12 estudantes participantes do projeto, para discutir sobre a necessidade de promover entretenimento na forma de educação em saúde, com foco nas atividades individuais que respeitassem o isolamento social.

Logo, optou-se por selecionar diversos temas pertinentes não somente à curto prazo, como por um período maior de tempo para o público-alvo e toda sociedade, tendo em vista a falta de precisão da duração da pandemia. Os temas elencados pela equipe extensionista abarcam medidas de prevenção contra a COVID-19 e meios para lidar com o isolamento social, dentre eles podemos citar: orientações de higienização, uso de equipamentos de proteção individual, orientações sobre a importância do exercício físico para serem realizados em casa, como técnicas de meditação, alongamento, relaxamento, entre outros assuntos que proporcionam qualidade de vida e bem estar.

O quadro 1 mostra o cronograma com os temas, datas e responsáveis para execução das atividades de postagem nas mídias sociais.

Quadro 1 – Cronogramas das atividades propostas pela equipe extensionista

CRONOGRAMA DE POSTAGENS - @PROJETODANCAFIBRO		
TEMA	DATA DA POSTAGEM	EXTENSIONISTA RESPONSÁVEL
Medidas contra o COVID-19	31/03	Participante 1
Alongamento de MMSS	02/04	Participante 1
Alongamento de MMII	07/04	Participante 2
Dança para casa - INÍCIANTE	09/04	Participante 3
Exercícios de força com o peso do próprio corpo	14/04	Participante 4
Meditação para promover relaxamento	16/04	Participante 5
Exercícios básicos do método pilates	21/04	Participante 6
Dança para casa - MODERADO	23/04	Participante 3
Exercícios de força com objetos de casa	28/04	Participante 7
Higiene do sono	30/04	Participante 8
Proteção articular e conservação de energia	05/05	Participante 9
Atividades recreativas em casa	07/05	Participante 10
Exercícios respiratórios	12/05	Participante 11
Dança para casa- AVANÇADO	14/05	Participante 3
Mobilidade articular	19/05	Participante 12
Atividades recreativas em casa	21/05	Participante 12

Fonte: Banco de dados dos autores – DançaFibro (2020)

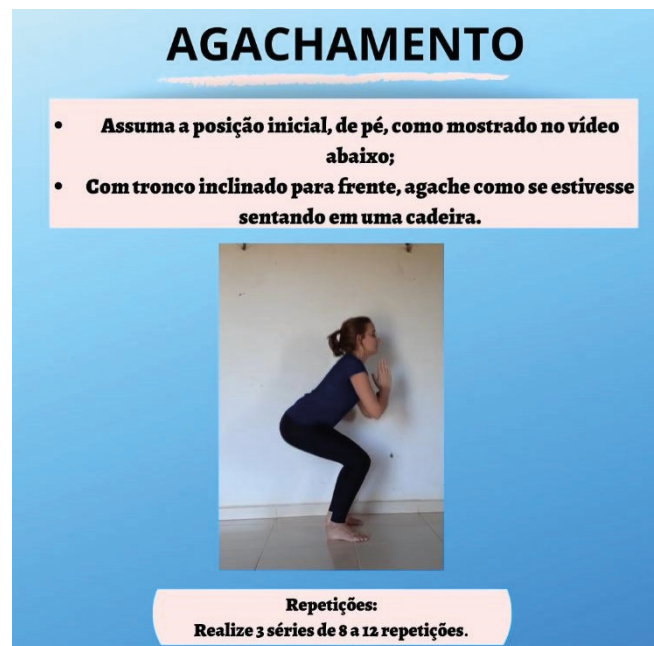
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas figuras 1 e 2 podem ser observadas algumas ilustrações dos materiais de divulgação das atividades propostas pela equipe extensionista.



Fonte: Banco de dados dos autores – DançaFibro (2020)

Figura 2 – Template das postagens para demonstração de exercícios com o peso corporal Realizado por estudantes do projeto DançaFibro



Fonte: Banco de dados dos autores – DançaFibro (2020)

É importante ressaltar que as publicações nas mídias sociais geram interação entre equipe extensionista e paciente. Nessa perspectiva, as atividades com foco nas redes sociais se dividem em dois tipos de ação. A primeira é a prática orientada com enfoque no Instagram, a qual busca-se desenvolver tarefas que tirem os participantes da zona de conforto, promovendo exercícios para o corpo e a mente de diversas maneiras. Já a segunda ação está voltada ao grupo no WhatsApp que participam alunos e pacientes, permitindo um compartilhamento das experiências vivenciadas, garantindo um feedback imediato das atividades, possibilitando ajustes e novas demandas nas postagens futuras.

Assim, foi criado um cronograma (quadro 1) detalhando informações específicas com datas para facilitar a distribuição das postagens, as quais, foram realizadas duas vezes na semana, terças e quintas respectivamente. Nesse sentido, a principal ferramenta utilizada para criação do material divulgado no Instagram foi o aplicativo Canva. As propagandas das publicações foram divulgadas previamente ao grupo de extensionistas e as postagens realizadas em horários específicos buscando atingir maior alcance de visualizações para aumentar a visibilidade.

Por conseguinte, elencou-se um responsável por cada publicação, na qual haveria que fazer uma explanação do seu conteúdo de maneira prática e breve, por meio de publicações que contivessem: vídeos, fotos e breves textos; visando didaticamente a melhor compreensão e adesão do público.

Para os estudantes, a ideia de realizar atividade de educação em saúde à distância foi extremamente válida, importante e sem dúvida um acréscimo para as participantes do projeto que se encontram em isolamento social. Nesse sentido, a iniciativa visa minimizar os impactos da falta de exercício e promover o retorno das atividades. No entanto, não tínhamos nenhuma experiência prévia para realizar atividade à distância com este grupo de pacientes, mas reconheceu-se a necessidade dessa prática, bem como as principais demandas do próprio grupo.

Nesse sentido, antes de realizar-se o atendimento à distância, deve-se avaliar a eficácia e a segurança da atividade. Nas atividades desenvolvidas no projeto DançaFibro, o público-alvo foram as mulheres com fibromialgia, e foi de extrema impor-

tância reconhecer que as nossas postagens nas mídias sociais eram acessíveis para todas as pessoas, e desta forma ter o cuidado de dosar as informações em linguagem acessível, esclarecer sempre sobre a individualidade e que cada indivíduo possui um limite, além de utilizar dados de fontes seguras baseadas em evidências científicas para passar uma informação correta (CURRELL et al., 2001).

No decorrer das atividades, os alunos estiveram em constante contato com as participantes do projeto, recebendo feedbacks sobre as atividades propostas, se estavam atendendo às expectativas e de uma forma geral sobre como os participantes estavam lidando com a sua condição de saúde no momento atual. Muitos relataram estar com mais dores, mais cansadas, ansiosas e com menos disposição devido à inatividade física, e com o desenvolvimento das atividades extensionistas do projeto Dançafibro houve relatos de melhora desses sintomas.

A iniciativa não teve a pretensão de substituir a presença do profissional fisioterapeuta/estudantes, mas de oferecer a um grupo de indivíduos uma continuidade de cuidado e de apresentar para todas as pessoas interessadas vários assuntos relevantes acerca do momento delicado de isolamento social em tempos de pandemia pelo novo Coronavírus, desta forma considera-se relevante as atividades desenvolvidas como forma de promover educação em saúde com maior autonomia dos participantes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na realização das atividades de educação em saúde de forma não presencial através de mídias sociais para as pacientes com fibromialgia, reconhecemos que os desafios encontrados fortaleceram os participantes do projeto Dançafibro. Trabalhar à distância é um grande desafio principalmente quando se trata de pessoas com dor crônica, e a experiência descrita resultou de maneira positiva o alcance das redes sociais. É importante manter contato com as pacientes, seja pelo WhatsApp ou Instagram, ou de forma presencial como acontecia antes da pandemia, na própria universidade, local onde é realizado o projeto. Esta foi uma experiência ímpar e enriquecedora de troca de aprendizagem e educação em saúde através de mídias sociais.

6. REFERÊNCIAS

SILVA, C. M. S. et al. Evidências científicas sobre Fisioterapia e funcionalidade em pacientes com COVID-19 adulto e pediátrico TT - Evidence-based Physiotherapy and Functionality in adult and pediatric patients with COVID-19. *Journal of Human growth and development*, v. 30, n. 1, p. 148-155, 2020.

GUAN, W. J. et al. **Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China**. *The New England journal of medicine*, v. 38, n. 18, p. 1708-1720, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Disponível em <<https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/rn/santa-cruz.html>> Acesso em: 21 de jul de 2020

AMIGUES, Isabelle. Fibromialgia. **Colégio Americano de Reumatologia**. Março de 2019. Disponível em <<https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Enfermedades-y-Condiciones/Fibromialgia>>. Acesso em: 21 de jul de 2020.

SISTEMA DE INFORMAÇÃO TERRITORIAL (SIT). Disponível em <<http://sit.mda.gov.br/download.php>> Acesso em: 21 de jul de 2021.

BOWDEN, K. A. D. et al. **Reduced physical activity in young and older adults: metabolic and musculoskeletal implications**. *Therapeutic Advances in Endocrinolo-*

gy and Metabolism, v. 10, p. 1-15, 2019.

MEDEIROS S. A. et al. **Mat Pilates is as effective as aquatic aerobic exercise in treating women with fibromyalgia: a clinical, randomized and blind trial.** Adv Rheumatol, v. 60, n. 1, p. 21, 2020.

SILVA, H. J. A. et al. **Sophrology versus resistance training for treatment of women with fibromyalgia: A randomized controlled trial.** J Bodyw Mov Ther. 23(2);2019:382-389. doi:10.1016/j.jbmt.2018.02.005

BAPTISTA, A.S. et al. **Effectiveness of dance in patients with fibromyalgia: a randomized, single-blind, controlled study.** Clinical and experimental rheumatology, v. 30, n. 74, p. 18-23, 2012.

VALIM, V. et al. **Efeitos do exercício físico sobre os níveis séricos de serotonina e seu metabólito na fibromialgia: Um estudo piloto randomizado.** Rev. Bras. Reumatol. v. 53, n. 6, p. 538-541, 2020.

NOROZI, E. et al. **Zumba dancing and aerobic exercise can improve working memory, motor function, and depressive symptoms in female patients with Fibromyalgia.** European Journal of Sport Science, v. 0, n. 0, p. 1-11, 2019.

BIDONDE, J. et al. **Dance for Adults With Fibromyalgia—What Do We Know About It?** Protocol for a Scoping Review. JMIR Research Protocols, v. 6, n. 2, 2017.

ARAÚJO, J. T. M. de et al. **Experiência de mulheres com fibromialgia que praticam zumba.** Relato de casos. Rev. dor, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 266-269, 2017.

JÚNIOR, Marcos Neves. **Facisa promove exercícios a distância para tratamento de fibromialgia.** Portal da UFRN. Natal, 16 de abril de 2020. Disponível em <<https://www.ufrn.br/imprensa/noticias/35138/facisa-promove-exercicios-a-distancia-para-tratamento-de-fibromialgia>>. Acesso em: 28 de abr de 2020.

JÚNIOR, J. et al. **Zumba dancing can improve the pain and functional capacity in women with fibromyalgia.** J Bodyw Mov Ther, Santa Cruz, v. 22, n.2, p. 455-459, 2018.

BRASIL. Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. **Resolução nº 516, de 20 de março de 2020.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, p. 184, mar. 2020.

BRASIL. Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. **Resolução nº 425, de 08 de julho de 2013.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, p. 184, jul. 2013

CURRELL, R. et al. **Telemedicine versus face to face patient care: effects on professional practice and health care outcomes.** Nursing times, v. 97, n. 35, p. 35, 2001.