

## Equipe "Remama Dragão Rosa"



As mulheres que passarem pelo condicionamento físico na reabilitação serão encaminhadas à Raia da USP e passarão a fazer parte da Equipe Remama Dragão Rosa.

O grupo é filiado à Comissão Internacional de Remadoras com Câncer de Mama / *International Breast Cancer Paddlers Commission* – IBCPC, integra a frente nacional Remadoras Rosas do Brasil, e, reabilita paciente de câncer, treina para participar de festivais nacionais e internacionais.

[icesp.org.br](http://icesp.org.br)

Tel.: (11) 3893-2000

[ibcpc.com](http://ibcpc.com)

[remadorasrosasdobrasil.com.br](http://remadorasrosasdobrasil.com.br)

@remamadragaorosa

**AEDREHC**

Associação para a Educação, Esporte, Empreendedorismo e Direitos dos Pacientes da Divisão de Reabilitação do Hospital das Clínicas de São Paulo



Secretaria dos Direitos da Pessoa com Deficiência

Secretaria de Saúde

# Remama



## O programa

O programa "Remama" é uma iniciativa do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp) em parceria com a Rede de Reabilitação Lucy Montoro e com o Centro de Práticas Esportivas da USP, que busca promover a prática regular de atividade física mesmo após o término do período de reabilitação dentro do hospital.

Nele, pacientes que passaram por cirurgia ou sessões de quimioterapia podem participar de um programa de treinamento com exercícios de remada, realizados no Centro de Reabilitação do Icesp, e em seguida, ao ar livre, na Raia Olímpica de Remo da Universidade de São Paulo, sempre monitoradas por profissionais de educação física.

## Por que remar?



O remo é um esporte completo, que trabalha toda a musculatura, inclusive a região peitoral, contribuindo com o condicionamento cardiopulmonar, o fortalecimento muscular e o controle de peso corporal.

O exercício físico e o movimento da remada também ajudam a:

- reduzir a reincidência do câncer de mama;
- diminuir a propensão a outras doenças;
- promover melhorias no sistema imunológico, no condicionamento físico e na postura corporal;
- reduzir quadros de dor e fadiga;
- combater a depressão, o estresse e a indisposição;
- queimar calorias, aumentar a massa muscular e a resistência física;
- melhorar a flexibilidade, a agilidade e a coordenação motora;
- estimular o convívio e a interação social;
- resgatar a autoestima;
- promover qualidade de vida.

## Como participar do programa?

O Programa Remama atende mulheres que passaram por cirurgia de mama, quimioterapia e radioterapia no Icesp.

É necessário que a paciente não tenha nenhum tipo de complicação por seis meses após o término do tratamento, passando por uma avaliação e liberação médica.

**Atenção:** A prática de esportes deve ser preferencialmente realizada com orientação de profissionais especializados.

Mulheres que fizeram esvaziamento axilar serão orientadas à prevenção de linfedema, pois a falta dos gânglios axilares pode provocar o inchaço nos braços. Pacientes que apresentem linfedema necessitarão de cuidados especiais para sua participação.

