UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

STEPHANE SOUZA CHAGAS

PROJETO "CUIDADORES QUE DANÇAM" EM TEMPOS DE PANDEMIA: OS EFEITOS SOBRE O BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL

VITÓRIA
2022

STEPHANE SOUZA CHAGAS

PROJETO “CUIDADORES QUE DANÇAM” EM TEMPOS DE PANDEMIA: OS EFEITOS SOBRE O BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL

Trabalho de conclusão de curso apresentada ao Curso de Educação Física, como parte dos requisitos necessários para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Dra. Erineusa M. da Silva

VITÓRIA

2022

STEPHANE SOUZA CHAGAS

PROJETO “CUIDADORES QUE DANÇAM” EM TEMPOS DE PANDEMIA: OS EFEITOS SOBRE O BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL

Trabalho de conclusão de curso apresentada ao Curso de Educação Física, como parte dos requisitos necessários para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: _____

Comissão examinadora:

_____

Dra. Erineusa Maria da Silva
Universidade Federal do Espírito Santo
Orientadora

_____

Dr. José Francisco Chicon
Universidade Federal do Espírito Santo

_____

Dra. Rosely Silva Pires
Universidade Federal do Espírito Santo

Dedico este trabalho a todas as mulheres que se doam no cuidado do outro. Que vocês possam redescobrir/ nunca esquecer da importância de dedicar um tempo de qualidade à si mesmas.

Dedico também aos familiares: que sejam fonte de cuidado e apoio para quem cuida. Atentem-se para que elas de fato, possam usufruir desse momento que tanto lhes é justo e merecido.

Recriar
Cada momento belo
Já vivido e mais
Atravessar fronteiras
No amanhecer
E ao entardecer
Olhar com calma

(Anima – Milton Nascimento)

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, que com sua força e amor me sustenta diante dos mais diversos desafios que só eu e ele conhecemos. Minha gratidão aos/as amigos/as, namorado e familiares, que compreenderam minha ausência e contribuíram, cada um à sua forma, me encorajando e animando a seguir em frente.

Agradeço à dança por desde tão cedo, se tornar meu conforto nessa vida e também meu desafio. Agradeço aos/às meus/minhas educadores/as até aqui, que me apresentaram com maestria, o sabor (nem sempre doce) do conhecimento; de aprender e de ensinar. Em especial, às/aos professoras/es de dança pelas/os quais já passei, e que ainda vou passar. Que eu possa fazer a diferença na vida das pessoas, como vocês fazem.

Agradeço ao Projeto Cuidadores que Dançam, equipe e cuidadoras/es, vocês são muito especiais. Obrigada pelas experiências que vou levar para a vida, e por me ajudarem a encontrar sempre o melhor de mim.

Agradeço à minha orientadora, pela confiança depositada desde o início da minha trajetória no projeto. Seu apoio, compreensão, cuidado e incentivo foram fundamentais para minha formação e conclusão deste trabalho. Obrigada por me conduzir até aqui.

Por fim, agradeço imensamente à Dra. Rosely Silva Pires e ao Dr. José Francisco Chicon por aceitarem participar da minha banca de TCC e pelas relevantes contribuições a este estudo.

RESUMO

Este estudo buscou analisar as possíveis contribuições que o projeto de extensão "Cuidadores que dançam" proporcionou às suas usuárias durante o período de isolamento social, no período de pandemia da COVID-19, quando passaram a realizar as atividades no modelo de aulas remotas. As avaliações de cunho quanti-qualitativo foram realizadas com 12 cuidadoras nos semestres 2020.2 e 2021.1. As análises realizadas demonstram que para elas a continuidade das atividades online do projeto, durante o isolamento social contribuíram significativamente para a manutenção da saúde mental e bem-estar, sendo um meio de interação social, descontração, relaxamento e controle dos problemas psicoemocionais gerados pelo contexto de cuidadora de PCD potencializado pela pandemia.

Palavras-chave: Educação Física. Projeto de Extensão. Pandemia Covid-19.

SUMÁRIO

1	**INTRODUÇÃO**.....	8
2	**REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**…….....…….....…....	13
3	**METODOLOGIA**.....	17
4	**AS VIVÊNCIAS DAS AULAS NO MODELO REMOTO** .....……....	18
4.1	**Notas sobre as avaliações e relatórios durante o semestre 2020.2** ……..... ……...…....	18
4.2	**Notas sobre as avaliações e relatórios durante o semestre 2021.1**…….....	27
5	**CONSIDERAÇÕES FINAIS** ……..…….....	36
6	**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**.…….....……..….….....	39

1 INTRODUÇÃO

Quando escolhi o curso de Educação Física, trouxe comigo todas as experiências corporais que me foram permitidas até então. Entre elas, a dança que sempre esteve no topo das minhas memórias afetivas e ao mesmo tempo viva e presente como potência motivadora. A dança, de certa forma, dava mais sentido a minha vida, ainda que por algum tempo eu não tivesse consciência disso.

Ao iniciar o estágio obrigatório em lazer na Universidade, me deparei com o trabalho do Laboratório de Educação Física Adaptado (LAEFA), que atua a partir de três projetos: o projeto "Prática pedagógica de educação física adaptada para pessoas com deficiência" que atende cerca de 40 adolescentes, jovens e adultos com deficiência intelectual/autismo e baixa visão; o projeto "Brinquedoteca: aprender brincando" que atende cerca de 60 crianças (40 não deficientes da educação infantil e 20 com deficiência/autismo da comunidade); e o projeto "Cuidadores que dançam" que atende cerca de 25 familiares de pessoas com deficiências entre mães, pais e/ou responsáveis pelos alunos/as jovens e adultos matriculados no LAEFA e grupos da terceira idade.

Dentre esses três projetos que eu poderia me inserir para realizar as intervenções, por coincidência ou destino, fui manejada para o grupo do projeto "Cuidadores que dançam" que envolvia justamente a atividade de maior afinidade e afetividade da minha vida, a dança. Porém, logo percebi que nesse projeto a dança era tratada de uma forma diferente da qual conhecia, objetivando especialmente a técnica, mas uma dança cheia de possibilidades. Uma forma de tratar a dança que ao mesmo tempo que fácil se fazia tão complexa, capaz de atravessar o indivíduo de forma mais profunda, proporcionando um momento de leveza, descontração e ao mesmo tempo reflexões sobre si e sobre o mundo, tornando-o mais consciente de si e do outro.

Mas como nasceu esse projeto? O Laboratório de Educação Física Adaptada (LAEFA), do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), desenvolve um trabalho especializado voltado para pessoas com deficiência (PCD) intelectual, autismo, cegueira e baixa visão; e a partir dele, observou-se uma demanda de atendimento aos familiares dos participantes atendidos no projeto. Considerando que estes, investem grande parte de seu tempo a favor de cuidados e atividades que auxiliem no desenvolvimento e autonomia de seus familiares com deficiência, em 2011 nasceu o projeto "Cuidadores que Dançam", com objetivo de transformar o tempo ocioso da espera, num espaço e momento de cuidado e descoberta de si através do lazer, com atividades de dança e práticas alternativas.

Ao iniciar no estágio, pensei que estaria na minha zona de conforto, mas vi diante de mim um grande desafio, de enxergar e transmitir a dança com uma outra perspectiva. A dança como instrumento de autonomia, cuidado de si e bem-estar. Por trás de cada aula, há um embasamento

visando atingir tais objetivos. O planejamento das aulas envolve pesquisa, muita criatividade e atenção nos detalhes. Tudo isso somado ao conhecimento empírico desenvolvido dia a dia com o grupo durante as aulas. Este permite identificar características pessoais, necessidades e interesses de cada beneficiário, buscando e adaptando temas e materiais que possam agregar nesse processo.

Todo esse cuidado visa produzir algo pouco realizado em nossa sociedade: cuidar de quem cuida. Como nos informam diversos autores (BLASCOVI-ASSIS, 1997; SILVA et al., 2016; SILVA et al., 2019; LAMB e BILLINGS, 1997), a partir do momento que se tem ciência de um familiar com deficiência, há diversas complicações provenientes de sentimento de culpa, negação, rejeição e, em consequência, mudanças tanto na relação como na estrutura da família. Há uma reestruturação familiar no sentido dos cuidados, que acabam se voltando para a pessoa com a deficiência, demandando maior dedicação e acompanhamento integral nas atividades que buscam sanar as necessidades e proporcionar bem-estar.

Entretanto, é importante ressaltar que essas reestruturações ocorrem principalmente na vida das mulheres, que normalmente assumem/são convocadas a responsabilidade de cuidar do/a filho/a com deficiência (SILVA et al. 2016 apud WELTER et al. 2008), como se ela fosse o único sujeito capaz de assumir essa tarefa, gerando na mulher o sentimento de obrigação, o qual não se pode abster.

Mas por que a mãe? A ideia de que é uma função da mulher o compromisso com o cuidado é potencializado pela cultura patriarcal que ainda persiste, pelo que entendemos ser um habitus de gênero. Silva (2017), baseando-se em Bourdieu (2005) e McNay (1999), explica que esse seria o princípio que unifica e gera todas as práticas inclusive das orientações descritas como “escolhas” da vocação. Para a autora o habitus de gênero, numa dimensão social, recai sobre a formação do “ser mãe”, individual e coletivamente, informando como devem ser suas ações de cuidado. Ainda nessa perspectiva, deve-se considerar que as demandas médicas são geralmente resolvidas pelas mães, havendo um reforço de legitimação dessas mulheres como figura central do cuidado.

Para elas, essa rotina resulta numa carência quanto aos cuidados para si. O cuidado “É o sentimento que torna pessoas, coisas e situações importantes para nós”, logo, o cuidado de si é entendido como o ato pelo qual nos tornamos importantes para nós mesmos (SILVA et al., 2019 apud BOFF, 2011, p. 2). Sendo assim, há uma dificuldade do/a cuidador/a na realização de atividades/ações de seu interesse, especialmente, que ocorram concomitantemente às atividades realizadas pelos/as que estão sendo cuidados/as.

Há poucos estudos referentes à família de pessoas com deficiência, seus sentimentos e percepções e a respeito de sua situação. Porém, em um estudo de Sá e Rabinovich (2006), observou-se várias dificuldades enfrentadas pela família, dentre elas: a perda do objeto do desejo, a redução da renda e dos contatos sociais e o desequilíbrio emocional.

Então, esses são os fatores internos e externos que colaboram para aumentar o estresse familiar, e fundamentalmente, das mulheres que são as pessoas que acabam assumindo a tarefa de ser cuidadora das PCD's. Esse, aliás, é um desafio importante em nosso projeto. Tal como visto na literatura, em nosso projeto, os familiares de PCD's que atendemos são em maioria quase absoluta, mulheres: mães, tias, irmãs etc. Ou seja, vemos que aqui também o cuidado da PCD é assumido em sua maioria por familiares mulheres.

Como afirma Marcondes (2013) o cuidado é uma categoria de análise importante para se compreender o universo de trabalho das mulheres, seja trabalho remunerado ou não. A autora afirma que o cuidado de pessoas é um elemento estrutural do que se construiu socialmente como feminino e a existência social feminina se realiza na medida que elas cuidam, como um atributo natural das mulheres.

A mulher, é legitimada pela sociedade como a única em condições ideais para atender às necessidades infantis. Sendo assim, o cuidado da/o filha/o recai sobre ela. Essa ideia, considera que o destino biológico das fêmeas é o de que cuidar é congênito e da própria escolha feminina, reforçando assim, a figura feminina na condição de cuidadora. Diante da notícia da deficiência de um filho/a, a mãe e o pai, sofrem um "luto" da idealização do/a filho/a, pois a deficiência carrega consigo perdas reais ou fantasiosas, tendo em vista sua relação com incapacidade e impedimento, desconsiderando as reais possibilidades desse sujeito (AMARAL, 1995 apud SILVA et al., 2019).

Além disso, nessa situação que por vezes, é encarada como um sofrimento, os pais acabam se afastando, levando ao abandono da família. Todos esses apontamentos supracitados se somatizam e desencadeiam um cuidado exacerbado da mãe, gerando uma sobrecarga emocional e física da mulher, que se vê numa condição de reestruturar seus projetos de vida, colocando-se sempre em segundo plano e abrindo mão do cuidado de si em função do cuidado ao outro.

Interessante destacar que em um estudo sobre o projeto "cuidadores que dançam", realizado por Schmidt e Silva (2013), no qual se buscou analisar as implicações, aprendizagens e mudanças dos participantes atribuídas ao projeto, obteve-se respostas positivas no que diz respeito a reafirmação da identidade própria para além do ser cuidadora de pessoa com deficiência. As autoras do estudo perceberam que um dos benefícios do projeto tem sido a possibilidade de as cuidadoras, descobrirem-se como pessoas capazes de experimentarem seus limites e possibilidades por meio do seu encontro com a Dança ademais de serem mães, irmãs, tias e avós das PCD's.

O projeto, que era realizado de forma presencial, com o surgimento da pandemia da COVID-19, em 2020, tivemos que repensar a forma de atendimento. Como é sabido por todos, a Covid provocou transformações no modo de viver, e além do reflexo na desigualdade social, um dos impactos mais significativos foi sobre a saúde mental e bem-estar das pessoas.

A Organização das Nações Unidas (ONU) se manifestou sobre o possível impacto sobre a saúde psíquica da população, como dificuldade de concentração, distúrbios do sono, transtornos de

ansiedade e depressão (FAPESP, 2020 p.19). A ausência do cuidado de si certamente se potencializa se tratando de tempos de confinamento e ausência das redes de apoio às pessoas com deficiência. E, tendo em vista serem as mulheres as cuidadoras de PCD's, nessa situação elas certamente foram as mais penalizadas.

Assim, considerando o contexto pandêmico, atendendo as orientações de isolamento social e tendo em vista a relevância das atividades prestadas pelo LAEFA, decidimos mesmo em tempos de pandemia continuar a oferecer o atendimento aos/as usuários/as realizando a adaptação das aulas para o modo online. Afinal, não poderíamos nesse momento de isolamento social deixá-las sem alguma interação social, fator fundamental para auxiliar no enfrentamento desse momento difícil.

Diante dessa realidade, se fez necessário repensar novas maneiras de continuar oferecendo os serviços ao grupo beneficiado, em modo online, mesmo frente a muitos desafios, visando a manutenção das atividades, intervindo positivamente na vida das pessoas atendidas nesse momento complicado o qual vivemos. Passada a fase aguda da pandemia voltamos ao presencial em abril de 2022, e como bolsista do projeto vejo a necessidade de analisar e compreender que impactos a pandemia gerou sobre a vida das usuárias. Assim, nosso objetivo neste estudo é avaliar se mesmo com a pandemia de COVID-19 e a adoção do ensino remoto/virtual o projeto atendeu aos objetivos estabelecidos, quais sejam: despertar a importância para o cuidado de si, promover o conhecimento da dança e melhorias nos aspectos psicossociais.

Este estudo é importante na medida que a partir dessa pesquisa, será possível analisar a viabilidade de aplicação desse modelo de aula para demais grupos específicos, que não puderem, por exemplo, ter acesso às aulas presencias regulares de práticas corporais e/ou que estejam passando por situação de vulnerabilidade psicoemocional, além de ampliar os objetos de estudo nessa área.

Ademais, considerando que a Educação Física tem papel fundamental na promoção da saúde, e nunca houve nos últimos cem anos um evento pandêmico nessas circunstâncias, bem como nenhum estudo específico para esse grupo de maneira virtual, se faz necessário entender como a dança e práticas alternativas como Yoga, relaxamento, etc. pode interferir na qualidade de vida das pessoas envolvidas através de intervenções online.

Desse modo, este trabalho terá contribuído para uma análise mais específica dessa nova possibilidade de intervenção, bem como auxiliar a promoção de saúde de grupos sociais. Buscaremos então, por meio de análise das avaliações e relatórios de aula realizados durante os semestres 2020.2 e 2021.1, analisar as possíveis contribuições que este projeto de extensão proporcionou aos/as usuários/as durante o período de isolamento social quando passaram a realizar as atividades no modelo de aulas remotas.

Especificamente buscaremos: a) investigar como foi a adaptação e adesão por parte dos/as beneficiários/as do projeto "Cuidadores que dançam" da Universidade Federal do Espírito Santo

(Ufes); b) analisar os efeitos sobre o bem-estar físico e emocional gerados a partir das ações desenvolvidas nesse período da pandemia para cada um/a dos/as participantes; c) identificar pontos positivos e negativos a fim de rever e pensar possibilidades viáveis para o projeto.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Todos nós somos pessoas potenciais em energia criativa, que se concretiza através das nossas interações com o meio sociocultural, não sendo uma simples determinação biológica. A partir da aula de dança se dá a possibilidade de construção da criatividade (ARCE, 2007 apud Bock 1995).

Uma disciplina denominada "Movimento Expressivo e Dança Criativa" (EMCD), encontrada em alguns ambientes de ensino, utiliza a dança como instrumento consciência do próprio corpo, criatividade e estética, a fim de expressar diversos aspectos importantes para a integridade do sujeito. Ela se baseia em um comportamento espontâneo auxiliando o/a praticante a reencontrar-se diante do esquecimento imposto por hábitos do cotidiano (APARICIO, 2020). A autora afirma que:

> Seu objetivo é a redescoberta [...], a sensibilização e a autoconsciência (ou seja, posturas, atitudes, gestos e ações cotidianas); a consciência de nossa necessidade de expressar, comunicar, criar, compartilhar e interagir na sociedade; e aprofundar e enriquecer nossa espontaneidade e criatividade natural.

Segundo destacado por Arce (2007), a dança criativa além de funcionar como agente de aprimoramento da coordenação motora, do equilíbrio dinâmico, da flexibilidade e amplitude articulares, da resistência localizada, da agilidade e da elasticidade muscular, seus valores permitem desenvolver o potencial criativo, através da descoberta e exploração de novas formas de movimentação corporal; possibilita-se a educação rítmica pela diversificação na dinâmica das ações psicomotoras; condicionando para um movimento porque favorece os aspectos relativos à concentração; canaliza-se a expressividade porque reflete, sentimentos, pensamentos e emoções; possui valor cumulativo porque amplia o vocabulário sensorial e perceptivo, sendo fundamentalmente socializante e recreativa porque unifica o trabalho grupal.

Garcia (2009) afirma que ao dançar o sujeito não une apenas o coração, corpo e o espírito. O ato de dançar não é apenas uma forma de expressão, mas se inclui também como um modo de viver, e essa constatação torna a dança uma das atividades mais indicadas para a melhoria ou manutenção da qualidade de vida das pessoas hoje, inclusive da melhoria da saúde mental. As práticas de dança, seus elementos gestuais e musicais, junto aos aspectos socioculturais envolvidos, são capazes de resgatar lembranças, sensações e sentimentos guardados ao longo da vida, proporcionando felicidade, diversão e sensações prazerosas (SOUZA et al. apud LEAL & HAAS, 2006, p. 10). Nessa direção, a autora destaca que:

> Por meio da prática da dança, conseguimos despertar sentimentos de revitalização e ruptura do senso comum, desenvolver capacidades como a autoexpressão anteriormente jamais imagináveis, além de proporcionar diversão e prazer, seja em par ou sozinho, idoso ou criança, homem ou mulher.

Segundo Pereira apud Galderisi (2015), a saúde mental é um componente essencial para saúde, sendo definida pela OMS como um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, podendo lidar com o estresse normal da vida, trabalhar produtivamente e sendo capaz de contribuir com sua comunidade, sendo primordial para nossa habilidade coletiva e individual.

A partir dessa perspectiva, pode-se afirmar que com a pandemia de COVID-19 surge um estado de pânico social em nível global e a sensação do isolamento social resulta em sentimentos de angústia, insegurança e medo, podendo se estender até mesmo após o controle da pandemia (HOSSAIN et al., 2020 apud PEREIRA, 2020). Esse evento inesperado trouxe consigo muitas incertezas, especialmente o medo e a necessidade do isolamento social e uso de máscaras como principal estratégia para o enfrentamento da disseminação do vírus da COVID-19.

Um estudo realizado entre abril e maio/2020, pela Fundação Instituto Oswaldo Cruz (Fiocruz), em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), analisou dados de um questionário aplicado via *web* a adultos e idosos, coletando informações sobre condições de vida, saúde e comportamento, com o seguinte resultado: De 45.161 brasileiros respondentes, durante a pandemia, 40,4% se sentiam frequentemente tristes ou deprimidos, e 52,6% frequentemente ansiosos ou nervosos; 43,5% relataram início de problemas de sono, e 48,0% problema de sono preexistente agravado. Tristeza, nervosismo frequentes e alterações do sono estiveram mais presentes entre adultos jovens, mulheres e pessoas com antecedente de depressão.

Os dados da pesquisa também revelaram o maior impacto psicológico da quarentena nas mulheres, em relação aos homens. O constante sentimento de tristeza, depressão ansiedade e nervosismo foram duas vezes mais frequentes para elas. A relevância dos aspectos emocionais durante processos epidêmicos têm levado autores a identificar, junto à ocorrência de COVID-19, uma “pandemia do medo” (BARROS et al., 2020).

Esse é um dado relevante quando pensamos que as pessoas que cuidam das PCD’s normalmente são mulheres. E ainda, mulheres que devido ao isolamento social perderam praticamente toda a sua rede de apoio social como fisioterapeutas, instituições de atendimento especial como as Apae’s, a Pestalozzi dentre outros.

Além disso, segundo a Revista Debates em psiquiatria (ORNELL et al., 2020), dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) concluem que os fatores psicológicos estão diretamente relacionados às principais causas de morbimortalidade no mundo. Percebe-se então, que quando se trata de saúde mental, as sequelas de uma pandemia podem ser ainda maiores do que o número de vítimas infectadas pelo vírus.

Essas informações nos trazem reflexões sobre a interdependência de qualidade emocional e disponibilidade da mãe em relação ao/a filho/a. Ou seja, uma mãe que esteja com nível de stress alto devido a pandemia, que precisa cuidar de um jovem com nível de stress também muito alto, ambos terão a qualidade de vida afetada. O contrário, quando está com nível de stress menos poderá cuidar melhor dos seus filhos.

A pandemia da COVID-19 em pleno século XXI, ressaltou pontos importantes da globalização e das tecnologias digitais como meio de comunicação, possibilitando a aproximação de pessoas e a possibilidade de contato com as informações em tempo real de todo o mundo. A internet é mídia com características de interatividade radicalmente diferentes dos demais meios de comunicação (SILVEIRA, 2004). Por outro lado, também expôs o aumento de problemas psicoemocionais gerados pelos mesmos motivos, desenvolvendo muitos casos de ansiedade. As mídias sociais tornaram-se importantes meios de socialização, especialmente durante o isolamento social, mas o excesso de informações circulantes num curto espaço de tempo, são capazes de gerar muitas incertezas, devido à sua quantidade e veracidade, por consequência o medo e a ansiedade encontram. De acordo com Brooks et al. (apud FARO, 2020, p. 2), "[...] na COVID-19, otimismo irrealista e emoções negativas podem ser desencadeadas, como consequência da influência midiática em torno da pandemia".

Entre as recomendações da OMS e o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA (CDC), sobre cuidados psicossociais e de saúde mental individual e de grupos específicos, estão:

> Limitar a exposição a notícias relacionadas à pandemia, pois muita informação pode desencadear distúrbios de ansiedade; cuidar de si e dos outros, mantendo contato com amigos e familiares e encontrando tempo para atividades de lazer; prestar atenção às suas próprias necessidades, sentimentos e pensamentos [...] (ORNELL et al., 2020, p. 14).

A partir das orientações supracitadas, observamos um certo antagonismo, em que a primeira sugere a limitação de uso de mídia como forma de reduzir acesso à informações que tenham impacto psicoemocional, e a segunda, orienta o cuidado de si através do contato social, como ferramenta para o enfrentamento dos sintomas e manutenção da saúde mental, que na pandemia, se deu em grande parte através das mídias sociais.

Tendo em vista, que o projeto "Cuidadores que dançam" adaptou suas intervenções para serem realizadas virtualmente, gerando um espaço que para além das práticas corporais, proporcionasse diálogos e reflexões (aqui identificamos aspectos que atendem a terceira recomendação), visando justamente a manutenção do bem-estar e saúde mental das cuidadoras, temos então a internet, como uma ferramenta importante nesse momento, que pode ter efeitos negativos ou positivos, a depender da forma que será utilizada.

Muitos/as beneficiários/as vivem sós ou apenas com seus filhos/as ou parentes com deficiência e tem o projeto como um importante espaço de apoio. Ademais, como dito, a maioria

dos/as beneficiários/as é mulher, sobre as quais a sociedade destina como natural a tarefa do cuidado (SILVA *et al*., 2019). Com a pandemia esse ideário/tarefa foi intensificado/a, pois ou tiveram que dispensar profissionais que as ajudavam ou não tinham mais à sua disposição os serviços públicos de apoio.

Assim, se manter espaços de apoio e políticas públicas direcionadas a esse público era algo fundamental em uma situação de normalidade social, em tempos de pandemia essa é uma ação de extrema importância para a manutenção da saúde física e mental dos/as cuidadores/as de PCD's.

3 METODOLOGIA

A metodologia utilizada para a pesquisa tem caráter quanti-qualitativo, que consiste em unir características da pesquisa qualitativa com a quantitativa. A primeira nos traz informações sobre o grupo (características, tendências etc.), de forma mensurável. Já a segunda, nos oportuniza buscar significados, motivos, crenças, valores e atitudes das pessoas relacionadas, objetivando alcançar de forma mais profunda as relações e processos mais complexos, que não podem ser reduzidos apenas a dados quantitativos. Dessa forma podemos recolher e produzir os dados de uma maneira mais ampla, comparado ao que teríamos com metodologias isoladas (GERHARDT; SILVEIRA, 2009 apud SILVA, 2019).

Para a produção de dados, utilizamos dois questionários via plataforma *google forms*, aplicados de forma virtual tendo em vista ter sido enviado pelo aplicativo do WhatsApp, ao final dos semestres 2020.2 e 2021.1. Assim, as beneficiárias que se prontificaram, responderam um questionário com perguntas objetivas e abertas sobre suas condições de participação (ou não) no projeto durante o período de pandemia e suas percepções sobre ele.

O questionário foi elaborado pensando nos aspectos psicoemocional, psicossocial e a melhoria da qualidade de vida. As respostas foram organizadas de maneira quantitativa e qualitativa a fim de ampliar as possibilidades de análise, que objetivou analisar as possíveis contribuições que este projeto de extensão proporcionou a partir das atividades remotas durante o isolamento social.

Além disso, foram reunidos os relatórios das aulas produzidos pela bolsista e professora do projeto no período de dois semestres, iniciados em modo virtual na pandemia, onde contém todo o andamento das aulas de maneira detalhada, além da participação, bem como os relatos dos/as participantes durante as aulas como referência de avaliação.

Cabe ressaltar que as atividades em modo virtual iniciaram em abril de 2020, com aulas assíncronas, com envio de videoaulas via whatsapp para o grupo de cuidadoras/es. Em agosto de 2020, as aulas passaram a ser realizadas de forma síncrona, às quintas-feiras, via aplicativo de videoconferência Zoom.

Os nomes das beneficiárias serão alterados nas análises de forma a resguardar as suas identidades.

4 AS VIVÊNCIAS DAS AULAS NO MODELO REMOTO

Neste tópico vamos apresentar as análises realizadas a partir dos dados produzidos a partir dos instrumentos de avaliação que utilizamos no projeto ao final de cada semestre e em meio a essas análises vamos trazer dados obtidos pelos relatórios produzidos após cada aula ministrada. Nessas avaliações buscamos analisar aspectos relacionados com as dimensões psicoemocional, psicossocial e a melhoria da qualidade de vida, após mais de 7 meses de isolamento físico/social, devido a pandemia de COVID-19. Diante do cenário de pandemia, devido à Covid-19, buscamos também compreender os impactos que esse contexto trouxe para a vida dos/as atendidos/as.

Os dados foram recolhidos por meio da aplicação de um formulário *on-line* da plataforma *google forms*, composto por um conjunto de questões, como: a) frequência e participação nas aulas *on-line*; b) contribuições das intervenções durante a pandemia em relação à qualidade de vida; c) possíveis problemas de saúde em nível psicoemocional sobrevindos no período de pandemia.

4.1 Notas sobre as avaliações e relatórios durante o semestre 2020.2

O objetivo dessa avaliação foi analisar as possíveis contribuições que este projeto de extensão proporcionou a partir das atividades remotas que foram ofertadas no segundo semestre de 2020, durante o período de isolamento social. Foram entrevistadas/os 10 participantes frequentes, oito do grupo de familiares de pessoas com deficiências e duas pessoas da terceira idade que participam do projeto, durante o referido período.

Conforme dados de pesquisa produzidos pelo questionário, o primeiro conjunto de questões (Gráfico 1) analisou a frequência e participação das cuidadoras nas aulas que eram preparadas (com orientações e vídeos) e enviadas pelo grupo de WhatsApp para que realizassem durante a semana de forma assíncrona. Esse material era enviado aos beneficiários/as durante todo o período de pandemia, para que, além das aulas on-line síncronas realizadas uma vez por semana, pudessem realizar as atividades sozinhos/as em caso de faltas ao momento síncrono ou mesmo em caso de querem aproveitar mais da aula. Essa foi uma forma encontrada para manter os/as cuidadores/as frequentes e “animados/as” em participar das aulas.

Gráfico 1- Distribuição das respondentes quanto à participação das respondentes nas aulas on line

Fonte: produzido pelo Projeto cuidadores que dançam

Os dados mostram resultados positivos: 100% das cuidadoras responderam que estão participando das aulas on-line. Esta participação pode ser confirmada por meio dos vídeos, áudios e mensagens, que foram enviados pelo grupo de *whatsapp* demonstrando que parte do grupo continua separando um tempo para o cuidado de si, semanalmente, demonstrando o comprometimento com o projeto e a ausência de impedimentos de ordem objetivas para participação desse grupo nas aulas.

Imagem 1 – Fotos enviadas pelas beneficiárias, via grupo de WhatsApp, de atividades assíncronas realizadas no semestre 2020.2

Fonte: Registros das aulas enviados pelas cuidadoras via whatsapp

O segundo conjunto de questões estava relacionado às contribuições que o projeto proporciona (Gráfico 2). Das respondentes, 100% responderam que o projeto contribui muito para a melhoria da sua qualidade de vida.

Gráfico 2 – Distribuição das respondentes quanto a percepção sobre os efeitos do encaminhamento das vídeo-aulas e orientações dirigidas sobre a sua qualidade de vida

Fonte: produzido pelo Projeto cuidadores que dançam

As cuidadoras, ao responderem o questionário, indicaram que as aulas remotas: contribuem para manter as cuidadoras sempre conectadas; ajuda no relaxamento; melhora a autoestima pelo contato com as pessoas; é uma maneira prazerosa de "sair" do isolamento; contribui com o bem-estar e traz alegria; os exercícios físicos e as dinâmicas ajudam a descontrair.

Nesse segundo semestre foi percebido maior participação e empenho das beneficiárias com o projeto. Inferimos que isso se deve a uma melhor compreensão do momento vivido e, com isso, melhor organização da vida em relação ao momento de pandemia. O fato de terem garantido, na sua organização de vida (em meio à pandemia), a participação no projeto parece indicar a relevância que o mesmo representa em seus cotidianos. Isso é reforçado quando analisamos os comentários das cuidadoras registrados no formulário da avaliação, em que é possível perceber o tom de alívio pela continuidade do projeto no modo online:

> *Com a pandemia ficamos praticamente em isolamento e as aulas mesmo online contribuíram muito com o nosso bem-estar, trouxe alegria de poder praticar nossa dança (DIANA, 2020).*
>
> *Já que não podemos estar juntos pessoalmente estamos juntos virtualmente* (*ANGELA, 2020).*
>
> *Nesse momento que estamos passando foi a melhor coisa que aconteceu (HELENA, 2020).*

Algumas cuidadoras ressaltam o relaxamento e a descontração advindo da aula, como fatores fortalecedores de seu bem-estar:

> *Estão me ajudando muito no relaxamento e no aprendizado de cada aula que fala dos artistas, isso é muito importante pra gente (TATIANA, 2020).*
>
> *É o meu momento de descontração e prática de saúde física e mental (LUIZA, 2020).*
>
> *É sempre uma maneira prazerosa de sair do isolamento […] (REGINA, 2020).*
>
> *Contribui para manter os cuidadores sempre conectados e ativos com as atividades propostas (MARISA, 2020).*
>
> *Os exercícios e as dinâmicas ajudam para a descontrair já que estou na roça [...] (SIMONE, 2020).*

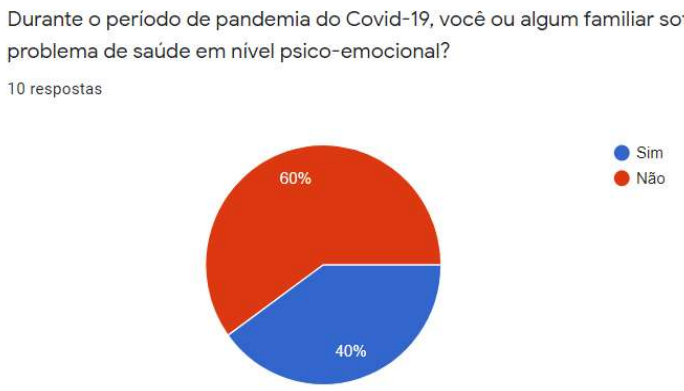
Para além da saúde mental, alguns relatos trouxeram também a percepção sobre efeitos positivos na autoestima e saúde física, como se vê:

> *Melhora da autoestima e o contato com as pessoas (IVANA, 2020).*
>
> *As aulas contribuíram para a percepção da minha limitação corporal de movimentos. Fez-me perceber que sou capaz de superar tais limitações […] (VALDETE, 2020).*

Ademais, das cuidadoras que responderam ao questionário e que estiveram presentes nas aulas remotas, é importante destacar que algumas beneficiárias não puderam estar presentes nas aulas devido a dificuldades de acesso a extensão pelo meio remoto. Esse período de pandemia, mostrou que a experiência de educação *on-line* apresenta uma série de questões que obstaculizam a participação efetiva de todos/as. No caso do Projeto "Cuidadores que dançam" percebemos que isso se deveu fundamentalmente por condição social e econômica. Algumas cuidadoras ainda não têm facilidade e/ou acesso de qualidade para acessar essas aulas, além de outros problemas que surgem no dia a dia devido a pandemia e isolamento social.

Referindo-se a esse período de isolamento social, um conjunto de questões buscou compreender os impactos causados a partir da pandemia na vida das beneficiárias. Acerca dos aspectos relacionados com o psicoemocional das atendidas ou de algum/a familiar, que como consequência sentiram-se ou não afetados nesse período, que sofre ou já sofreu algum problema de saúde nesse aspecto (Gráfico 3).

Gráfico 3 - Distribuição das respondentes quanto a percepção de problemas de saúde psicoemocional



Fonte: produzido pelo Projeto cuidadores que dançam

Conforme gráfico 3, os resultados mostraram que 40% já sofreram ou sofrem por algum problema de saúde em nível psicoemocional, e os outros 60%, responderam não terem sofrido nenhum problema. Através dos relatos de aula, é possível observar falas importantes durante as intervenções, em relação a sensação de desconforto ou bem-estar emocional. Em uma aula virtual de prática alternativa, cujo tema era alongamento e meditação, deu-se um momento de conversa e reflexão entre o grupo, conforme registrado:

> *A atividade rendeu uma boa conversa sobre a importância da meditação no processo de* ***autoconhecimento e bem-estar,*** *e sua contribuição para a manutenção da saúde mental diante de toda chuva de informações que recebemos diariamente nos meios de comunicação, redes sociais, tantas preocupações e cobranças, especialmente diante das circunstâncias de estarmos vivendo um período de pandemia. As cuidadoras disseram ter sido um momento muito importante e de* ***calmaria*** *no seu dia (*RELATÓRIO, 14-09-20).

Em outra aula, considerando o tema "dançando com as estrelas", em que se buscou evidenciar as histórias de vida das próprias cuidadoras como sendo figura central das aulas, uma das cuidadoras foi convidada a compartilhar sobre si, sua história, características e sobre a sua relação com o projeto Cuidadores que dançam. Dentre outras coisas, em seu depoimento, é importante ressaltar esse relato:

> *[...] A cuidadora Helena, contou também que há 4 anos não toma remédio e que o projeto "Cuidadores que Dançam" tem feito muita diferença em sua vida. Que sempre faz questão de participar das atividades pois sente um* ***bem-estar*** *muito grande. Durante o relato, a cuidadora Regina contribuiu falando da colega, que é uma pessoa que contagia as outras com sua alegria, e que as aulas são muito* ***divertidas*** *com ela* (RELATÓRIO, 28-09-20).

As aulas desse semestre foram pensadas a fim de trazer atividades que proporcionassem momentos de introspecção e reflexões entre o grupo, sobre autoconhecimento, resgate de memórias afetivas, promovendo além de conhecimentos gestuais e socioculturais, um espaço de partilha de emoções e vivências.

Desse modo, numa das aulas em que a atividade relacionava cores a sentimentos, seguida de dança que expressasse aquela emoção, as cuidadoras se envolveram a ponto de estender a prática além do tempo proposto inicialmente. Sobre as cores e sentimentos que haviam refletido durante a atividade, as cuidadoras relataram ter revivido boas memórias. Uma delas compartilhou o seguinte:

> *Nessa última atividade, a cuidadora Luíza disse que relembrou muito seus tempos de adolescente. Relatou que quando jovem, seus pais eram muito rígidos e não a deixava sair a noite para dançar, porém ela dava um jeito de sair escondida mesmo assim. A cuidadora contou a história de um modo muito divertido, e a bolsista regente fez um paralelo com o clipe da música "girls just wanna have fun" em que Cyndi Lauper tenta convencer os pais sobre querer se divertir, chama as amigas e faz uma festa na própria casa. A cuidadora disse ter nascido no mesmo ano que a cantora* (RELATÓRIO, 26-10-20).

Nota-se a identificação da cuidadora com o tema da aula. Como afirma BOFF (2011 apud SILVA et al., 2019), o cuidado de si passa pelo sentimento de importância e merecimento de cuidado. Então, esse processo de identificação da necessidade do cuidado de si, abre espaço para

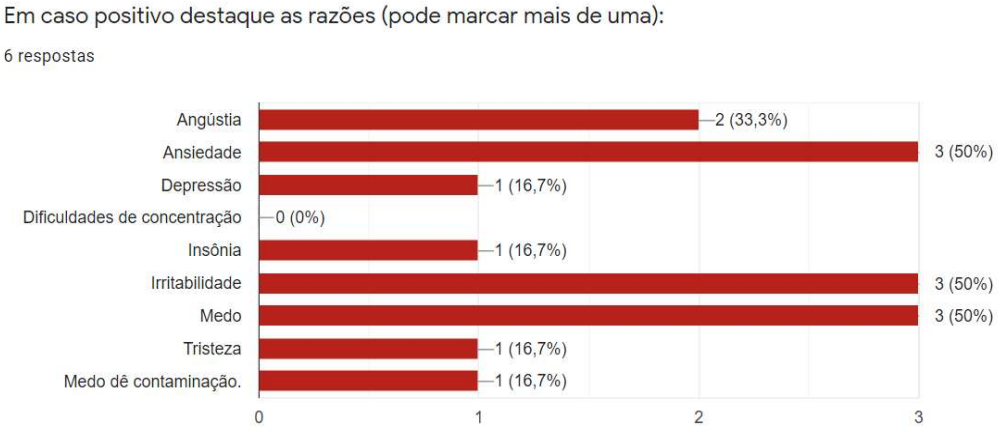
que as cuidadoras se reconectem com a sua própria história, valorizando sua existência e percepção de merecimento de cuidado. Dessa forma, as aulas funcionam como um momento de oportunizá-las a reviver, ou até mesmo viver novas experiências a partir das atividades oferecidas pelo projeto. Um dos relatos que costumam ser frequentes nas aulas entre as cuidadoras, remete à mudança do estado de humor antes e depois das aulas. Nessa mesma aula do relato anterior, outra cuidadora compartilhou que:

> *[...] A cuidadora Helena disse que* ***não acordou bem****, mas na dinâmica das cores ela escolher a cor amarela, e a palavra relacionada foi "alegria". Ela relatou que se lembrou da aula passada com o tema "Ivete Sangalo" e ficou cantando durante a semana, e que* ***foi se animando*** *no decorrer da aula* (RELATÓRIO, 26-10-20).

Em relação à quarta questão, apresentada no Gráfico 4, solicitávamos que em caso positivo em relação a já terem sofrido algum problema de saúde, o/a beneficiário/a poderia marcar as seguintes opções (podendo marcar mais de uma) de possíveis problemas psicoemocionais: angústia, ansiedade, depressão, dificuldade de concentração, insônia, irritabilidade, medo, tristeza e outros.

Do total de 10 respondentes, 6 responderam essa questão, sendo que os itens mais marcados foram a Ansiedade, com 50% (3); Irritabilidade 50% (3) e Medo 50% (3). A angústia veio logo depois correspondendo a 33,3% (2) e em seguida depressão, insônia, tristeza e medo de contaminação tiveram o mesmo índice, com 16,7% (1). Nessa avaliação, nenhuma pessoa marcou dificuldades de concentração. Essa diferença na proporção de respostas do gráfico 4 (4 respondentes com saúde mental abalada) em relação ao gráfico 3 (6 respondentes sinalizando os sintomas), se deu pela marcação inadequada da questão 3.

Gráfico 4 - Distribuição das respondentes quanto a especificar problemas/sintomas de saúde psicoemocional



Fonte: produzido pelo Projeto cuidadores que dançam

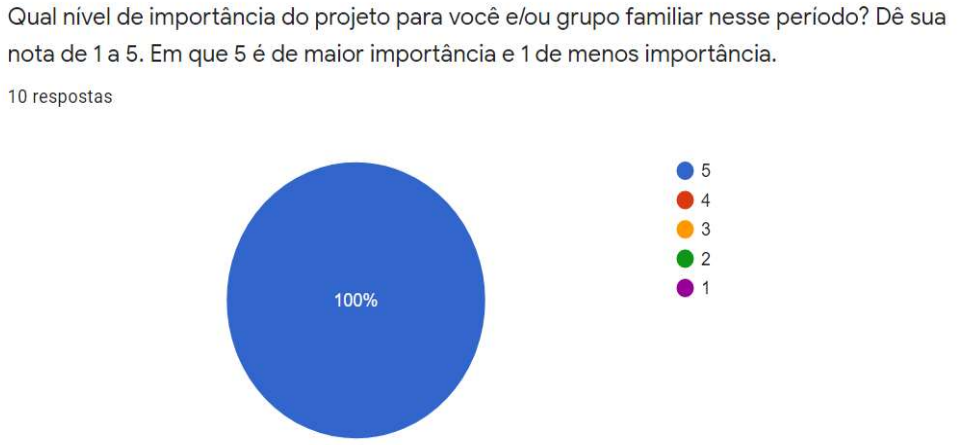
As práticas corporais, em especial a dança, junto aos demais elementos atrelados à ela, são capazes de proporcionar a manutenção da qualidade mental e bem-estar, porém nesse cenário de incertezas devido a pandemia, em que realizaram o questionário, se faz compreensível os sentimentos/sensações percebidas por elas, como ansiedade, irritabilidade, medo e angustia, causadas pela preocupação excessiva. Dito isso, reforça-se a afirmação de Marcondes (2013), sobre a responsabilidade do cuidado, que recai sobre a mulher, sobrecarregando-a também emocionalmente.

Durante as aulas no projeto os/as cuidadores/as costumam trazer questões/problemas pessoais, além de que, devido à convivência e relacionamento com a equipe, muitas vezes seja perceptível quando um/a deles/as não está se sentindo bem. Foi interessante observar esse fato durante esse período de aulas virtuais.

Assim como nas aulas presenciais, ao final da aula dispomos de um momento de conversa e avaliação. As cuidadoras relataram muitas vezes as dificuldades enfrentadas em casa em relação a reestruturação da nova rotina, tentando equilibrar as funções, entre elas a de cuidar do outro sempre como prioridade, além de lidar com a saudade de amigos/as e familiares, e de realizar algumas atividades que não poderiam devido ao isolamento social. Isso gerou um espaço de partilha de experiência, trazendo identificação, alívio e conforto através da fala, da escuta, e do acolhimento entre o grupo. Também foi possível perceber a diferença na forma de lidar com as emoções, antes, durante e ao final das aulas online, em que no último, as expressões e as falas manifestavam mais leveza e satisfação.

As últimas questões foram direcionadas a importância do projeto para as atendidas e seus familiares, em que o nível de maior importância tem nota 5 e o menor nota 1. Nessa questão (gráfico 5), todas as 10 cuidadoras deram a nota 5 de maior importância, equivalente a porcentagem de 100%.

Gráfico 5 - Distribuição das respondentes quanto a importância do projeto no período de isolamento social



Fonte: produzido pelo Projeto cuidadores que dançam

A sexta pergunta (gráfico 6), estava relacionada a temática que foi trabalhada durante todo o ano com o grupo, como tema: "Dançando com as estrelas", em que puderam relembrar a carreira de grandes artistas, dançar e criar frases coreográficas ao ritmo de suas canções, além de estabelecerem relações desses/as artistas com as suas vidas e se perceberem também como estrelas.

Tiveram que dar uma nota de 1 a 5, em que 5 considerou muito interessante e 1 pouco interessante (Gráfico 6). Nessa questão, 80% das participantes deram nota 5 de conteúdo muito interessante, e os outros 20% deram nota 4. Elas elogiaram as atividades desenvolvidas, já que puderam conhecer ou relembrar a vida dos artistas escolhidos/as e suas próprias vidas no contexto de cada experiência artística, além de conhecerem aspectos sócio-históricos e técnicos das danças apresentadas.

Gráfico 6 - Distribuição das respondentes quanto nota para a temática do semestre

Fonte: produzido pelo Projeto cuidadores que dançam

A última, foi uma questão aberta que teve como finalidade solicitar sugestões de temas ou atividades para as futuras aulas do projeto e, novamente, todas elogiaram a forma como as aulas estavam sendo produzidas e conduzidas nas aulas síncronas, nos encontros semanais, como se vê nesses dois registros:

> *Foi muito interessante ter um pouco de conhecimento sobre a vida dos cantores. Gostei muito (REGINA, 2020).*

> *Tudo que vocês elaborarem pra nós e muito bom (ANGELA,2020).*

As cuidadoras também sugeriram atividades a serem realizadas, como: exercícios para trabalhar o equilíbrio, atividades musicais, prática de danças étnicas com ênfase na dança africana, yoga, relaxamento, aula de forró e algo relacionado à infância.[1]

Os resultados coletados por meio do formulário avaliativo, indicam que as atividades ofertadas (ainda que online) pelo projeto "Cuidadores que dançam" que atende familiares das pessoas com deficiência e pessoas de terceira idade, realizado pelo Laefa-Fest-Ufes, provocaram melhorias significativas nas diferentes dimensões relacionadas às condições de qualidade de vida e de saúde dos/as atendidos/as indicadas na análise. Principalmente considerando que esse tempo de pandemia tem provocado inúmeras sensações adversas como ansiedade, insônia, falta de concentração e que o projeto é um tempo espaço de retomada do equilíbrio físico e mental.

Aqui destaco os pontos positivos e negativos percebidos nesse semestre, a fim de rever e pensar possibilidades viáveis para o projeto. Em 2020/2, o grupo já estava se adaptando bem ao sistema de acesso às aulas online, diferente do semestre anterior (em que se iniciaram as aulas online na pandemia). Um ponto negativo, foi certamente a pouca/baixa qualidade dos meios de tecnologia disponíveis naquele momento, tanto para as cuidadoras quanto para a equipe, dificultando as demandas do modo online.

Os aparelhos de celulares/computadores das cuidadoras e da equipe, possuíam suas limitações, seja em relação a qualidade da câmera, ou espaço disponível de armazenamento seja para envio ou recepção de dados (slides, imagens, videoaulas), por exemplo. Além disso, ainda envolvendo as questões tecnológicas, a instabilidade de conexão foi outro grande desafio, já que em alguns momentos prejudicou e/ou impediu a participação das cuidadoras e também da equipe.

Percebemos que ainda assim, para aqueles que conseguiram acessar, na aula síncrona ou pelas videoaulas, as ações foram capazes de melhorar o humor, os pensamentos e sensações desconfortáveis advindos da pandemia. Nesse momento vínhamos de um aumento brusco no número de casos e óbitos pela infecção da COVID-19, bem como uma enxurrada de notícias, verdadeiras e falsas.

O momento da aula se tornou então, um tempo de distração, abrandamento e/ou descarregamento das tensões e preocupações. Os sintomas psicoemocionais, durante as aulas, eram substituídas pela distração de um novo assunto, nova dinâmica, uma atividade manual, dança ou prática alternativa de cuidado, voltando a atenção das cuidadoras somente para aquele momento, sendo este um ponto muito positivo.

1 Os artistas trazidos como tema de aula foram: Tim maia, Sidney Magal, Michael Jackson, As frenéticas, Beyoncé, Elvis Presley, Cindy Lauper, Ivete Sangalo, Carlinhos Brown, Lulu Santos, Cazuza. As práticas alternativas trabalhadas foram caça ao tesouro (tema Hebe Camargo), habilidades motoras, alongamento, meditação e origami. O semestre foi encerrado com uma aula nomeada: "Tarde do Grammy Estrelas" simulando o formato de um evento de premiação, objetivando evidenciar/reconhecer toda a participação das cuidadoras durante as aulas, além de relembrar as aulas.

4.2 Notas sobre as avaliações e relatórios durante o semestre 2021.1

A avaliação foi aplicada com o mesmo objetivo do semestre anterior, de analisar as possíveis contribuições do projeto de extensão, com relação ao bem-estar físico e emocional das beneficiárias, considerando as atividades remotas ofertadas no primeiro semestre de 2021, durante o período de isolamento social. Dessa vez, foram entrevistadas 9 participantes frequentes,[2] oito do grupo de familiares de pessoas com deficiências e uma pessoa da comunidade externa, que participam do projeto, durante o referido período.

No primeiro conjunto de questões (Gráfico 1) que analisa a frequência e participação das cuidadoras nas aulas virtuais assíncronas (ou seja, enviadas pelo WhatsApp) e os principais motivos que justificaram suas faltas os resultados foram positivos, visto que 100% das cuidadoras que responderam ao questionário estavam realizando as aulas virtuais assíncronas. Isso demonstra que parte do grupo continuou separando um tempo para o cuidado de si, semanalmente.

Gráfico 1- Distribuição das respondentes quanto à participação das respondentes nas aulas online

Fonte: produzido pelo Projeto cuidadores que dançam

A imagem 2, a seguir, confirma o indicado pelas beneficiárias nas respostas emitidas no questionário de avaliação, ou seja, de que estavam realizando as atividades enviadas pelo aplicativo WhatsApp.

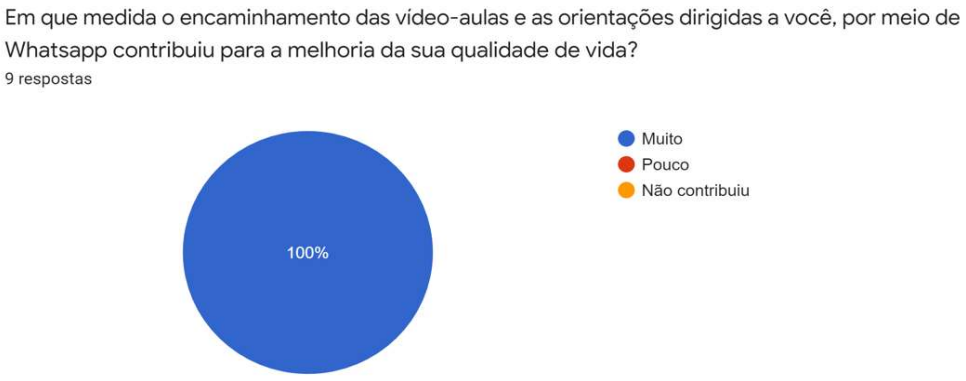
2 É preciso destacar que a opção por recolher dados desse grupo se pautou por sua maior frequência nas aulas, sendo que há outras pessoas no grupo que mantém uma participação esporádica ou remota devido a novas situações que passaram a viver no período pandêmico como novo tipo de trabalho, mudança para sítio etc.

Imagem 2 – Fotos de atividade assíncronas realizadas pelas beneficiárias no semestre 2021.1

Fonte: Registros das aulas enviados pelas cuidadoras via whatsapp

O segundo conjunto de questões que analisa as contribuições que o projeto proporciona (Gráfico 2), reafirma a resposta do semestre anterior, em que 100% das cuidadoras responderam que o projeto contribui muito para a melhoria da sua qualidade de vida.

Gráfico 2 – Distribuição das respondentes quanto a percepção sobre os efeitos do encaminhamento das vídeo-aulas e orientações dirigidas sobre a sua qualidade de vida



Fonte: produzido pelo Projeto cuidadores que dançam

Após informarem se o projeto “Cuidadores que dançam” contribui para a melhoria da sua qualidade de vida durante o semestre, as respondentes poderiam justificar suas respostas, ao que indicaram o seguinte:

> *É um momento de relaxamento que contribui para a diminuição da ansiedade (HELENA,2021)*

> *Uma atividade física **criativa**, i**nteressante e divertida** (REGINA, 2021).*
>
> *As aulas ajudam a **relaxar**, criar um momento de **autocuiado** na minha rotina. Proporciona momentos de conhecimento em dança e alegria (DENISE, 2021).*
>
> *É a única coisa que tenho para **descontrair**, e aprendo muito com as aulas de dança (DIANA, 2021).*
>
> *As aulas trazem momentos de **alegria** e **descontração (**LUIZA, 2021).*
>
> *Tem me ajudado muito, é uma **alegria** quando chega o dia da aula (TATIANA, 2021).*

A diminuição da ansiedade, o relaxamento, a diversão, e autocuidado, aspectos citados pelas cuidadoras como resposta às aulas do projeto, são importantes demonstrações dos efeitos positivos sobre a saúde mental. Não descartando, os benefícios em relação a saúde física, pois esses resultados se dão a partir das práticas corporais, ou seja, se relacionam entre si, se complementam. Interessante perceber a relação desses registros que de certo modo, conseguem sanar vazios encontrados em mulheres cuidadoras de PCD, que costumam conviver numa dinâmica familiar complicada, estressante, devido à grande demanda do cuidado, conforme já dito por diversos autores (SILVA et al., 2016; SILVA et al., 2019.) As falas das cuidadoras, remetem justamente às vivências/sensações de cuidado necessárias para a manutenção da saúde mental. Em um dos relatos de aula, a cuidadora afirma que é uma alegria quando chega o momento da aula. Outro relato importante de um/a dos/as participantes, coloca o projeto como único meio de descontração, em que também se aprende bastante sobre as práticas de dança e os aspectos que a envolvem.

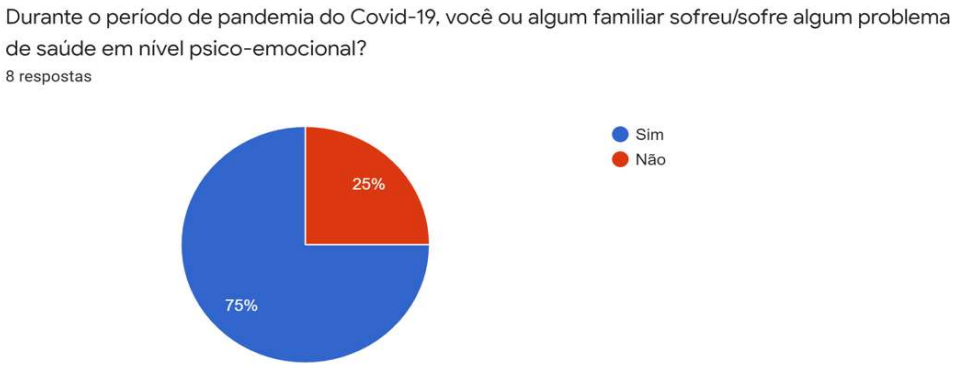
Comparado a análise avaliativa do semestre anterior, houve a rotatividade de algumas participantes que justificaram a não participação devido a compromissos que surgiram nesse tempo pandêmico. Apesar disso, manteve-se a quantidade de cuidadoras participando ativamente no projeto. Percebemos que esse período de pandemia, mudou a organização de vida dessas pessoas, interferindo na sua rotina diária, o que reflete também nas atividades externas, bem como na participação do projeto.

Desde o início da pandemia tivemos um obstáculo que impediu da participação de mais cuidadores em aula, que foram dificuldades de acesso a extensão pelo meio remoto. Como já mencionado, alguns/as cuidadores/as ainda não têm facilidade e/ou acesso de qualidade para acessar essas aulas, além de outros problemas que surgem no dia a dia devido a pandemia e isolamento social. E esse momento, mostrou que a experiência de educação *on-line* apresenta uma série de questões que obstaculizam a participação efetiva de todos/as.

O terceiro conjunto de questões, que busca compreender os impactos causados a partir da pandemia na vida dos/das beneficiários/as, acerca dos aspectos relacionados com o psicoemocional das/os atendidas/os ou de algum/a familiar (Gráfico 3), obteve respostas diferentes do semestre anterior. Com a participação de outras cuidadoras, os resultados foram diferentes, mostrando que

75% (sim) já sofreram ou sofrem por algum problema, e os outros 25% responderam não terem sofrido nenhum problema, nem seus familiares. Em comparação ao semestre anterior, acreditamos que tendo em vista a participação de novas beneficiárias e um novo momento da pandemia, os resultados mostram um quadro diferente dos resultados do semestre anterior quanto a esse aspecto psicoemocional. Acreditamos que, apesar dos avanços das imunizações por todo o país, o fato do alongado período de isolamento e das perdas familiares ou de amigos/as que se avolumaram, evidenciam nas pessoas, os efeitos negativos desse período.

Gráfico 3 - Distribuição das respondentes quanto a percepção de problemas de saúde psicoemocional



Fonte: produzido pelo Projeto cuidadores que dançam

Quando solicitadas para justificarem essa questão, as respondentes sinalizaram os possíveis problemas psicoemocionais sentidos: angústia, ansiedade, depressão, dificuldade de concentração, insônia, irritabilidade, medo, tristeza e outros, como visto o gráfico 4 nos mostrou que do total de 9 respondentes, 6 responderam essa questão, sendo que os itens mais marcados foram a Ansiedade, com 83,3% (5); Irritabilidade 50% (3); Depressão 33,3% (2); Dificuldades de concentração 33,3% (2); Insônia 33,3% (2) e Tristeza 33,3% (2). Diferente da avaliação anterior nenhuma pessoa respondeu ter medo, nem Angústia, correspondendo a 0%.

Consideramos que esse foi um momento de acúmulo de sobrecarga mental devido a um maior tempo de isolamento social e demais questões em torno da pandemia, aumentando/mantendo assim os efeitos psicoemocionais. Por outro lado, não houve marcação das opções medo e angústia. Esse questionário foi respondido após 1 ano das ações de isolamento social no Brasil, ou seja, diferente dos semestres anteriores, foi um período em que, dada as circunstancias, as rotinas já estavam reestabelecidas:

> *[...] A cuidadora Denise contou que o **início** da pandemia foi muito **conturbado** na vida dela, pois os filhos estavam em casa o dia todo sem aula, ela estava dando aula online e o*

> *marido de home office e as crianças não respeitavam os momentos de aula dela e reunião do marido, mas que agora todos já se **adaptaram** (RELATÓRIO, 22-02-21).*

Além disso, as campanhas de vacinação contra a COVID-19 já haviam se iniciado no país, melhorando o sentimento de medo e angústia. Nesse período as cuidadoras já estavam melhores adaptadas à rotina das aulas, entendendo que esse era um momento de interesse delas, preparado para elas, então, tentando ao máximo garantir sua presença nas aulas online, participando das atividades, separando os materiais. Importante destacar que mesmo quando não podiam participar de forma síncrona, assistiam as videoaulas e enviavam registros da realização das atividades no grupo, às vezes sendo realizadas também por outras pessoas da família, como se vê nesse trecho do relatório:

> *As cuidadoras Helena e Diana não puderam participar da aula ao vivo, mas realizaram as atividades posteriormente. Elas **enviaram registros** de vídeos e fotos (RELATÓRIO, 08-02-21).*
> *As cuidadoras Diana e Denise, não puderam estar presentes na aula ao vivo mas **realizaram as atividades posteriormente** e enviaram os registros no grupo do whatsapp. A cuidadora Denise relatou que teve a **participação da filha**, já que ela adora realizar essas atividades, e acabou se divertindo junto com a mãe (RELATÓRIO, 01-03-21).*

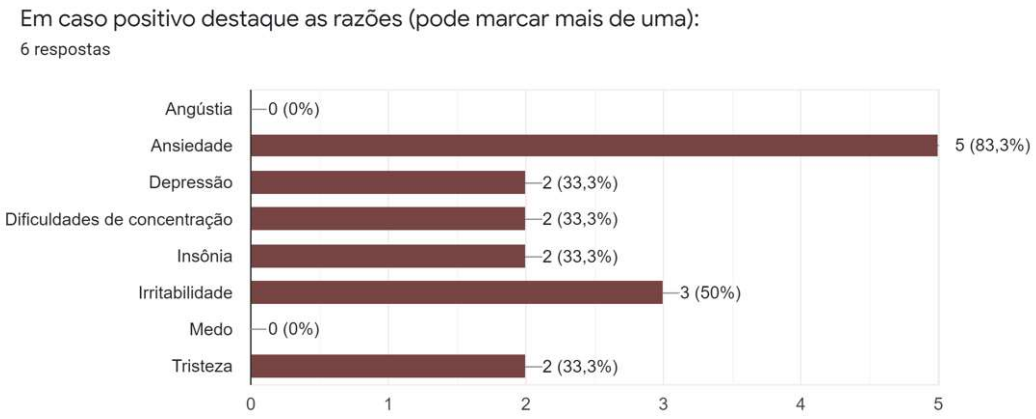
Nos relatos de aula, é possível observar falas importantes durante as intervenções, que retratam os efeitos positivos do projeto para as no aspecto de saúde das cuidadoras. Nos planejamentos procuramos sempre identificar assuntos transversais que possam agregar a partir de diálogo, experiências pessoais e reflexões:

> *Ao final, todas relataram terem gostado e ficado muito **satisfeitas** com a aula. A cuidadora Helena disse que adorou. A cuidadora Simone disse que **lembrou** de quando era mais nova e dançava. A cuidadora Luiza amou, e relatou que desde a época da novela "Maria do Bairro" **sempre quis dançar** salsa, mas na época **o marido "encrencava"** e não deixava (nesse momento, sua internet caiu e interrompeu sua fala) (RELATÓRIO, 15-03-21).*

Algumas aulas eram focadas nas práticas, enquanto outras, evidenciavam as trocas de ideias sobre diversos temas, nem sempre propositalmente, mas pela fluidez de como se dava o assunto e o interesse por parte das cuidadoras, como vemos a seguir:

> *Devido ao **diálogo** sobre as lutas femininas ter se **estendido** bastante, o momento da prática ficou reduzido, pois entende-se a importância de oportunizar espaço para debates importantes como esse (RELATÓRIO, 03-05-21).*

Gráfico 4 - Distribuição das respondentes quanto a especificar problemas/sintomas de saúde psicoemocional



Fonte: produzido pelo Projeto cuidadores que dançam

Nota-se um aumento na percepção da maioria dos sintomas no questionário, que pode ser justificado pelo tempo de isolamento social (somados 1 ano) nesse período crítico da pandemia, totalizando 1 ano além disso de estímulos negativos externos relacionados à pandemia, somados às questões já mencionadas que diz respeito à sobrecarga de tarefas resultando numa maior carga emocional, que exige controle mediante as incertezas atravessadas nesse momento. A ansiedade, ligada à extrema preocupação com futuro, obteve aumento significativo entre as respondentes, reafirmando o que foi dito.

Os planos das aulas propuseram momentos direcionados à conexão consigo mesmo, autocuidado e à expressão das emoções através de movimentos espontâneos, e da criatividade através da caracterização, contribuindo, entre outras coisas, com o alívio da ansiedade, como registrado em relatório:

> *A bolsista regente disponibilizou um momento para que o grupo se **caracterizasse** com maquiagem e lenços (conforme informado ao grupo com antecedência) [...] Antes mesmo de iniciar a prática, as cuidadoras estavam visivelmente **entusiasmadas** dançando por conta própria os movimentos (RELATÓRIO, 29-03-21).*

> *Ao final, em consenso com o grupo, a bolsista regente colocou uma música mais acelerada para que todas dançassem de forma livre, **explorando** os passos e **criando** seus próprios movimentos, sendo desafiadas a tentar identificar no ritmo da música qual passo se adequava melhor. Todas as participantes dançaram muito **entusiasmadas**. Ao encerrar a última atividade, durante o momento de avaliação, as cuidadoras demonstraram muita **satisfação** pela aula (RELATÓRIO, 05-04-21).*

A quinta pergunta (Gráfico 5) relacionada ao nível de importância do projeto, em que a nota 5 seria o nível de maior importância e a menor nota 1, das respondentes, 5 cuidadoras deram a nota 5 de maior importância, equivalente a porcentagem de 55,6%, enquanto as outras 4, deram nota 4 com 44,4% no nível de importância do projeto para si.

Gráfico 5 - Distribuição das respondentes quanto a importância do projeto no período de isolamento social

Fonte: produzido pelo Projeto cuidadores que dançam

Em relação a temática que foi trabalhada durante esse primeiro período com o grupo, com o tema: "Protagonizando novas histórias-da TV aos palcos", em que pudemos trabalhar com o conteúdo dança e teatro, relembrando e conhecendo os musicais brasileiros e hollywoodianos. Os/as participantes tiveram que dar uma nota de 1 a 5, em que 5 considerou muito interessante e 1 pouco interessante (Gráfico 6). Nessa questão, 88,9% (8 pessoas) das participantes deram nota 5 de conteúdo muito interessante, e os outros 11,1% (1 pessoa) deu nota 4.

Gráfico 6 - Distribuição das respondentes quanto nota para a temática do semestre

Fonte: produzido pelo Projeto cuidadores que dançam

Abaixo dessa pergunta tinha um espaço para comentarem sobre a questão e todas as cuidadoras responderam, como em todos os anos, elogiaram as atividades desenvolvidas e preparadas, dando destaques a proposta dos musicais e o quanto gostaram de aprender sobre as histórias e temáticas transversais que perpassam cada obra (empoderamento feminino, refugiados/as, desencontros da vida, etc.)[3]. Como se vê:

> *Gosto da **surpresa** de cada intervenção (HELENA, 2021).*
>
> *É difícil sugerir porque gosto de qualquer atividade física, seja dança ou não. Vocês têm muitas boas ideias. Estão de parabéns (REGINA, 2021).*
>
> *Tudo está indo muito bem (LUIZA, 2021).*
>
> *Gostei muito das atividades propostas por vocês. Podem continuar nessa linha de trabalho (TATIANA, 2021).*
>
> *Gosto de tudo o que vocês fazem. Dança, yoga, músicas do grupo. Quando estou sozinha fico mais desanimada, mas nos dias de aula, quando estou junto do grupo eu me animo muito e fico mais **divertida (**MARISA,2021).*

A última questão foi aberta, objetivando solicitar sugestões de temas ou atividades para as futuras aulas do projeto e, novamente, todas elogiaram a forma como as aulas estavam sendo produzidas e conduzidas nas aulas síncronas, e da surpresa em cada encontro semanal. Mas também sugeriram atividades a serem realizadas, como: As práticas de autocuidado; Massagens; Teatro, Yoga, Músicas; e as diversas Danças.

Analisando as informações dos formulários e relatórios, gostaria de ressaltar alguns pontos positivos e negativos desse semestre. Após mais de um ano de isolamento social e aulas virtuais, tanto as cuidadoras quanto a equipe do projeto foram encontrando maneiras de lidar com a dinâmica das aulas online, com rotinas reestabelecidas. Esse foi um ponto positivo, pois a partir do momento em que se conhece a dinâmica, fica melhor se pensar estratégias e tomadas de decisão, de forma eficiente em relação a preparação das aulas e os imprevistos. Por parte das cuidadoras, a ideia de o acesso online ser algo complexo e difícil para algumas, aos poucos foi se transformando, passando a ser mais prático e rápido. A equipe precisou se reinventar e pensar maneiras de elaborar um material mais curto de forma que fosse mais fácil seu envio e recebimento, sem perder a qualidade de conteúdo, e ao mesmo tempo despertando o interesse do grupo em continuar participando.

O ponto negativo permaneceu sendo a instabilidade de conexão da internet, e a qualidade insuficiente das ferramentas para o acesso às aulas síncronas, como se vê em vários registros, como o dessa cuidadora:

---

3 As novelas/musicais e ritmos trazidos como tema de aula foram: Maria do bairro (salsa), O Clone (dança do ventre), O Cravo e a Rosa (chorinho/samba de gafieira). O semestre foi encerrado com uma aula em que as cuidadoras se dividiram em duas equipes, responderam um quiz sobre os temas das aulas e dançaram um mix das músicas/musicais do semestre.

> *Gostei de todos (os temas).* ***Infelizmente*** *não pude participar de todas as aulas por causa do meu aparelho* ***celular.*** *Mas gostei das aulas (ZULEICA, 2021).*

Mesmo assim, os dados produzidos por meio do formulário avaliativo neste semestre, ainda que se apresentem diferentes do semestre anterior, indicam que as atividades ofertadas (mesmo no modo online) pelo projeto "Cuidadores que dançam" que atende familiares das pessoas com deficiência e pessoas de terceira idade, realizado pelo Laefa-Fest-Ufes, continuam provocando melhorias significativas nas diferentes dimensões relacionadas às condições de qualidade de vida e de saúde dos/as atendidos/as indicadas na análise. Principalmente considerando que esse tempo de pandemia tem provocado inúmeras sensações adversas como ansiedade, insônia, falta de concentração e que o projeto tem se colocado como um tempo espaço de retomada do equilíbrio físico e mental.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando entendemos que o lugar em que a mulher é colocada, como única detentora da capacidade do cuidado e relacionando-a com a obrigação da maternidade, advém de uma lógica histórico-social biológica e patriarcal, pode-se imaginar o quanto isso se potencializa, se tratando de um filho/a com deficiência. A sobrecarga física e emocional resulta numa ausência de cuidado de si, abdicando da própria vida e interesses, em função do cuidado, do outro, que muitas vezes não tem suporte ou apoio de outros membros familiares e/ou políticas públicas. O tempo para o lazer se torna ainda mais precarizado devido à preocupação e/ou culpa de se ausentar do/a filho/a.

Desse modo, a equipe do projeto se dedicou na preparação das aulas, buscando atividades que pudessem ser adaptadas de forma segura. Professoras e bolsistas precisaram se reinventar e pensar maneiras criativas de elaborar um conteúdo, que fosse interessante no período de 1h de aula, além de um material compacto que fosse facilmente enviado e recebido, sem perder a qualidade de conteúdo, que contribuísse para o estímulo de participação do grupo. As aulas eram realizadas de maneira síncrona, e além disso, materiais com imagens e vídeos eram preparados e enviados via whatsapp do grupo.

Sendo assim, finalmente destaco os resultados observados a partir dos objetivos desse estudo. Sobre o primeiro objetivo, o de investigar como foi a adaptação e adesão por parte dos/as beneficiários/as do projeto “Cuidadores que dançam, identificamos que inicialmente houve dificuldades devido à necessidade de se ajustar à novas rotinas, pelo isolamento social, como a organização do tempo, e uma preocupação com aspectos tecnológicos. Algumas tiveram certa dificuldade no acesso, ou na autonomia para realizar as aulas sozinhas. A adaptação e adesão exigiu muito planejamento e criatividade por parte da equipe no sentido de tornar as aulas atrativas e que fosse de fácil acesso tecnológico. Nos dois semestres avaliados 2020/2 e 2021/1, com as aulas síncronas e o envio das vídeo-aulas, houve 100% adesão por parte das 12 cuidadoras respondentes.

No segundo e principal objetivo do estudo, buscamos analisar os efeitos sobre o bem-estar físico e emocional gerados a partir das ações desenvolvidas nesse período da pandemia para cada um/a dos/as participantes. Em relação as cuidadoras respondentes, nota-se um aumento na percepção de algumas sensações/sintomas psicoemocionais desconfortáveis de 2020/2 para 2021/1, que acreditamos ser devido a toda incerteza do contexto pandêmico, em que foi necessária uma reestruturação de rotina, sobrecarregando as cuidadoras em suas funções e gerando maior preocupação.

Porém, alguns sintomas mantiveram-se “controlados”, evitando um aumento indesejável desses pensamentos e sensações. As ações oferecidas pelo projeto mostraram-se eficientes na manutenção do bem-estar do grupo em diversas camadas. As aulas promoveram estímulos positivos com atividades no campo físico, através da dança e das práticas alternativas, elaborando dinâmicas de criatividade e improviso; e também no campo mental, desde o conteúdo das aulas com

momentos de reflexão, debates de ideias sobre diversos temas, interação social, expressão e partilha de emoções e vivências.

Nota-se, pelas falas das cuidadoras, a importância da continuidade de atendimento do projeto cuidadores que dançam, mesmo que virtual, durante a pandemia. O projeto foi percebido por elas, como de grande importância para enfrentamento desse momento de pandemia e isolamento social. Segundo as respondentes, o projeto, mesmo online funcionou como ferramenta de manutenção do bem-estar físico dos/as participantes através das práticas corporais, em especial a dança. As participantes da pesquisa relataram ver no projeto: um momento de relaxamento que contribui para a diminuição da ansiedade; uma atividade física criativa, interessante e divertida; que proporciona momentos de autocuidado, conhecimento em dança; e aulas que proporcionam alegria e descontração, sendo para alguns, um dos poucos ou único meio de descontração e maior interação social. Nessa perspectiva, durante a pandemia, o projeto "Cuidadores que dançam" atuou promovendo ações de caráter de cuidado e atenção à saúde, substituindo práticas de politicas públicas.

Por fim, buscamos alcançar o terceiro objetivo, identificando pontos positivos e negativos a fim de rever e pensar possibilidades viáveis para o projeto. A partir dessa experiência, identificamos pontos positivos, como a desobrigação de deslocamento para a aula, a possível participação/interação de familiares em casa, materiais de uso pessoal, disponíveis no ambiente para as aulas e a possibilidade de rever as aulas, especialmente para aquelas que não conseguiam participar da aula síncrona.

Já nos pontos negativos, detectamos o impacto da reorganização do tempo das cuidadoras, apesar de estarem em casa, as demandas não diminuíram. Outro fator limitador foi o espaço para as práticas, pois as cuidadoras precisaram encontrar um local seguro e que pudessem de movimentar enquanto assistiam/realizam a prática pela tela reduzida do celular, além da dificuldade com a própria internet em si.

A adaptação das atividades para videoaulas e o fator tecnológico possuem pontos positivos e negativos, são eles, em relação às aulas online, a necessidade de realizar a aula sem a interação física com o grupo foi bastante percebida durante as aulas, e ressaltada pelas próprias cuidadoras muitas vezes. Por outro lado, as videoaulas permitiram uma forma dinâmica e diferente de passar o conteúdo, tornando-se uma forma de entretenimento. O segundo fator, tecnológico foi um facilitador por proporcionar o encontro do grupo mesmo à distância, por outro lado sua instabilidade coloca em risco o andamento da aula devido à qualidade da conexão.

Além das questões tecnológicas que limitaram a participação de alguns/as participantes, é importante ressaltar que outro desafio foi identificado no dia a dia das aulas, qual seja, observamos que alguns/as cuidadores/as optavam por priorizar os dias e horários das aulas das PCD, garantindo a participação deles/as nos outros grupos do LAEFA, deixando de participar do momento de sua

própria prática. Esse acontecimento reforça a dificuldade da mãe de PCD em preservar o seu próprio tempo de cuidado.

As conclusões relatadas nesse trabalho, nos mostram que as potencialidades das aulas em modo online podem ser muitas, sobrepondo-se as dificuldades geradas por essa modalidade. Quando se trata de levar saúde e bem-estar a um grupo de maior vulnerabilidade emocional num momento como a pandemia, especialmente cuidadoras de PCD, entende-se a importância de superar os desafios desse processo.

Esse período de aulas online, ao mesmo tempo que contribuiu proporcionando saúde física e mental através do movimento, da dança e do lazer à distância, também evidenciou o valor do contato físico das aulas presenciais, especialmente para as cuidadoras, conforme comentado por elas durante as aulas online. Isso se deve, especialmente ao fato de que, o contato físico propicia sensação de conforto e acolhimento para o ser humano, dando a sensação de pertencimento e favorecendo à saúde mental.

É importante ressaltar que os efeitos negativos da pandemia atingiram também a equipe, de maneira individual. Particularmente, atuar no projeto nessas condições, foi um grande desafio. Iniciei no projeto como bolsista em janeiro de 2020 e a pandemia no Brasil foi declarada dois meses depois. Junto com ela, vieram muitas mudanças em minha vida pessoal de forma abrupta e sequencial. Nesse período, me vi muitas vezes tendo que lidar com demandas e emoções novas e desagradáveis, exigindo muito do meu comprometimento para que continuasse dando sequência às atividades do projeto, bem como as demais atividades da graduação.

Fui desafiada a deixar de lado os meus problemas pessoais, pela responsabilidade de proporcionar a esse grupo de cuidadoras, um momento de bem-estar/saúde, através do projeto. Mas de certa forma, percebi que eu também fui beneficiada pelos efeitos positivos que as aulas proporcionavam para as cuidadoras, como uma reação em cadeia. Além disso, as aulas síncronas, e a própria produção do material, por vezes, funcionavam como um momento de distração, em que pude estimular minha capacidade criativa e aperfeiçoar habilidades de produção de conteúdo em mídias digitais, desviando assim, o foco dos meus problemas, ainda que temporariamente. Essa foi certamente uma experiência ímpar, profissional e pessoal, que levarei comigo.

O presente estudo concluiu que a continuidade das atividades online do projeto, durante o isolamento social contribuíram significativamente para a manutenção da saúde mental e bem-estar, sendo um meio de interação social, descontração, relaxamento e controle dos problemas psicoemocionais gerados pelo contexto de cuidadora de PCD potencializado pela pandemia.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

APARICIO, Mar Lara et al. Prática de expressão corporal em tempos de quarentena: o movimento #vidlop movement. **Movimento Revista de Educação Física**. Porto Alegre, UFRGS, 2020.

ARCE, Carmen et al. A dança criativa e o potencial criativo: dançando, criando e desenvolvendo. **Revista Eletrônica Aboré.** Publicação da Escola Superior de Artes e Turismo, Edição 03/2007 ISSN 1980-6930

BARROS, B A Marilisa; et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Revista Epidemiol. Serv. Saude**, Brasília, 29(4): e2020427, 2020.

FARO, André; et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estud. psicol**. I Campinas I 37 I e200074, 2020.

GARCIA, Janaina et al. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. **Revista Digital Efdeportes** - Buenos Aires – Ano 14 - Nº 139 - Dez de 2009. Disponível em: https://efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm. Acesso: 26 de ago. 2022.

MARCONDES, M. M. **(2013). O cuidado na perspectiva da divisão sexual do trabalho: contribuições para os estudos sobre a feminização do mundo do trabalho.** En Yannoulas, Silvia Cristina (Ed.). *Trabalhadoras: análise das profissões e ocupações* (pp. 251-279). Brasília: Editora Abaré.

ORNELL, Felipe; et al. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista Debates em Psiquiatria [Internet]**. Junho de 2020; V.10(2): 12-6. Disponível em: *https://revistardp.org.br/revista/article/view/35*. Acesso: 8 de ago. De 2022

PEREIRA, Mara et al. **A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. 2020.** Disponível em: *https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/493/960*

SÁ, Sumaia; RABINOVICH, Elaine. Compreendendo a família da criança com deficiência. **Rev Bras Crescimento Desenvolv Hum**. 2006; 16(1):68-84. Disponível em: *http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v16n1/08.pdf* . Acesso: 26 de ago. De 2022.

SILVA, Erineusa. **Os movimentos das professoras da educação básica do Espírito Santo em face às políticas públicas de gênero para a educação.** Espírito Santo, UFES, 2017.

SILVA, Erineusa, BERNARDES, Rafaela, et al. **Ser mulher cuidadora de pessoas com deficiência à luz da categoria gênero: reflexões a partir de um projeto de ensino/pesquisa/extensão no campo da educação física.** Educación Física y Ciencia, vol. 21, núm. 1, 2019. Disponível em: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439959077008 Acesso: 07 ago 2022.

SILVA, Erineusa, SCHMIDT, Bianca et al. A (re)descoberta de si: implicações e aprendizagens produzidas a partir do projeto "Cuidadores que dançam". **Revista Movimento,** UFRGS, Porto Alegre V.22, jul/set 2016.

SILVA, Erineusa, SCHMIDT, Bianca. **Potencializando a descoberta de si como ser dançante: implicações e aprendizagens no Projeto Cuidadores que dançam.** Universidade Federal do Espírito Santo, 2013.

SILVEIRA, Marcelo, **Efeitos da Globalização e da Sociedade em Rede Via Internet na Formação de Identidades Contemporâneas**. Psicologia, Ciência e Profissão, 2004, 24 (4), 42-51.

SOUZA, Jaqueline; METZNER, Andreia. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe On-Line** - ano VI - n.6 - nov. 2013 - p.8-13 - ISSN 1808-6993. Disponível em: https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf . Acesso: 26 de ago. 2022.

ZORZETTO, Ricardo. Mudanças na rotina ocasionadas pela Covid-19 podem aumentar casos de sofrimento emocional e transtornos mentais. **Revista Pesquisa**, FAPESP, ano 21, N294, p 19, agosto 2020.

WACHS, Felipe; FRAGA, Alex Branco**. Educação Física em Centros de atenção psicossocial.** Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 31, n. 1, p. 93-107, setembro 2009.