

Ed Alves/CB



Participantes do projeto Canomama recebem acompanhamento médico e praticam atividades físicas que colaboram para o tratamento

Remando contra as dificuldades

Com ânimo e bom humor, a Canomama reúne mais de 20 mulheres com diagnóstico de câncer de mama. Elas encontraram paz e motivação na canoagem

» CLARA ESPINOZA*

Após o diagnóstico, a incerteza e uma longa batalha. As memórias dos momentos difíceis e a perspectiva de superação do câncer de mama trouxeram para um grupo de mais de 20 mulheres a urgência em celebrar a vida. Um desejo que encontrou acolhida na canoagem e originou a Associação Canomama de Saúde, Esporte e Cultura do Distrito Federal.

Juntas, elas praticam o Dragon Boat, modalidade chinesa de canoagem voltada para o fortalecimento físico e mental. Uma trajetória de sete anos que, na próxima sexta-feira, comemora um novo marco: o batismo da nova embarcação do grupo, um dragon boat de 14 metros, 250kg, e que comporta 22 pessoas.

O evento, chamado de Despertar do dragão, ocorre às 16h, no Clube Ascade. A nova canoa comporta um número maior de remadoras para o projeto, que é voluntário e sem fins lucrativos. O objetivo da prática é permitir vivências com foco na manutenção da qualidade de vida e na prevenção de doenças.

As atividades realizadas, até três vezes na semana, no Lago Paranoá, proporcionam um momento de descontração e bem-estar, possibilitando integração e trocas afetivas, importantes para o tratamento oncológico.

Empatia

A interação fortalece quem precisa de apoio em um momento de vulnerabilidade emocional. "O esporte traz uma perspectiva de vida, sair de casa para tomar sol e ver pessoas me fortalece. Estar aqui é uma energia diferente, ninguém está se concentrando na dor, elas estão aqui para viver", diz Elane Pires, participante da Canomama, que praticava corrida antes de ingressar na associação.

Elane descobriu o câncer em 2019, com 42 anos e, mesmo em tratamento, sempre encontrou forças nos esportes. Ela conta que preferiu não se ater às pesquisas sobre a doença em si, mas procurou histórias de outras mulheres que também passaram pela doença, e foi assim que conheceu a Canomama e ingressou no ano seguinte, depois de passar pelos processos de quimioterapia.

Com a pandemia, as atividades foram suspensas por quase dois anos e a inatividade do projeto teve impactos na saúde física e mental das participantes, que estavam no grupo de risco. Para elas, o reencontro com o remo, no início do ano, ajuda a seguir com o tratamento.

A repetição de movimentos aeróbicos intensos que trabalham o abdômen, braços e ombros exige bastante do corpo, garantindo a sensação de bem-estar. Mas, para isso, todas passam por um acompanhamento constante, com avaliações físicas gratuitas feitas pela clínica Prasse, parceira do grupo. A cada seis meses, as remadoras se submetem aos ritos médicos para saberem se estão aptas a manter a prática.

Ed Alves/CB



Há sete anos, Larissa Lima (de casaco) transformou sua jornada contra o câncer de mama em uma rede de apoio por meio do esporte

A fisioterapeuta oncológica responsável pela observação das esportistas, Nadia Gomes, 33 anos, foi convidada no início da Canomama, ainda em 2015, para acompanhar, profissionalmente, as integrantes e conciliar tratamento oncológico com o esporte.

Além de co-fundadora e voluntária, ela também participa das remadas para estabelecer os protocolos necessários para a entrada segura dessas mulheres no projeto. Com base nos pedidos médicos e históricos individuais, ela estipula a amplitude dos movimentos e força de cada uma: "O câncer de mama é um universo. Eu preciso entender a situação de cada paciente. Se ela não estiver apta, ela terá que fazer fisioterapia para voltar a remar", explica.

A profissional salienta que não é preciso ter experiência na área para começar no remo, mas que é necessário manter outras atividades de fortalecimento físico, como musculação, pilates ou funcional.

Kazumi Yamamoto, 56, vice-presidente do projeto, não praticava nenhum esporte antes de receber o diagnóstico de câncer de mama. Aos 49, ela começou a remar, por indicação de Nadia, durante uma consulta. "Existe vida após o câncer", afirma.

Origem

A origem da Canomama se confunde com a trajetória do diagnóstico de Larissa Lima, 48, a presidente da associação. Aos 41, ela foi diagnosticada com um nódulo e começou o tratamento.

Como pouco tempo antes de saber do câncer, ela havia começado a remar, o treinador de Larissa, Marcelo Bosi, não permitiu que ela esmorecesse e apresentou-lhe a ideia de conciliar a atividade com o estágio adequado do tratamento. Bosi conhecia experiências internacionais nesse sentido, como no Canadá.

Quando ele descobriu que Larissa estava doente veio o convite para que ela ajudasse a fundar o projeto, com outros cinco profissionais de saúde. "Quando vimos que começou a dar certo, começamos a expandir. O projeto está caminhando", conta Larissa.

Graças a doações, a Canomama conseguiu adquirir a nova embarcação e quer celebrar com a comunidade o Despertar do dragão. O evento ocorrerá na próxima sexta-feira, aberto ao público, e contará com tambores, dança, discursos e entusiasmo no grito de guerra, que ressalta a ancestralidade presente na canoagem e estreita o contato com a natureza, por meio do trabalho em equipe das remadoras.

Futuro

De 26 a 29 de outubro de 2022, a Associação Canomama promoverá o 1º Festival de Dragon Boat de Mulheres Sobreviventes do Câncer de Mama e o 1º Encontro Nacional de Remadoras Rosas em Brasília, no Clube Ascade — Associação dos Servidores da Câmara dos Deputados e no Millenium Convention Center, com canoagem e atividades educativas socioculturais.

Com apoio da Secretaria de Turismo, o evento contará com uma competição entre 350 remadoras, que superaram o câncer de mama, de sete países: Chile, Argentina, Canadá, Estados Unidos, Panamá, Colômbia e Brasil.

A recepção será feita pela Central de Atendimento ao Turista, em parceria com intérpretes e apoiadores para a realização de ações de turismo esportivo. A ideia é mostrar aos visitantes a cultura brasiliense e trazer visibilidade para o combate ao câncer de mama.

*Estagiária sob a supervisão de Juliana Oliveira