

## Remando contra o câncer

Gerido pela Associação Canomama, uma entidade sem fins lucrativos, o Canomama é um projeto social que tem como objetivo desenvolver a prática de atividade física entre mulheres sobreviventes do câncer de mama.

O projeto realiza canoagem coletiva, na modalidade dragon boat. Larissa Lima, fundadora e presidente da associação, explica que a canoagem é um esporte que proporciona exercício físico vigoroso com os membros superiores. “Esses exercícios possuem comprovação científica na prevenção do linfedema e na recidiva do câncer de mama, além de atuar de forma colateral na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, bem como no bem-estar física e emocional e na prevenção de doenças biopsicossocial.”

Larissa conta que o dragon boat é símbolo do câncer de mama em todo o planeta e foi escolhido especialmente pelas características técnicas. Por ser uma embarcação em que os remadores remam apenas para um lado, promove o acolhimento de qualquer mulher que, eventualmente, possa ter limitação de movimento do lado em que foi acometida pelo câncer. Além disso, a canoa tem um tambor, responsável pelo ritmo, no qual uma mulher precisa tocá-lo. Essa função acolhe aquelas com limitação nos dois braços, assim como o leme, que dá a direção à canoa.

A embarcação dragon boat utilizada pelo projeto possui lugares para 22 mulheres, o que contribui para o trabalho em equipe e impulsiona o convívio social. “Hoje, o projeto possui 56 mulheres inscritas, e nossa luta como associação é conseguir parcerias públicas ou privadas para ampliar o atendimento e levar esse benefício para mais mulheres.”

Qualquer mulher que esteja passando por tratamento ou já tenha passado pelo câncer de mama pode participar. Para isso, é necessário entrar em contato, agendar aula experimental e, posteriormente, cumprir o protocolo de acesso ao projeto. Após aprovação, está liberado participar das atividades.

### Serviço

- As aulas acontecem terças, quintas e sábados, das 9 às 11h, no Clube Ascende Náutica
- Contato: @canomama\_time ou 61 992161806 — Larissa Lima

## Leveza e confiança

Após vencer o câncer de mama por duas vezes, **Wanessa Andrade** transformou sua experiência em uma missão de compartilhar força e otimismo com outros guerreiros da doença. Graduada e pós-graduada em administração de empresas, apaixonada pelas terapias integrativas, conta que sua missão é servir a todas as mulheres que passaram pelo tratamento e pensam que a saída é se entregar à doença.

“Neste primeiro trabalho, meu objetivo é falar da minha experiência e de outras pacientes que enfrentaram a doença com leveza e confiança. Trazer para as sobreviventes informações importantes sobre os direitos legais de cada uma de nós, que, às vezes por pura desinformação, não têm o tratamento que deveriam ter.”

Wanessa travou sua primeira batalha contra o câncer de mama em 2015, quando tinha 38 anos. Em outubro de 2022, a doença surgiu novamente em sua axila. O que poderia ter abalado a fez ter coragem para enfrentar a situação. “Eu sempre tratei o câncer como uma doença, por que não dizer uma gripe”, diz Wanessa, destacando que, apesar das cirurgias e da radioterapia, sua trajetória é marcada pela ausência de reações negativas.

Para a administradora, superar o câncer é mais do que apenas vencer a doença; é sobre superar os desafios que vêm com ela. Seu tratamento terminou em setembro de 2023, mas as medicações continuarão por uma década. Ela não apenas sobreviveu, mas prosperou e transformou sua experiência em uma oportunidade de ajudar os outros.

### Voz ativa

Durante sua segunda batalha contra o câncer, Wanessa enfrentou desafios pessoais e profissionais, incluindo problemas com plano de saúde e INSS. Contudo, vê essas dificuldades como lições valiosas que a fortaleceram. Hoje, é uma voz ativa de apoio para outras mulheres. Ela lançou o e-book *Estou com câncer de mama, e agora?*, repleto de conselhos e dicas, compartilhando sua mensagem de que o tratamento pode ser mais leve do que se imagina, e de que, mesmo nos momentos



mais desafiadores, é possível encontrar oportunidades de crescimento.

A escritora também adotou um estilo de vida saudável após o tratamento, incluindo exercícios físicos e reeducação alimentar. Além disso, envolve-se em terapias integrativas e trabalha com pessoas que enfrentam desafios semelhantes. Seu compromisso é ajudar os outros a encontrar bem-estar físico e mental.

“O e-book é um presente para as mulheres que enfrentaram ou enfrentam a doença. O câncer de mama não é o fim, mas, sim, um capítulo em nossa história de vida. Com determinação, esperança e amor podemos superá-lo, inspirando outros pelo caminho. Juntas, podemos mostrar ao mundo que a força interior é a chave para enfrentar qualquer desafio.”