

# reabilitação

PRÁTICA DO REMO SE APRESENTA COMO NOVA POSSIBILIDADE ESPORTIVA PARA MULHERES EM RECUPERAÇÃO DO CÂNCER

## Remando pela vida

“**H**oje eu me sinto mais disposta a enfrentar a vida e seus desafios. Me sinto mais íntegra”, desabafa a professora de Educação Física Solani Capioto Pereira, que, aos 54 anos, considera-se uma vencedora contra o câncer. “A doença foi um evento muito grande na minha vida, era quase como se fosse maior do que eu. Com a atividade física, consegui me resgatar de mim.”

Solani é uma das pacientes do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp) que participam do projeto Remama. A iniciativa, fruto de parceria com a Rede de Reabilitação Lucy Montoro e com o Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo (Cepeusp), visa a oferecer uma nova perspectiva para mulheres em recuperação do câncer, por meio da prática de remo.

Durante muito tempo, acreditou-se que pacientes oncológicos estavam definitivamente impedidos de praticar atividades físicas com carga. A recomendação tornava-se ainda mais severa àqueles que apresentavam linfedema – inchaço característico

da retirada dos linfonodos (pequenas bolsas que compõem o sistema linfático, responsável pela drenagem e eliminação de líquidos e outros materiais que estão depositados fora da corrente sanguínea).

Em 1996, entretanto, iniciou-se, em Vancouver, no Canadá, um movimento internacional, liderado pelo médico fisiatra Donald Chisholm McKenzie, que tinha como objetivo desmistificar essa crença. Os estudos desenvolvidos pela equipe de McKenzie tentavam comprovar que, ao contrário do que se imaginava, a prática esportiva com carga acarretava benefícios importantes para quem enfrentava algum tipo de neoplasia, incluindo pessoas com linfedema. Os resultados foram publicados, em 1998, no *Canadian Medical Association Journal*. Nove anos mais tarde, pesquisa de Terry Mitchell publicada pelo jornal *Health Care for Women International* concluiu que os dados de McKenzie são suficientes para comprovar que o remo melhora o bem-estar e a qualidade de vida de pacientes após cirurgia oncológica.



Divulgação

Pacientes do Icesp na raia da USP: além dos benefícios físicos, a prática do remo garante maior socialização

“São muitos os benefícios [do remo] para o paciente com câncer. O controle e a prevenção da fadiga oncológica, de dores crônicas e de distúrbios do sono e do humor são alguns dos principais aspectos”

**CHRISTINA BRITO**, coordenadora do Centro de Reabilitação do Icesp

## MUDANÇA DE CONCEITOS

O sucesso do projeto levou à mudança dos conceitos empregados no desenvolvimento de terapias de reabilitação em mais de 10 países, incluindo o Brasil. Em terras tupiniquins, a primeira iniciativa do gênero foi desenvolvida no Icesp, abrindo precedentes e estimulando outros grupos, a exemplo de ação similar implementada no Distrito Federal.

Foi inspirada no novo método de reabilitação que a médica fisiatra Christina Brito, coordenadora do Centro de Reabilitação do Icesp, decidiu, em 2013, incorporar os benefícios do remo no serviço que comanda. “O remo é uma das práticas esportivas mais completas, capaz de trabalhar, ao mesmo tempo, os membros superiores, os inferiores e o tronco”, explica.

De acordo com Christina, o esporte combina exercícios aeróbicos e anaeróbicos e prevê uma movimentação rítmica e contínua, além de trabalhar a força, ajudando a tonificar a musculatura. Por auxiliar na drenagem linfática, é instrumento poderoso

“A doença foi um evento muito grande na minha vida, era quase como se fosse maior do que eu. Com a atividade física, consegui me resgatar de mim”

**SOLANI CAPIOTO PEREIRA**, paciente do Icesp

no controle de linfedemas. “São muitos os benefícios para o paciente com câncer. O controle e a prevenção da fadiga oncológica, de dores crônicas e de distúrbios do sono e do humor são alguns dos principais aspectos.”

Mas as vantagens do esporte não param aí. O remo é uma excelente atividade cardiovascular e ajuda no controle do peso e no enfrentamento das aptidões sociais, promovendo a reintegração social, com reflexos importantes para a saúde emocional e psicológica de quem o pratica. “O paciente se joga para a vida”, define a fisiatra.

Foi assim com várias mulheres que integraram e ainda integram o projeto, como Solani. “O esporte minimiza nossa insegurança e reduz a instabilidade emocional, na medida em que estimula o retorno às atividades da vida da gente. A pessoa que passa por um câncer fica muito abalada, emocional e fisicamente”, avalia. “Mas o remo ajuda na reinclusão social. As pessoas que estão lá, que não têm câncer, pensam: ‘Nossa! Ela teve câncer e está bem. Que bom’. E eu penso: ‘Nossa! Estou praticando um esporte em pé de igualdade com pessoas saudáveis! Eu estou bem!’”, reflete, rindo de si mesma.

## TREINO E SINTONIA

O primeiro passo para viabilizar o projeto foi incrementar o Centro de Reabilitação do Icesp com um remoergômetro, equipamento que simula os movimentos realizados com o remo. “Esse aparelho é essencial para o trabalho de preparo e treinamento dos pacientes elegíveis ao programa”, explica Christina Brito.

Para participar do projeto, que conta com 12 vagas, é essencial que os candidatos saibam nadar e passem por uma avaliação das equipes clínica e cirúrgica, além da consulta com o fisiatra. São necessárias cerca de 12 semanas de treinos

intensivos para que os pacientes adquiram o condicionamento físico, a força e a resistência essenciais a um bom desempenho nos treinos na água. “Esse prazo considera um cenário ideal, ou seja, é aplicado nos casos dos pacientes com boas condições clínicas, sem presença de linfedemas e em remissão da doença [quando a etapa de tratamento ativo está concluída e o paciente encontra-se em acompanhamento]”, diz a fisiatra. Nos casos em que há linfedemas, por exemplo, além do uso de braçadeiras, é preciso contar com um tempo mais prolongado de preparo físico. “É fundamental acompanhar e monitorar a estabilidade do inchaço, a fim de garantir o melhor tratamento ao paciente”, acrescenta.

Depois do treino no Centro de Reabilitação, os pacientes são encaminhados para um barco-escola, na Universidade de São Paulo, onde poderão praticar as remadas. “Lá, eles podem complementar o preparo exigido antes da prática do remo, buscando o equilíbrio entre força muscular e resistência física”, detalha Christina.

De acordo com Carlos Bezerra de Albuquerque, um dos responsáveis por trazer o remo para o Brasil e diretor do Cepeusp, o fato de ser praticado em grupo é o que leva o esporte à socialização. “As equipes precisam estar em sintonia com os movimentos da remada. Por isso, a tão importante integração entre os indivíduos torna-se natural na prática do remo.”

Esse benefício é sentido na pele por Solani, que participa do Remama há um ano. Ela conta que o barco-escola é a melhor parte do processo. “Às vezes, se estamos indispostas ou se está chovendo, treinamos ali. Porém, o mais interessante é que esse espaço permite a realização de um treino com equipes mistas, formadas por quem já enfrentou o câncer e por quem nunca se deparou com a doença. Essa integração com pessoas de várias idades, homens e mulheres, é muito bacana!”, anima-se.

Os treinos exclusivos no barco-escola duram, em média, um mês, quando finalmente é hora de se lançar às águas calmas da raia, dedicando-se a um esporte que, na verdade, é terapia para o corpo e para a mente. “Hoje tem gente que olha pra mim e fala: ‘Você é paciente de câncer e nem parece’. Meu corpo está mais firme, apesar dos meus limites de idade. Não sou mais uma menina, mas ainda assim me sinto mais delineada, com cintura e pernas mais torneadas. Graças ao remo, rejuvenesci o que a doença me envelheceu. Meu corpo respondeu ao esporte, em agradecimento”, comemora Solani. ■