Muitas vitórias de peito aberto

Reprodução/Canomama

No Canomama, mulheres superam o câncer de mama com a canoagem

Mulheres que lutaram contra uma doença muitas vezes devastadora encaram novos horizontes nas águas do Lago Paranoá. A bordo de um dragon boat (bote dragão, na tradução), sobreviventes do câncer de mama praticam canoagem havaiana como forma de se reabilitar fisicamente, se aceitar, driblar traumas, serem acolhidas e servirem de abraço para outras.

O grupo Canomama (*@canomama_time*) foi iniciado por Larissa Lima, 49, depois que ela mesma teve a doença. Hoje, 46 mulheres integram o projeto. Em cada bote, vão 22: 20 remam, uma usa um tambor para dar o ritmo das remadas e outra conduz o leme. Ou seja, mesmo quem não deseja remar pode participar de um outro jeito.

No fim de julho, o Canomama venceu o 3º Festival Dragon Boat do Nordeste, que reúne sobreviventes do câncer de mama de todas as regiões do país. Larissa lembra que, mais que a competição, eventos do tipo trazem divulgação para o esporte e para a realidade da doença.

Os benefícios são muitos. "Nutre a alma. Vemos que a maioria dessas mulheres eram sedentárias e acabaram se apaixonando pelo remo. Depois, passaram a se dedicar a outras modalidades esportivas. Começam a se cuidar, saem da obesidade, melhoram o humor, ficam em contato com a natureza e tudo isso é uma maneira de cuidar da saúde e prevenir complicações", relata.

Larissa é exemplo do que defende. O Canomama surgiu como protocolo de reabilitação para ela mesma, quando estava tratando o câncer. Com o apoio do técnico fisioterápico, decidiu reunir outras pessoas para testar o protocolo. O remo funciona para prevenir o linfedema — quando há acúmulo de linfa no membro ao lado da mama que foi acometida —, uma consequência natural da mastectomia.

MAIS INFORMAÇÃO

AssociaçãoCanomama
WhatsApp: 99216-1806
Site: *https://canomama.wordpress.com/*

8ª Edição
Brasília Photo Show®

Inscrições abertas

Encerramento em 04/09

Não perca a chance de inscrever as suas fotos favoritas!

Inscreva-se no site:

brasiliaphotoshow.com.br

Patrocínio: Oba Hortifruti

Apoio: Multidrones, realme, NL Foto & Video, Correio Braziliense