UM NOVO COMEÇO

Desenvolvido e evoluído na província de Okinawa, no Japão, o caratê, traduzido do japonês, significa "mãos vazias" e possui diversos benefícios. Como qualquer outra atividade física, auxilia na preservação da saúde mental daqueles que praticam a arte marcial, os chamados caratecas. Muitos dos lutadores da modalidade têm suas vidas transformadas pelos impactos positivos e ensinamentos da arte.

A estudante de educação física **Rebeccah Victoria,** 21 anos, é uma dessas caratecas que teve a vida mudada pelo esporte. No início da pré-adolescência, a estudante começou a lutar por incentivo do avô, e dali em diante se apaixonou pela arte. "O dojo (local de treino) se tornou meu local de paz, foi fundamental para a formação do meu caráter e do espírito de guerreira que foi despertado em mim", conta.

Praticante da arte marcial há quase 10 anos, Rebeccah entende a importância da luta para sua trajetória e para o reconhecimento de sua força e potencial. O caratê, de acordo com ela, forjou seu caráter e foi essencial para ganhar disciplina. Além disso, lhe ajudou a conter o espírito agressivo comum na adolescência, mostrando que poderia ser melhor do que era.

Em março de 2020, a mãe de Rebeccah faleceu, vítima de feminicídio, e deixou um bebê de 3 meses e uma família inteira desnorteada. Duas semanas depois, deu-se início ao lockdown da covid-19 e a necessidade de se reinventar enquanto indivíduos e família em meio a tantos desafios. "Todos da minha casa são praticantes de caratê. Com o lema de 'criar intuito de esforço', nos juntamos para proporcionar o melhor ambiente para a criança e para nós", conta. "Foi lindo e inspirador participar de um momento como esse".

Para Rebeccah, a prática do caratê e os ensinamentos da arte marcial são indispensáveis para sua vida e foram essenciais para superar as dificuldades e a dor que lhe foi imposta. "O caratê, para mim, está em todas as horas do dia, desde identificar possíveis situações de perigo até mesmo virar a cabeça de forma segura. Pratico diariamente os ensinamentos e os alongamentos para me manter saudável."

Hoje, no início de uma gravidez, Rebeccah sente-se abençoada por esse momento único de chegada de um novo "caratequinha" na família, previsto para nascer no dia do aniversário da mãe. Mesmo após a perda, a data está carregada de boas lembranças e continua simbolizando a presença e os ensinamentos deixados pela matriarca. "No ano passado, fui medalhista no aniversário dela e, este ano, meu filho provavelmente nascerá no mesmo dia", conta Rebeccah. "Recebi um sinal de que esse filho seria muito mais que só uma criança".

A LUTA CONTRA A DEPRESSÃO

O autocontrole, a autoconfiança, o desenvolvimento do condicionamento físico e o equilíbrio mental e físico são algumas das mudanças percebidas por **Maria Clara Nicácio dos Santos,** 14 anos, que durante um quadro de depressão e de bronquite asmática começou a lutar. "O caratê me ajudou em diversos quesitos, incluindo superar a depressão, e no fortalecimento do meu corpo, pois não tenho mais ataques de asma", detalha a jovem.

Segundo a mãe de Maria Clara, Josefa Lopes, na época em que começou no esporte, a filha estava mal psicologicamente desde o início da crise sanitária da covid-19. Com isso, a prática da atividade física foi o que mais lhe ajudou a sair do quadro. "A pandemia foi acabando, mas a depressão não foi embora", lembra. "O remédio da Maria Clara para curar a depressão, aquela melancolia, uma coisa muito ruim que eu não desejo para pai nenhum, foi o caratê", acrescenta Josefa.

Quando Maria Clara se interessou pela luta, a mãe encontrou o Uruma-Kan Karate Solidário, em parceria com a Escola Boaz de Artes Marciais, localizado em Samambaia, onde até hoje a jovem treina. Apesar de não ter gostado no começo, a garota cultivou apreço pela arte. "O sensei Daniel Paraguassu viu a Maria Clara muito além daquele momento, e aí não demorou muito, ela começou a se dedicar bastante", afirma a mãe.

Campeã do 26° Campeonato de Karatê Shotokan, Maria Clara reconhece que, além dos benefícios físicos e mentais, o caratê proporciona uma melhor socialização e integração social. "Por meio dos treinamentos, eu venci dentro e fora dos tatames, pois, hoje, me vejo melhor na escola, em casa, e posso falar que meu corpo, minha mente e meu espírito estão fortalecidos", declara.

Para Josefa, a prática da luta marcial salvou a vida da filha, que, com o tempo, voltou a ter o espírito de vida que tinha se perdido. "Hoje, a Maria Clara brinca, conversa, é outra pessoa, literalmente. Eu a tenho de volta. Ela é a minha Maria, a minha filha hoje está aqui. E eu sou muito feliz", diz.