



# Mar de Rosas

**A beleza em meio à turbulência advinda  
do câncer de mama.**

Christina May Moran de Brito e Navegantes (Remadoras e Equipe do Remama)

A beleza inspira e é algo que se deve compartilhar. Se os olhos são a janela da alma, o sorriso é um belo portal. A alegria e a vivacidade deste vibrante grupo de mulheres representa o que gostaríamos que aqueles que passam por uma vivência desafiadora pudessem atingir. São 46 lindas travessias que convidam a um mergulho profundo em suas águas, além de outros textos inspirados nelas e em quem fez parte deste navegar. E boa parte das belas imagens que permeiam os relatos foi feita pela talentosa fotógrafa Julia Campi Pita Gallan.

Projeto gráfico e diagramação: Avoar Comunicação  
Capa e contracapa: Avoar Comunicação

## Sumário

Apresentação - Christina May Moran de Brito .....	6
Prefácio - Maria Helena Sponton.....	11
Introdução .....	14
1.Maria do Carmo Alves de Oliveira .....	15
2.Tânia Regina Graziano Machado Dutra de Moraes Euclides da Costa .....	18
3.Vânia Hemmel Fernandes de Souza.....	22
4.Nilzabete Santana Costa .....	25
5.Geani de Faria .....	32
6.Denise Reis Chagas .....	37
7.Juana Maria Huisa Martínez.....	43
8.Lilian Ferraz Ferreira .....	47
9.Glaucia Goulart .....	50
10.Selma Campi Zorzella.....	53
<i>Intermezzo 1</i> - Luciana Alexandra Antônia de Almeida .....	56
11.Etsuko Takaoka Saizaki.....	60
12.Leila Maria Vieira Pereira Pinheiro .....	63
13.Sandra Valéria Racovisk .....	66
14.Valdenice Aparecida Biassi de Barros .....	70
15.Nancy Gibson.....	72
16.Rosilene Lopes Félix.....	74
17.Francisca Carmina.....	76
18.Nadja D'arc Cavalcanti .....	79
19.Ana Maria Mezejewski .....	82
20.Rute Aparecida Pinto Lúcio.....	85

<i>Intermezzo 2 – Jule Amaral</i> .....	89
21.Maria de Lourdes Apolônio ( <i>in memoriam</i> ) .....	95
22.Rosângela Marques Rodriguez Roman .....	97
23.Monise Braga Lagos de Oliveira.....	99
24.Solange Coelho .....	102
25.Cristina Maura da Silva Martins.....	104
26.Viviane Duarte Faria Attis.....	107
27.Cíntia Boldrini .....	113
28.Azinete Vilanova de Santana Macedo .....	117
29.Rita Quitéria Alves da Silva .....	119
30.Rosalina Pereira da Silva .....	121
<i>Intermezzo 3 - José Carlos Simon Farah</i> .....	125
31.Sueli de Fátima .....	128
32.Vilma Conceição.....	131
33.Mirtes de Brito.....	133
34.Nanci Lima Bernardino .....	135
35.Ruth Elizabeth Ortiz Castro - Minha história com o Remama .....	137
36.Maria de Lourdes de Moura .....	143
37.Roseli Vale.....	146
38.Joana Derli Menoni Longo.....	149
39.Hélia de Brito .....	151
40.Ana Celsa de Macedo .....	153
<i>Intermezzo 4 - Patrícia Chakur Brum</i> .....	156
41.Gilmere Aparecida de Valões.....	162
42.Yeda Gibson.....	164
43.Rute dos Santos Criado.....	166
44.Solange Paixão .....	169

45.Carmen Lúcia Mazzei .....	171
46.Luzicleia Macedo Wittke.....	174
Homenagem às Rosas que Deixaram os Seus Perfumes .....	179
Tradição Amorosa - Cerimônia das Rosas de Outubro de 2023 .....	189
<i>Grand Finale</i> .....	194

## *Apresentação - Christina May Moran de Brito*

*Fisiatra e Coordenadora Médica do Serviço de Reabilitação do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e do Hospital Sírio-Libanês e Livro-docente em Medicina Física e Reabilitação pela FMUSP*

A beleza inspira e é algo que se deve compartilhar. Se os olhos são a janela da alma, o sorriso é um belo portal. A alegria e a vivacidade deste vibrante grupo de mulheres representa o que gostaríamos que aqueles que passam por uma vivência desafiadora pudessem atingir. Sabemos que isto não é possível para todas as pessoas e que, quanto ao universo oncológico, o prognóstico é variável para os diversos tipos de câncer. Ainda assim, como profissionais da saúde, desejamos, para cada indivíduo, seja qual for o desafio, mais vida enquanto vida!

Falaremos aqui das vivências de mulheres que apresentam histórico de câncer de mama. Cada uma enviou o seu relato, o que queria compartilhar e eu dei um formato comum aos diferentes conteúdos, enviados na forma de textos e áudios. As histórias foram publicadas na ordem em que foram enviadas. Ao elaborar cada uma delas, foi interessante observar o diferente enfoque de cada uma e como as valiosas mensagens foram complementares. Ainda que tenham um fio comum, cada uma fez a sua costura, a sua leitura, o seu caminho – como acontece na vida. Fizemos também uma singela homenagem para aquelas que partiram.

Vocês verão que há diferenças entre os tratamentos. Isto acontece em decorrência do tamanho variável do tumor e de seus diferentes subtipos identificados no anatomopatológico (com avaliação microscópica) e na análise imuno-histoquímica (para identificação de receptores hormonais e a presença de algumas proteínas). O tratamento tem a cirurgia como a sua base. A radioterapia complementa o tratamento local, em casos necessários. E a quimioterapia e a hormonioterapia dependerão do subtipo identificado, da presença de receptores hormonais e da expressão de proteínas específicas neste tumor.

As protagonistas falam da ocasião do diagnóstico, do tratamento e das resultantes, com destaque para a atividade que as une, agora: a remada. Uma onda que nasceu em Vancouver, no Canadá, e está, atualmente (na ocasião

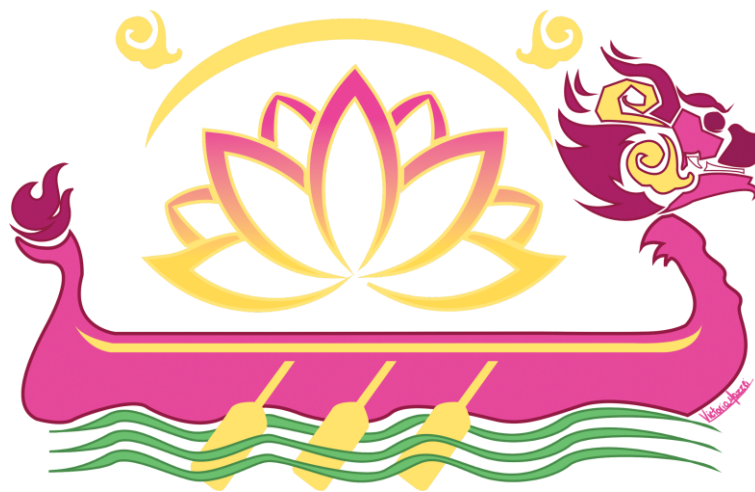
da escrita deste texto, em agosto de 2023), em 37 países, com mais de 310 equipes. Quando o Remama teve início, em maio de 2013, o movimento estava em 12 países. O Programa Remama é resultado de uma parceria entre o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP) e do Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo, na pessoa do Prof. Carlos Bezerra de Albuquerque (o diretor da época - atualmente, o Prof. José Carlos Farah), e do Instituto de Medicina Física e Reabilitação do HC-FMUSP, na pessoa da Profa. Dra. Linamara Rizzo Battistella. Em 2017, ganhou mais dois parceiros: a Associação para a Educação, Esporte, Empreendedorismo e Direitos dos Pacientes da Divisão de Reabilitação do Hospital das Clínicas, na pessoa de Carlos Cyrillo, e a Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, na pessoa da Profa. Dra. Patrícia Chakur Brum.



**Logo do Programa Remama criado pela Equipe de Comunicação do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, em maio de 2013.**

O time foi crescendo e quando conseguiram encher o barco dragão (com 20 remadoras e mais uma no tambor, pautando o ritmo, e outra no leme, dando a direção), inicialmente emprestado, escolheram com muito carinho e cuidado (até análise numerológica fizeram) o nome da equipe a ser inscrita no site da *International Breast Cancer Paddlers Commission*: Equipe Remama Dragão Rosa. E o logo, que capricho... Feito pela Victoria Mazzei, sobrinha de uma das integrantes da equipe, Carmen Lúcia Mazzei. Representa com precisão a graça desta equipe e a sua força. De

uma flor de lótus. A flor de lótus cresce em terrenos enlameados. E quanto mais denso e profundo este terreno, mais linda fica. Assim, é esta equipe.



Logo da Equipe Remama Dragão Rosa criado por Victoria Mazzei, em 2017.



Foto com a Equipe Remama Dragão Rosa e demais lideranças do Programa Remama, em 2017, Christina Brito ao centro, com Patrícia Brum à esquerda e José Carlos Farah logo atrás.



Ao longo destes 10 anos do Remama, há muita história para contar, mas as mais importantes estão aqui neste livro. Que estas divas sigam perfumando os seus arredores por muitos mais anos e sigam cantando em uníssono, no tempo das remadas: “Uma batida, um ritmo, um barco, um coração”, entre outras cantorias descritas adiante.



*No Dragon Boat Festival da International Breast Cancer Paddlers' Commission, em julho de 2018, na Itália, em Florença – Geani Faria, Ivanir Ferreira, Christina Brito e Gilmere de Valões (da esquerda para a direita).*



*No I Festival Paulista de Remadoras Rosas e II Kaora, em outubro de 2018, na Represa de Guarapiranga. Remadoras com Christina Brito no centro e Linamara Battistella, à esquerda, de casaco preto Professora Titular de Fisiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.*



**Christina Brito, Equipe e Remadoras Rosas no 3º Festival Paulista de Remadoras Rosas, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, em outubro de 2023.**

## *Prefácio - Maria Helena Sponton*

*Coordenadora de Humanização do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo do HC-FMUSP*

Antes de adentrar na redação do prefácio deste maravilhoso livro, desejo expressar minha gratidão à Profa. Dra. Christina Moran Brito pelo convite. Ao ter contato com o seu belíssimo texto e o conteúdo das histórias, fiquei profundamente cativada e me permiti mergulhar de maneira profunda nas vidas dessas mulheres que enfrentaram e continuam enfrentando uma batalha desafiadora que a vida lhes apresentou: o câncer de mama. Suas histórias não apenas refletem lutas e adversidades, mas também demonstram a força interior de cada uma, sua resiliência e sua habilidade de se elevar em meio às circunstâncias mais difíceis e dolorosas.

Cada narrativa compartilhada assemelha-se à trama de uma requintada tapeçaria, repleta de desafios pessoais, triunfos inesperados, amores correspondidos e a capacidade humana de encontrar esperança mesmo nas águas mais profundas e turbulentas. Isso possibilita que suas vozes ecoem como um coro uníssono, revelando a profunda conexão existente entre corpo e mente durante a superação das adversidades.

O livro é composto por relatos que descrevem experiências de vida, as batalhas cotidianas e a paixão dessas mulheres em se unirem a outras guerreiras, treinando juntas, navegando com o dragão rosa nas águas e seguindo o compasso do timoneiro em um incessante movimento dos remos, com o leme apontando na direção certa da equipe. Em momentos mais melancólicos, essas sobreviventes lançam rosas nas águas em homenagem àquelas que partiram, contudo, nunca renunciam à esperança nem à meta de alcançar terreno firme e descobrir lugares que jamais imaginaram ser possível, desvelando, assim, a verdadeira essência da coragem e da esperança.

Ao ler essas páginas, fiquei profundamente tocada pela alegria de várias delas ao participarem do desfile de pacientes, conscientizando a comunidade sobre a importância da prevenção e do

comprometimento com o tratamento. Elas executaram uma coreografia com os remos, vestindo o uniforme rosa da Equipe Remama Dragão Rosa, formando uma roda animada de movimentos e vozes. Essa ocasião singular proporcionou-lhes a oportunidade de abordar uma temática sensível e fundamental: a conscientização na luta contra o câncer, promovendo a inclusão e a diversidade.

Outro momento notável dessas guerreiras de diferentes idades e culturas ocorre quando são acolhidas na sala dos voluntários, solicitando braçadeiras, perucas, próteses mamárias, entre outros recursos. Nestes instantes, elas se sentem à vontade, sentando-se e conversando animadamente com todos, compartilhando suas histórias enquanto escolhem os tons, tamanhos e texturas de suas perucas. Sempre ressaltam que, dentre as dificuldades trazidas pelo câncer, a perda dos cabelos é um dos aspectos mais desafiadores, mas que as perucas as auxiliam a enfrentar também esses obstáculos. Desse modo, prosseguem em suas jornadas de maneira serena e cheia de esperança.

O mais importante é que as narrativas de vida compartilhadas aqui ecoam através do tempo, lembrando a todos que, assim como o oceano é vasto e imprevisível, nossa capacidade de crescimento e de encontrar beleza nas trajetórias mais complexas é igualmente ampla. Dessa forma, nada exemplifica essa resiliência tão robustamente quanto aquilo que você, leitor, terá a oportunidade de explorar por meio das inspiradoras histórias dessas mulheres que, em meio ao turbilhão do diagnóstico de câncer, continuam a trilhar seus caminhos, enfrentando mudanças físicas e emocionais com uma coragem inabalável.

Seja você um paciente, um familiar, um profissional de saúde ou alguém interessado em compreender a jornada das portadoras de câncer, este livro oferece uma perspectiva cativante e empática. Ele enfatiza que, mesmo em situações adversas, podemos construir um espaço de esperança, amor, conexão e a habilidade de encontrar significado mesmo nas circunstâncias mais complexas.

Enquanto você lê essas histórias, espero que sinta uma inspiração para enfrentar seus próprios desafios com a mesma bravura, empatia, respeito e resiliência que essas mulheres nos ensinam a cada dia de suas vidas.



**Desfile realizado no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo em parceria com a Faculdade Santa Marcelina de Moda, em homenagem ao Outubro Rosa em 2017.**

## Introdução



**Rosas em ação, fotografadas por Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

Muitas das lindas imagens deste livro foram feitas pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan (Campita Fotografia) a quem somos muito agradecidas pelo seu, literal, belo gesto.

E fica também um agradecimento especial para a Denise Reis Chagas, uma rosa brilhante, que atua como uma grande liderança deste grupo e contribuiu muito para esta obra, entre outras.

E um amplo agradecimento a todas as pessoas envolvidas no programa remama e às instituições e seus representantes que possibilitaram este navegar.

***Adentremos, então, neste Mar de Rosas...***

## 1. Maria do Carmo Alves de Oliveira

A primeira história é, justamente, a da primeira a integrar o Programa Remama, logo após o seu lançamento, no final de maio de 2013: Maria do Carmo Alves de Oliveira. Foi também a primeira que enviou o seu relato.

Maria do Carmo conta que, em uma tarde fria de junho de 2013, encontrou na página do site do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), algo nesta linha (como um chamado): "Atenção pacientes em tratamento de câncer de mama: o ICESP, em conjunto com o Centro de Práticas Esportivas da USP, abriu vagas para o REMAMA". E pensou consigo: "Gente, o que é isso?" e, imediatamente, deliberou: "Vou lá! Sem saber o que significaria isso na minha vida", diz Maria do Carmo.

Foi, então, informada de que as atividades seriam desenvolvidas no Centro de Reabilitação do ICESP e, depois, na Raia Olímpica da USP – "Um lugar que descobri, depois, ser lindo, agradável e cheio de gente confiante, alegre, esperançosa e companheira", declara ela.

Na época, conversou com a médica responsável que a avaliou e encaminhou para a realização de alguns exames. Uma vez liberada, realizou o programa de condicionamento físico e o preparo para o programa. "Que alegria", recorda-se Maria do Carmo. Um contraste frente à tristeza que sentiu na ocasião em que outro profissional de saúde lhe disse que não poderia mais nadar (atividade que costumava fazer e adora), pelo risco de linfedema. Algo que mudou já há um bom tempo, pelas evidências científicas que apontam que, com o devido cuidado e adequada orientação, o exercício é seguro e muito benéfico, inclusive para o linfedema. Após o preparo no Centro de Reabilitação do ICESP, iniciou as atividades na Raia Olímpica da USP, juntamente com outras duas pacientes recém-ingressas no programa, Ione e Maria Luiza, e começou a receber as orientações dos professores de educação física, responsáveis pelos treinos: Prof. José Carlos Farah, Prof. Ricardo Linhares, Prof. Christian Klausener e Prof. Marcos Ito.

Maria do Carmo refere que, nas primeiras aulas, já começou a se sentir, incomparavelmente, melhor, mais animada, mais disposta e mais feliz. E, então, abre um parêntese: "Aí, então, foi bem engraçado! Comecei a participar

de entrevistas para a televisão, de matérias jornalísticas e de divulgação da iniciativa. Eu me sentia uma artista. Foi um tempo muito bom, eu me diverti muito”, diz ela. O programa, pioneiro no Brasil, inspirado no movimento que teve início no Canadá, com o Prof. Don McKenzie e o primeiro grupo de remadoras com câncer de mama de Vancouver (*Abreast in A boat*), em 1996, que formaram a *International Breast Cancer Paddlers’ Commission (IBCPC)*, em 2010, teve grande repercussão na mídia. Por ser ainda novidade no Brasil, muitas matérias foram feitas, na ocasião do lançamento do Remana e nos meses e anos que se seguiram. E Maria do Carmo continua o relato compartilhando que, ainda melhor, foi a incorporação de tantas novas amigas de mulheres maravilhosas, valentes, corajosas e lutadoras. Mulheres que vêm de longe para participar do Programa, deixando outros de seus afazeres, chegam com toda a sua garra, mostrando o quanto pode ser feito, quando se tem vontade e disposição para a luta, e com apoio, orientação e suporte de profissionais da área.

Declara que, quanto à sua reabilitação, o Remama alcançou total sucesso, trazendo-a de volta para a vida com mais força, com uma visão mais ampla, com mais fé, mais confiança em si mesma e naqueles que a cercam. E com maior consciência da importância e da necessidade do trabalho em equipe.

E finaliza dizendo: “Serei eternamente grata ao programa por proporcionar essa oportunidade, a mim e às minhas novas amigas que estão comigo, literalmente, no mesmo barco. E seguiremos a remar e remar... e cantar e cantar e cantar a beleza de ser um eterno aprendiz”. Nos treinos, em alto e bom tom, substituem o “cantar” pelo “remar” nas cantorias pela Raia.





**Maria do Carmo de Oliveira em ação,  
na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Maria do Carmo de Oliveira ao centro, com a camiseta da primeira equipe canadense de remo composta por mulheres com histórico de câncer de mama (Abreast in A boat), dada a ela pela Adriana Bartoli, de vestido florido, representante da *International Breast Cancer Paddlers' Commission*, em 2013. Nas pontas, Anderson Olímpio e Fabiana Reis, Profissionais de Educação Física do ICESP, e Christina Brito, de vestido estampado.**

## 2. Tânia Regina Graziano Machado Dutra de Moraes Euclides da Costa

Quando Tânia Regina era criança, o seu avô lhe fez estes versos, que escreveu nos convites de seu primeiro aniversário:

“Meu nome é Tânia Regina,  
porque sou um amor de menina!  
A mamãe é quem o diz.  
Faço um ano, simplesmente, e a todos vou dar contente o meu retrato feliz.”

Depois, o seu nome ficou mais imponente: Tânia Regina Graziano Machado Dutra de Moraes Euclides da Costa, nascida em 13 de junho de 1959. Professora, formada em Arte, Artes Cênicas, pós-graduada em História da Arte e na Arte de Ensinar Arte, Dramaturgia Infantil e Infantojuvenil. E conjectura consigo mesma e compartilha: “Todos esses títulos não servem de nada, quando chega o diagnóstico de câncer de mama”.

Ela, como muitas outras mulheres do grupo Remama (e do mundo), foi “apenas” fazer o seu exame de rotina, quando um achado foi detectado. Neste momento, como acontece com muitas outras, “perdeu o seu chão”. Mas logo pensou, conta ela: “O mais importante é que a vida tem que continuar!”. Como na famosa música de Elis Regina, composta por Aldir Blanc e João Bosco: “A esperança equilibrista sabe que o show de todo artista tem que continuar”. E fica o recado que, desde então, Tânia alardeia aos quatro cantos: “Não relaxem! Não deixem de fazer seus exames periódicos, pois é com a detecção precoce que temos maior possibilidade de cura!”.

A sua cirurgia foi realizada pelo Programa de Cuidado a Pacientes com Câncer de Mama da Filantropia do Hospital Sírio-Libanês, graças a um, segundo ela, “anjo da guarda” que a encaminhou para lá. E se recorda, com carinho, do nome de seu médico, Dr. Antônio, ginecologista da Unidade Básica de Saúde (UBS) do Jaguaré, hoje, já aposentado. Ela teve com ele uma conversa de apenas 15 minutos, mas ele salvou a sua vida, segundo ela. E a ele é grata, em suas palavras, por toda a eternidade! O Dr. Antônio lhe disse que a sua mãe e a sua irmã haviam tido câncer de mama também e que foram operadas no Hospital Sírio-Libanês. Quando lhe disse isto, ficou assustada e lhe respondeu: “Dr., sou apenas uma professora, meu salário não dá nem para pagar um plano de saúde”. E ele lhe respondeu que a cirurgia seria realizada pelo Sistema Único de Saúde (SUS), uma vez que se tratava de uma parceria do Hospital Sírio-Libanês com o SUS. E Tânia deixou a consulta esperançosa.

Quando chegou em casa, relatou tudo à sua família e todos ficaram muito assustados. Seus filhos choraram muito. Queriam arrumar uma solução. E não acreditavam que ela seria encaminhada para o Hospital Sírio-Libanês. Quinze dias depois, ela estava dando aula e foi chamada para atender a um telefonema. No outro lado da linha, alguém orienta: “Passe na UBS, por favor, sua consulta foi marcada”. E ela conta que, então, saiu correndo. E pensou consigo que era, mesmo, tudo verdade. Foi à consulta no ambulatório de Filantropia do Hospital Sírio-Libanês, refez seus exames e, depois, a biópsia. A sua cirurgia foi realizada, em 6 de dezembro de 2016, e foi retirado um quadrante da mama (quadrantectomia) direita e foi feito o esvaziamento ganglionar da axila do mesmo lado.

Depois de alguns meses, foi encaminhada do Hospital Sírio-Libanês para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, para sessões de quimioterapia. Iniciou com a “quimioterapia vermelha” (cor advinda das antraciclinas, como a doxor**rub**icina) e depois a “quimioterapia branca”, (Como é conhecida, ainda que seja incolor ganhou essa denominação pelo contraste com a vermelha). E se seguiram, o medo, a radioterapia, a

reabilitação, o bloqueador hormonal, as dores, o treinamento no remoergômetro (que simula as remadas) no Centro de Reabilitação do ICESP... Ufa!

E pensou com os seus botões: “Ainda bem que o SUS funciona!”. E sentiu muita gratidão por todo o tratamento que teve. E declara: “Fui sempre muito bem assistida por onde passei. Sou grata a todos os médicos assistentes, residentes, enfermeiros, técnicos de enfermagem, fisioterapeutas e professores de educação física, que me ajudaram a seguir este longo caminho, doloroso para mim, para toda a minha família, para amigos e alunos meus. Nunca fui abandonada por nenhuma das pessoas acima citadas, sempre fui acolhida por todos”.

Em 2018, foi encaminhada para o Programa Remama. A proposta era continuar fazendo a reabilitação, de uma maneira mais prazerosa. Lá conheceu, segundo ela, uma “nova família”. Em suas palavras: “Somos todas Guerreiras Sobreviventes que remamos para manter nosso corpo em movimento, sempre! Antigamente, as pessoas achavam que não era permitido fazer exercícios físicos com o tronco e os membros superiores após uma cirurgia para a retirada do câncer de mama, hoje, todas nós podemos contar como o exercício e o convívio com este grupo nos faz tão bem. Remar com elas é mais que um tratamento, é amor, amizade e cumplicidade. Obrigada Amigas do Remama! E, hoje, a última frase do meu convite de aniversário continua: “Farei sessenta e cinco anos, simplesmente, e a todos vou dar contente o meu retrato feliz!”, fecha ela.



**Tânia Regina Graziano pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

### *3. Vânia Hemmel Fernandes de Souza*

Vânia Hemmel Fernandes de Souza tinha 37 anos quando foi diagnosticada com câncer de mama, em 2012. Vânia foi encaminhada para a realização de exames para a detecção precoce de câncer de mama, antes dos 40 anos, pois duas de suas irmãs tinham a doença.

Foi encaminhada para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e lá foi operada pelo Dr. Sergio Masili, mastologista, que realizou a sua primeira cirurgia em 12/12/2012 – uma data cabalística pela sequência numérica e que ficou marcada para Vânia. No ano seguinte, que logo iniciou, realizou a radioterapia e passou a fazer uso de tamoxifeno.

Nesta mesma época, suas irmãs também se encontravam em tratamento e seguimento, mas, infelizmente, faleceram... Uma em 2013 e outra em 2016... Foram períodos especialmente difíceis... Além da tristeza e do luto, o medo de que ela seria a próxima... Vânia iniciou um tratamento de suporte com psicoterapia, que a ajudou muito e foi ficando, em suas palavras, firme e forte. Foi também compreendendo que a evolução é distinta para cada pessoa.

Em 2019, sua outra irmã também foi diagnosticada com câncer de mama e Vânia desabafa: “Perdi o chão!”. Em dezembro de 2020, notou que a sua mama estava ficando diferente, com um aspecto de casca de laranja... Similar à celulite... E logo foi identificada a necessidade de retirar toda mama. Vânia foi submetida à mastectomia e esvaziamento axilar (foram retirados os seus linfonodos axilares do lado da mama operada).

Desta vez, Vânia foi submetida à quimioterapia, além da radioterapia e da retomada do uso do tamoxifeno. E foi encaminhada para a reabilitação. Seu fisiatra, Dr. Rodrigo Andrade, mostrou-lhe um vídeo do Programa Remama e perguntou se gostaria de fazer parte. E Vânia se recorda que logo respondeu com um longo e sonoro “siimmm”, conta rindo.

E finaliza: “Hoje, sigo remando com as guerreiras da Equipe Remama Dragão Rosa. Que alegria conviver com mulheres fortes que demonstram que, de fato, cada caso é um caso! Semana após semana, lá estão elas, treinando, cheias de vida, com um olhar positivo para o horizonte. Só tenho a agradecer por fazer parte deste programa que amo muito”.



**Vânia Hemmel pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Vânia Hemmel no centro, no barco dragão, com a equipe, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



## 4. Nilzabete Santana Costa

A baiana de sorriso aberto, Nilzabete Santana Costa, Bete, nasceu na linda e famosa região da Chapada Diamantina, na cidade de Lajedinho. O Município conta com pouco menos de cinco mil habitantes e a principal atividade é o comércio local, ainda que de pequeno porte. Posto de gasolina, por exemplo, não existia até 2018, sendo necessário se deslocar até o município mais próximo para abastecer o carro.

A família de sua mãe é numerosa e dá nome a uma das vilas da cidade: a Vila dos Santana. Apesar de ser Lajedinhense, a família se mudou para São Paulo quando Bete tinha um aninho de vida e os registros de seu tempo na cidade natal ficaram apenas nas fotografias. É a quarta de seis irmãos, todos bem criados e donos de seus destinos, diz ela. Bete foi casada por 24 anos, teve duas filhas, que, em suas palavras, são “a razão de seu viver”, assim como seus três netinhos, que lhe dão imensa alegria. Diz que a sua felicidade está diretamente ligada àquela de seus descendentes.

Quase a totalidade de sua infância foi vivida na cidade de São Paulo e, naquela época, a situação financeira de sua família não era muito boa. Seus pais precisavam apertar os gastos aqui e ali para conseguir sustentar todos da melhor forma possível, mas nunca lhes faltou o essencial.

Otimista por natureza, sempre teve fé na vida (como diz a linda música de Milton Nascimento: “a estranha mania de ter fé na vida” – para ela e muitas outras integrantes da Equipe Remama Dragão Rosa, nada estranha). E diz, ainda, que gostaria que a fé não faltasse na vida de ninguém.

Durante muitos anos, seguiu a doutrina espírita. Ela se identificava muito com os ensinamentos de Allan Kardec. Em 2017, no feriado de Carnaval, decidiu viajar, mas não estava certa de onde ir. Pensou e pensou, até que teve um *insight*: fazer um retiro espiritual. E se lembrou da “Seicho-No-Ie” (que quer dizer “Lar do Progredir Infinito” ou “Casa do Crescimento”) e foi passar os cinco dias de Carnaval nesse ambiente de paz, em um de seus redutos em São Paulo. Lembra-se que acordava todos os dias às 5 horas da manhã e, a partir daí, participava da oração matinal, que durava cerca de uma hora. Depois vinham as palestras e mais orações. Em um desses dias, durante a oração matinal, ela estava sentada em posição de oração quando, de repente, uma borboleta veio e pousou em sua perna direita e ali ficou até o final da oração. Bete interpretou como um sinal de Deus, como se estivesse lhe dizendo: “Isso Bete! Você está no caminho certo!”. Foi um momento muito especial e, ainda hoje, emociona-se quando se lembra

daquele dia. Desde então, comprometeu-se a estudar e entender melhor a doutrina da Seicho-No-Ie e seguiu nesta linha, desde então. Conta que, segundo os ensinamentos, Deus habita em nós, e é nisso que acredita. Reflete que essa fé em Deus a ajudou a superar o câncer.

Em 2009, Bete se aposentou por tempo de serviço e pensou consigo que seria hora de aproveitar mais a vida. Todos os anos, à semelhança de muitas mulheres, vinha realizando os exames periódicos indicados. Em 2013, não foi diferente. Estava com 50 anos de idade e realizou tudo como de costume, porém, o resultado da ultrassonografia das mamas mostrou um pequeno cisto em uma delas, embora a mamografia não tivesse acusado nada. Em consulta médica posterior, foi solicitada a biópsia desse cisto. Quando o resultado ficou pronto, o médico avaliou e disse que não era nada preocupante, mas no seu coração sentiu que algo estava errado. Não sentiu confiança nesse resultado. O médico logo pegou o telefone e ligou para a médica que havia feito a biópsia. Depois de conversarem, ele me garantiu que estava tudo bem, que o exame estava correto e que não havia motivo para preocupação. Bete foi para casa, mas, ainda, com a dita “pulga atrás da orelha”.

No ano seguinte, repetiu todos os exames de rotina e, durante a ultrassonografia das mamas, o médico radiologista lhe disse de supetão: “Nossa! Precisa retirar esse cisto que tem aqui!” Nesse momento, ficou preocupadíssima. Recebeu um pedido médico para realizar uma segunda biópsia, que optou por realizar em outro laboratório. Diz ter o costume de abrir os resultados dos exames, mesmo sem entender muita coisa. Já o resultado desta biópsia, Bete não quis abrir. Colocou-o no porta-malas do carro e lá ficou lacrado, até a entrega nas mãos do médico, três meses depois. Por que tanto tempo, assim? Porque, na época, o seu pai estava doente e Bete precisava cuidar dele. Mas, infelizmente, ele veio a falecer, e Bete não conseguia lidar com outras demandas, naquele momento. Precisava cuidar da sua dor e elaborar a sua profunda tristeza.

Ainda se sentindo triste, enlutada, retornou ao médico e Bete se lembra de que, ao abrir o resultado, ele foi logo dizendo, sem muito tato: “Você está com câncer, mas fique tranquila, pois o tumor é pequeno. Vamos tratar e vai ficar tudo bem”. Suas filhas sempre a acompanhavam nas consultas, mas, nesse dia, Bete insistiu para ir sozinha. Quando recebeu a notícia daquela forma, não muito cuidadosa, diz que foi terrível e desabafa: “Sabe aquela sensação de estar caindo, caindo, caindo e nunca chegar ao fundo? Então, respirei profundamente e fui para casa, dirigindo e respirando longamente para amenizar o impacto sofrido. Já em casa, telefonei para minhas filhas e contei o que estava acontecendo”.

Passado o baque, era hora de traçar os próximos passos. Diante de um futuro, agora, mais incerto, pensou consigo que não faria o tratamento pelo convênio, considerando a ocasião da primeira biópsia e a conclusão de que não se tratava de nada relevante (seria já um achado inicial?). Foi encaminhada ao Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

Quando estava de saída para a sua internação no ICESP, recebeu uma ligação de seu sobrinho que lhe falou: “Tia, eu sonhei com o seu pai e ele pediu para te avisar que tudo já deu certo”. Bete conta que ficou muito emocionada, pois seu sobrinho ainda não sabia que ela estava com câncer. Já faz algum tempo, mas não se esqueceu da data: 20 de agosto de 2014 – mesmo dia em que passou pela cirurgia para retirada do tumor.

Lembra-se que, antes do procedimento, os médicos marcaram todo seu corpo com indicações de onde fariam as abordagens cirúrgicas. Quando acordou da anestesia e olhou, percebeu que a cirurgia envolveu menos lugares do que aqueles que haviam marcado, então, ao invés de ficar feliz (nada de seu usual otimismo), ficou muito preocupada. Conta que pensou no pior: “Será que o câncer já está muito avançado e, por isso, não quiseram mexer muito? Será que não tenho mais salvação? Por que não fizeram a cirurgia conforme haviam falado? O que aconteceu? Já estou com metástase?” Suas duas filhas estavam no hospital, porém, quando acordou, apenas a mais velha estava no quarto, então continuou imaginando coisas e questionou: “Filha, por que sua irmã não está aqui com você? Ela ouviu algum diagnóstico ruim? Ela saiu para chorar lá fora?” E não era nada disso. Foi se acalmando com os esclarecimentos e os pensamentos desvairados foram esmorecendo. O médico explicou que foi necessária a mastectomia total, com o esvaziamento axilar, e foi feita a colocação do expansor inflável (que vai sendo inflado aos poucos, até os tecidos estragarem o suficiente para colocação de uma prótese mamária).

O tempo passou e, na minha primeira consulta pós-cirúrgica, a médica oncologista se surpreendeu quanto ao fato de não terem feito a quimioterapia antes da cirurgia (denominada neoadjuvante), uma vez que o tumor era grande. Nesse momento, Bete se lembrou dos primeiros exames, realizados em 2013, em que os médicos consideravam se tratar apenas de um cisto benigno. No momento da cirurgia, o tumor estava com mais de quatro centímetros, por isso optaram pela mastectomia total e pelo esvaziamento axilar. Ficou chateada com a dúvida colocada, mas não havia o que fazer. Seguiu em frente, sem ficar olhando para trás. E foi entendendo que, na biologia, as questões não são mesmo exatas.

O protocolo de seu tratamento foi definido em 20 sessões de quimioterapia. As primeiras oito foram vermelhas (as ditas “mais fortes”, quanto ao impacto e à cor – por isso, doxor**rub**icina, como já citado anteriormente)

e ocorriam a cada 21 dias, e as doze restantes de cor “branca”, semanalmente. Depois da quimioterapia, iniciaram-se as 30 sessões de radioterapia, diárias, de segunda à sexta, ou seja, ao longo de seis semanas.

Durante e após as sessões de quimioterapia, por incrível que possa parecer, pensa alto Bete, não apresentou efeitos colaterais significativos. Alguns enjoos apenas, mas leves, sem maiores repercussões. Algo que considera ter sido muito importante, nesta fase e ao longo de toda a trajetória de seu tratamento, foi a ajuda que recebeu de suas filhas. Conta que elas faziam sucos com várias frutas, verduras e legumes e lhe enchiam de cuidado e afeto, o que foi essencial para amenizar a sua angústia o seu sofrimento. Lembra com muita gratidão de que estavam sempre próximas: em casa, nas consultas, em todos os lugares... Enfatiza o quanto o apoio da família foi importante.

Relata que o ICESP possui uma estrutura de apoio muito boa, com psicólogos e palestras educativas com as equipes das diversas áreas envolvidas no cuidado, em que explicam as etapas do tratamento e seguimento, bem como o que é esperado e possível acontecer. Refere que, ainda que estas ações não evitem o impacto das ocorrências, ajudam muito a preparar as pessoas para o que vem pela frente. Lembra-se que estava tomando banho e, quando passou a mão no cabelo, e ele caiu aos montes, mas não se desesperou. Bete já sabia que isso iria acontecer e a única coisa que lhe importava, naquele momento, era que o tratamento fosse bem-sucedido. Ficar sem cabelo, sem a mama, paciência, nada disso tinha importância. Seu foco estava no que fosse necessário para tratar o câncer.

Já para a sua filha mais nova, não foi bem assim. Foi ela quem raspou a sua cabeça e chorou bastante enquanto o fazia, não pelo fato do cabelo estar caindo, mas mais pelo visual que o câncer impunha à sua mãe. Agora, era extremamente visível, para quem quisesse ver, que sua mãe estava doente, com câncer, mesmo que estivesse se sentindo forte durante o tratamento. E foi isto que tocou a sua filha: olhar para a sua mãe e se lembrar de como o câncer é potencialmente agressivo.

Bete diz não ter tido medo de morrer. Algo que a ajudou muito foi procurar focar na solução e não no problema, mas, como todo ser humano, pondera que, de vez em quando, alguns pensamentos ruins tentavam lhe incomodar. Porém, logo os desviava para algo positivo, sempre em busca de bons pensamentos. E reforça: “Sabemos que é uma doença muito desafiadora, mas é preciso encarar da forma mais positiva possível”.

Quando finalizou as sessões de radioterapia, a equipe do ICESP lhe convidou para a tradicional comemoração, para a celebração de mais uma etapa vencida. Há um sino no hospital e todas as pessoas, quando encerram o tratamento, podem (e devem) batê-lo à vontade, para festejar esta etapa cumprida. Bete bateu com todas as suas forças. Divide: “Foi muita emoção!”. E se dá conta quantos anos já se passaram desde que bateu o sino em 2015...

No começo do seguimento pós-tratamento, o acompanhamento era de três em três meses, depois, passou a ser a cada seis meses e, então, anual. E Bete fez uso de um bloqueador hormonal por cinco anos e que, como costuma dizer, com a graça de Deus, em março de 2020, a oncologista lhe deu a notícia de que o medicamento não seria mais necessário.

Antes disso, em 2016, mais precisamente no dia 1º de junho, lembra ela, foi realizada a cirurgia para retirada do expansor e a colocação da prótese mamária. A cirurgia foi um sucesso e logo recebeu alta para se recuperar em casa. Passados 15 dias da cirurgia, começou a sentir uma dor muito forte no peito. Era uma dor tão intensa, que lhe causou vômitos e sua filha mais velha a levou rapidamente para o hospital. Até aquele momento, suspeitavam de que se tratasse de algo relacionado à recente cirurgia, mas, para sua surpresa, era algo diferente. Já no hospital, o médico solicitou alguns exames, a dor foi diminuindo, mas precisou ser internada. Quando os exames saíram, viram que se tratava de um infarto agudo do miocárdio e foi transferida para a Unidade de Terapia Intensiva (UTI). Passou por uma angioplastia e foi detectada uma dissecção de uma de suas artérias coronárias, que foi resolvida.

Bete tem a crença de que tudo que lhe aconteceu (o câncer de mama, o infarto e as cirurgias) veio para lhe alertar, para chamar a atenção para coisas que antes não dava tanta importância. Refere que, após esses eventos, sua conexão com o Divino aumentou muito. E se sente bem mais próxima de Deus e aceitando ainda mais as adversidades da vida sem reclamar – ficou mais resiliente. E relata que a sua alimentação também melhorou. Passou a prestar mais atenção nos alimentos que ingere, buscando itens mais saudáveis.

O exercício físico também passou a fazer parte de sua vida. Em 2017, incluiu o remo, dentre as modalidades que pratica, ao integrar o Programa Remama e a se exercitar junto com outras mulheres que também tiveram câncer de mama, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo (USP). Assim, incentiva a prática de esportes nesta população, com esta atividade que promove o condicionamento físico, o fortalecimento do tronco e dos membros superiores, que é inclusive benéfico para o manejo do linfedema (o acúmulo de linfa que pode ocorrer em quem foi submetido à retirada de gânglios linfáticos) e para reduzir a recorrência do câncer de mama, conjuntamente com os demais exercícios físicos moderados praticados regularmente (no mínimo 150 minutos distribuídos ao longo da maior parte dos dias da semana). Chama a atenção para o fato de que, além dos benefícios físicos, há também os emocionais, pelos novos laços afetivos. Conta que uma vai incentivando a outra a não desistir e, ainda, divertem-se nos treinos. Diz que é muito gostoso remar.

Declara que “vencer o câncer” foi a sua maior conquista na vida. Refere guardar consigo um sentimento muito bom de vitória. E para celebrar a vida, tem feito mais do que mais gosta: viajar. E conta que, se por um lado teve apoio total de suas filhas e da equipe do hospital, percebeu que algumas pessoas se afastaram. Diz não saber exatamente o motivo, mas pareciam pensar que o câncer era contagioso ou, então, tinham dificuldade de lidar com a situação... Até alguns familiares, antes muito próximos, afastaram-se.

Depõe: “Graças a Deus não me faltou nada, porque minhas filhas foram excepcionais nos cuidados comigo, mas fica esse vazio, essa constatação de que não basta ter o mesmo sangue, não basta ser família, as pessoas podem se afastar. Agradeço imensamente a Deus, porque me deu forças para superar o câncer, o infarto e continuar vivendo. Agradeço de todo coração às minhas filhas e ao meu genro o total apoio em todos os momentos. Elas foram presentes em todo o percurso. Estendo ainda os meus agradecimento ao ICESP e a todos os seus funcionários, desde o pessoal da limpeza, ascensoristas, recepcionistas, enfermeiros, terapeutas e médicos, pois cada um deles foi importante para o sucesso do meu tratamento. Não posso deixar de agradecer aos professores responsáveis pela Raia Olímpica da USP, os professores de educação física da Escola de Educação Física e Esporte (EEFE) da USP, das aulas on-line, e as professoras do ICESP e da EEFE-USP que nos acolhem com tanto carinho e dedicação. A cada um de vocês, muito, muito, muito obrigada!”.

E deixa a seguinte mensagem: “Se você está passando, agora, por esse processo, não fique triste, não desanime, porque existe vida após o tratamento do câncer. A minha frase é “O segredo é ser feliz e desistir de viver, jamais!” Então, seja feliz, doe-se mais, procure ver as coisas com olhos mais atentos, evite ficar pensando na doença, distraia a mente com pensamentos alegres, medite, dance e procure estar perto de pessoas que lhe elevem o espírito. Essa doença, o câncer, não é o fim do caminho. Pelo contrário, pode ser o início de uma nova vida, pois a de antes será totalmente transformada. Você vai sempre encontrar a vida no mesmo lugar e na mesma hora: no aqui e agora. E não se esqueça: Desistir de viver, jamais!”, conclui Bete.



**Nilzabete Santana saudando o “dragão”, com a equipe ao fundo, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Nilzabete Santana, logo à frente, no barco dragão, com a equipe, fotografada por Julia Campi Pita Gallan na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 5. Geani de Faria

A mineira Geani de Faria, que tem um sorriso tão iluminado quanto os seus cabelos, é a quinta dos nove filhos de Vera e Mário. Nasceu em 2 de novembro de 1967, em Careacú (que, em Tupi-Guarani, significa volta grande), no sul de Minas Gerais. Morou também em Pouso Alegre e se mudou para São Paulo (a 240 km de distância), quando tinha 22 anos.

Desde pequena, ajudava a mãe a cuidar de seus irmãos e com os afazeres domésticos. Conta que não paravam um minuto – “parecia um hotel”, brinca ela. Lembra que, aos 12 anos, em um dia de chuva torrencial em Pouso Alegre, saiu em busca de emprego para ajudar a família. Moravam de aluguel e, por isso, tinham muito receio de não conseguirem recursos suficientes e serem despejados. Seu pai trabalhava como caminhoneiro e não era sempre que estava empregado. Geani logo achou um emprego na linha de produção de uma multinacional e seus ganhos chegavam a cobrir perto de 60% do custo da mensalidade da sonhada casa própria da família, orgulha-se ela.

Seus irmãos mais velhos foram se casando e Geani ganhou sobrinhos. Um deles nasceu com Tetralogia de Fallot (uma cardiopatia congênita que, como o nome indica, envolve quatro malformações no coração). Recorda-se que o único tratamento (cirúrgico) disponível, na época, era oferecido pelo Instituto do Coração (INCOR) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC – FMUSP). E guardou o nome do cirurgião: “Dr. Miguel Barbeiro, o abençoado”, diz ela. Foi a primeira vez que Geani vivenciou um problema de saúde impactante em sua família.

Mudou-se, então, para São Paulo, em 1990, e começou a trabalhar em um ambiente que havia se tornado familiar: o INCOR, na área administrativa. Fez curso técnico em Métodos Gráficos e foi trabalhar também no Hospital Sírio-Libanês e no Hospital Samaritano. Trabalhadeira que só! E, como energia não lhe faltava, foi também estudar. Graduiu-se em Fisioterapia, pelo Centro Universitário São Camilo, depois, fez pós-graduação em Circulação Extracorpórea (utilizada durante a realização de cirurgias cardíacas), na Universidade Federal de São Paulo.

O tempo passou e, em 2015, mais precisamente, no dia 14 de agosto – fica, mesmo, marcado na memória – foi diagnosticada com câncer de mama. O segundo caso em sua família. Morava sozinha, quando recebeu o diagnóstico



de carcinoma ductal invasivo na mama esquerda. Emociona-se, até hoje, quando se lembra do momento em que recebeu a notícia e da sensação que teve, que nunca havia sentido. Divide: “Senti que saí do meu corpo, que me desliguei – parecia que vagava em outra dimensão, enquanto permanecia na frente da médica, que me dava a notícia. Quando "retornei", perguntei à médica se ela iria me internar. Esclareceu que não, que tudo seria programado. Sozinha em casa, chorei muito, muito mesmo – a tristeza tomou conta de mim, assim como a ansiedade. Precisava trabalhar, arcar com as despesas, dar a notícia para a minha família, fazer o pré-operatório e não sabia por onde começar”.

Lembra-se de que foram dias e noites angustiantes. No trabalho, Geani recebeu apoio dos profissionais da medicina do trabalho da empresa em que atuava e conseguiu seguir com algum suporte para o tratamento. Buscou ajuda de psicólogo e psiquiatra, porque apresentou um turbilhão de sentimentos e muita angústia, como nunca tinha apresentado em sua vida. Refere que foi um marco como nenhum outro. Um momento de intensa reflexão e autoavaliação. Percebeu que havia deixado de colocar o seu autocuidado em primeiro lugar, bem como seu interior – a expressão de suas ideias e a realização de suas vontades.

Relata que todos os profissionais com quem teve contato no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do HC – FMUSP a ajudaram. Em um mês, fez o pré-operatório e, no dia 1º de outubro de 2015, foi operada. Recorda-se que estava tão ansiosa e torcendo para que fosse internada em um dia, operada no dia seguinte e que recebesse alta após um dia. “E, assim foi, com graça de Deus”, diz Geani. Foi para a sala de cirurgia ciente de que poderia ser submetida a uma quadrantectomia ou à retirada de toda mama esquerda. Felizmente, foi possível fazer apenas a ressecção de parte da mama e a retirada de alguns linfonodos. A ansiedade se intensificou, ao aguardar a definição das próximas etapas, pois pensava, continuamente, nas possibilidades e incertezas: “Será que havia metástase? Seria necessária quimioterapia? Radioterapia? Sobreviveria? Qual seria o seu destino?”.

Nesta época, apresentava choros frequentes e um dominante sentimento de impotência, ainda que tentasse firmar o pensamento de forma mais positiva, dizendo para si mesma que tudo iria passar e que Deus a ampararia. Refere que se tornou mais consciente e passou a valorizar mais o presente e não se importar com o passado. Procurou enfrentar seus próprios medos e viver cada instante de forma mais plena.

Relata que sua família, mesmo distante, emanava boas energias e muita positividade. Sua irmã, seu irmão, seu cunhado, suas sobrinhas, seus primos e amigos estiveram próximos nessa fase e refere que este suporte foi o que a fortaleceu para que seguisse em frente. No trabalho, foi realocada para atuar em outra área. Não necessitou de quimioterapia, realizou 30 sessões de radioterapia e fez uso, pelos seus cálculos, de 1825 comprimidos de tamoxifeno. Ao final das radioterapias, conheceu o seu companheiro, Márcio. Não foram apenas os sinos do Setor de Radioterapia que badalaram ao término do tratamento... Os de seu coração também foram tocados. Geani e Márcio estão juntos, desde então.

Após completar a radioterapia, evoluiu com limitação da amplitude de movimento do ombro esquerdo, sendo encaminhada para a reabilitação. Lá, instituíram terapias para o ganho de movimento do membro superior, orientaram quanto ao uso de braceira (luva longa compressiva), para prevenção do linfedema, dos cuidados, da importância da atividade física e a apresentaram ao Programa Remama. Em suas palavras: “Programa que trouxe esperança para uma nova vida, com mais segurança, mais movimentos e autoestima, entre outros inúmeros benefícios, vividos desde 2016 até hoje”.

Em outubro de 2016, participou do primeiro Festival Brasileiro de Remadoras Rosas em Santos, o Kaora, realizado por Fábio Paiva, em parceria com a *IBCPC (International Breast Cancer Paddlers Commission)*. “Kaora” significa vida em um dialeto neozelandês. O evento contou com a participação de remadoras de diferentes estados do país, além de remadoras canadenses e do médico pioneiro canadense, Prof. Dr. Don McKenzie, que impulsionou o movimento internacional, idealizado e iniciado pelo primeiro grupo de remadoras rosas canadenses, da equipe *Abreast in A boat* – que foram estudadas pelo médico em 1996 e, então, quiseram manter a atividade e fortalecer a causa e iniciaram o movimento e depois criaram a *IBCPC* em 2010, que, no momento desta escrita, em agosto de 2023, estava com equipes em 37 países. Foi um evento especial. Foi a primeira vez que as remadoras do Remama remaram nos denominados barcos-dragão, símbolo do movimento – pois representa o espírito guerreiro e de ajuda mútua, uma vez que é tocado por vinte remadoras e mais duas (uma no leme, dando a direção e outra no tambor, marcando o ritmo).

Em 2018, Geani foi para Florença, para representar o Brasil, junto com outras remadoras do Remama e do Canomama (equipe de Brasília), no evento internacional da *IBCPC*, com mais de 4000 mulheres com histórico de

câncer de mama de diferentes países, que competiram entre si, em barcos-dragão, nas águas do Rio Arno. No dia anterior, desfilaram pela cidade, caracterizadas com vestes e bandeiras de seus países. Uma festa!

Relata que, com ajuda de todos, superou a notícia de mais três casos de câncer diagnosticados na família: de intestino, em seus irmãos; sendo que, um deles, infelizmente, faleceu pouco tempo depois do diagnóstico, pois já estava com um quadro muito avançado. E finaliza dizendo que tem um enorme sentimento de gratidão a Deus e a todos que a apoiaram. Gratidão que emana de seus gestos e suas atitudes, sendo mais um exemplo de força e graça.



Geani de Faria no Festival Internacional de Remadoras Rosas da *International Breast Cancer Paddlers' Commission*, na Itália, em Florença, em julho de 2018, às margens do Rio Arno.



Geani de Faria vivendo o presente, em visita ao Museu do Amanhã, na Cidade Maravilhosa (Rio de Janeiro).

## 6. Denise Reis Chagas

Santo André tem uma bela e prendada (“fazendeira” que só) representante entre as remadoras do Remama: Denise Reis Chagas. Tanto fez e tanto faz, que logo se tornou a gerente da Equipe Remama Dragão Rosa e segue como uma líder amorosa, criativa e eficiente. Gastrônoma, tinha 45 anos, na ocasião do diagnóstico de câncer de mama, em 2015.

Conta que, na época do diagnóstico, estava investindo em sua formação e tinha “mil planos”. Denise procurou o pronto atendimento do Hospital da Mulher em Santo André, por conta de um sangramento uterino, decorrente de miomas, que estavam em acompanhamento. Foi decidido, então, que seria submetida a uma histerectomia e foram solicitados exames pré-operatórios, que incluíram alguns periódicos. Em novembro do mesmo ano, foi constatado o câncer de mama. Denise já se encontrava em elaboração do luto por não poder mais ter filhos biológicos e, então, veio mais esta bomba. Relata que estava sem convênio e, por estar aparentemente saudável, não estava em dia com seus exames periódicos, naquele período. E desabafa, com um suspiro: “Que mancada...”.

Levou os seus exames para a sua ginecologista, já temerosa, pois foi convocada pelo serviço de diagnóstico por imagem para refazer a mamografia e, desde então, estava preocupada. A ginecologista a avaliou e, após, fez contato com a mastologista e a encaminhou para os seus cuidados. Denise ficou muito bem impressionada com o bom atendimento que estava recebendo pelo Sistema Único de Saúde (SUS), tanto pela qualidade dos profissionais e serviços, quanto pela humanização.

A sua mamografia mostrou um pequeno nódulo, de 1 cm, de aspecto suspeito, e a ultrassonografia apontava para uma alta probabilidade de malignidade, apesar do resultado inconclusivo da biópsia. Foi uma reviravolta em sua vida... Seria mais um recomeço, com incertezas... Mas decidiu que faria a sua

parte. E quanto ao compartilhar, para a maior parte de sua família, disse que precisaria ser submetida à cirurgia para ter certeza do diagnóstico. Apenas dividiu o diagnóstico já estabelecido com a sua irmã.

Foi operada, sendo necessária uma quadrantectomia, que, como diz o nome, envolve a retirada de um quadrante (do tumor e de uma área de segurança), preservando-se a mama. Como foram identificados linfonodos acometidos, também foi realizado o esvaziamento axilar, que implica na retirada total dos linfonodos do lado envolvido – no seu caso, o esquerdo.

Ao seu ver, considerou: “Foi tudo muito incrível: em novembro de 2015, veio a suspeita; em dezembro do mesmo ano, operei; e em fevereiro de 2016, iniciei o tratamento no ICESP”. Foi, então, submetida ao tratamento com quimioterapia (12 sessões), radioterapia (33 sessões) e hormonioterapia (com tamoxifeno), que utilizou até meados de 2022. Recebeu alta no início de 2023. Seus cabelos se foram após a terceira sessão de quimioterapia. Optou por raspá-los: uma grande amiga, que, infelizmente, faleceu no período da pandemia de COVID-19, foi tão sensível e carinhosa nesse momento: “Márcia, nossa eterna “Diva dos Cachos””, lembra-se com carinho Denise. Ela disse à Denise que ficaria ao seu lado, neste momento, e que chorariam juntas – assim, foi.

A sua família também esteve muito presente, ao longo das sessões de quimioterapia – sempre acompanhadas por seu pai, sua irmã e seu cunhado. Seus sobrinhos a acompanharam o tempo todo e, apesar da perda de seus cabelos, não a estranharam e permaneceram muito próximos. Isto a fortaleceu muito. Refere não ter apresentado muitos efeitos colaterais e ter ficado bem a maior parte do tempo.

Conta: “É uma experiência estranha: você inicia o tratamento com aspecto saudável e o finaliza com aspecto de doente... Desconstrói-se e reconstrói... Tem altos e baixos e, quando se olha no espelho, não consegue se reconhecer – nunca me imaginei sem cílios ou sobrancelhas”.

Seus amigos da Comunidade Renovo, presentes em oração, divide Denise, não a deixavam se sentir só, em nenhum momento, bem como muitos primos e tios. E sua amiga-xará, Denise, acompanhou-a em

várias ocasiões, sempre atenciosa. Quando apresentou infecção pelo vírus H1N1 durante o tratamento, ficou muito apreensiva. Seu sobrinho Kalebe, na ocasião com quatro anos, acabou se contaminando, pois não a largava. “Haja coração!”, exclama Denise.

Houve um intervalo entre o término da quimioterapia e o início da radioterapia, em que aproveitou para fazer uma especialização em panificação. Aproveitou para passar uma semana com as suas amigas, Neuza e Adriana, no litoral. Recorda-se com carinho destes dias de reflexão e fornadas de quitutes. Iniciou, então, as sessões de radioterapia e, com o tempo, percebeu o desenvolvimento de linfedema em seu membro superior esquerdo, sendo encaminhada para o serviço de reabilitação.

E relata: “O ICESP possui um programa de reabilitação que motiva a prática esportiva. Aprendi que a prática regular de atividade física diminui significativamente a chance de recorrência do câncer de mama. São muitos os benefícios gerados, já que, durante o tratamento, muitas vezes, ocorre ganho de peso e piora da composição corpórea”. Uma constatação importante, uma vez que a quantidade de tecido adiposo apresenta associação com a disponibilidade hormonal, que também influencia o desenvolvimento tumoral - sendo este apenas um dos mecanismos aventados para o efeito do exercício regular na redução da recorrência do câncer de mama.

Na reabilitação, inteirou-se sobre o Remama. Ao final da fisioterapia, passou por um programa de condicionamento físico de seis semanas e, depois, foi encaminhada para a Raia Olímpica da Universidade de São Paulo (USP). Achou, a princípio, que seria apenas um exercício para manutenção da saúde e para conter o linfedema do braço. Chegou ao programa em abril de 2017. Ainda era um grupo com poucas mulheres, que cresceu com a chegada do barco dragão, primeiramente como um empréstimo, pelo apoiador Ricardo Faro, e, posteriormente, com a chegada do barco dragão da equipe, doado pela Associação para a Educação, Esporte, Empreendedorismo e Direitos dos Pacientes da Divisão de Reabilitação do Hospital das Clínicas (AEDREHC), em outubro de 2017. Nesta época, com a ajuda de apoiadoras, o grupo enchia um barco (o barco tem lugar para 20 remadoras e mais um lugar no leme, que direciona, e outro no tambor, que ecoa o

ritmo a ser seguido). Neste mesmo período, teve início a parceria adicional do Programa com a Escola de Educação Física e Esporte da USP, por intermédio da Profa. Dra. Patrícia Brum, com a integração de mais profissionais de educação física, pós-graduandos seus e com uma nova frente de pesquisa atrelada ao programa.

Foi surpreendida pelo acolhimento do grupo, pela garra e determinação das mulheres, que, em suas palavras: “Remam e vibram unidas e têm como ponto comum a alegria de viver! E que jamais pensei conhecer e, agora, é como se nos conhecêssemos uma vida inteira”. E o grupo cresceu e, hoje, enchem dois barcos.

Passou a amar este esporte e a sentir todos os seus benefícios, que incluem a redução de seu linfedema. E diz: “Não podemos nos calar acerca de tantos benefícios: a remada fortalece a musculatura peitoral, melhora nossa resistência e até auxilia a prevenir a recorrência da doença. É importante que haja regularidade na prática esportiva para que os efeitos se evidenciem. Minha mensagem é a de que precisamos fazer a nossa parte e que a nossa atitude frente à doença pode trazer resultados surpreendentes. Participo ativamente desse grupo formado com sobreviventes de câncer de mama, onde compartilhamos experiências e remamos pela vida! A doença nos apresentou, nos colocou no mesmo barco e a saúde nos mantém unidas! Muito dificilmente viríamos a nos conhecer, se não fosse o câncer. O bem querer que brotou dessa cumplicidade nos move adiante, abraça-nos, consola e conforta. Algumas já partiram, mas deixaram muitas boas recordações e exemplos admiráveis. Permanecem vivas em nossas lembranças, tão queridas e valentes. Sou muito agradecida pela amizade e pelo amor com o qual fui cercada, pelos profissionais que me acompanharam e acompanham. Pelos novos amigos que foram apresentados e que, hoje, são essenciais em minha vida. Não deixe de realizar seus exames, anualmente ou conforme indicação médica – a prevenção e a detecção precoce são os melhores remédios. E saiba que, se o câncer vier, há vida após. Cuide-se, previna-se e ame-se! Aproveite os bons momentos, ria mais e não leve tudo tão a sério. O demais é consequência”.



Continua: “Minha gratidão eterna a Deus e a todos que me acompanharam e que se tornaram parte essencial em minha vida! Amada família e amigos, obrigada por me acompanharem, por me animarem e pelo amor sempre presente: amo vocês!”, finaliza ela.



**Denise Chagas à frente do barco dragão e da equipe (uma imagem representativa de sua liderança e cuidado com a equipe), na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Denise Chagas com Etsuko Saizaki, que a acompanha na liderança – gerente e capitã da equipe, respectivamente, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 7. Juana Maria Huisa Martínez

Juana Maria Huisa Martínez tinha 42 anos quando recebeu o diagnóstico de câncer de mama, no país que adotou para viver, no mês-símbolo de alerta para a doença. Era 2016. Recebeu uma mensagem em seu celular, que falava sobre a importância da detecção precoce da doença e, logo em seguida, apalpou as suas mamas e sentiu um nódulo que nunca havia sentido. Foi tomada de susto e preocupação.

Engenheira de Alimentos, nascida no Peru, veio para o Brasil aos 40 anos. Estudiosa, estava prestes a participar de um processo seletivo para um programa de doutorado. Seu estudo de mestrado em ciência e engenharia de alimentos havia sido, recentemente, premiado como “Melhor Trabalho na Ciência e Tecnologia de Óleos e Gordura”, no XXV Congresso Brasileiro de Ciência e Tecnologia de Alimentos.

Estava em um momento muito feliz de sua vida, em Rio Grande, no Rio Grande do Sul, que, assim como ela, estava crescendo e se desenvolvendo. Buscou atendimento e foi submetida a uma mamografia, então, uma biópsia, e o resultado saiu no final de novembro: câncer. A preocupação se transformou em tristeza, choro e receio da morte, sobretudo, pelo medo de deixar seus filhos, ainda tão pequenos. Deixou de lado a ideia do doutorado e buscou tratamento.

Foi encaminhada para o Hospital da Santa Casa, de Rio Grande. O tratamento se iniciou com a quimioterapia. No entanto, foi interrompido pela falta de recursos do Hospital... “E agora, Juana?” – pensou consigo, como em um diálogo com a sua consciência, seu “eu maior”. Entre as possibilidades: ser encaminhada para Porto Alegre, que ficava a quatro horas de viagem de carro de sua cidade; mudar para São Paulo; ou voltar para o Peru, com toda a família, e utilizar os recursos de seu plano de saúde de lá..

O seu destino e de toda família estavam em jogo. Pensaram muito em cada uma das possibilidades. Parecia ser mais fácil voltar para o Peru, mas seus filhos, Adriana e Vladimir, eram

medalhistas da Olimpíada Brasileira de Matemática de Escolas Públicas (OBMEP) e sonhavam estudar em São Paulo, em uma escola de ponta, com bolsas de estudo. O “pensar neles” falou mais alto e mudaram-se para São Paulo, que a amedrontava pelo gigantismo. Chegaram na terra da garoa em maio de 2017 e seu novo lar passou a ser uma casa no Butantã.

Sua filha Adriana já tinha uma prova à sua espera, dois dias após a chegada em seu novo lar. E Juana foi logo em busca de cuidado médico. Dirigiu-se ao posto de saúde do bairro, levou todos os seus exames e foi atendida sem demora. Foi encaminhada ao Ambulatório da Filantropia do Hospital Sírio-Libanês, que tinha um programa voltado ao tratamento cirúrgico do câncer de mama, no mês seguinte. Não sabia onde se localizava este ambulatório e não sabia que se tratava de um dos melhores hospitais de São Paulo.

Quando foi à consulta, ao final, a médica que a atendeu lhe disse que tinha tudo para uma boa evolução e alta chance de cura. A partir daquele momento, voltou a sorrir, a ter esperança. A sua cirurgia foi agendada para julho. Estava em vias de ser submetida a uma cirurgia em um hospital de primeira linha do Brasil e pelo Sistema Único de Saúde (SUS), pela frente parceira deste com o Hospital Sírio-Libanês, e pensou consigo: “Ainda que não acredite em Deus, acredito nas boas energias emanadas pelas pessoas e por tudo que nos cerca, que pode auxiliar os nossos caminhos”. Os seus filhos conseguiram bolsas integrais em um dos melhores colégios de São Paulo e ela faria a cirurgia de retirada do câncer no Hospital Sírio-Libanês e seria, então, encaminhada a um dos melhores centros oncológicos da América Latina, para dar sequência ao tratamento: o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

O tratamento no Hospital Sírio-Libanês e no ICESP foi, em suas palavras, “top”. Todo o bom andamento do processo e o apoio que recebeu lhe trouxeram um forte sentimento de gratidão a todos os médicos, enfermeiros, amigos e todo o pessoal envolvido. “Foi tudo perfeito”, diz ela. E este sentimento se estendeu a São Paulo, cidade que possibilitou a ela e à sua família todas estas valiosas oportunidades, e que,

em suas palavras: “é cheia de vida e de pessoas solidárias, que, ainda que estejam frequentemente apressadas, arrumam tempo para os outros”.

E a sua felicidade com o bom andamento de seu caminhar ainda se ampliou quando a sua médica fisiatra do ICESP lhe falou sobre o Programa Remama. Teria a possibilidade de começar a remar aos seus 43 anos.

Foi encaminhada para o programa de reabilitação, no Centro de Reabilitação do ICESP e, após passar por todo o processo de preparo, iniciou a sua participação no Programa Remama, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo (USP). “Um programa maravilhoso que mudou a minha vida, pois, cada dia que venho remar, sinto as energias renovadas e sou contagiada por outras meninas, que também passam ou passaram pelo câncer de mama e seu tratamento. E a equipe responsável é formada por professores, médicos especialistas e estudantes muito queridos – muita energia boa”, compartilha Juana.

Conta que o primeiro dia no programa Remama foi, em suas palavras, sensacional. Era o dia do seu aniversário e ninguém sabia. E foi um dos dias mais felizes de sua vida, declara ela. Conheceu o professor Farah (José Carlos Farah), que a apresentou à Denise (Denise Chagas), uma menina cheia de energia, com um sorriso grande, que explicou o que ela teria que fazer. Logo foram entrar no barco dragão e se lembra de que foi a Geani quem lhe ensinou como tinha que fazer para remar nesta embarcação e se sentou ao lado dela (cada posição no barco tem espaço para duas remadoras) e pensou: “Que menina paciente, calma e alegre”. “Esse dia foi inesquecível!”, Recorda-se ela.

E cantaram ao remar: “Remar e remar e remar e não ter a vergonha de ser feliz...”.



**Juana Martínez palestrando sobre Altruísmo, na Universidade Estadual do Rio de Janeiro.**



**Juana Martínez, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 8. *Lilian Ferraz Ferreira*

Lilian tinha 56 anos quando foi diagnosticada com carcinoma invasivo de mama, do tipo luminal B, em janeiro de 2021. Durante o período de espera do resultado da biópsia, já intuía que o resultado seria positivo para câncer.

Casada, mãe de dois e avó de mais dois, é daquelas matriarcas que está sempre pronta para ajudar os seus. E, assim, manteve-se, mesmo na fase mais árdua de seu tratamento. Considera-se uma pessoa de sorte, por ter encontrado o seu marido, Ricardo, há 12 anos (da escrita deste texto). Tem com ele um casamento com muito amor e respeito. Lilian divide: “Ele ora e olha por mim e me apoia nas decisões ao longo da vida. Tem me ajudado muito. Sou grata a Deus por isso”.

Na ocasião do diagnóstico, decidiu ir sozinha à consulta em que saberia o resultado da biópsia. No momento, soube se manter tranquila, apesar do solavanco. Com calma, compartilhou a notícia com o seu marido e a sua filha, e foi, então, cuidar da papelada com a assistente social. Conta que já estava em um momento difícil – desempregada e em meio à pandemia. Ainda assim, nunca perdeu a fé e a esperança.

Com o apoio de seu trio (marido e filhos) decidiu que passaria pelo tratamento com “fé em Deus e um sorriso nos lábios”, conta ela. Foi submetida à cirurgia – uma setorectomia, com a preservação do restante da mama. Na sequência, foi submetida à radioterapia. E teve muita ajuda de sua rede de apoio principal: sua tríade. Quando chegou em casa, teve o ombro e o consolo de Ricardo. Lembra que oraram e selaram que encarariam o câncer juntos.

Um percurso com trechos mais que esburacados: com dor e efeitos adversos dos tratamentos. Decidiu que não faria plástica na mama saudável, mesmo ficando diferente da outra. Pensou consigo que tudo passa e que seguiria em frente. Sempre teve a crença de que toda experiência é válida para o crescimento pessoal e viveu a sua filosofia. E diria a quem está recebendo o diagnóstico de câncer, que procure informação de qualidade e busque por ajuda sempre que julgar necessário. Chama atenção para o fato de que cada história vivida é única e pode impactar a jornada de outras pessoas que trilharão o mesmo caminho.

Lilian está em remissão da doença, fazendo uso de hormonioterapia e realizando exames periódicos. Refere ter sido sedentária por 20 anos e, para diminuir os efeitos colaterais do tratamento, foi encaminhada para a Reabilitação do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e, depois, foi enviada ao Programa Remama, para que praticasse remo com outras mulheres que também tiveram câncer de mama.

Relata que ficou muito feliz por ter conseguido voltar a realizar exercícios físicos e por remar ao lado de mulheres inspiradoras. Pondera que a jornada com o câncer pode ficar mais leve. E Lilian finaliza: “Fé em Deus, sempre, e força para enfrentar os obstáculos”.





**Lilian Ferreira pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Lilian Ferreira, segunda à frente no barco dragão, de óculos escuros e boné, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## *9. Glaucia Goulart*

Glaucia Goulart cuidou de sua mãe por oito anos. Ela estava acamada, em decorrência de um quadro demencial (Doença de Alzheimer) e apresentava também outras doenças e antecedentes – entre eles, câncer de mama, tendo sido submetida à mastectomia no ano 2000. Faleceu em 2 de fevereiro de 2020, por infecção generalizada (sepse), semanas antes de ser anunciada a pandemia de COVID-19.

Glaucia não tem filhos, é solteira e formada em Assistência Social. Não chegou a exercer a profissão, pois necessitou cuidar de sua mãe. Após três meses da morte de sua mãe, seu tio e padrinho, irmão de sua mãe, também faleceu. Glaucia o encontrou morto em sua sala, no dia 3 de maio de 2020, em plena pandemia – não houve velório, conta ela: “Foi colocado em um saco plástico, no meio da sala, até chegar a funerária para buscar o corpo para levar para o crematório. Foram tempos especialmente difíceis. Fiquei sem chão”, desabafa Glaucia.

E foi com este “pano de fundo” que Glaucia foi ao médico para avaliação periódica e realização de seus exames ginecológicos de rotina. Glaucia se queixou de dor na mama direita e os exames constataram um nódulo, mas na mama esquerda. Foi realizada uma biópsia e Glaucia relata que quase enlouqueceu com a possibilidade de câncer. Uma vez confirmado o diagnóstico, resolveu que aceitaria logo a realidade, para que enfrentasse da melhor maneira possível e sofresse menos. Foi encaminhada para o tratamento cirúrgico – quadrantectomia, realizada em 28 de abril de 2022. Depois, passou a fazer uso de hormonioterapia e foi submetida à radioterapia.

Foi encaminhada, então, para a Fisiatria, pois se queixava de dor no membro superior do lado operado e pelo risco de linfedema, uma vez que foram retirados 17 linfonodos axilares, conta ela. O fisiatra,

Dr. Rodrigo Andrade, examinou-a e mostrou à Glaucia o Programa Remama. Lembra-se que olhou para as imagens no computador e ficou com lágrimas nos olhos e perguntou ao médico: “Posso remar com esse braço?”. O Dr. Rodrigo respondeu que sim e que podia muito mais. E, então, encaminhou Glaucia para o programa de reabilitação, inicialmente, tendo sido tratada por profissionais de quatro áreas: fisioterapia, terapia ocupacional, psicologia e educação física – para o cuidado de reabilitação prévio a seu direcionamento ao Remama. E, agora, está participando do Programa e está, em suas palavras: “Feliz da vida – melhorei das dores na coluna e no braço”, fecha ela, com alegria.



**Glaucia Goulart pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Glauca Goulart, de óculos escuros e boné, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 10. Selma Campi Zorzella

Além de remadora, Selma Campi Zorzella é contadora, casada e mãe de dois filhos adultos: Marcelo e Lívia. Na época da elaboração deste texto, em julho de 2023, Selma estava com 58 anos, Marcelo com 25 e Lívia com 20 anos. Marcelo exige mais a sua atenção, pois apresenta um quadro de autismo severo e, em 2014, apresentou um descolamento de retina, que evoluiu com perda total da visão em 2019. Esse quadro o deixou ainda mais dependente para as suas atividades diárias, exigindo ainda maior comprometimento da família em seus cuidados.

A história de Selma com o câncer de mama teve início em outubro de 2017, ao realizar um exame de rotina. Um diagnóstico que mudou completamente a sua vida, conta ela. Refere que tinha alguns nódulos na mama, que estavam em seguimento desde 2007, com mastologista. Em 2017, a sua médica pediu uma mamotomia para descartar um nódulo suspeito. O exame revelou um tumor *in situ* em seu ducto mamário.

Refere que, então, a “loucura” começou. Em janeiro de 2018, foi submetida à mastectomia total esquerda, pois a retirada de apenas um quadrante não garantiria margens seguras. Nesse momento, os seus medos e as suas angústias dominavam os seus pensamentos. No entanto, relata ter tido o apoio incondicional de sua família, que a ajudou a superar todas as etapas do tratamento. Recorda-se de seu choque ao ser informada de que havia perdido o seu mamilo. Apesar de ter sido feita a reconstrução da mama, com colocação de uma prótese, a realização de que não era mais a sua mama a golpeou, por tornar ainda mais evidente o impacto do câncer.

Em meio a tudo isso, procurou se manter forte e cuidar de sua saúde física e mental. Mas confessa que teve medo. Medo de morrer e deixar para trás a sua família, a parte mais importante de sua vida. Compartilha que a recuperação de uma mastectomia radical, como é dito, não é mesmo simples. Lidar

com a dor neuropática, que ocorreu em seu caso e a acompanhou desde a ocasião da cirurgia, foi um desafio particular. E, ainda, apresentava sequelas metabólicas, decorrentes de um tumor de hipófise operado em 2013, que deixou o cenário ainda mais complexo. Para lidar com os sintomas, além do tratamento farmacológico, buscou intervenções complementares, com destaque para o exercício físico – diz ter procurado se reabilitar de diversas formas, com a prática de corrida, exercícios aeróbicos em academia, alongamento, caminhadas, mas nada lhe dava prazer ou resolvia o seu problema.

Em fevereiro de 2023, após anos de busca, encontrou o Remama. Conta que pensou consigo: “Puxa, um programa de reabilitação com o uso do remo, voltado a mulheres com câncer de mama...”. Selma divide, ainda: “A oportunidade de participar do programa foi como uma luz em minha recuperação. No início, acreditava que o fortalecimento físico trazido pela remada seria a solução para a minha dor, mas o Remama foi muito além. Remar com a Equipe Remama Dragão Rosa, proporcionou-me alegria, calor à alma e o acolhimento que eu tanto precisava. A sensação de equilíbrio ao remar e o amor e a empatia que senti das mulheres fortes que conheci, que compartilham seus medos e suas angústias frente ao diagnóstico e tratamento do câncer de mama, foi inestimável”.

E Selma declara: “O Remama é, hoje, o meu projeto de vida. Nele, encontrei-me como esportista e mulher forte que superou o câncer de mama. Sinto-me feliz em poder ajudar outras mulheres e sei da importância de compartilhar minhas experiências, para servir de exemplo para quem está enfrentando o diagnóstico e o tratamento do câncer de mama. Entendo, agora, o quanto é essencial ter uma rede de apoio. Viva a equipe Remama Dragão Rosa! Uma rede de mulheres guerreiras, fortes e resilientes, unidas pela dor, mas, sobretudo, pela esperança”. Assim, a história de Selma se une às demais, formando o tecido complexo e vibrante da equipe Remama Dragão Rosa, assim como outros grupos de remadoras rosas pelo mundo. Mulheres que superaram o desafio do câncer de mama e encontram na força das remadas, não apenas um exercício físico, mas um movimento de superação e solidariedade.



**Selma Zorzella pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Selma Zorzella, à frente e à direita, de óculos escuros e boné, no barco dragão, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## *Intermezzo 1- Luciana Alexandra Antônia de Almeida*

*Gerente da Equipe Multidisciplinar do Serviço de Reabilitação do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo*

Após tantos anos de trabalho na Reabilitação, ainda sou tocada profundamente em meu coração por presenciar o efeito do cuidado de reabilitação multidisciplinar em mulheres com câncer de mama. É incrível presenciar como essa jornada transforma suas vidas, desenvolvendo potenciais e trazendo brilho aos seus olhos.

A reabilitação multidisciplinar constitui parte do tratamento de pacientes com câncer de mama no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, em diferentes momentos de sua trajetória, com destaque para o programa interdisciplinar no Centro de Reabilitação. Período em que essas mulheres demonstram uma marcante força de vontade e esperança de dias melhores.

É indiscutível que enfrentar um diagnóstico como o câncer de mama é extremamente desafiador. E, por isso, é maravilhoso testemunhar o florescer dessas guerreiras. Nesse caminhar pelo Centro de Reabilitação, frequentemente, elas descobrem uma força interior que muitas vezes nem imaginavam possuir.

Suas histórias são verdadeiras inspirações. Pela superação de cada desafio, elas nos ensinam a valorizar cada momento, a abraçar a alegria e o viver com intensidade. Seus olhos transbordam luz e seu sorriso é contagiante, mostrando-nos como é possível encontrar beleza na adversidade.

No cuidado ambulatorial de reabilitação, profissionais das áreas de fisioterapia, de educação física, terapia ocupacional e neuropsicologia, além da fisioterapia, desempenham um papel central no auxílio à recuperação dessas pacientes. Através de um trabalho em equipe e abordagem interdisciplinar, esses profissionais ajudam as mulheres a se prepararem para uma nova prática de exercício físico: o remo.



Quando passam a treinar em conjunto, a conexão estabelecida entre as mulheres é algo único. Elas se apoiam e se encorajam mutuamente, encontrando força nos percursos de superação umas das outras. E é nesse ambiente de solidariedade e empatia que a satisfação começa a se manifestar novamente.

Mas o mais emocionante é perceber que o vínculo criado não acaba quando as sessões terminam. Ao passar pelo encaminhamento para a continuidade na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo (USP), essa ligação se mantém viva, como um cordão invisível. Na reabilitação, compartilham memórias, risadas, choros e aprendizados adquiridos, lembranças que se mantêm presentes mesmo após o término do programa de reabilitação.

Já na Raia Olímpica da USP, o grupo de remadoras se une em prol de um mesmo objetivo: o desejo de atingir o bem-estar pela prática de atividade física. Agora, no Programa Remama, vestindo camisetas rosas em seu barco dragão e com seus gritos de guerra, elas transmitem coragem e dedicação às outras, que estão percorrendo essa mesma jornada.

A prática do remo proporciona não apenas benefícios físicos, mas também emocionais e psicológicos. O esporte ajuda as pacientes a se reabilitarem de forma mais integral, adicionando dias melhores em suas vidas. Com esta atividade, elas fortalecem seus corpos e mentes, superam desafios e adquirem uma maior qualidade de vida.

Além disso, a atividade em grupo promove um senso de pertencimento, apoio mútuo e camaradagem entre elas. Tornam-se uma rede de suporte umas às outras, compartilhando suas experiências, seus medos e suas conquistas. Essa união fortalece ainda mais a determinação e esperança de todas.

Sendo assim, o remo representa não apenas um exercício físico, mas também um símbolo de coragem, determinação e esperança. Juntas, elas transmitem uma mensagem de força e inspiram todos aqueles que estão trilhando o mesmo caminho.

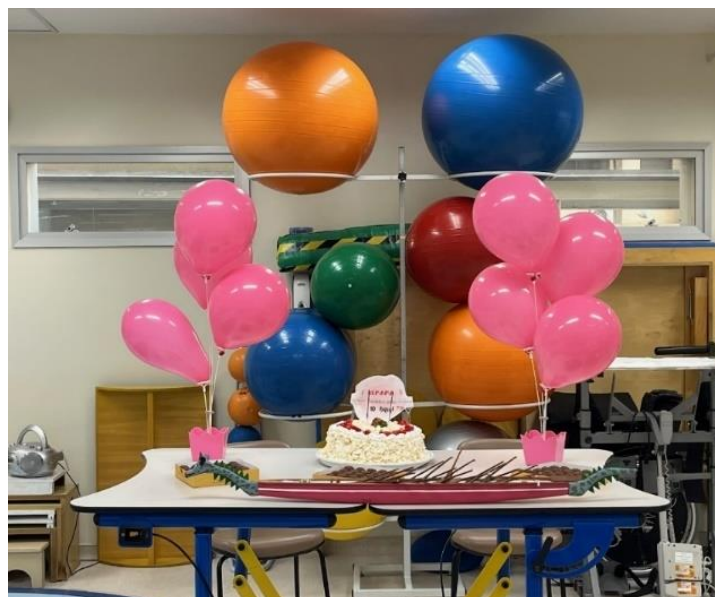
Deixo aqui a minha paixão pela Reabilitação em Oncologia, com destaque para o seu papel na assistência a pacientes com câncer de mama. Ela não apenas proporciona uma melhora física e mental, mas também abre um mar de possibilidades e deixa um vínculo duradouro.



**Luciana Almeida, Gerente do Serviço de Reabilitação do ICESSP.**



**Luciana Almeida e Christina Brito, as duas de rosa à frente, com os colaboradores das diversas áreas do Serviço de Reabilitação do ICESP, no Centro de Reabilitação, celebrando os 10 anos do Programa Remama, em maio de 2023.**



**A miniatura do barco dragão foi feita por José Ferreira Gomes (o Gomes), conhecido artista da Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 11. Etsuko Takaoka Saizaki

Etsuko (como ficou no cartório, mas seus pais sempre a chamam de Etsuko) Takaoka Saizaki, capitã da Equipe Remama Dragão Rosa, tem jovialidade, simpatia e energia de sobra para liderar a equipe como capitã. Nascida em 5 de dezembro de 1951, é casada e capitaneia também uma linda família, com três filhos e um par de netos gêmeos. Para este seu relato, escolheu que fosse utilizado seu nome original: Etsuko.

Foi diagnosticada com câncer de mama em 2013. Conta que, quando recebeu o diagnóstico, não conseguiu acreditar no que estava acontecendo. “Foi um choque muito grande”, diz ela. E o ato de comunicar à família foi um momento particularmente difícil. Etsuko sabia que precisava ser forte. A sua filha primogênita estava na Irlanda, fazendo intercâmbio e voltou para apoiá-la.

Foi encaminhada para tratamento cirúrgico, pela frente filantrópica do Hospital Sírio-Libanês. Foi submetida à mastectomia total da mama esquerda e esvaziamento axilar e, depois, encaminhada para a realização da quimioterapia no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

Durante a quimioterapia, caíram todos os seus cabelos e, quando se olhou no espelho, até que se achou bonita e seu espírito prático e visualizador do lado bom das coisas logo pensou, com alguma alegria “Não vou precisar mais ir ao cabeleireiro”, compartilha Etsuko rindo.

Um momento especialmente duro veio em seguida: quando estava para terminar as suas sessões de quimioterapia, a sua filha sofreu um acidente de carro muito grave... Etsuko achou que a perderia... Mas, felizmente, graças a Deus, comemora Etsuko, hoje ela está bem.

Depois da quimioterapia, Etsuko foi encaminhada para a reabilitação e conheceu o Remama, quando o programa estava começando, mas entrou de fato em 2017. Ficou com vontade de participar depois que teve contato com uma das integrantes, Solani Capioto, no Desfile de Moda do Outubro Rosa do ICESP (uma

parceria do ICESP e a Faculdade de Moda da Faculdade Santa Marcelina), em que participaram Solani e outras integrantes do Remama.

Etsuko conta que a sua vida mudou completamente após o câncer. Antes sedentária, hoje, considera-se uma atleta amadora. Além do *Dragon Boat* (como se referem algumas habitués ao treino no barco dragão), pratica exercícios físicos regularmente: Pilates, caminhadas e corridas de rua, que adora. Também está aprendendo outro tipo de remada, que realiza no barco *skiff*.

Refere que a sua autoestima melhorou muito e que valoriza mais as pequenas coisas da vida e agradece todos os dias por estar viva. Diz ter sido um recomeço. É muito grata também à toda a sua família pelo apoio, aos amigos, à Filantropia do Hospital Sirio-Libanês, ao ICESP e a todos os profissionais envolvidos no Programa Remama e aos pioneiros canadenses que inspiraram o nosso programa, pela oportunidade de se encantar com a realização de exercícios físicos e conhecer pessoas maravilhosas. E, com elas, deseja estar por muitos mais anos.

E lembra que a prevenção e o diagnóstico precoce são os melhores remédios contra o câncer de mama – palavra de capitã, da nossa e de muitas e muitos outros. E chama atenção, ainda, sobre a importância dos exercícios físicos na recuperação de mulheres com câncer de mama (e de homens que têm a doença também), para saúde física, mental e para auxiliar na prevenção da recorrência da doença.

Etsuko olha para trás e vê o quanto era sedentária, com baixa autoestima. Hoje, ama corridas de rua e participa de provas com toda a família. Já foi correr até empurrando os carrinhos de seus netos... Coisa de capitã... E deixa uma mensagem final: “Gostaria de dizer a todas as mulheres que tiveram o diagnóstico de câncer de mama: em primeiro lugar, ame a si mesma, e, em segundo, não esmoreça, não se desanime de forma alguma e agradeça todos os dias pela vida”.



Etsuko Saizaki pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.



Etsuko Saizaki à frente no *skiff*, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.

## 12. *Leila Maria Vieira Pereira Pinheiro*

Leila Maria Vieira Pereira Pinheiro conta que, em setembro de 2016, suas filhas iam colocar suas netas na escolinha que pudesse sair para trabalhar, e ela fazia bico de diarista, duas vezes por semana. Então, combinou com suas filhas que, ao invés delas colocarem as suas netas na escola, ela ficaria com elas e com seu filho temporão, que estava com 2 aninhos.

Marcou o mês, pois sentia um estranho cansaço nas pernas e logo descobriu uma tumoração em sua mama. Em novembro de 2016, a mamografia confirmou a suspeita de câncer; em dezembro, foi submetida à biópsia; e, em janeiro de 2017, foi estabelecido o diagnóstico definitivo e o tipo de câncer.

A primeira decisão foi colocar as crianças na escolinha. Desabafa que ficou arrasada, pois cuidar dos três era o seu sonho. “Isso me fez ficar meio deprimida”, divide Leila. E elucubra: “Talvez por esse motivo o câncer tenha avançado muito rápido, a ponto dos médicos decidirem fazer o mais rápido possível a mastectomia. Em seguida, comecei a fazer quimioterapia. Não imaginava que a quimioterapia seria tão sofrida. Eu me sentia inútil, fraca. Hoje, no barco dragão, eu me sinto uma mulher forte, ao remar no meio das águas. Sinto que a vida não parou. Ao me encontrar com as remadoras, parece um sonho, uma alegria que eu não havia planejado. Ver aqueles sorrisos no rosto e sorrir ao lado delas, é uma emoção que não tem preço. Ao imaginar que foi uma mulher que trouxe essa alegria para nós, eu a amo sem conhecê-la. Sabe, até imagino a emoção dela. Sou grata a Deus em primeiro lugar e sou grata a todos que trouxeram esse programa para nós. Grata aos professores que dedicam o tempo deles para nós. No barco dragão, eu não só remo, eu me encanto. Pois o tratamento, em mim, deixou sequelas, muito cansaço e dores no corpo. Mas, no barco dragão, eu esqueço tudo e me torno uma mulher forte, guerreira - eu venci o câncer!”, finaliza ela.

Leila Maria tem, hoje, na ocasião deste relato, em agosto de 2023, 52 anos, é mãe de quatro filhos, sendo três casados. Mora com o seu esposo, com quem é casada há mais de 35 anos, e com Gabriel, seu filho temporão de 9 anos.



**Leila Pinheiro pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**





**Leila Pinheiro, com, da esquerda para a direita: Rosângela Romano, Mirtes de Brito e Denise Chagas, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 13. Sandra Valéria Racovisk

A história de Sandra Valéria Racovisk contra o câncer de mama teve início em novembro de 2014. Nessa época, havia notado uma pequena nodulação ao lado de seu mamilo, na mama direita.

Nesse mês, teria consulta com a ginecologista e já havia feito a mamografia, então, após mostrar os seus exames para a médica, chamou a atenção dela para o “carocinho” que havia notado. A médica lhe disse que em sua mamografia não havia nada que chamasse atenção, portanto, não precisaria se preocupar. Orientou que tomasse uma vitamina e lhe disse que a nodulação sumiria com o tempo. Mas Sandra não se contentou com a conduta e pediu que ela lhe solicitasse um ultrassom da mama para que se certificasse de que não era nada relevante. A médica, por sua vez, ficou irritada quando Sandra insistiu na realização do ultrassom e discutiram. Após uma rápida peleja, a médica, algo contrariada, realizou o pedido do ultrassom, conta Sandra.

Foi logo fazer o agendamento do exame. Foi agendado apenas para o dia primeiro de abril de 2015. Na data estipulada, Sandra foi fazer o exame, que seria realizado pelo Programa de Filantropia do Hospital Sírio-Libanês. Quando foi chamada para a realização do exame, pediu para que a médica residente que estava realizando o exame se atentasse para o pequeno nódulo que estava ao lado do meu mamilo e ela gentilmente a atendeu. Enquanto realizava o exame, ela chamou a médica assistente responsável que lhe disse para ficar tranquila e chamou mais duas médicas residentes para mostrar a elas algo na tela. Finalizado o exame, ela lhe pediu que aguardasse no lado de fora, pois já iria lhe entregar o exame.

Sandra notou que, para as outras pacientes, os exames foram entregues pelas médicas residentes, sem demora. No entanto, o seu exame foi entregue pela médica assistente responsável, que lhe chamou para uma conversa particular. Disse-lhe que constatou um tumor na região da nodulação que se encontrava ao lado do seu mamilo e que só seria possível dizer se benigno ou maligno pela realização de uma

biópsia. Para tanto, ela lhe deu um encaminhamento, para que a biópsia fosse feita pelo mesmo programa filantrópico do Hospital Sírio-Libanês.

Após a biópsia, recebeu o diagnóstico de “carcinoma invasivo tipo mucinoso com células em anel de sinete” e as orientações sobre os exames necessários para a realização de um procedimento cirúrgico para a retirada do tumor. No dia 14 de julho de 2015, no Hospital Sírio-Libanês, foi feita uma setorectomia central na mama direita, associada à retirada dos linfonodos axilares ipsilaterais, com reconstrução imediata, com retalho local e mamoplastia redutora contralateral. Como perdeu a aréola e o bico da mama direita, foi feito um transplante bem-sucedido da metade da aréola e do bico da mama esquerda para a mama direita.

Foi, então, encaminhada para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, para dar continuidade ao tratamento. Em 13 de agosto de 2015, iniciou as sessões de quimioterapia: quatro do esquema AC (adriamicina e ciclofosfamida), doze sessões com taxol e herceptin e mais doze de trastuzumabe. Para a realização das quimioterapias, foi necessário a colocação de um cateter totalmente implantado. Após terminar as sessões de quimioterapia, foi encaminhada para a realização de radioterapia (33 sessões). E fez uso de tamoxifeno por cinco anos.

Finalizadas as sessões de radioterapia, como estava com muita limitação de movimento de ombro no lado operado, linfedema pela retirada dos gânglios e com muita dor, foi encaminhada para a fisioterapia e iniciou o programa de reabilitação. Após algum tempo na reabilitação, conheceu o Programa Remama por meio das fisioterapeutas do Centro de Reabilitação do ICESP. Conversou com a sua fisiatra e a mesma a orientou sobre o programa, dizendo que seria muito bom e que lhe traria muitos benefícios. Voltou para a reabilitação para que fosse preparada para ingressar no programa em 2019, onde permanece até hoje.

Sandra relata que foram dias, meses e anos difíceis, principalmente, para a sua família, que a acompanhou em tudo. Foi fonte de apoio e conforto – juntos foram vivendo e procurando entender e se

adaptar à nova realidade. Depois, passaram pelo medo do que poderia acontecer – momentos de altos e baixos... Uma cirurgia de 10 horas, quimioterapias e a radioterapia, mas, tudo isso, pondera, serviu para que se fortalecesse. Relata que seguiram com fé em Deus e com a ajuda de profissionais capacitados, que possibilitaram a sua cura.

Diz que precisa agradecer a Deus por tê-la guiado, acompanhado e lhe dado todas as oportunidades para que pudesse estar bem hoje e curada; ao apoio de sua família, que sempre esteve ao seu lado; a todos os médicos que cuidaram dela com tanto carinho; e às fisioterapeutas e profissionais de educação física, que, com muita dedicação, deram-lhe forças (literalmente), para continuar e alcançar a plena recuperação. À sua fisiatra que a encaminhou ao Programa Remama e a todos que contribuem para este programa que considera maravilhoso. Sandra declara: “Mostra a todas as mulheres com câncer de mama que existe, sim, vida e esporte após o câncer! E são tantos os benefícios decorrentes. E nos dá a oportunidade de mostrar o quanto somos fortes e vencedoras”.



**Sandra Racovisk pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## *14. Valdenice Aparecida Biassi de Barros*

Nice, Valdenice Aparecida Biassi de Barros, cresceu como a única menina em meio a seus cinco irmãos. Na ocasião da escrita deste texto, esta menina já estava com 62 anos. Uma orgulhosa avó de quatro (Clara, Maria, Lia e Zion) e mãe de duas (Simone e Cassia). No final de 2016, foi diagnosticada com câncer de mama. Naquele momento, seu mundo caiu. Mais um tanto – tinha perdido a sua mãe há três meses... A vida não lhe deu folga e Nice encarou de frente. Em junho de 2017, foi submetida a uma mastectomia esquerda e, em agosto, iniciou as doze sessões de quimioterapia. Diz que, graças a Deus, não precisou fazer radioterapia. Fez uso de imunoterapia por um ano.

E foi encaminhada para o Centro de Reabilitação do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, onde fez fisioterapia para a recuperação de sua funcionalidade e retomada de sua rotina de vida. Foram seis meses dedicados à melhora de sua mobilidade e capacidade funcional.

No Centro de Reabilitação, apresentaram-lhe o Remama. Entusiasmou-se com a nova possibilidade e, lá, conta que conheceu pessoas maravilhosas que a introduziram ao grupo, como a Carmen Lúcia. Lembra que ela lhe mostrou algumas fotos e Nice ficou logo encantada. E, então, um profissional de educação física, pós-graduando da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, atuante no Programa, carinhosamente chamado de “menino do Rio”, Raphael Barreto, entrou em contato para que também participasse do projeto de pesquisa que vinha desenvolvendo em seu mestrado, em que estuda os efeitos do exercício em barco dragão. Sem demora, Nice aceitou. Passaria por uma série de avaliações antes de começar a participar dos treinos na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo. E quatro anos já se passaram e o amor a esta nova dimensão de sua vida, com exercícios regulares e a companhia deste grupo vibrante, cresce a cada dia. E finaliza, dizendo enfaticamente que, hoje, é outra mulher, ainda mais viva e feliz.



**Nice Biassi de Barros pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Nice Biassi de Barros ao centro, de blusa branca, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, com, da esquerda para a direita: Maria de Lourdes de Moura, Sueli de Fátima, Vilma Conceição e Maria de Lourdes Apolônio.**

## 15. Nancy Gibson

Nancy Gibson escolheu o adjetivo “assustador” para descrever o momento em que recebeu a notícia do câncer de mama, em 2018. Além do medo, um mar de dúvidas lhe atingiu: “Qual seria a gravidade do seu caso? Será que indicariam o melhor tratamento disponível? Estariam devidamente preparados para o seu cuidado?”, entre outros questionamentos. A descoberta foi feita a partir de uma mamografia periódica, como acontece na maioria das vezes.

Com o tempo e os esclarecimentos fornecidos ao longo do caminho, além do apoio de sua família e de seus amigos, passou a se sentir mais confiante para seguir adiante. E enfatiza: “Daí a importância do acolhimento e profissionalismo de toda a equipe de profissionais da saúde. Tendo em vista que nós não temos ideia do impacto da doença e do tratamento aplicado, acabamos por apresentar muita angústia e expectativa, por muitas vezes, desnecessárias e que trazem sofrimento adicional”. E refere ter tido o devido acesso a todas as informações solicitadas, bem como orientações sobre o que esperar. Relata que se manteve muito atenta a todas as recomendações dos profissionais.

Nancy percebeu que o seu tratamento foi feito com todo o cuidado, para minimizar as possíveis reações e sequelas. Seu tumor era ainda considerado pequeno, possibilitando a retirada de apenas um quadrante da mama esquerda e a remoção de alguns linfonodos axilares. Foi também indicada radioterapia e hormonioterapia, com o uso do tamoxifeno.

Após o tratamento radioterapêutico, sua médica recomendou a prática de exercícios físicos. Foi quando a sua irmã, que teve o diagnóstico de câncer de mama dois anos antes, apresentou-a ao grupo Remama para a prática de remo na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo (USP). Diz: “Fomos presenteadas pelo programa Remama, um programa que traz às participantes um reconhecimento da capacidade de se movimentar, de fortalecer os músculos comprometidos com o tratamento do câncer, recuperando a autoestima e muito mais. Propicia um relacionamento entre as participantes, com troca de experiências, demonstração de força, garra e determinação. Daí o grito das guerreiras: Coragem, Ação, Guerreiras do Dragão, Rosa!”.



Continua: “Vai além da finalidade principal de proporcionar uma atividade física, uma vez que há uma integração entre as participantes – compaixão, respeito e carinho, umas pelas outras. E a prática de remo em barco dragão desperta a competitividade, o comprometimento e propicia a participação em vários eventos, interagindo com outras equipes. Os profissionais e apoiadores envolvidos com este programa claramente dão o melhor de si. Um programa que é sobre o “viver” e viver intensamente. Remama é vida!”. E deixa o recado: “Confie, questionem, acreditem e tudo correrá da melhor forma possível”.



**Nancy Gibson, uma rosa entre rosas.**

## 16. Rosilene Lopes Félix

Rosilene Lopes Félix começa seu relato, feito em agosto de 2023, dizendo: “Fui diagnosticada com câncer de mama em 2018 e, hoje, estou maravilhosa”. Esta frase dá o tom de sua narrativa.

Rosilene refere ter feito todo o seu tratamento no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Declara que, graças a Deus e a todo cuidado e amor que recebeu, está muito bem. Considera ter recebido uma grande benção. Sente-se privilegiada.

Relata ter tido medo, mas o medo não a paralisou. E que: “Não foi medo da escuridão, mas de não conseguir chegar até o final do túnel”, metáforiza ela, com presteza. Conta que encarou de frente e não “deixou a peteca cair”. E se orgulha da forma como encarou o desafio: “Fiquei com a autoestima lá em cima”, compartilha ela, alegremente.

Refere ter sido submetida a tratamento com radioterapia e, depois, foi encaminhada para a fisioterapia. Realizou tratamento e seguimento fisiátrico com a Dra. Elisângela (Elisângela Almeida), que a encaminhou para o Remama. Divide que, quando chegou ao Remama, foi recebida pelo mestrando Raphael (Raphael Barreto) e pela Denise (Denise Chagas), que gerencia a Equipe Remama Dragão Rosa, e que só tem a agradecer à forma como foi acolhida e a alegria de conviver com estas guerreiras da equipe. E emenda dizendo não ter palavras para agradecer todo o cuidado e o carinho que recebeu no ICESP.

Finaliza repetindo que está bem, trabalhando e se sentindo maravilhosa e linda. Levando a sua vida com alegria e gratidão. “Tenho muitos motivos para sorrir e me alegrar. E tenho também muito orgulho da forma como lutei. Fui escolhida para guerrear contra este gigante e, assim, fiz. É um processo difícil e doído, que demanda força! Há um Deus que olha por todos e acolhe aqueles que pedem por socorro. Digo a todas que têm que lidar contra o câncer: vá à luta, faça a sua parte – guerreie!”, ecoa ela.



**Por Rosilene Félix.**



**Rosilene Félix com Christina Brito e Luiz Paulo Marques, com as fotos do fotógrafo Jairo Goldflus ao fundo (com a foto de Etsuko Saizaki no alto à direita), feitas para o tradicional Desfile do ICESP feito em parceria com a Faculdade de Moda Santa Marcelina, edição 2023.**

## 17. Francisca Carmina

Francisca Carmina, Fran, estava com 52 anos, na ocasião da escrita deste texto. Descobriu o câncer de mama em 2019. Sim, ela mesma fez a descoberta, ao realizar o autoexame de suas mamas. Notou um pequeno nódulo do tamanho de um grão de arroz, conta. E, diariamente, examinava-o. Parecia aumentar a cada dia... Ficou impressionada com a rapidez... Tratou de buscar assistência e logo realizar os exames – a mamografia e a ultrassonografia das mamas. E lá estava o nódulo, na região identificada por ela.

Foi encaminhada para a realização de uma biópsia, que ratificou a forte suspeita. E conta que a sua primeira reação foi questionar: “Por que meu Deus? Por que?” Relata que foi um processo muito doloroso, mas que saiu se sentindo uma vencedora.

Foi encaminhada para uma mastologista e, na sequência, foi submetida à cirurgia no hospital do Ipiranga. Depois, foi direcionada para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, para seguimento com o oncologista. Iniciou o tratamento com a equipe do ICESP, onde refere ter sido muito bem tratada, com amor e carinho. E, para ela, o Amor que é a base de tudo... Conta que está curada e muito bem. Diz que, felizmente, no seu caso, o câncer não levou a um fim, mas a um recomeço. Relata que o fato de ter tido um câncer foi uma forma de descobrir mais sobre a vida. É grata por ter tido um bom e bem-sucedido tratamento, que foi ao mesmo tempo efetivo e humanizado.

E deixa a mensagem: “Vamos nos cuidar... Fazendo tudo que estiver ao nosso alcance... E vamos viver! Viva a vida! Não se esqueçam que, para Deus, nada é impossível. Deus é tudo em nossa vida e deixou muitos anjos aqui na terra para cuidar das pessoas. Eu sofri no começo, não aceitava, mas depois até brincava. Tirava muitas fotos. Entre elas, esta que eu gosto muito, que foi quando eu já estava com os meus cabelos crescendo”.

Depois de todo o tratamento, foi encaminhada para o programa Remama. Divide: “Para mim, o Remama é muito especial, como uma família do coração. Foi a continuidade de um acompanhamento muito bom, que me faz tão bem. A mim e às minhas novas irmãs, que são parte de minha história. Juntamente com nosso vibrante grito de “guerra”: Coragem, Ação, Guerreiras do Dragão, Rosa! Remar se tornou parte importante de minha vida. Uma paixão... Que Deus nos permita remar por muitos e muitos anos. E que possamos bradar aos quatro cantos do mundo que nós sobrevivemos com muita garra”.



**Francisca Carmina pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Francisca Carmina pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, ao lado da remadora Débora Procópio, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 18. Nadja D'arc Cavalcanti

Quando me lembro dela, visualizo-a rindo e jogando a cabeça para trás. Nadja é assim, alguém que emana vivacidade e alegria. Nadja D'Arc Bezerra Cavalcanti, que faz jus ao simbolismo de seu primeiro sobrenome, foi diagnosticada com câncer de mama em junho de 2011.

Nadja tinha plano de saúde pela empresa em que trabalhava e imaginou que teria acesso a tudo que precisasse e que estaria bem assistida. Ledo engano, diz ela. Foram quatro meses de muita angústia, por conta das burocracias de seu convênio, da reflexão sobre como dar a notícia para a sua mãe, que ficou muito fragilizada, e pela preocupação com as suas atividades profissionais, como auxiliar de odontologista.

Pela demora de seu convênio, tomou os caminhos do Sistema Único de Saúde (SUS) e foi encaminhada para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Sentiu-se, finalmente, acolhida em todas as suas necessidades ligadas ao seu novo diagnóstico.

Passou com o oncologista que lhe informou que, no prazo de 20 dias, começaria o seu tratamento (cirurgia, radioterapia, quimioterapia e imunoterapia). Neste pequeno intervalo pré-início de tratamento, pensou consigo: "Por que não fazer uma viagem ao Nordeste?", uma vez que tinha férias a vencer em seu trabalho. Refere que foi a melhor coisa que fez – retornou mais fortalecida e revigorada para enfrentar tudo o que vinha pela frente.

Em 2014, para sua surpresa, diz ela, foi diagnosticada com outro câncer: leucemia mieloide aguda. Vinha apresentando fraqueza e perda de apetite, e os exames elucidaram o motivo. E divide que a sua batalha foi ainda mais árdua. Chegou a ficar internada por dois meses, em uma ocasião, com uma série

de complicações graves: infecções relacionadas à queda de sua imunidade, incluindo uma pneumonia, e uma insuficiência cardíaca decorrente do uso de quimioterapia e imunoterápicos. Mas refere que sempre manteve muita fé em sua cura e na equipe responsável por seu tratamento. Percebia que havia muito cuidado e grande sintonia entre os membros da equipe.

Neste tempo, sentiu-se como um passarinho na gaiola. Nadja sempre foi muito ativa e sentia falta de poder realizar as suas atividades usuais. Sendo assim, valoriza muito poder voltar a praticar exercícios físicos e a possibilidade de poder remar com este grupo que tem muito do seu astral.



**Nadja Cavalcanti pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**





**Nadja Cavalcanti ao lado do barco dragão, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, com: Cíntia Boldrini, à esquerda, de óculos escuros; Aline Gurgel ao fundo, de boné; e Ivanir Ferreira, de chapéu, no canto direito.**

## 19. Ana Maria Mezejewski

Em março de 2013, Ana Maria Mezejewski recebeu o diagnóstico de câncer de mama em uma consulta na Unidade Básica de Saúde (UBS) de sua região e foi encaminhada para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Foi operada no dia 19 de julho de 2013: setorectomia de mama esquerda e, como o linfonodo sentinela estava comprometido (como o nome aponta, aquele que está na linha de frente), foi necessário o esvaziamento axilar (a retirada dos linfonodos da axila esquerda). O anatomopatológico evidenciou um carcinoma ductal invasivo e que seis dos dezesseis linfonodos retirados apresentavam células cancerosas. Após a cirurgia, foi submetida à sequência prevalente de quimioterapia adjuvante utilizada nesta população: a vermelha (cor que vem das antraciclinas, como a doxorubicina, conforme já relatado) e depois a quimioterapia “branca”. Também foi submetida à radioterapia.

Ana Maria refere ter ficado assustada com o diagnóstico. Uma vez assimilado, diz ter enfrentado o tratamento de frente, passando por todo o processo necessário com positividade. Conta que praticamente não necessitou de acompanhante, o que lhe trouxe algum conforto, por não precisar mobilizar pessoas próximas. Personificou um dos motes escolhidos pela Comunicação do ICESP para o Outubro Rosa de 2017: “É para frente que se rema”. O ano em que obtivemos a doação da Associação para a Educação, Esporte, Empreendedorismo e Direitos dos Pacientes da Divisão de Reabilitação do Hospital das Clínicas (AEDREHC): o barco dragão para a Equipe Remama Dragão Rosa, que chegou providencialmente em outubro e foi recebido com uma linda celebração.

Ainda que tenha demonstrado muita resiliência ao longo de toda a trajetória, conta que “a ficha demorou a cair”. E quando finalmente caiu, necessitou de apoio – foi encaminhada para suporte psicológico e psiquiátrico. Também foi encaminhada para o Serviço de Reabilitação, para a sua recuperação física e funcional. Seguiu remando, amparada pela equipe. E, com isto, deixa um recado importante: quando o fardo se torna pesado, é preciso buscar auxílio. Muitas pessoas têm a percepção de que necessitar de apoio psicológico e psiquiátrico é demonstração de pouca fibra. Pelo contrário, ser resiliente é ter capacidade de se adaptar e seguir adiante. E, neste processo de adaptação e enfrentamento, é natural a busca de auxílio, sobretudo, em cenários complexos como este. O

peso do diagnóstico, sua ameaça, o ônus dos tratamentos que se fazem necessários, o impacto na autoimagem, no humor, na sexualidade, no sono, a dor física e psicossocial (o que denominamos de dor total), as limitações e as incertezas.

Em julho de 2019, recebeu o convite do mestrando da Escola da Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, Raphael Barreto, para participar de seu estudo que avalia os efeitos do treino em barco dragão, sob a batuta da Profa. Patrícia Brum. E, por este caminho, entrou em contato com o Programa Remama.

Ana Maria declara: “O Remama, para mim, é uma oportunidade única de reabilitação física e, principalmente, mental, pois convivemos e compartilhamos nossos pensamentos, vivências, afetos e ideias com outras mulheres que também tiveram câncer de mama, o que nos faz muito bem. O Remama me proporcionou diversas vivências, que melhoraram minha autoestima: participação em um Desfile de Moda, realizado pelo ICESP em parceria com a Faculdade de Moda Santa Marcelina; em festivais de Remadoras Rosas, como o Kaora; e eventos comemorativos do grupo Remama Dragão Rosa e de outras equipes. Quando viajo, procuro conhecer a equipe da cidade em que estou de passagem: remei com a equipe Lua Rosa (Fortaleza – CE) e Mulheres de Peito (Aracaju – SE), e a nossa equipe remou junto com a equipe UmaUma, na Represa de Guarapiranga, em junho de 2023. Uma grande alegria conhecer as mulheres das demais equipes”.

Continua: “Participar do Remama é uma experiência incrível e o apoio dos profissionais envolvidos é fundamental para o nosso desenvolvimento.” Finaliza com a gratidão de quem vive plenamente as dádivas que lhe são apresentadas, em comunhão com os demais: “Sou grata por tudo e a todos, pela oportunidade que nos foi dada”.



Ana Maria Mezejewski pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.



Ana Maria Mezejewski pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, ao lado do barco dragão, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.

## 20. Rute Aparecida Pinto Lúcio

Rute Aparecida Pinto Lúcio estava com 69 anos, na ocasião da escrita deste texto, em agosto de 2023. É professora alfabetizadora, aposentada, desde 2015. Por ser funcionária pública estadual, tem o direito de utilizar o Hospital do Servidor Público Estadual, parte do IAMSPE (Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual). Neste hospital, existia um Projeto chamado CARE. Uma vez por ano, recebia cuidado e fazia todos os exames ginecológicos periódicos.

Sua história com o câncer começou em 2012. Sua irmã mais nova, teve câncer de mama. Lembra-se que acometeu um dos quadrantes da mama esquerda dela. Pelo tamanho do tumor, o tratamento começou primeiro com a quimioterapia (denominada neoadjuvante, quando feita antes da cirurgia), depois cirurgia e radioterapia. Cuidou dela durante o período de recuperação. Dois anos e meio depois, apareceu outro câncer na mesma mama e foi submetida à retirada de toda a mama (mastectomia). Alguns meses depois, foi feita a reconstrução da mama, sendo colocada uma prótese de silicone, além da mamoplastia contralateral. Recorda-se de que foi sofrido, mas o resultado foi muito bom. “Ficou linda”, conta.

Rute recorda também que estava muito ativa nesta época, frequentando as atividades do SESC (Serviço Social do Comércio), fazendo ginástica, dança, teatro e coral (adora cantar). O tempo passou e refere que, em 2015, foi detectado o segundo câncer de sua irmã... E um novo processo começou.

Em 25 de janeiro de 2018, seu marido se recostou em seu ombro direito e Rute sentiu um certo desconforto. No banho, fez o autoexame e sentiu um “carocinho” em sua mama direita. Relata que conseguiu um agendamento de uma consulta com a mastologista para o mês seguinte, depois de alguma insistência e altivez – “dei uma de “Fernanda Montenegro” ao telefone”, conta ela. Na consulta, a médica abriu o seu prontuário no computador e viu que, no último exame, de 2016, já havia a detecção de um pequeno cisto. Levou uma bronca da mastologista, mas logo respondeu que não tinha sido notificada...

A especialista pediu uma biópsia e exames adicionais. No seu retorno com ela, em março de 2018, foi informada de que deveria fazer a cirurgia para retirada do tumor. Foi orientada de que deveria aguardar e seria notificada quanto à realização dos exames pré-operatórios adicionais.

Com a demora do processo pelo IAMSPE e ansiedade crescente, em abril, resolveu procurar um Posto de Saúde perto de sua casa. Na época, morava no Cambuci, e pouco conseguiu, relata. Passou em outra Unidade, em Mairiporã, e foi encaminhada para o Posto de Saúde Maria Zélia, onde refere ter sido muito bem cuidada. Saiu de lá informada de que seria encaminhada para um hospital especializado em câncer e que teria que esperar...

Então, abre um parêntese e conta algo que aconteceu anteriormente: seu marido foi funcionário da Universidade de São Paulo (USP) por muito tempo e Rute fazia seguimento no Hospital Universitário. Refere que muitos anos antes, fez uma mamografia por lá e lhe disseram que viram algo a ser investigado e a encaminharam para fazer uma nova mamografia no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (HC – FMUSP).

Volta a 2018: em junho, foi chamada para uma consulta no HC – FMUSP. Como o seu diagnóstico já estava definido, disseram a ela que seria encaminhada para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do HC – FMUSP. Mais espera, ansiedade e angústia...

No início de julho, foi chamada pelo Hospital do Servidor para fazer os exames pré-operatórios – fez e foi orientada a aguardar, pois a cirurgia seria marcada e telefonariam para ela. E pensou consigo: “Quem me chamar primeiro, eu vou...”.

No final de julho, foi chamada pelo ICESP. Fez novos exames pré-operatórios e passou por outra consulta para marcar a cirurgia – seria em setembro. Mas foi chamada no final de agosto: no dia 24, ligaram, dizendo que seria internada no dia 26 e passaria por cirurgia no dia 27. Assim, foi. A cirurgia foi bem-sucedida e Rute teve alta no dia 28. Fez sessões de fisioterapia em casa. Quando passou em consulta com a

oncologista, Dra. Marcela, foi programada a quimioterapia e solicitados novos exames. Os exames de sangue detectaram hepatite e a quimioterapia foi suspensa. Passou, novamente, com a Dra. Marcela, que a questionou se costumava consumir álcool. Frente à negativa (Rute não bebia nem socialmente), foi encaminhada à hepatologista. Pela anamnese, deduziu que a causa era o consumo regular de chá de hibisco, para emagrecer. Hoje, toma muito cuidado com tudo o que ingere.

Fez o tratamento para a hepatite e, em outubro, iniciou a radioterapia. Fez tudo que lhe foi indicado. Refere ser bem disciplinada e se cuidar bastante. E desabafa que não gostou de como seu seio ficou (diferentemente do bom resultado de sua irmã)... Compartilha: “O bico do meu mamilo olha para o meu pé – isto me incomoda muito... Quando comento, reclamando para os médicos, eles desviam a minha atenção para como a minha pele está bonita. Eu me cuido, mesmo, a minha saúde está boa, mas não estou contente quanto à aparência do meu mamilo”.

Na sua primeira consulta com a fisiatra do ICESP, Dra. Elisângela Almeida, ela lhe perguntou se gostaria de participar do Programa Remama – falou sobre o programa e Rute refere ter ficado bem entusiasmada. Em janeiro de 2019, iniciou a fisioterapia – conta que foi sofrido no início. Não conseguia levantar totalmente o braço, passou a fazer uso de braçadeira no lado operado, pela retirada de seus linfonodos axilares e foi solicitado um exame para investigar Síndrome do Túnel do Carpo, recorda-se (para checar se havia disfunção de um de seus nervos do membro superior, no caso, o nervo mediano). Fez exercícios para fortalecimento muscular, treino no remoergômetro do Centro de Reabilitação do ICESP e, em outubro de 2019, retomou as atividades no SESC e começou a participar do Remama. Finaliza dizendo: “Estou muito feliz, bem-disposta, realizada e, hoje, sei que, sim, existe muita vida após o câncer!”.



**Rute Aparecida pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Rute Aparecida ao fundo, de óculos escuros e boné. De frente para trás, da esquerda para direita: Denise Chagas, Rosineide Alves, Tânia Graziano, Rosalina Pereira, Juana Martínez, Vilma Conceição e Leila Pinheiro. No canto esquerdo, de blusa verde, Viviane Attis.**



## *Intermezzo 2 - Jule Amaral*

*Músicas e Composições de Comando para o Barco Dragão - "Cantos do Dragão" Jule Amaral  
Pós-graduanda da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo*

### **CHAMADA PARA SAÍDA DO BARCO:**

**T: Comando do Tambor**

**R: Remadoras**

T: Todo mundo tá feliz?

R: Tá feliz!

T: Todo mundo quer remar?

R: Quer remar!

T: Todo mundo pede bis, todo mundo pede bis quando pára de remar!

R: Mais um! Mais um!!

T: Posição de ataque!!

E as mulheres se preparam para remar...

## **ESCRAVOS DE JÓ – ADAPTADO (COM COREOGRAFIA):**

“Escravos de Jó jogavam caxangá. Tira, põe, deixa remar. Guerreiras, com guerreiras todas juntas vão remar. Guerreiras, com guerreiras todas juntas vão remar.”

## **MULHER RENDEIRA – ADAPTADO:**

*Olê mulher renderia, olê mulher rendá! Tu me ensina a fazer renda, que eu te ensino a remar.*

O amor é nosso guia, nossa luz a nos guiar. Com amor e alegria, todas juntas, a remar!

*Olê mulher renderia, olê mulher rendá! Tu me ensina a fazer renda, que eu te ensino a remar.*

Com a fé de todo dia, não me canso de remar. Puxo o remo com a energia, que nunca há de me faltar!

*Olê mulher renderia, olê mulher rendá! Tu me ensina a fazer renda, que eu te ensino a remar.*

Remo e canto minha gente. Toda dor hei de curar! Pois remando sempre em frente, nenhum mal vai me alcançar...

*Olê mulher renderia, olê mulher rendá! Tu me ensina a fazer renda, que eu te ensino a remar.*

## QUEM TE ENSINOU A NADAR – ADAPTADO:

Quem te ensinou a remar? Quem te ensinou a remar?

Foi, foi companheira, foi o Programa Remama...

Foi, foi companheira, foi o Programa Remama...

## PEIXE VIVO – ADAPTADO:

Como pode um peixe vivo viver fora d'água fria?

Como pode um peixe vivo viver fora d'água fria?

*Como poderei remar? Como poderei remar sem a sua, sem a sua, sem a sua companhia?*

*Sem a sua, sem a sua companhia?*

Todas juntas e parceiras, não nos falta valentia

Sobre as águas bate o remo

No coração, alegria...

*Como poderei remar? Como poderei remar sem a sua, sem a sua, sem a sua companhia?*

*Sem a sua, sem a sua companhia?*

O tambor conta batida

Que a todas contagia

Todas juntas vão cantando

Nas águas da melodia...

*Como poderei remar? Como poderei remar sem a sua, sem a sua, sem a sua companhia?*

*Sem a sua, sem a sua companhia?*

Faz o leme, bate o vento

De manhã o sol vigia

Cor-de-rosa vai o tempo

Nossa voz em harmonia

*Como poderei remar? Como poderei remar sem a sua, sem a sua, sem a sua companhia?*

*Sem a sua, sem a sua companhia?*

### **O QUE É O QUE É - ADAPTADO**

*Viveerrrr!! E não ter a vergonha de ser feliz.*

*Remar e remar e remar a beleza de ser uma eterna aprendiz.*

*Eu sei... que a vida devia ser bem melhor e será!*

*Mas isso não impede que eu repita: É bonita, é bonita e é bonita!!*

***E os dizeres da Equipe Remama Dragão Rosa:***

*UMA BATIDA, UM RITMO, UM BARCO, UM CORAÇÃO!*

*UMA BATIDA, UM RITMO, UM BARCO, UM CORAÇÃO!*

*UMA BATIDA, UM RITMO, UM BARCO, UM CORAÇÃO!*

***E o grito de guerra da Equipe Remama Dragão Rosa:***

*CORAGEM! AÇÃO! GUERREIRAS DO DRAGÃO, ROSA!!!*



**Jule Amaral, pós-graduanda da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.**



**Jule Amaral em ação, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Jule Amaral com a Equipe Remama Dragão Rosa, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 21. Maria de Lourdes Apolônio (in memoriam)

A trajetória de Maria de Lourdes Apolônio com o câncer iniciou em agosto de 2016, quando estava com 66 anos – sentiu algo diferente em sua mama direita. Procurou a Unidade Básica de Saúde (UBS) que a acompanhava, passou em consulta com o ginecologista que, com muita resistência, segundo Lourdes, encaminhou-a ao mastologista. Foi encontrado um nódulo, que foi biopsiado e o resultado evidenciou que se tratava, mesmo, de câncer.

Lourdes foi encaminhada ao Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, onde começou a sua jornada, rumo ao seu renascimento, diz ela. Jornada que incluiu quimioterapia neoadjuvante (antes da cirurgia), mastectomia, radioterapia e encaminhamento para a reabilitação. Nesta última etapa, o inesperado aconteceu, conta: “Soube do Programa Remama, que é maravilhoso. Redescobri a alegria, encontrei em mim uma energia e disposição que não imaginava ter. Posso dizer que o câncer mudou a minha vida. Fui da entrega do pensamento íntimo com Deus de que se fosse chegada a minha hora, estava em paz. Mas quando vejo a minha família, tenho uma vontade enorme de viver, de desfrutar tudo que Deus me permitir, com muita gratidão!”.

Refere que, passou a se priorizar da importância ao exercício físico, pelo bem-estar que traz, sem falar dos benefícios para a saúde como um todo. E declara: “Sou grata a Deus pelas oportunidades que recebi e a todos que são parte desse lindo programa que traz renovação de esperança e tantas amizades. Este programa fez bem a mim e também à minha família, por tabela”.

Lourzinha (como a equipe a chamava) deu o seu relato em agosto de 2023 e partiu, deixando muita saudade, em 11 de novembro de 2023. A sua imagem abaixo reflete o seu espírito alegre e vivaz, que deixou a sua marca e ficará em nossos corações.



**Maria de Lourdes Apolônio pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



## *22. Rosângela Marques Rodriguez Roman*

Rosângela Marques Rodriguez Roman, estava com 57 anos, na ocasião deste relato, em julho de 2023. Descobriu o câncer no final de 2017. Refere ter feito mamografias periódicas, desde os 40 anos. Vinha monitorando nódulos mamários, considerados benignos. Em 2017, o bico de uma de suas mamas apresentou uma alteração cutânea e começou a descamar e, depois, inflamar. A dermatologista a encaminhou para um mastologista. Foi submetida à biópsia, que detectou um tipo de câncer de mama menos frequente, que acomete o mamilo e a aréola, denominado Paget. O mastologista lhe disse que teria que retirar a mama, mas não teria que fazer quimioterapia ou radioterapia.

No entanto, não sentiu confiança na opinião do mastologista e procurou outro especialista. Foi encaminhada para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e submetida à nova biópsia que detectou um outro tipo de câncer, que demandava, sim, quimioterapia e radioterapia. Foi submetida a tratamento cirúrgico em 10 de janeiro de 2018. Depois, seguiu com a quimioterapia e a radioterapia. Refere que o processo foi todo muito difícil. Destaca o momento do diagnóstico, a perda dos cabelos e a neuropatia debilitante e dolorosa, decorrente da quimioterapia, como os aspectos mais desafiadores. Por este motivo, foi encaminhada para a Reabilitação do ICESP. Ao concluir o programa de reabilitação, foi encaminhada ao Programa Remama. Como foi na época da pandemia da COVID-19, foi encaminhada para o “RemamaOn”, braço do Programa idealizado para a realização de exercícios físicos supervisionados on-line, por profissionais de educação física da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (USP). Passada a pandemia, Rosângela passou a participar dos tão esperados treinos na Raia Olímpica da USP. Relata que ainda apresenta sequelas residuais, mas que os exercícios a auxiliaram muito.



**Rosângela Roman com o Prof. Christian Klausener, Professor do Programa e de Práticas Desportivas do Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Rosângela Roman, em segundo plano, com Valdenice Biassi à frente, no barco dragão pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 23. Monise Braga Lagos de Oliveira

Monise sentiu uma agulhada em sua mama e, ao examinar o local, sentiu um nódulo endurecido. Era Carnaval, de 2022. Em decorrência da pandemia, não realizava a ultrassonografia das mamas há dois anos. Refere que, assim que palpou o achado, acendeu-lhe o sinal de alerta de que não se tratava de algo normal.

Assim que o feriado acabou, procurou a Unidade Básica de Saúde (UBS) de sua região. Foi encaminhada para fazer a ultrassonografia das mamas. O nódulo foi considerado suspeito – constando a descrição BIRADS 4 no laudo, que denota se tratar de uma lesão que necessita investigação adicional (BIRADS é uma sigla em inglês, que corresponde a *Breast Imaging Reporting and Data System*). Sendo assim, precisava de uma biópsia. Foi encaminhada para consulta com mastologista, e feita a biópsia, quase três meses após o seu autoexame.

Monise Braga Lagos de Oliveira tinha 38 anos, quando foi diagnosticada com câncer de mama luminal B, HER2+ (HER2 é um receptor, uma proteína, que corresponde à outra sigla em inglês para *Human Epidermal growth factor Receptor-type 2*. A expressão desta proteína no tumor denota um tumor de maior agressividade). Quando leu o resultado de carcinoma ductal invasivo, não sabia o que significa ductal invasivo, mas sabia o que significava carcinoma. E compartilha: “É difícil explicar o que senti naquele momento, mas o medo de não ter atendimento adequado a tempo e de ficar careca foi o mais latente. Nunca achei que fosse morrer, pois sabia que existia cura quando o câncer de mama é diagnosticado no início, mas sabia que seria uma fase muito difícil e eu não queria ficar careca – não somente por vaidade, mas porque evidenciava a doença e eu nunca havia me sentido doente”.

Após 15 dias do resultado da biópsia, Monise estava no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo para a sua primeira consulta. Lá, refez todos os seus exames, incluindo uma nova mamografia, que detectou

mais focos da doença na mesma mama. O que seria uma cirurgia de ressecção parcial da mama, uma setorectomia, transformou-se em uma ressecção total, uma adenomastectomia, realizada em agosto de 2022. Em outubro, começou a quimioterapia, com taxol, semanalmente, e imunoterapia com trastuzumabe, a cada 21 dias. Em fevereiro de 2023, iniciou a radioterapia.

Refere ter passado muito bem ao longo do tratamento, sentia-se apenas muito cansada. Conta que o apoio que recebeu de sua família e de suas amigas foi essencial. Eles se dividiam para lhe enviar marmitas toda semana e a acompanhavam na quimioterapia. Contrataram pessoas para limpar a sua casa, para que não precisasse se preocupar com nada. Diz: “Deus, na sua infinita bondade, fortaleceu-me nesse tempo. Minha fé, minha comunhão com ele, a certeza da sua presença era tão forte, que me trazia paz”.

Monise continua: “Quando chegou a hora de raspar o cabelo, tudo aconteceu com tranquilidade, passei a usar lenços e turbantes, eu me achava bonita com eles, nunca quis usar peruca e passou... E, para mim, esta foi a maior lição: tudo passa! Quando a gente está no turbilhão, parece que a dor e o medo não terão fim. Mas terão”. E reforça: “O importante é não passar sozinha, mesmo que não se tenha família ou amigos por perto, temos um Deus que nunca desampara. O cuidado de Deus é tão maravilhoso que ele atendeu um sonho meu muito escondido, que eu nunca imaginei que um dia pudesse realizar, que era remar. Quando o Dr. Rodrigo (Rodrigo Andrade), meu fisiatra, apresentou-me o Programa Remama, meu coração ficou numa alegria sem tamanho. Hoje, faço parte deste programa lindo, que me possibilitou conhecer outras mulheres incríveis. Com histórias tão diferentes e, ao mesmo tempo, tão parecidas. E, a cada dia, tenho o incentivo de cuidar mais e mais da minha saúde e de fazer mais atividades, por todos os benefícios que têm trazido”, conclui ela.



**Monise Lagos pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo**



**Monise Lagos pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 24. Solange Coelho

Solange conta de forma objetiva a sua história com o câncer de mama. E não é apenas uma, são duas. Solange nasceu no dia 13 de julho de 1959 e seu primeiro câncer de mama ocorreu em 1987. Foi submetida à mastectomia total esquerda e esvaziamento axilar. E, depois, radioterapia. Recorda-se que, quando recebeu o diagnóstico, não se desesperou e pensou muito em seus pais. O médico lhe explicou que teria que fazer uma cirurgia e que teria toda uma vida pela frente. Encarou todos os cuidados necessários e apresentou uma boa evolução. "Finalizei os meus estudos e trabalhei até me aposentar", conta ela com alegria.

Trinta anos depois, em 2017, foi surpreendida mais uma vez, com a detecção de um câncer em sua mama direita. Desta vez foi submetida à quadrantectomia da mama direita e quimioterapia, além de radioterapia. "A emoção que senti ao tocar o sino ao final do tratamento foi muito grande – a felicidade de saber que você está curada e seguindo a vida", divide Solange. E segue feliz, remando e participando de competições. E deixa o recado: "Vamos em frente que a vida continua".



**Solange Coelho.**



**Solange Coelho, ao centro, com Neide Aparecida à sua direita e Sueli de Fátima à sua esquerda, no píer da Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 25. Cristina Maura da Silva Martins

Cristina Maura da Silva Martins, na ocasião de seu relato, em julho de 2023, estava com 50 anos. Refere ter sido diagnosticada com câncer de mama em 2018. Conta que estava sentindo fisgadas em uma das mamas, que estava inflamada e foi tratada, inicialmente, como se apresentasse uma mastite. Evoluiu com piora do aspecto da mama e inversão de seu mamilo. Passou, então, com outra ginecologista, muito atenciosa, conta Cristina, do Hospital Universitário (HU) da Universidade de São Paulo, que a encaminhou para uma mastologista, que lhe solicitou a ultrassonografia das mamas e a mamografia. E, logo em seguida, foi submetida a uma biópsia da tumoração da mama e do linfonodo que já apresentava alteração palpável.

Cristina compartilha: “Entrei no site do hospital para ver o resultado da biópsia e lá estava: carcinoma ductal invasivo – foi como um balde de água gelada – tirou o meu chão. Mesmo sem saber ao certo o significado da palavra carcinoma, pois eu conhecia apenas a denominação câncer, sabia que se tratava, mesmo, de um tipo de câncer. Procurei logo recobrar a minha garra e confiança, e lutar”.

Retornou à mastologista, que lhe solicitou outros exames complementares. Estes evidenciaram lesão hepática e, para esclarecimento, foi solicitado exame complementar que realizou no Hospital das Clínicas. Em menos de um mês, passou em sua primeira consulta no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. “Fui acolhida com muito profissionalismo e carinho”, diz Cristina.

Como o tumor não era pequeno (sua oncologista lhe mostrou a ressonância das mamas, que evidenciava um aglomerado de tumores, refere ela), Cristina foi submetida à quimioterapia neoadjuvante (aquela dada antes da cirurgia), que só pôde ser iniciada após o laudo do exame acima mencionado, realizado no Hospital das Clínicas. Felizmente, o exame confirmou que a lesão hepática se tratava apenas



de um hemangioma (portanto, uma alteração não relacionada ao câncer) e pôde iniciar a quimioterapia neoadjuvante, para depois ser operada. Após a cirurgia, foi submetida à radioterapia.

Sendo assim, passaram-se quase dois meses, entre o diagnóstico em 20 de abril de 2018 até o início da primeira quimioterapia, em 12 de junho de 2018, relata ela. Em outubro, finalizou a quimioterapia neoadjuvante, e, em dezembro de 2018, foi submetida à mastectomia e ao esvaziamento axilar, sendo também colocado o expansor. Refere ter apresentado muita dor no pós-operatório, principalmente nos retornos médicos, quando era injetado o soro para inflar o expansor. Entre fevereiro e março de 2019, realizou 25 sessões de radioterapia. Alguns dias após o término, devido à deformação ocorrida no expansor, apresentou o desenvolvimento de um seroma (acúmulo de líquido inflamatório na região) entre a pele e o expansor, que ocasiona muita dor, quando precisou ser tratada no pronto socorro do ICESP para drenar o líquido e fazer uso de antibióticos, pois também apresentava sinais de infecção. Fez uso do expansor, até setembro, quando completou seis meses do término da radioterapia. Passado este tempo, foi submetida à reconstrução mamária, por necessidade de substituição do expansor por recomendação médica.

A partir daí, foi evoluindo com melhora progressiva ao longo de sua reabilitação. Refere que conheceu o Programa Remama na época em que foi submetida à reconstrução mamária, um pouco antes da pandemia de COVID-19. Pela pandemia, entrou, de fato, no Remama, em janeiro de 2023. E declara: “O programa, além de contribuir para a nossa melhora física, auxilia muito em nossa saúde mental. O esporte dá o impulso inicial e a convivência e a ajuda mútua trazem um significativo bem estar adicional. O melhor de tudo isso é estar hoje aqui, firme e forte, e remando pela vida”, fecha Cristina.



**Cristina Maura Martins pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Cristina Maura Martins com Selma Zorzella, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 26. Viviane Duarte Faria Attis

Vivi Attis (Viviane Duarte Faria Attis, de batismo e casamento) é mãe de três filhos, frutos de sua união com o seu primeiro namorado, Juan. Vivi estava com 42 anos, na ocasião deste seu relato, em agosto de 2023. Vivi e Juan foram pais adolescentes, aos 16 anos. Seu primogênito recebeu o nome do pai e está, atualmente, com 25 anos. Depois de um bom intervalo, tiveram Kalena, que está com 13 anos, e Kaila, “seu chaveirinho” (brinca Vivi), que tem 9 anos. E a família ganhou um novo membro de quatro patas, há um ano: Toddy. Vivi declara de cara: “Sou uma pessoa muito feliz e realizada, sobretudo, pela família incrível que possuo”.

Conta que sempre foi saudável e muito ativa, além de bastante comunicativa e positiva. Turismóloga de formação e virginiana, destaca ela, refere ser administradora de vários grupos de mães no *WhatsApp*, além de ser empresária e ter uma loja de roupas femininas *online*, dona de casa e cuidadora de tudo e de todos, hiperboliza ela. E refere que procurava cuidar de si também – fazer seus exames de rotina em dia, atentar para os sinais de seu corpo e mente – acredita que isso tenha feito grande diferença para o seu diagnóstico de câncer de mama.

Os anos de 2021 e 2022 foram conturbados para a família Attis. Vivi divide que seu filho mais velho sofreu um grave acidente de carro em junho de 2021, que poderia ter tirado a sua vida, mas, graças a Deus, agradece ela, deixou-o apenas com uma seqüela na perna. Viveram momentos extremamente tensos. Neste mesmo ano, perdeu a sua avó paterna, em novembro – relata que foi muito triste e doído, pois ela teve um papel importante e esteve sempre presente em sua vida. Mesmo assim, diante de todas estas circunstâncias, Vivi se mantinha bastante ativa e realizou seus exames de rotina em outubro, que não apresentaram nenhuma alteração relevante.

Lembra-se que finalizou o ano de 2021 pedindo muito a Deus para que nada mais acontecesse para tirar o seu sossego, ao menos por algum tempo, para que se recuperasse dos eventos ocorridos. No entanto, logo em meados de janeiro de 2022, sua filha mais nova teve uma infecção por toxocara (toxocaríase) e perdeu 20% da visão do olho direito – foram dois meses de muita angústia, até conseguirem estabelecer o diagnóstico dela. “Quanta apreensão...”, reprisa ela.

Quando tudo parecia mais calmo, com as coisas no lugar e Vivi já se sentia mais relaxada e descansada, voltando a curtir a vida e viajar, em 19 de fevereiro de 2022, um sábado, acordou com dor na mama esquerda e notou um pequeno nódulo, "de cerca de dois centímetros", diz ela. Achou estranho, pensou consigo se tinha tido algum trauma no local – deduziu que não. Com uma subsequente intuição de que poderia se tratar de algo mais preocupante, procurou assistência na segunda-feira que se seguiu e realizou exames complementares – mamografia e ultrassonografia das mamas. Em seguida, passou com a sua ginecologista que a direcionou para fazer uma biópsia. Ainda que tivesse tido a desconfiança de que fosse algo que exigiria cuidado, ao detectar a alteração em sua mama, depois de tomar as devidas providências, voltou ao seu modo otimista basal, com fé de que não seria nada grave – "afinal, era jovem e estava sempre em dia com os seus exames", conjecturou ela na época. "E, cerca de 15 dias depois, recebi a pior notícia de minha vida: câncer de mama triplo negativo invasivo, estágio IV (quanto ao estadiamento)", divide ela.

Vivi compartilha: “Se eu fecho os olhos por alguns instantes, eu posso reviver esse momento em que escuto o áudio (do *WhatsApp*), em que a minha ginecologista confirma o diagnóstico. Eu, sem chão, com uma facada no meu peito, pus-me a chorar, desesperadamente... Sem pensar, eu levei toda a família comigo para esse buraco de tristeza. Sem dúvida nenhuma, foi o dia mais triste de minha vida e eu não conseguia parar de perguntar a Deus “Por que COMIGO?”. E eu me lembro que eu o questionava e falava que não queria

morrer e ficar sem a minha família... Aquele pânico durou em torno de duas horas, até que eu recuperei a consciência e vi o que estava acontecendo ali... Parei de chorar, olhei para cada um deles e prometi para mim e para eles que eu iria enfrentar e fazer todo o necessário para me curar, que eu iria me tratar e batalhar para não morrer. E, a partir de então, criei uma força incrível, que eu nem sabia que tinha”.

Duas semanas após o diagnóstico, no dia 18 de março de 2022, Vivi iniciou a quimioterapia. Conta que o tratamento foi agilizado ao máximo, pois seu câncer era muito agressivo e já estava com sete centímetros. Refere que contou com muito apoio de dois oncologistas e dois mastologistas, que têm como anjos em sua vida. Fez o que denominamos de quimioterapia neoadjuvante (quando ocorre antes da intervenção cirúrgica) – foram 16 sessões de quimioterapia (quatro vermelhas e doze brancas, já explicadas em relatos anteriores), ao longo de seis meses – finalizou no dia 18 de agosto de 2022. Conta que ficou irreconhecível: edemaciada, acima do peso, com uma cor diferente na pele, unhas amareladas, olheiras, fadiga... Mas feliz com a boa resposta ao tratamento e pronta para a próxima etapa.

Abre um parêntese e conta que seu oncologista lhe disse que, cerca de duas semanas após a primeira sessão de quimioterapia, perderia os seus cabelos. Então, optou por compartilhar a sua história pela rede social, afinal de contas, era muito ativa nas redes e mudaria radicalmente de visual. E, nos anunciados 16 dias posteriores à primeira sessão, raspou a cabeleira. Recorda-se que estava com uma dor insuportável na cabeça. E, neste mesmo dia, perdeu seu cachorrinho Pitu, de 18 anos – “foi tudo muito difícil”, recorda-se com tristeza.

Foi, então, submetida à quadrantectomia e à retirada do linfonodo sentinela, no dia 22 de setembro de 2022. Tudo ocorreu bem, foi embora para casa no mesmo dia, não sentiu dor, não apresentou limitações no membro superior, não fez uso de dreno e, quinze dias depois, saiu o resultado do anatomopatológico... todo o material retirado em cirurgia evidenciava que Vivi estava, agora, livre da

doença. Declara: “Eu saí da consulta e chorei de alegria – fiquei muito emocionada e tão feliz! Deus cuidou perfeitamente de tudo!”. Mas ainda tinha um caminho a percorrer: radioterapia e imunoterapia. Iniciou a radioterapia em novembro – foram 15 aplicações, ao longo de três semanas. Relata que, durante esse processo, sentiu muita fadiga, mas, aos poucos, foi retomando as atividades e os exercícios físicos, que ajudaram a eliminar esse efeito colateral.

Computa o saldo de que foi um tratamento longo e doloroso, que a deixou oito quilos acima de seu peso e ocasionou fadiga, dores musculares, queda de sua imunidade e redução significativa de seu nível de energia para a realização das atividades cotidianas. E, ainda, neste percurso, teve COVID-19. Todos os seus médicos lhe indicaram fazer exercícios físicos e, por isso, esforçou-se bastante neste sentido, mas confessa que não tinha vontade alguma. E, com imensa alegria, lembra que seu tratamento foi concluído no dia 15 de março de 2023 (a dois dias de completar exatamente um ano de tratamento), com a última sessão de imunoterapia e o melhor resultado possível: remissão – “Graças a Deus”, diz ela.

Compartilha que, depois de toda esta empreitada, partiu em busca de cuidar mais de si mesma – passou a ter uma vida ainda mais saudável, emagreceu e, principalmente, decidiu aproveitar mais a vida. Em abril de 2023, conheceu o Programa Remama, por intermédio de uma amiga, e refere que foi amor à primeira vista. Por tudo que já tinha conversado com o seu oncologista, tinha certeza de que ele iria não apenas liberá-la, mas encorajá-la a realizar a prática deste exercício físico. E Vivi pensou com seus botões: “Nossa, tudo que eu precisava era algo assim... aprender a remar”. Conta que foi muito bem recepcionada e orientada, a cada ida à Raia Olímpica da Universidade de São Paulo... Cada aula... E que tudo era apaixonante. E ela segue amante do remo e da natureza, sem dores musculares e já de volta ao seu peso habitual. Diz: “Hoje, sou uma Remadora Rosa e me sinto imensamente feliz por fazer parte deste mundo. Há poucos dias, fui para Paulo Afonso, na Bahia, para participar do 4º Festival ROAMA para mulheres

sobreviventes de câncer de mama. Tivemos competições e remamos com remadoras de todo o Brasil... Foi uma viagem inesquecível”.

E finaliza: “Meu marido, meus filhos, minha família e meus amigos estiveram comigo todos os dias; eles me ajudaram e me incentivaram, cuidaram de mim. O câncer não é uma sentença de morte, mas uma doença que tem tratamento, ainda que a perspectiva quanto à cura seja variável. Então, sim, temos vida durante e após o câncer. De algo ruim, eu ganhei muitas coisas boas, recuperei a minha vida de volta, conheci mulheres incríveis, aprendi e aprendo muito todos os dias, valorizo ainda mais as pequenas conquistas e fico feliz em compartilhar meus momentos com todas as pessoas – acredito que, juntas, seremos sempre mais fortes, vibrando e torcendo umas pelas outras. Agradeço a Deus por não ter largado a minha mão e por me permitir estar aqui viva para criar os meus filhos e para contar a minha história! Gratidão é o que sinto por estar vivendo tudo isso”.

O seu relato e suas manifestações no Programa Remama transmitem o seu espírito amoroso. Que, assim, você siga, amando a vida e tudo que ela tem para lhe oferecer.



**Viviane Attis, na fase ativa de tratamento oncológico.**



**Viviane Attis, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan.**



## 27. Cíntia Boldrini

Cíntia Boldrini é advogada de formação e mãe de ocupação. Optou por se dedicar à família em tempo integral. No momento de seu relato, computava 27 anos de casório e a dupla maternidade de um filho de 23 e outro de 19 anos. Coloca a tríade masculina como a sua missão e os amores de sua vida. Sua história com o câncer de mama teve início no final de 2017.

Cíntia descobriu que estava com câncer de mama 19 dias antes de completar seus 46 anos – “obviamente, um choque imenso”, declara ela. Conta que, no dia 4 de dezembro de 2017, abriu o resultado de sua biópsia e lá constava: carcinoma ductal invasivo (para ela, “CARCINOMA DUCTAL INVASIVO”, diz ela). Denominação atribuída a um pequeno nódulo, de 0,4 centímetro, que nem sequer era palpável. As festas de final de ano que vieram, incluindo seu aniversário no dia 23, foram como notas fora de tom – não havia o que comemorar.

Um mar de dúvidas e um poço de ansiedade, que a levaram à beira do desespero – assim, ela descreve esta fase inicial. Conta que nunca teve medo da morte, mas a sua grande preocupação era com os seus filhos – o seu mais novo estava com 14 anos e, o mais velho, 18. “Não conseguia parar de pensar que ainda tinha muito a fazer por eles. Fiz todo o estadiamento, neste período de festas de final de ano, e a única coisa que eu conseguia pensar era: será que ano que vem estarei aqui? Foi um grande alívio quando o resultado dos exames mostrou que o “monstro” estava em um estágio inicial (estágio II), sem metástase. Ufa... Precisava, então, correr atrás da cura”, divide ela.

E, assim, fez. No dia 8 de fevereiro de 2018, foi submetida à primeira cirurgia, uma quadrantectomia (em que foi retirado o quadrante superior de sua mama esquerda) e foram retirados quatro linfonodos sentinelas. Quando saiu o resultado do exame anatomopatológico do tumor, foi evidenciado que as margens

estavam comprometidas e foi marcada a segunda cirurgia. No dia 2 de março, lá estava ela, novamente, no centro cirúrgico, e foi feita nova ressecção para a ampliação da margem. Desta vez, os resultados foram favoráveis: nada de neoplasia no conteúdo retirado.

Refere ter se recuperado muitíssimo bem das cirurgias e, no dia 4 de abril, foi definido o seu protocolo de tratamento – 35 sessões de radioterapia e início imediato da hormonioterapia, com tamoxifeno. A radioterapia teve seus efeitos adversos, como era de se esperar. Ficou com a mama extremamente avermelhada – “queimada e ferida”, nas palavras de Cíntia (sua forma de descrever a radiodermite), e relata, ainda: “Até o uso de roupa me incomodava e os efeitos colaterais foram ficando mais intensos a partir da décima quinta sessão – a fadiga e sensibilidade eram indescritíveis. Mas, como todo processo tem começo, meio e fim, venci mais essa etapa com louvor. Já não posso dizer o mesmo da hormonioterapia”, fecha ela, com um toque de humor.

Não se adaptou bem ao uso de tamoxifeno – teve inúmeros efeitos colaterais que começaram “de mansinho”, diz ela, e foram crescendo a ponto de tornar o seu uso insuportável. Além da frequente artralgia generalizada (dor em várias articulações - o que se denomina de poliartralgia), Cíntia apresentou lesões oculares, esteatose hepática grave e, um ano após o início do uso do medicamento, surgiram efeitos intensos em seu aparelho reprodutor, que demandaram uma histerectomia. Após toda esta odisseia, o tamoxifeno foi substituído pelo anastrozol, que ainda teve seus efeitos, mas em menor grau.

De toda esta vivência, deduz: “O tratamento contra o câncer pode ser tão agressivo quanto a doença. Mas sei que precisa ser assim. Pelo menos não tive que fazer quimioterapia”, consola-se ela. Segue em uso de anastrozol, ainda sente alguns efeitos colaterais, mas procura contorná-los e tenta se apegar à ideia de que, logo, logo, o tratamento vai terminar. Segue em frente, procurando não olhar para o que já passou. Na linha do: “É para frente que se rema.” – mote escolhido pelo Instituto do Câncer do Estado de

São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo para o Outubro Rosa de 2017, marcado pela chegada do barco dragão para a Equipe Remama Dragão Rosa (doado pela AEDREHC - Associação para a Educação, Esporte, Empreendedorismo e Direitos dos Pacientes da Divisão de Reabilitação do Hospital das Clínicas). Cíntia personifica este mote em sua trajetória e em seu dia a dia: pratica remo no Programa Remama, faz outros exercícios físicos e participa de vários grupos de apoio. E finaliza: “Eu me sinto uma vencedora e tento não pensar muito no câncer”.



**Cíntia Boldrini pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Cíntia Boldrini, no leme do barco dragão, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## *28. Azinete Vilanova de Santana Macedo*

Azinete Vilanova de Santana Macedo (Nete) estava com 64 anos e em luto, na ocasião de seu relato, em agosto de 2023. A familiaridade de Nete com o câncer de mama se iniciou quando ela tinha um pouco mais de 20 anos e a sua mãe apresentou a doença. Depois, em 2016, foi a sua irmã mais velha, que ficou bem após o tratamento, mas apresentou recorrência da doença em 2022 e, tristemente, faleceu em junho de 2023.

Nete foi diagnosticada com câncer de mama no Dia Internacional da Mulher (8 de março) de 2019. Ela brinca: “Devo ser uma super mulher para receber um presentão destes.” E continua dizendo que, presentão, mesmo, foi ser encaminhada ao Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo – “meu maior e melhor amigo”, diz ela, com seu bom humor.

Conheceu o Programa Remama pela equipe do Serviço de Reabilitação do ICESP. E declara: “Chegou na hora e no momento certo, fortalecendo-me para continuar a viver e sonhar”. Em 2022, mais um capítulo com o câncer teve início: seu irmão foi diagnosticado com câncer de pele. Relata que, ainda que tenha estas tristezas, apresenta muitos momentos maravilhosos em sua vida. E Nete compartilha que tem este lema: “Lutar, sempre; vencer, às vezes; e desistir, NUNCA”. E ela finaliza com estas mensagens: “Bora, bora ser feliz, Galera. Tem vida antes, durante e após o câncer de mama”. E com o grito de guerra da Equipe Remama Dragão Rosa: “Coragem, Ação, Guerreiras do Dragão, Rosa!”.



**Azinete Macedo pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Azinete Macedo, no centro, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, com, da esquerda para a direita: Kalil Teodoro, da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, e as remadoras Lilian Ferreira, Cristina Maura e Monise Lagos.**

## 29. Rita Quitéria Alves da Silva

Rita Quitéria Alves da Silva começa seu relato dizendo: “Não vou falar que sou uma sobrevivente de câncer, porque meu câncer foi muito rápido – como uma chuva passageira”. Ela descobriu que estava com câncer de mama em 2016, tendo levantado a suspeita ao realizar seu autoexame, durante o banho. Logo passou em consulta e realizou os devidos exames. Foi, então, encaminhada para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Foi avaliada e, então, submetida ao tratamento cirúrgico em 3 de janeiro de 2017. Após a cirurgia, foi introduzida a hormonioterapia e teve alta, cinco anos depois, no dia 22 de julho de 2022.

Rita compartilha: “Comigo foi tudo bem, porque o meu câncer estava bem no comecinho. E, como eu me preocupei, sempre tive um pouco de medo dessa doença, eu corri atrás. E, graças a Deus, deu tudo certo. Então, a minha experiência foi a de que, quando a gente está sentindo algum problema, tem alguma doença, a gente tem que procurar logo assistência médica, precisa se mexer. O susto é difícil, mas aí a gente vê o que faz, né? Claro que eu fiquei chateada, mas depois que passa o tempo, a gente se acostuma”. E continua: “Recomendo que nós mulheres temos que nos cuidar e que, qualquer dúvida, qualquer coisa, qualquer dor diferente, a gente precisa buscar o devido cuidado e não ficar supondo que deve ser isto ou aquilo. Por ser esta a minha história, eu não sou uma sobrevivente. Eu sou... Não sei a palavra certa, só sei que eu não gosto dessa palavra sobrevivente. Eu acho que sobrevivente é quem sobreviveu depois de algum acidente, sei lá, de alguma coisa muito grave. Então, como o câncer que eu tive foi breve, foi como uma chuva que não me molhou muito, então, eu não me considero uma sobrevivente. Eu me considero uma pessoa bem abençoada por Deus. É isso”, fecha Rita. E a mensagem que fica é justamente esta: se o câncer de mama for detectado em uma fase inicial e tiver um perfil menos agressivo, pode ser, mesmo, uma chuva ou uma nuvem passageira.



**Rita Quitéria, à frente e à direita, ao lado de Nilzabete Santana, no barco dragão, com a equipe na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



## 30. Rosalina Pereira da Silva

Esta Rosa já tem a marca em seu nome: Rosalina Pereira da Silva. Estava com 44 anos, na ocasião deste relato, em agosto de 2023. Conta que vinha vivendo os melhores momentos de sua vida, aos 38 anos. Estava recém-casada e refere ter ganhado um presente de Deus em sua lua de mel: engravidou de sua Ana (nome escolhido em homenagem à sua amada irmã). Para Rosa, um milagre em sua vida, uma vez que foi uma gravidez de risco. Ana nasceu muito saudável e “com quase 5 quilos”, compartilha Rosa, e a médica obstetra sugeriu que fosse feita uma laqueadura, pois correria sério risco se engravidasse novamente (apresentou eclâmpsia e, desde então, manteve-se hipertensa).

Rosa decidiu que amamentaria Ana até os dois anos de idade. Quando Ana estava com um ano e sete meses, sua médica orientou que suspendesse a amamentação, pois uma medicação que Rosa estava utilizando teria impacto em Ana. Quando parou de amamentar, depois de algum tempo, notou o intumescimento das glândulas mamárias, que se manteve na mama esquerda, entre a mama e a axila. Passou em consulta com o seu ginecologista, que solicitou uma ultrassonografia das mamas, que não detectou alterações relevantes. Rosa manteve a desconfiança de que algo pudesse estar alterado e, oito meses depois, repetiu o exame.

No dia 26 de junho de 2018, saiu o resultado do exame, realizado no Hospital São Paulo, que evidenciou uma lesão altamente suspeita de malignidade. “Foi um dos piores dias da minha vida”, divide ela. Foi dito a ela que seria necessária a realização de uma biópsia para confirmar se o achado era, mesmo, maligno – mas pelas características, muito provavelmente, seria. “Tudo indicava que eu estava com câncer... Eu não sei como cheguei em casa, mas sentia Deus ao meu lado durante todo o tempo. Chorava muito. Conte para a minha irmã, Ana, e depois, para o meu marido, que resolveu marcar uma consulta particular com uma mastologista, Dra. Natália Cordeiro – um anjo enviado por Deus em

minha caminhada, pois me ajudou muito e me encaminhou para fazer a biópsia em um laboratório onde ela trabalhava. O resultado confirmou que era, mesmo, maligno – que dia difícil... Eu entrei em desespero, fiquei com raiva, senti um desgosto enorme e passou um filme na minha cabeça”, relata Rosa. Foi acolhida pela médica-anjo, que providenciou seu encaminhamento pelo fluxo do Sistema Único de Saúde (SUS).

E Rosa rezou para que fosse encaminhada para um bom hospital. Pensou que se Deus colocou esta prova em seu caminho, colocaria também possíveis soluções para cada etapa. Seguiu com muita fé. E as estradas da vida a levaram para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Passou por uma bateria de exames. “Em cada parte do percurso, sentia que as pessoas envolvidas com o meu cuidado tinham sido direcionadas pelo divino”, diz Rosa.

Foi submetida à mastectomia e retirada total dos gânglios da axila do mesmo lado. Fez uso de expansor e, depois de um intervalo, iniciou a quimioterapia: quatro sessões da vermelha e oito da “branca” (já explicadas anteriormente). Lembra que, com a primeira sessão da quimioterapia vermelha, veio a perda dos cabelos. Relata: “Nossa, acaba com a nossa autoestima... Não desejo a ninguém... É doído e penoso – algo que só quem passa sabe...”. Após um ano da cirurgia, chegou o tão esperado dia da reconstrução da mama, que foi feita, inicialmente, com o uso da gordura de sua região abdominal. Mas apresentou uma má evolução inicial, com necessidade de nova cirurgia. Refere ter permanecido 18 dias internada e ter passado por quatro cirurgias adicionais para uma final reconstrução bem-sucedida, feita com seu músculo do dorso (músculo grande dorsal). E aliviada, diz agradecida: “Pela misericórdia de Deus, deu certo. Um tratamento longo e doloroso, até hoje”.

Seguiu em acompanhamento e com o uso de bloqueador hormonal, que também trouxe seus efeitos adversos, mas é parte importante do tratamento. Rosa refere que só passou a apresentar melhora dos

efeitos residuais do tratamento quando o Dr. Rodrigo (Rodrigo Andrade), seu fisiatra, apresentou-lhe o Programa Remama. “Passei a sentir menos dor e dormência. O remo fez e faz uma diferença muito grande em minha vida. Ao remar em companhia, eu me sinto em casa, gosto muito de estar com minhas colegas, pois todas falamos a mesma língua – uma entende a outra. Sem falar do cuidado dos professores da Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, como o professor Christian (Christian Klausener). Agradeço a todos os envolvidos por nos proporcionar esse benefício e a todos os profissionais do ICESP que cuidaram de mim, com um especial agradecimento à Dra. Paola (Paola Bertolotti), oncologista, e ao Dr. Eduardo (Eduardo Montag), da equipe de cirurgia plástica.

E sou muito grata a Deus pelo fôlego da vida, porque é muito bom viver; aos meus familiares e amigos, que ficaram ao meu lado no momento mais difícil da minha vida; e aos membros de minha igreja, que levantaram uma corrente de orações pela minha vida. Deixo também um recado para todas as mulheres: que se cuidem e não deixem de ir ao ginecologista e, caso tenham o diagnóstico de câncer de mama, sigam com fé e mantenham Deus (ou a crença divina que tiverem) em primeiro lugar”, aconselha Rosa. E termina, ecoando: “Existe vida após o câncer! Quer comprovar? Venha conhecer a Equipe Remama Dragão Rosa e as Remadoras Rosas do Brasil, e sorrir com a gente”.



**Rosalina Pereira, antes, com o seu par. E, depois, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Aqui, um zoom no depois - Rosalina Pereira pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## *Intermezzo 3 - José Carlos Simon Farah*

*Diretor do Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo*

### *À Raia Olímpica e ao Programa REMAMA*

A Raia Olímpica é um espaço único na cidade de São Paulo. Com um espelho d'água de 2200 metros de extensão e 100 metros de largura, com águas limpas e com uma fauna e flora muito diversificadas. Lá vivem, de forma harmoniosa: biguás, garças, martim pescador, quero-queros, gaviões, andorinhas, urubus, cachorros, capivaras e nós seres humanos; além de uma flora rica em diversidade, que a mata atlântica nos oferece. Um espaço lúdico que propicia a interação e o convívio social. É um local ideal para as pessoas que lá frequentam se sentirem leves e calmas, plenas e com paz interior, que é uma percepção muito importante nesse mundo agitado em que vivemos hoje.

O Programa Remama, realizado por meio da colaboração entre o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), o Centro de Práticas Esportivas da USP, a Escola de Educação Física e Esporte da USP e da Associação de Educação, Esporte e Empreendedorismo e Direitos dos Pacientes da Divisão de Reabilitação do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, oferece um programa de treinamento em barcos a remo focado em mulheres com histórico de câncer de mama.

Os benefícios fisiológicos são um fato, como a melhora da capacidade física, do equilíbrio das funções do corpo, da composição corporal, da fadiga oncológica, diminui os quadros de depressão e ansiedade, dos distúrbios do sono, do controle do linfedema e da participação social. Mas o que se destaca, principalmente, é o salto na qualidade de vida dessas pessoas que saem do ambiente hospitalar, após todo o protocolo médico, desde o diagnóstico, tratamento e a liberação para a reabilitação e vão para um ambiente lúdico que é a Raia Olímpica da USP. Lá, voltam a se encontrar com a vida, seja pelo convívio com outras pessoas

que passam por situações semelhantes, pelo acolhimento que o programa proporciona e pelo ambiente saudável de um lugar agradável e leve que é a Raia Olímpica.

É neste ambiente que a definição da Organização Mundial da Saúde se traduz tão fortemente, que conceitua: “Ter saúde não é ter ausência de doença”. Este ambiente e o modo acolhedor com que os profissionais responsáveis pelo programa incorporam e oferecem que possibilitam que as pessoas inseridas vivam um estado de saúde e de qualidade de vida como um todo, pleno e leve, como a vida deve ser vivida.



**José Carlos Farah cuidando de todos os devidos detalhes, fotografado por Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo**



**José Carlos Farah no centro esquerdo, com, da esquerda para a direita: Marcos Ito, Christina Brito e Christian Klausener, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 31. Sueli de Fátima

Sueli de Fátima Cardoso Santos estava com 63 anos na ocasião deste relato, em agosto de 2023. Conta que a suspeita de câncer de mama se deu em setembro de 2016. Refere que, na época, fazia academia e sentiu uma queimação em sua mama. Procurou um médico, que a examinou e não detectou alterações preocupantes; tranquilizou-a, mas disse que exames de imagem adicionais seriam, mesmo, necessários para que se certificassem.

Sueli passou, depois, com outro médico, da atenção especializada, que viu os exames, e, então, falou para ela que precisava de um encaminhamento rápido – conta que ele disse a ela: “É para ontem”. Passou com mais um especialista e foi encaminhada para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

No ICESP, foram feitos novos exames e, no dia 21 de maio de 2017, foi submetida ao procedimento cirúrgico. Tudo correu bem. Depois, foi submetida à quimioterapia vermelha, depois a branca, como já mencionado anteriormente em outros relatos. E, após a quimioterapia, foi submetida à radioterapia. Compartilha: “Graças a Deus, fui muito bem tratada e tive o apoio de meus familiares – recebi muito amor e carinho e uma boa alimentação”. Nutrientes para alma e para o corpo. Diz que encarou este período como uma fase de sua vida em que teve que se cuidar mais.

Uma vez finalizado o tratamento, recebeu uma ligação, perguntando se teria interesse em participar do Programa Remama e de realizar alguns testes, parte de uma pesquisa em andamento (do mestrando Raphael Barreto). Foi informada de que, depois dos exames, iniciaria os treinos na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo. Refere ter sido muito bem recebida e que foi uma alegria passar a treinar no barco dragão.



Refere ter tido alta de seu tratamento oncológico em janeiro de 2023. Sendo assim, considera-se muito afortunada pelo acolhimento que recebeu no ICESP e no Programa Remama, bem como pelo apoio de sua família. “Ainda tenho algumas questões que preciso melhorar e desafios da vida a enfrentar, mas estou muito bem, e tenho uma grande alegria de viver“. E Sueli engrossa o coro: “Há vida após o câncer! Ainda que algum desânimo possa vir, precisamos continuar”.



**Sueli de Fátima pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



Sueli de Fátima com Selma Zorzella, de viseira preta, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.

## 32. Vilma Conceição

Vilma Conceição Santos estava com 63 anos, na ocasião deste relato. Conta que seu diagnóstico de câncer de mama ocorreu em 2016 – palpou uma nodulação em sua mama, procurou a sua Unidade Básica de Saúde, realizou os exames de imagem e foi submetida a uma biópsia. Refere que seu chão se abriu e que ficou devidamente apreensiva. A primeira pergunta que fez à médica foi questionar se havia cura e foi certificada de que sim. Foi encaminhada para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Foi definido que faria, primeiramente, a quimioterapia, depois a cirurgia e, então, a radioterapia e a hormonioterapia. Refere ter apresentado muito enjoo, perdeu peso e seus cabelos, mas, não a esperança de cura, em nenhum momento, pois sempre foi muito otimista. Encarou de frente e com total aderência cada uma das etapas do tratamento.

Relata ter tido muito apoio de sua família e de seus amigos. Permaneceu seis anos em seguimento. Seguiu a sua vida e sua rotina. Neste período, apresentaram-lhe o Programa Remama. Fez o preparo no Centro de Reabilitação, ao longo de três meses e, depois, foi encaminhada para as atividades na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, em 2019. Refere que foi muito bem recebida e que tem muito alegria em participar dos treinos e das demais frentes. Diz ser muito grata pela oportunidade e pela união do grupo.

Finaliza com a mensagem de que cada um deve fazer o que está ao seu alcance para obtenção da cura –todo o possível. E que as pessoas devem cuidar também de sua autoestima ao longo do processo.



**Vilma Conceição pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Vilma Conceição de boné rosa, com, da esquerda para a direita: Maria de Lourdes Apolônio, Denise Chagas e Christian Klausener, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 33. Mirtes de Brito

Mirtes Aparecida de Brito estava com 65 anos, na ocasião deste relato, em julho de 2023. Conta que, 12 anos antes, em julho de 2011, foi diagnosticada com câncer de mama. Foi submetida a tratamento cirúrgico e a análise anatomopatológica evidenciou um tipo de câncer mais raro e agressivo (carcinoma papilífero intracístico) – “meu chão sumiu”, diz ela, ecoando a fala de muitas. “Respirei fundo e pensei: tenho que manter a calma e a fé em Deus – tudo vai dar certo”, compartilha ela.

Foi encaminhada para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, onde diz ter sido muito bem acolhida, para a complementação do tratamento com radioterapia e hormonioterapia. Foi encaminhada para a reabilitação e apresentou uma boa evolução, tendo recebido alta oncológica em 2016.

Após algum tempo, recebeu a ligação de um profissional de educação física da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, perguntando se ela teria interesse em participar de um projeto de pesquisa, ligado também ao ICESP, e do Programa Remama. Logo concordou. Foi, então, marcado um horário para que fosse conversar com o pesquisador, Raphael (Raphael Barreto). Foi avaliada, submetida a vários testes e passou a participar do programa de exercícios e dos treinamentos com as remadoras rosas. Conta que aprendeu todas as técnicas com os professores e ficou maravilhada com o grupo de mulheres guerreiras – “amigas de vida e além”, diz ela. E continua: “o programa representa e traz vida, felicidade, autoestima e união – uma terapia para o corpo e para a alma”. E Mirtes finaliza, enfatizando: “vida a ser vivida e, a cada dia, esperança renovada – tenho muita gratidão”.



**Mirtes de Brito pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan,  
na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 34. Nanci Lima Bernardino

O câncer já tinha marcado a vida de Nanci, muito antes de seu diagnóstico. Nanci Lima Bernardino Nogueira já havia perdido algumas pessoas queridas, em decorrência do câncer, entre 2006 e 2008. “A doença já me assustava há algum tempo”, conta ela. O fato de que tinha o hábito de fumar há muitos anos, deixava-a temerosa de se deparar com um câncer de pulmão ao virar uma futura esquina. Não conseguia deixar o seu mau hábito, mas procurava fazer seus exames de rotina, uma vez ao ano. Em dezembro de 2014, fez todos os exames, incluindo mamografia e ultrassonografia das mamas, entre outros, e tudo estava bem.

Em julho de 2015, resolveu fazer novos exames, ainda que faltassem cinco meses para a sua rotina usual de exames. Nanci optou por tirar o dia 7 de agosto de folga, pois era seu aniversário. De “presente”, ganhou uma ligação do setor de exames por imagem do Hospital Universitário da Universidade de São Paulo, informando-a de que seria necessário realizar novos exames, com urgência. Assim, fez. E o resultado não demorou a sair: carcinoma in situ na mama direita. “Neste instante, meu chão caiu, não estava preparada para morrer. Entrei em desespero, mas a mastologista me disse que, se eu tirasse toda a mama, estaria livre do problema”, divide ela.

Nanci foi submetida ao tratamento cirúrgico e fez uso de tamoxifeno por seis anos. E, em 2022, recebeu a tão esperada alta oncológica. “Vejo que, por ter sido inicial, pelo amor de minha família e pelo atendimento do Instituto do Câncer (Instituto do Câncer do Estado de São Paulo do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo) e Deus no comando, tudo deu certo. Ainda recebi o presente de conhecer o Remama, onde recuperei a minha autoestima e a vontade de viver. Sou grata e continuo na fé de que não terei que passar mais por isso”, fecha Nanci.



**Nanci Bernardino.**



## *35. Ruth Elizabeth Ortiz Castro - Minha história com o Remama*

Meu nome é Ruth Elizabeth Ortiz Castro, nasci no México, há quase 40 anos (no momento deste meu relato em agosto de 2023), mas cresci na Colômbia, porque meus pais são colombianos. Há pouco mais de 10 anos, mudei-me para o Brasil, porque ganhei uma bolsa para fazer doutorado na Universidade de São Paulo (USP). Em meio aos estudos, morando sozinha em São Paulo, senti um “caroço” na mama direita, enquanto tomava banho – eu tinha 31 anos. Fui atendida no Hospital Universitário da USP, onde fui diagnosticada com câncer de mama triplo negativo e encaminhada para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP. Fui submetida a quatro quimioterapias vermelhas e “oito brancas”, à quadrantectomia, retirada de linfonodo sentinela e recebi 30 sessões de radioterapia. Tive muita sorte: o Brasil me deu educação e tratamento gratuito para o câncer, mesmo sendo estrangeira.

Um ano depois de tocar o sino no ICESP, marcando o término do tratamento, tive a denominada Síndrome da Rede Axilar no membro superior direito, que parecia uma “corda de violão” dolorida – resultado da minha susceptibilidade, pelo meu histórico, e dos movimentos repetitivos que fazia em minhas pesquisas com micropipetas no Laboratório de Microbiologia. A Fisiatra que me atendeu no ICESP, Dra. Yumi (Yumi Kaneko), além de me encaminhar para a Fisioterapia, conversou comigo sobre o Remama. Ela tinha me perguntado, na consulta, sobre meus motivos para morar no Brasil e quando soube que eu era doutoranda na USP, falou sobre o programa na Raia Olímpica da USP. Até aquele momento, eu só associava a Raia com as capivaras que via tomando sol, ao passar em frente no ônibus circular da USP – nunca imaginei como seria feliz naquele lugar ou como minha vida mudaria ao entrar no Programa Remama. Na Fisioterapia, recebi o condicionamento físico necessário para poder entrar na equipe, justamente quando o barco dragão rosa acabava de chegar na Raia, em outubro de 2017.

Na primeira semana de novembro de 2017, ingressei no Programa, na Raia Olímpica, e passei a frequentar sagradamente os treinos todas as terças e quintas – ajustei meu horário no laboratório, onde estava fazendo minha tese no ICB (Instituto de Ciências Biomédicas da USP), para poder ter aquele tempo livre e não perder nenhuma prática. Lembro-me que, naquele primeiro dia, fui recepcionada pelo grupo de guerreiras rosas e que, no final do treinamento, a integrante Carmen Lúcia Mazzei me contou sobre a história do esporte para sobreviventes do câncer de mama, sobre a pesquisa do Dr. Don McKenzie e sobre a IBCPC (*International Breast Cancer Paddlers' Commission*). A partir desse dia, comecei a sonhar com a fundação de uma equipe quando voltasse a morar em Bogotá, sem imaginar que, anos depois, eu me tornaria representante da IBCPC em meu país e trabalharia na rede América Latina em Rosa, junto com a equipe original do Canadá, cuidando do legado do Dr. Don, e, ainda mais, que teria a oportunidade de remar no mesmo barco junto com o Dr. Don, na Argentina.

Como mencionei antes, o Remama mudou minha vida. Passei um ano treinando com minhas irmãs rosas de São Paulo, na Raia Olímpica; participei com elas do I Festival Paulista de Remadoras Rosas e II Kaora, onde conquistamos a medalha de prata, em 2018; e viajei com algumas delas para Cartagena das Índias, na Colômbia, para o evento IBCPC Outreach, onde tivemos a oportunidade de conhecer o Dr. Don e Catalina Palacio, fundadora da primeira equipe colombiana, Pink Pirates, de Cartagena das Índias. A Catalina tornou-se minha amiga e mentora, ajudou-me a criar a equipe de Bogotá, que é a segunda equipe da Colômbia (país onde a canoagem em barco dragão só existe para sobreviventes de câncer de mama) e é a equipe que treina na maior altitude, entre as equipes do mundo (2600 metros acima do nível do mar).

No final de 2018, voltei a morar na Colômbia e, em julho de 2019, voltei a São Paulo para defender a minha tese de doutorado, em microbiologia. Catalina faleceu no mesmo dia da minha defesa e, um mês depois, eu a substituí como representante da IBCPC na Colômbia, para continuar com tantos sonhos que tínhamos juntas para nossas irmãs rosas colombianas e para cuidar do seu legado.

A canoagem em barco dragão me permitiu recuperar meu corpo e fortalecer meu espírito, mudou a minha relação com o esporte e me transformou em uma atleta apaixonada por exercícios físicos. Já tive a oportunidade de participar de festivais de barcos dragão no Brasil, na Colômbia, Argentina, nos Estados Unidos e no Panamá, conquistando medalhas de ouro, prata e bronze com as equipes Remama Dragão Rosa, Pink Pirates de Cartagena, Colômbia e LIPS (Linked in Pink Sisters) dos Estados Unidos. Tenho amigas sobreviventes em toda a América (desde o Canadá até a Argentina), ajudei a estabelecer novas equipes na Colômbia e no Uruguai, e estou trabalhando para criar as primeiras equipes da Venezuela e do México. Faço trabalho voluntário para a IBCPC e para a rede América Latina em Rosa, representando meu país e trabalhando juntas para tingir as águas da América Latina de rosa.

Posso dizer com muito orgulho que sou embaixadora da Equipe Remama Dragão Rosa em cada país que visito como remadora rosa, e que o Remama tem dado frutos, internacionalmente, porque a minha equipe, Dragon Boat Bogotá, inspirou-se em tudo que aprendi na Raia Olímpica da USP e eu posso atestar e testemunhar como o Programa muda vidas e mostra que existe vida após o câncer.

Eu fui diagnosticada com um câncer de mama agressivo quando era muito jovem e, graças ao tratamento médico que recebi no ICESP, atendimento humanizado, respeitoso e de excelência, consegui sobreviver e encontrar o propósito do que aconteceu comigo. Serei eternamente grata à USP e ao ICESP por tudo que recebi em meus anos no Brasil. Sem dúvida, minhas irmãs guerreiras rosas são do que mais sinto falta em São Paulo.

Espero poder remar novamente na Raia Olímpica da minha querida USP, com minhas irmãs guerreiras do dragão rosa e gritar novamente: "Coragem, Ação, Guerreiras do Dragão, Rosa!" e cantar "Viver, e não ter a vergonha de ser feliz " enquanto remamos. Sinto muito orgulho de fazer parte do Remama e de sua história. Obrigada ICESP, obrigada Remama e todos envolvidos, por mudar a minha vida e me ajudar a ser muito mais feliz.



Ruth Ortiz Castro.



Ruth Ortiz Castro ao fundo, no centro esquerdo, com a Equipe Remama Dragão Rosa, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.



**Ruth Ortiz Castro, a quarta da direita para a esquerda, com a Equipe Remama Dragão Rosa, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Ruth Ortiz Castro, de calça fusô florida, com a Equipe Remama Dragão Rosa, no I Festival Paulista de Remadoras Rosas e II Kaora, na Represa de Guarapiranga, em São Paulo, em outubro de 2018.**



Ruth Ortiz Castro com o Dr. Don McKenzie.

## 36. Maria de Lourdes de Moura

“Há, exatamente, seis anos e meio, muitas pessoas achavam que eu não sobreviveria a um câncer maligno muito agressivo na minha mama esquerda, que evoluiu muito em 30 dias”, conta Maria de Lourdes de Moura, na ocasião de seu relato. “E, no dia da cirurgia, o tumor pesava quatro quilos e seiscentas gramas”, complementa ela.

E não foram apenas as previsões de pessoas à sua volta que não se realizaram, algumas daquelas dadas pelos envolvidos em seu cuidado, também não ocorreram. Maria de Lourdes compartilha: “Segundo os médicos, a cirurgia iria durar de sete a oito horas – durou três. Após a cirurgia, eu ficaria na UTI (Unidade de Terapia Intensiva) – não precisei, fiquei na sala de recuperação pós-anestésica, em observação, e logo me levaram para o quarto. Depois da cirurgia, a médica me disse que eu estava carregando praticamente um pacote de arroz. Fui submetida à cirurgia no dia 9 de janeiro de 2017 e, no dia 11, tive alta para casa. Oito dias depois, tirei os pontos e, no dia 4 de fevereiro, o dreno. Trinta dias após a cirurgia, já estava indo para as consultas de ônibus, com Deus e Nossa Senhora”.

Para ganho da mobilidade de seu membro superior, foi encaminhada para fisioterapia. Estava com limitação de amplitude de movimento de seu ombro e precisaria ganhar movimento para conseguir manter o posicionamento necessário para a realização da radioterapia – cada uma das 25 sessões. Maria de Lourdes foi submetida à mastectomia e esvaziamento axilar, e apresentava dificuldade para levantar o membro superior. Como se trata de uma questão frequente nestes casos, é muito importante que os exercícios para ganho de amplitude de movimento tenham início precoce no pós-operatório. Enquanto esperava o início da fisioterapia, recebeu orientações de exercícios para fazer em casa e fez, com a ajuda de uma amiga. Foi, então, chamada para iniciar a fisioterapia no Centro de Reabilitação do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

Após ganhar a amplitude de ombro necessária para o posicionamento exigido, iniciou as sessões de radioterapia e, depois, a quimioterapia. Foi preparada para os efeitos adversos possíveis, mas, mais uma vez, apresentou uma evolução favorável: caíram as madeixas, mas não vieram os demais efeitos frequentes. Maria de Lourdes relata: “Devolvi na farmácia do ICESP os remédios que me deram, caso eu tivesse sintomas. Para honra e Glória de Deus, não tomo nenhum remédio para o câncer, porque Deus me curou completamente. Só gratidão a Deus e Nossa Senhora. O que mais posso ter, além de gratidão?”, conclui.



**Maria de Lourdes de Moura pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**





**Maria de Lourdes de Moura pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan,  
na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, com Sueli de Fátima de perfil.**

## 37. Roseli Vale

Em abril de 2017, Roseli descobriu um nódulo na mama direita, ao realizar o autoexame. Imediatamente, tomou providências: agendou e foi ao seu ginecologista, que solicitou os exames, que detectaram um nódulo suspeito. A biópsia evidenciou que se tratava de um carcinoma ductal invasivo grau 2. Recebeu o resultado com serenidade, pois já o esperava e cada profissional que a atendeu antecipou que a possibilidade de câncer era alta. Este fato a levou a se preparar melhor, emocionalmente e espiritualmente, relata ela.

Roseli Oliveira do Nascimento Vale é psicóloga e professora. Ela compartilha: “Ao receber o diagnóstico, antes de sair da Clínica, ofereci um louvor a Deus, declarando-lhe a minha fé e confiança no Seu poder e amor. Saí de lá resolvida a lutar pela vida, a seguir todos os procedimentos e protocolos indicados pela medicina e a fazer o que teria que ser feito por mim. Começou, então, o período mais difícil: quatro meses entre o diagnóstico e o início do tratamento. A cada consulta, mais uma espera... novos exames, mais investigação, pois surgiram outros nódulos. Precisei exercitar ainda mais a minha fé em Deus e lidar com a ansiedade. Por fim, a cirurgia foi agendada. Ufa!! Nunca imaginei que uma cirurgia de grande porte seria recebida por mim com imensa alegria! Minha cura estava chegando!! No momento da anestesia, minha pressão arterial estava 12 por 8 – estava completamente tranquila, confiante. Momentos antes, eu havia conversado com Deus, entregando tudo a Ele. Falei para Deus que se fosse para eu morrer logo, que Ele me levasse durante a cirurgia, sem dor (risos). E que se fosse para eu viver por mais um bom tempo, que eu sáísse da anestesia na certeza de que Ele me daria condições para suportar a recuperação e ficar bem. Afinal, seriam duas grandes cirurgias no mesmo dia: mastectomia com esvaziamento axilar e reconstrução da mama, com retalhos do abdômen”.

Continua: “Recebi a anestesia às 7h e despertei às 21h, no dia 17 de outubro de 2017. E pensei comigo: estou viva! E logo ouvi a voz de minha irmã, que conversava com um profissional do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, onde fui operada”. Roseli refere ter apresentado uma boa recuperação, ainda que dolorida. Recebeu cuidados e mimos por parte da família e de amigas, que fizeram tudo para deixar o percurso mais leve. “Seguiu-se, então, a quimioterapia, a radioterapia, a reabilitação física... Tudo no ICESP. Fui muito bem assistida por diversos e excelentes profissionais, aos quais sou imensamente grata. No ICESP, conheci o Programa Remama, para o qual fui encaminhada, pelo Dr. Rodrigo (Rodrigo Andrade). Com muita alegria, iniciei as atividades nesse projeto maravilhoso em fevereiro de 2019”, finaliza.

Divide que, em julho de 2020, seus exames detectaram a presença de metástase: “Surgiram nódulos na região supraclavicular, na adrenal e no arcabouço ósseo. Depois, no pulmão. Novas etapas de quimioterapia, hormonioterapia... À medida que alguns nódulos diminuía, outros surgiam, outros calcificaram-se. E eu continuo firme, confiante em Deus e na equipe médica. Sigo alegre, “feliz da vida” porque estou viva e porque Deus é bom. Procuo aproveitar as oportunidades para aprofundar os relacionamentos, para apreciar as coisas boas da vida, para amar e deixar-me ser amada, com muita gratidão a Deus, aos profissionais do ICESP, à minha família e amigos e à equipe multidisciplinar do Programa Remama.



Roseli Vale, no 2º Festival Paulista de Remadoras Rosas, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, em outubro de 2019.



Roseli Vale e Rodrigo Andrade, no 2º Festival Paulista de Remadoras Rosas, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, em outubro de 2019.

## 38. Joana Derli Menoni Longo

Joana Derli Menoni Longo sempre fez os exames de imagem de mama, anualmente. Em outubro de 2012, foi surpreendida pela saída de um líquido transparente e inodoro pelo mamilo de sua mama direita. Foi à sua ginecologista, com os exames que já haviam sido solicitados por ela. Estes não detectaram nenhuma alteração. A médica, então, prescreveu um medicamento para a inflamação nos ductos mamários – uma ocorrência relativamente frequente em mulheres pós-menopausadas, em uso de terapia de reposição hormonal.

Joana saiu da consulta com novos pedidos de exames, a serem feitos em junho de 2013. Porém, o líquido voltou a sair e os exames foram realizados, antecipadamente, em fevereiro de 2013. Mais uma vez, a ultrassonografia das mamas evidenciou apenas achados inocentes. O mesmo em relação à mamografia. Como Joana ainda sentia desconforto, insistiu para que fosse realizada uma ressonância magnética das mamas e, depois, uma biópsia. Foi coletado material, “que foi distribuído em dezoito lâminas”, conta ela. “E, apenas na décima sétima, foram encontradas células compatíveis com carcinoma in situ – que se encontrava com menos de um centímetro”, relata Joana. Foi operada 15 dias depois, em março de 2013, quando o tumor já estava com três centímetros.

Foi, então, encaminhada para 28 sessões de radioterapia. E fez uso de tamoxifeno por cinco anos. Hoje, curada, Joana reflete: “Devemos confiar no nosso sentimento em relação ao nosso corpo”. E conta que soube do Programa Remama pela internet e levou um tempo para descobrir como poderia participar. E, hoje, remadora, compartilha: “É um programa que faz muito bem para nós, pois há tanta alegria e vontade de viver, que chega a ser contagiante. E há, ainda, todo o apoio e a dedicação dos professores, profissionais de saúde e de todos que colaboram para o programa crescer e seguir em frente, curando almas e resignificando as dores de um passado de medos e angústias”. E fecha, enfaticamente, com seu desejo a todas as pessoas: “Perseverança sempre!”.



**Joana Longo pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Joana Longo, no barco dragão, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 39. Hélia de Brito

Hélia conta que tinha 39 anos, quando detectou um “carocinho” dolorido em sua mama esquerda. Os exames de imagem evidenciaram que se tratava de um cisto. Veio o alívio, mas manteve a guarda alta e passou a realizar os exames periódicos duas vezes ao ano. Realizava seguimento pela sua seguradora de saúde e pelo Hospital Universitário (HU) da Universidade de São Paulo (USP), uma vez que é dependente de um colaborador deste hospital.

Em 2018, passou a sentir uma dor mais intensa e frequente na mama. Os exames de imagem seguiram inocentes. Em 2019, em fevereiro, exames novamente sem achados relevantes. Passou em consulta com a sua médica do HU e foi solicitada uma nova mamografia, realizada no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, pois o mamógrafo do HU estava em manutenção. Em decorrência de um achado suspeito, foi solicitada uma biópsia. Como o aspecto era muito suspeito, a sua médica procurou preparar Hélia para um provável diagnóstico de câncer de mama.

Hélia divide como se sentiu, mesmo antes de receber o resultado definitivo: “Fiquei arrasada, só chorava, pensava que ia morrer, pois pouco tempo antes, duas conhecidas minhas haviam morrido de câncer, uma delas bem próxima. Não contei a ninguém, somente meu esposo e eu sabíamos – sofremos em silêncio. Ele dizia que estaria ao meu lado e me consolaria, mas eu sabia que ele, sozinho, chorava também. Só contei para o restante de minha família em 2020, quando foi marcada a primeira cirurgia. Logo nos dois meses seguintes, fiz outras duas cirurgias, até que as margens fossem livres. Deu tudo deu certo, graças a Deus”, fecha ela.

Uma vez recuperada, foi submetida a quatro ciclos de quimioterapia e dezoito sessões de radioterapia, finalizadas em 2021. Atualmente, segue em uso de tamoxifeno e realiza os acompanhamentos necessários. Na ocasião deste seu relato, esta orgulhosa mãe de três filhos, Hélia de Brito Dias Santos, estava com 52 anos.



**Hélia de Brito ao fundo, com Gláucia Goulart no barco dragão,  
pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da  
Universidade de São Paulo.**



**Hélia de Brito pela fotógrafa Julia Campi Pita  
Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



## 40. Ana Celsa de Macedo

Aos 49 anos, em junho de 2016, a enfermeira Ana Celsa de Macedo recebeu o diagnóstico de câncer de mama. “Um momento difícil, pois o estigma da morte é algo muito forte! O medo de como eu iria reagir ao tratamento... Eu me senti muito impotente. Ainda mais sendo da área de saúde – o conhecimento adicional traz também o seu peso”, diz Ana Celsa. “Mas, graças a Deus, após vários exames, optaram primeiro pela quimioterapia, depois, mastectomia e, por fim, radioterapia. Durante a quimioterapia não tive reações fortes, apenas fiquei bastante edemaciada e procurei me preparar psicologicamente para ficar careca. E não é que fiquei uma careca linda?”, conta rindo.

Ana Celsa refere que ficou até mais tranquila quando soube que seria feita uma mastectomia e não uma quadrantectomia, pois estava muito bem-resolvida, segundo ela, e preferia uma conduta mais assertiva. “Graças a Deus, mais uma vez, deu tudo certo. Minha cirurgia durou doze horas – foi feita a retirada da mama e dos linfonodos. Depois, a equipe da cirurgia plástica entrou em campo e utilizaram um músculo do abdômen para reconstruir a mama. Não foi uma cirurgia fácil, mas mais um obstáculo havia sido vencido”, celebra ela.

Depois, vieram as 25 sessões de radioterapia. E, nove meses após o início do tratamento, mais esta etapa foi concluída. O tempo de gestação de sua cura. Uma vez finalizadas as intervenções, soube do Programa Remama por uma amiga sua, a remadora Geani de Faria. E, então, começou a ser preparada por fisioterapeutas e profissionais de educação física, para que pudesse integrar a equipe de remadoras. “Fiquei muito feliz, pois gosto de fazer *stand up* e foi com este incentivo inicial que passei a retomar as minhas atividades físicas”, compartilha Ana Celsa.

E ela continua: “Enfim, já faz mais de seis anos que passei por esse momento nada fácil da minha vida! Mas, hoje, costumo dizer que o câncer foi um aprendizado e um amadurecimento para mim. E tenho que servir de exemplo para outras mulheres, mostrando como tudo pode dar certo. Tenho orgulho de fazer parte dessa equipe de mulheres fortes e guerreiras e sempre digo que há vida após o câncer! Hoje, eu me acho um ser humano melhor, ainda que cheio de defeitos e tentando evoluir a cada dia. Estou, cada dia, tentando melhorar e procuro não me estressar tanto. E até me acho uma mulher muito mais bonita”, fechando, sem falsa modéstia e solteiríssima (ao menos na ocasião deste relato).



Ana Celsa de Macedo.



Ana Celsa de Macedo com a Equipe Remama Dragão Rosa, em Santos.

## *Intermezzo 4 - Patrícia Chakur Brum*

*Professora Titular em Fisiologia do Exercício da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo e do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo*

*Minhas ideias abstratas,*

*De tanto as tocar, tornaram-se concretas:*

*São rosas familiares*

*Que o tempo traz ao alcance da mão,*

*Rosas que assistem à inauguração de eras novas*

*No meu pensamento,*

*No pensamento do mundo em mim e nos outros:*

*De eras novas, mas ainda assim*

*Que o tempo conheceu, conhece e conhecerá.*

*Rosas! Rosas!*

*Quem me dera que houvesse*

*Rosas abstratas para mim.*

*(MENDES, M.. Poesia Completa e Prosa, 1994. In: Poesia Liberdade[1944-5], p.434)*

Como sou grata à Universidade de São Paulo (USP). Quando iniciei a minha formação na USP, não imaginava a sua grandeza. Ávida pela formação científica no nosso país e no exterior, iniciei minha pós-graduação na área de fisiologia do exercício, onde me dediquei à ciência básica, entre pipetas e livros, ensaios enzimáticos e cirurgias. Assim, desenvolvi potencialidades imprescindíveis como o pensamento crítico, a persistência e a resiliência. Aprendi a fazer perguntas relevantes e trabalhar em projetos que

contribuíssem para a ciência do exercício e para dar sustentação à adoção da atividade física/exercício como tratamento complementar de doenças crônicas como as cardiovasculares e, nos últimos 7 anos, as oncológicas. E, assim, passei bons anos da minha vida entre a bancada do laboratório e a sala de aula/congressos com minha dedicação voltada à formação tanto de alunos de graduação, para contribuir com sua vida profissional, como de pós-graduação, para formar com qualidade pesquisadores e professores. Eu me orgulho muito de todos. No entanto, sentia um vazio... e refletia... o que mais posso fazer? Como contribuir para mudar a vida das pessoas às quais a minha ciência se dedica “cardiopatas e pacientes oncológicos”?

E o que parecia “abstrato chegou ao alcance das minhas mãos” por estar na USP. O tempo e a experiência me despertaram um olhar para a comunidade diferenciada de pessoas que frequentam e participam de atividades e programas maravilhosos. E foi assim que, na Raia Olímpica da USP, conheci o programa inspirador “REMAMA” que alegria e embeleza as águas da raia com remadoras ROSAS. Abaixo, conto com mais detalhe esse encontro que hoje é um sonho realizado em minha carreira.

Por um dos meus orientandos de doutorado, fui apresentada à raia e canoagem e me apaixonei por aquele pedacinho de céu, em meio à selva de pedras que é a cidade de São Paulo. Iniciei na canoagem com o grande Prof. Christian Klausener e fui instigada a experimentar o remo. E, hoje, a raia da USP faz parte da minha vida. Sou remadora da equipe de remo master da USP, liderada pelo Marcos Ito, e a represento em diferentes campeonatos nacionais e internacionais. Foi lá que meu RUMO encontrou o REMAMA e conheci as minhas remadoras ROSAS. Um certo dia, em 2017, saindo do meu Skiff, o Prof. José Farah me abordou e perguntou: “Patricia, você que é pesquisadora na área de oncologia, por que não agrega pesquisa ao projeto REMAMA? Venha conhecer as remadoras do REMAMA Dragão ROSA. São mulheres que tiveram câncer de mama que remam na nossa raia. Minha resposta: será Farah? Trabalho na bancada... não sei se funcionaria e lhe disse que pensaria. Voltando para casa refleti por alguns dias e pensei..., Por que não? Iniciou-se “a inauguração de eras novas no meu pensamento”. E a USP nos proporciona isso. Conheci a Dra Christina May Moran de Brito, que idealizou o programa REMAMA, iniciado em 2013. Logo vi que havia conhecido

uma pessoa incrível que hoje considero amiga. Iniciamos a pesquisa no REMAMA em 2017, após o convite e parceria com o Serviço de Reabilitação do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) sob coordenação da Dra. Christina e do CEPEUSP sob a coordenação do José Farah. Iniciamos com a orientação conjunta de uma pesquisa onde comparamos a atividade física supervisionada em grupo com a atividade física realizada em casa (home care) sobre a capacidade funcional, aptidão aeróbia, imunológica e qualidade de vida em mulheres sobreviventes de câncer de mama. Em breve, teremos a alegria de formar nosso primeiro pós-graduando - Raphael Barreto. A pesquisa foi crescendo e agregando novos estudantes de pós-graduação (Jean Coelho, Jule Amaral), pós-doutorandos (Aline Gurgel) e vários alunos de graduação com seus estágios de pesquisa e extensão.

É com alegria que iniciamos nossas publicações conjuntas e nosso REMAMA é pioneiro no Brasil a agregar o tripé universitário constituindo se como um Programa que agrega extensão à comunidade, com pesquisa e ensino na pós-graduação e graduação. Contribuímos com a formação de alunos de graduação que ajudam e se capacitam nas aulas de barco dragão com nossas remadoras, temos alunos de mestrado, doutorado e pós-doutores fazendo pesquisa junto ao Remama. Propusemos o REMAMA ON na pandemia (condicionamento físico on-line) para manter o condicionamento físico das nossas remadoras, hoje denominado ONcoFITT e tentamos manter as mulheres ativas na raia e fora dela. Hoje, o programa envolve o ICESP (sob liderança da Dra. Christina Brito), a Raia - CEPEUSP (sob a coordenação do José Carlos Farah) e a Escola de Educação Física e Esporte da USP, sob minha coordenação. O Remama só nos tem trazido alegrias e tenho aprendido diariamente com os alunos e pesquisadores do meu grupo ( Aline Gurgel, Jean Coelho, Raphael Ferreira, Luiz Riani, Sarah Leandrini e Jule Amaral) e meus parceiros (Christina, Farah e Christian). Gratidão. Temos publicações científicas e resumos em congressos. Conquistamos juntos o selo da Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania de São Paulo em 2020:

(<http://www.eefe.usp.br/destaque-eefe/projeto-remama-recebe-selo-de-direitos-humanos-e-diversidade>).

A conquista deste selo reflete a contribuição do projeto para a boa prática de promoção dos direitos humanos de inclusão e diversidade; e ilustra o impacto da canoagem enquanto prática inovadora para que as remadoras vivam com dignidade, melhorem sua qualidade de vida e exerçam sua cidadania. Em 2023, fomos finalistas do prêmio Mulheres Inspiradoras UNIVERSA/UOL e Instituto Avon na categoria “Atenção ao câncer de mama” e organizamos conjuntamente o 1º Simpósio Internacional de Exercício e Câncer e o 3º Festival Paulista das Remadoras Rosas (6 e 7/10/2023). Nesse Simpósio, tivemos uma parte do programa voltado para pós-graduandos e pesquisadores da área (modo remoto) e outra parte voltada para as remadoras que vieram de diferentes cidades e estados do país e profissionais da saúde (modo híbrido). E, no dia 7/10, a Raia Olímpica da USP brilhava rosa e emanava a energia de um festival que reuniu mais de 100 remadoras. Assim, comemoramos com muita alegria os 10 anos de aniversário do REMAMA.

Por fim, posso afirmar que a RAIA mudou o meu RUMO. Que oportunidade a vida nos oferece para concretizar um sonho. Congratulo o programa e ofereço “ROSAS, ROSAS CONCRETAS”.



Patrícia Brum.





**Patrícia Brum no barco dragão, com a Equipe Remama Dragão Rosa, com José Farah à frente, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Patrícia Brum no barco dragão, com a Equipe Remama Dragão Rosa, com José Farah à frente, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 4.1. Gilmere Aparecida de Valões

A trajetória de Gilmere Aparecida de Valões com o câncer teve início no final de 2012, em dose dupla, quando recebeu os diagnósticos de carcinoma ductal invasivo da mama direita e de câncer de tireoide. A cirurgia da mama foi programada para janeiro de 2013 e da tireoide para junho de 2014. “Momentos difíceis, pois já venho de vários casos de câncer em minha família, no lado materno. Minha mãe passou pela mastectomia direita e, 20 anos depois, faleceu por câncer no fígado”, relata Gilmere, que estava com 59 anos na ocasião deste relato, em agosto de 2023.

Após completar o seu tratamento oncológico, tanto para a mama como para a tireoide, ao longo do seguimento no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Gilmere foi apresentada ao Programa Remama e à Equipe Remama Dragão Rosa. Desde então, advoga entusiasmada: “O desporto é um medicamento que ajuda a neutralizar os efeitos residuais do tratamento. E há, ainda, o aspecto psicológico, que também é importante: com a equipe, compartilhamos histórias, problemas, encorajamo-nos, motivamo-nos umas às outras. Para as atletas vestidas de rosa, campeãs da vida, é a confirmação de que unidas vencemos”.

E segue, com licença poética: “Participar de uma remada é uma medalha valiosa. Estar num barco é uma metáfora para a vida. O vento, as ondas e um dragão, que não perde de vista o objetivo: a linha de chegada. Então, na vida, o câncer, o cansaço das terapias, o medo de não conseguir e, depois, o horizonte alentador. Não podemos deixar de celebrar este movimento internacional fantástico: envio meus parabéns e agradecimentos a todos os envolvidos”, enlaça ela.



**Gilmere Aparecida de Valões.**



**Gilmere Aparecida de Valões, no centro, sorrindo, com a Equipe Remama Dragão Rosa, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 4.2. Yeda Gibson

“Chamam-me de Yeda, Gibson é o meu sobrenome. No meio, tenho Maria, que me protege, guia e guarda”, começa ela, antes de compartilhar um pouquinho de sua história com o câncer de mama. Em junho de 2014, o tumor foi evidenciado pela mamografia, acometendo ambas as mamas. “Foi uma nova e desconhecida fase, onde eu, minha família e meu médico, Dr. Sérgio Mendes, do Hospital Beneficência Portuguesa, demos início a uma jornada longa e difícil”, conta Yeda.

Sabia que viriam muitas lutas, mas seguiu cheia de esperança de que tudo seria feito, para que o final fosse o melhor possível. Ainda assim, vieram as incertezas e os momentos angustiantes. Passado o devido tempo, seguiu-se um tratamento bem-sucedido e Yeda cultivou a gratidão, o alívio e a alegria pelo tão esperado final feliz, que foi ainda melhor do que ela e os seus aspiravam.

Antes da cirurgia oncológica, Yeda era uma ciclista muito ativa. Participava de pedaladas noturnas e de viagens de até setenta quilômetros, em estradas. Após o tratamento, não conseguia mais acompanhar os ciclistas que faziam parte do seu grupo e acabou parando de praticar ciclismo. Começou a sentir falta de uma atividade física que fosse praticada em grupo e que a cativasse. Em julho de 2017, passando pela Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, parou e foi se informar sobre a possibilidade de praticar remo. Quando chegou, foi apresentada para uma moça que lá estava e Yeda compartilhou com ela o que pretendia e um pouquinho de sua história. E a moça lhe disse que havia um grupo de mulheres que remavam e que tiveram câncer de mama. E a orientou a falar com o Professor Farah (José Farah). “Essa moça se chama Ivanir Ferreira”, fala Yeda, com muita gratidão. E conta que voltou no dia seguinte para falar com o Professor Farah.

“E lá se vão mais de seis anos de muitas alegrias, muitos aprendizados, muitas viagens, descobertas, amizades, satisfação, realização e valorização da nossa vida. Agradeço a todos que, há 10 anos, deram início

ao Programa Remama, inspirado no movimento internacional, e aos que vieram depois, que recebem cada vez mais remadoras sobreviventes do câncer de mama. Assim como fizeram com a minha, seguem transformando vidas, dando esperança e nos introduzindo em um novo, apaixonante e empolgante esporte após a trajetória do tratamento oncológico. Gratidão por tudo e por todos”, finaliza Yeda.



**Yeda Gibson.**

## 43. Rute dos Santos Criado

Em maio de 2016, Rute dos Santos Criado fez a sua mamografia periódica e foi evidenciado o câncer – ela estava com 47 anos. “Quando recebi o diagnóstico, meu mundo caiu! Por mais espiritualizadas e informadas que sejamos, não é uma notícia fácil de receber. A primeira coisa que vem à cabeça é o medo de morrer, deixar filho e tudo o mais para trás. Chorei por uma semana seguida, depois ergui a cabeça e pensei: ainda tenho muito o que fazer nesta Terra! Bora lutar e se curar!”, testemunha ela.

O tratamento foi feito no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e iniciou com a cirurgia, em agosto de 2016. “Retirei apenas uma área do seio e esvaziei por completo a axila do lado direito, pois praticamente todos os meus linfonodos já estavam comprometidos. Quase dois meses depois, iniciei a quimioterapia. Nesse momento, dá um misto de medo e uma força, uma garra quando a gente vai para receber os medicamentos na veia. Ia com tanta fé – tinha absoluta certeza que sairia curada. E chega aquele momento crucial de raspar a cabeça. Todo mundo sabe que o cabelo vai voltar depois, mas, para uma mulher se ver careca, é muito dolorido – é a nossa vaidade... Nossa autoestima fica abalada. Sempre conversava com os colegas de tratamento e ficou muito claro para mim que o pensamento positivo fazia toda a diferença: quem estava triste, tinha uma conversa negativa, às vezes inconformados, relatavam histórico de intercorrências, infecções, em decorrência da imunidade baixa, e eu nunca tinha tido nada assim. Então, o caminho era esse: fortalecer a fé e o pensamento positivo!”, conclui Rute. Depois da quimioterapia, tiveram início às trinta sessões de radioterapia.

Rute conta que, após o tratamento, sentiu que precisava dar uma virada de chave em sua vida. “Eu trabalhava com vendas, sempre preocupada com as metas e na correria para vender mais. Então, fui estudar terapias integrativas (Reiki, florais, tarot, aromaterapia, etc.), pois queria, a partir dali, ganhar o meu

sustento ajudando outras pessoas. Isso me deu um impulso a mais – como se eu estivesse fazendo valer a minha existência”, diz ela.

Ao realizar o seguimento com a sua oncologista, ela lhe falou sobre o Programa Remama. Rute relata: “Saí da consulta e fui ver na internet o que era isso – como assim, remar?? Fui ao banheiro do hospital, antes de ir embora, e vi a saudosa querida Luzia lavando as mãos (com a camiseta do Remama!). Puxei conversa, disse que queria muito conhecer e, no dia seguinte, fui à Raia Olímpica da Universidade de São Paulo com ela. Fiquei apaixonada pela alegria daquelas mulheres, aquele barco na água, que coisa mais linda! Era uma energia de vida, não lembrava em nada doença. Nós remamos pela vida, para mostrar que sim, é possível ter qualidade de vida após o câncer! Tudo tem um propósito nesta vida, o câncer nos proporcionou a chance de fazer parte desse movimento maravilhoso, de fazer parte dessa família, onde a fé em Deus e a vontade viver são o fermento do que nos alimenta. Atualmente, estou tratando uma metástase óssea e contando os dias para entrar no barco novamente!”. Fecha Rute, com a vibração que lhe é característica.



Rute Criado, no barco dragão, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.



## 44. Solange Paixão

Solange faz jus ao nome, que tem sol e o derivativo de anjo, no seu jeito de ser e de viver intensamente, como aponta o sobrenome. Um sobrenome que traz também a lembrança de que a vida tem seus sofrimentos a serem enfrentados. Ela conta que foi diagnosticada com câncer de mama em abril de 2014 e que foi um longo processo até a cirurgia em setembro do mesmo ano. “Quando recebi o diagnóstico fiquei sem chão... Levei uns dias para entender o que estava acontecendo. O meu maior medo era deixar minhas filhas órfãs de mãe”, divide ela. O “ficar sem chão” foi um sentimento metafórico que se repetiu com frequência ao longo dos relatos... Não é para menos.

Continua seu relato dizendo que, durante este processo até a cirurgia, recebeu muito carinho e apoio de amigos e familiares. “Um dos fatores que me levou para a positividade foi a fé que tenho em Deus, pois nada que acontece em nossa vida é por acaso. O meu pós-operatório foi maravilhoso... Descobri o universo cor de rosa, passei a praticar canoagem/remo, conheci pessoas incríveis do Brasil e de outros países que passaram pela mesma situação que a minha, viajei com essas pessoas e participei de vários festivais. Outro fator que me ajudou muito foi o que ouvi de um mastologista: ele me disse que eu não estava doente, mas que estava passando por um processo. E essa fala foi muito importante para a fase da quimioterapia e da radioterapia, para enfrentar os efeitos colaterais... Levei com leveza e sempre colocando Deus à frente...”, compartilha Solange.

E finaliza: “O que posso afirmar é que existe uma vida incrível após o câncer e que tudo que passei me tornou um ser humano um pouco melhor, pois não sou perfeita e aprendo todos os dias a me melhorar, seja na dor ou na alegria - sempre tenho algo a aprender...”, conclui ela.



**Solange Paixão, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, segurando uma foto com os dizeres da Campanha do *World Cancer Day*, de 2020, da Equipe Remama Dragão Rosa: “Eu sou sobrevivente e vou remando. E você? Qual é o seu exercício?”**



**Solange Paixão por Solange Paixão.**

## 45. Carmen Lúcia Mazzei

Carmen Lúcia envia seu relato, escrito caprichosamente de próprio punho. Esta beleza em seu jeito de ser se manifesta cotidianamente e é compartilhada com a Equipe Remama Dragão Rosa há 7 anos. Carmen Lúcia Mazzei D'Agostinho não aparenta os seus 75 anos (idade na ocasião de seu relato) e a jovialidade vai além de sua aparência.

Inicia sua redação declarando: “Pertencço à Equipe Remama Dragão Rosa. Afortunada pelo destino, com muito entusiasmo, agradeço por poder remar... Como assim? Seria real? Eu, em um Barco Dragão Chinês, o *Dragon Boat*, imponente, cheio de beleza e rodeado de mitos, juntamente com outras vinte e uma mulheres que sorriem, que se abraçam, cantam e se alegram a cada encontro, a cada esforço da remada? Uma de nós no tambor, ritmando os movimentos, despertando a vibração da alma, na certeza da superação para uma nova vida pós-câncer? Outra no leme guiando nossa direção? A resposta é sim para todas estas questões! A Equipe Remama Dragão Rosa é uma fantástica realidade que vivenciamos com júbilo e privilégio que nos faz bem!”.

E Carmen continua: “Celebramos a nova vida no dorso do lindo dragão, deslizando na superfície do elemento água, lindamente refletindo o brilho do sol em nosso rosto, sejam águas doces ou mesmo no mar, como já vivenciamos. Na união de seres vencedores, seduzidos por um chamado maior para evoluir. Nós já somos vitoriosas porque fizemos escolhas mais ricas!”.

Carmen compartilha que a descoberta do câncer de mama se deu pela realização de uma mamografia. Ela pondera que, ainda que existam fatores biológicos e possível componente hereditário, ela associa o desenvolvimento do câncer a anos anteriores em que apresentou emoções intensas, repletos de angústia, medo e tristeza, e grandes perdas afetivas. Refere não ter tido a sensação de morte, mas de desalento, pois estava se recuperando dos infortúnios progressos. Diz que, por sua intimidade com Deus,

teve com ele uma conversa “nada amigável”, confessa ela. Acreditava já ter gastado toda a sua capacidade de superação e sua coragem. Precisava de uma trégua e o oposto ocorreu. “Entristeci-me com o Divino, sem, porém, abandoná-lo, sentindo que, se a doença progredisse, de nada teria servido tanto esforço físico e mental, principalmente tanta fé, espiritualidade e domínio das emoções por tanto tempo – na tentativa de me reerguer dos problemas, ultrapassando limites para me tornar melhor”, divide ela.

Suas angústias foram atenuadas pelo cuidado técnico e humano que encontrou nas instituições de assistência à saúde que procurou. A assistência teve início em sua Unidade Básica de Saúde, em Alto de Pinheiros; depois, no ambulatório de filantropia do Hospital Sírio-Libanês; e no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Além de toda amorosidade de sua família e seus amigos. Tanto apoio mudou a sua percepção da realidade que vinha enfrentando. “Parti para visitar os porões da minha alma, a fim de tentar começar uma grande limpeza das emoções e crenças destrutivas. Precisei ultrapassar barreiras. Vale a pena, mas a tarefa não é fácil – exige empenho, aprendizado e exercício constante. Importante, também, buscar ajuda nas mais variadas fontes. E, desta maneira, com a consciência mais ativada, as atitudes mais positivas, céu e terra em conjunto, acredito que uma melhor evolução para qualquer pessoa estará encaminhada. Tudo está conectado! Feita a nossa parte, o que vier mais adiante, acontecerá pelos planos da “engenharia” insondável que o céu tem para cada um de nós...”, filosofa ela.

Finaliza agradecendo a todos envolvidos no movimento internacional de remo para mulheres com câncer de mama. “Na minha opinião, uma doce demonstração de como uma doença assustadora pode resultar até em felicidade e esperança”, conclui ela.



**Carmen Lúcia Mazzei D'Agostinho pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Carmen Lúcia Mazzei com Nilzabete Santana (e Rosalina Pereira ao fundo), pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## 46. Luzicleia Macedo Wittke

Luzicleia Macedo Wittke nasceu no dia 14 de setembro de 1980 e cresceu na Bahia, em uma cidade pequena. Refere ter sido uma criança muito pobre e ter crescido em um ambiente violento – “meu pai era alcoólatra e batia em minha mãe”, conta Cleia com tristeza. Aos 17 anos, veio com a sua família para São Paulo, para tentarem uma vida melhor – “todos acreditam que em São Paulo tudo muda e melhora”, diz ela. Divide também: “Aos 14 anos, ainda na Bahia, aceitei Jesus como único salvador da minha alma, porque acredito que no fim do túnel sempre haverá uma luz de esperança. Naquele momento, eu me apaguei à fé e comecei a acreditar que tudo, tudo mesmo, caminha para felicidade que sempre busquei”.

E Cleia continua: “Aos 21 anos, já morando em São Bernardo do Campo, em São Paulo, conheci um homem mais que especial, por quem me apaixonei e foi amor à primeira vista, como um sonho de qualquer menina pobre do interior – conheci o meu príncipe. Casei-me após três meses de namoro e ele, sendo de uma família alemã, deu-me o sobrenome que optei por adotar: Wittke. Mas ao longo dos anos, o casamento foi desgastando e, após muitos desentendimentos, em 2016, nós nos divorciamos. Desse relacionamento, tive dois filhos lindos que amo mais que tudo, que são a minha motivação para lutar todos os dias pela vida e oro para que eu possa vê-los crescer”.

Cleia inicia, então, o relato de sua história com o câncer de mama: “Após um ano da separação, com meus filhos Christian e Ana Louise, já com 12 e 9 anos, respectivamente, em um autoexame de mama, localizei um caroço na axila. Na época, fazia um ano que eu havia começado a trabalhar na área de gestão de uma Unidade Básica de Saúde, na cidade de Osasco. Então, decidi conversar com o médico da saúde da família, Dr. Marcelo, um anjo em minha vida”. Cleia abre um parêntese para explicar o contexto: “Acredito que Deus sempre tem um propósito para tudo. Eu que nunca sonhei ou quis ser uma profissional da área

da saúde, aceitei a vaga por falta de opção, afinal, estava desempregada e com dois filhos para criar (e sustentar)”. E segue contando: “O Dr. Marcelo me tranquilizou e solicitou um ultrassom. Eu tinha 37 anos e não tinha histórico familiar. O exame solicitado não encontrou nenhum tumor, só o linfonodo alterado. O médico me reavaliou e disse que o achado não era preocupante, mas, dentro de mim, uma voz falava mais alto e clamava “peça outro exame” e passei a acompanhar o nódulo mudando de tamanho a cada palpação”, recorda-se ela.

Cleia passou por uma nova avaliação médica e foi solicitada mais uma ultrassonografia, que realizou em outro centro diagnóstico, sendo evidenciado um achado suspeito em seus linfonodos axilares. Foi, então, encaminhada para o mastologista que solicitou uma biópsia. Refere que foi nesse momento que começou a se preocupar ainda mais, pois acompanhava casos de pacientes nessa mesma situação na Unidade Básica de Saúde e pelo que aprendeu com as palestras realizadas no mês de outubro. Cleia relata, com a exatidão: “Após 18 dias, saiu o resultado: carcinoma ductal invasivo grau 1”. Foi, então, encaminhada para o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, sendo solicitados exames para investigação complementar, novo anatomopatológico e avaliação imuno-histoquímica. E o resultado foi carcinoma ductal invasivo grau 2. “Entrei em pânico e chorei como se fosse o meu último dia na terra. Vi a minha morte, comecei a pensar o que seria dos meus filhos se eu morresse, porque muitos de nós pensamos na possibilidade de morrer ao recebermos o diagnóstico”, desabafa Cleia.

“Foi um momento de muita angústia, sobre o que fazer e como lidar com todas essas emoções. Então, decidi orar e me agarrei à minha fé, porque era o que eu tinha. Recebi apoio da família e dos amigos, do esposo, dos filhos, porque contei para eles, pois eles precisavam saber. Comecei, então, a me apegar a Deus,

porque eu tinha 1% de força própria, mas eu tinha 99% que vinha de Deus, e precisava ficar bem para os meus filhos, então, eu precisava vencer e lutar – não ia me entregar”, compartilha Cleia.

O tratamento começou pela quimioterapia neoadjuvante, com quatro sessões da denominada quimioterapia vermelha e oito sessões da “branca” – quimioterapias já explicadas em relatos anteriores. Fez uso de toucas geladas para reduzir a queda do cabelo e seu cabelo não caiu. Depois, foi submetida à cirurgia e, então, radioterapia, com um total de 15 sessões. Refere que apresentou boa tolerância ao tratamento, mas, às vezes, sentia-se triste por ter que passar por toda esta trajetória, mas logo se lembrava de seus filhos e adquiria ânimo. “Depois, foi realizada a reconstrução da mama, com a gordura do meu abdômen – uma cirurgia longa de mais de 12 horas. Fiquei com muito medo, mas resolvi fazer e tudo correu muito bem. Fui informada de que podia ter rejeição e fiquei aterrorizada com esta possibilidade. Eu tinha pesadelos”, lembra-se ela. Cleia chegou à conclusão de que é preciso considerar o câncer como mais uma doença crônica, como a hipertensão arterial e o *diabetes mellitus*, que são condições de saúde até mais crônicas, mas permitem uma vida plena, salvo complicações. “É preciso lutar, encarar e não deixar a depressão e os pensamentos negativos tomarem de conta. Sempre positiva, continuei lutando, fazendo o tratamento e crendo em uma luz no fim do túnel”, diz ela.

“Nesse ano de 2023, fez quatro anos do tratamento e da cirurgia. Sigo acompanhada pelo hospital. Como meu câncer apareceu antes dos 40 anos, será necessário realizar o seguimento por 10 anos. Sigo em uso de hormonioterapia. E, neste ano, fui diagnosticada com trombose mesentérica, algo incomum, pensei comigo: “fui premiada”. Permaneci oito dias internada no ICESP. Os médicos me disseram que a minha recuperação foi milagrosa, pois fiquei sem sequelas. Continuo lutando e crendo que, todos os dias, são dádivas de Deus. Atualmente, estou em uso de medicação anticoagulante. Nada pode nos impedir de sermos gratos pela vida e, para finalizar, acredito que Deus esteve sempre no comando de tudo e honrei a



minha fé. E, no fim de tudo, sempre tem um recomeço e ele sempre será melhor. Hoje, sigo a vida como se nunca tivesse tido câncer. Acredito que, na vida, nada é por acaso. Descobri que sou guerreira e que tenho uma força que nunca acreditei ter. E sabe o que é ainda melhor? Ver a vida colorida e fazer parte do Programa Remama, com mulheres valentes e dispostas a viver. Vejo a vida de uma nova forma, não guardo mágoas e valorizo as pequenas coisas. O câncer nos ensina que não vale a pena perder tempo com coisas que não importam de fato. O valor da vida está no que somos e não no que temos, porque quando sabemos quem somos, sabemos o mais importante”, fecha ela.



**Luzicleia Macedo pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



Luzicleia Macedo à direita, com Selma Zorzella à esquerda e Ruth Ortiz ao centro, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, na ocasião do 3º Festival Paulista de Remadoras Rosas.

## *Homenagem às Rosas que Deixaram os Seus Perfumes*

*Por Denise Reis Chagas (gerente da Equipe Remama Dragão Rosa) e Ivanir Ferreira (apoiadora de longa data da Equipe Remama Dragão Rosa e jornalista da Universidade de São Paulo)*

“Eu não estou longe, apenas estou do outro lado do Caminho...”

Santo Agostinho

Elas se foram... A Cris (Cristina Quitéria), aos 47 anos; a Mari (Marilene Silva), aos 64 anos; a Luzia (Luzia Vanilde), aos 51 anos; a Nalva (Marinalva Farias), aos 62 anos; e a Jô Barbosa, aos 55 anos. Também partiram: Maria do Rosário Ghilardi, aos 61 anos; Filomena (Filó) Aparecida da Silva, aos 58 anos; e Dulce Maran, aos 70 anos e Arlete Mendes de Andrade, aos 58 anos. Além da Maria de Lourdes Apolônio, que nos deixou o seu relato.

Com elas, as manhãs na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo eram sempre radiantes e festivas... Cada uma tinha as suas peculiaridades.

A Cris arrancava sorrisos das remadoras rosas dizendo que ela se parecia com uma tartaruga, porque tinha cabeça raspada por conta da quimio... Foi mãe e avó jovem, motociclista e muito ativa! Amava contribuir, fazer piadas e viver plenamente.

A Luzia tinha mania de tirar foto de tudo e de todos: “cada movimento era um flash”. Parecia que queria eternizar cada momento vivido, que mal sabia ela, seria breve nesse mundo (ou talvez

pressentisse). Tinha uma força e alegria contagiantes, vivia a cada instante, como se fosse o último. Deixou vários registros: linda e vaidosa, amava remar e viajar, além de fotografar!

A Mari tinha uma humanidade exacerbada e sensibilidade de artista. Estava sempre pronta a acolher. Era amiga, conselheira e divina. Companheira, mãe, avó e amiga presente, disposta e disponível, sempre pronta para ajudar, era avessa aos holofotes. Em um de seus depoimentos, registrados pelo Remama, Mari disse que queria ficar velhinha remando. Não foi possível aqui, desse lado do caminho, Mari, mas você deve estar remando forte lá do outro lado com as meninas, cantando juntas e bem alto: “Coragem, Ação, Guerreiras do Dragão, Rosa!”.

A Nalva era uma querida amiga, baiana e faceira, e dizia que queria participar sempre, de tudo. Ela teve a chance de participar em um dos desfiles promovidos pelo ICESP (Instituto do Câncer do Estado de São Paulo do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo) em parceria com a Faculdade de Moda Santa Marcelina, na edição de 2019.

A Jô era grande em altura, doçura e delicadeza. Muito amável e praticante de sua fé, tinha planos de remar em águas capixabas.

Maria do Rosário iniciou como apoiadora da Equipe Remama Dragão Rosa, em 2017. Ao realizar exames para regularizar a situação no Programa Remama, descobriu um câncer de pulmão e partiu precocemente. Era bem-humorada, disposta e dona de alegria e entusiasmo contagiantes. Seu irmão esteve conosco para uma remada de despedida.

Filó tinha um jeitinho tímido à primeira vista. Era muito ativa e não perdia uma aula, apesar da distância (morava em Cotia). Mãe e avó carinhosa, era presente, divertida e forte.

Dulce Maran chegou ao Programa Remama, no período da pandemia de COVID-19, pelo RemamaOn\*, onde foi muito participativa. Quando voltamos aos treinos presenciais, ela quis logo experimentar a remada e se apaixonou. Mãe e avó orgulhosa, era muito disposta e amável.

Arlete, outra amiga querida, também nos deixou precocemente. Amorosa, exemplo de força, viveu intensamente, e também nos deixou cheias de saudades! Sempre arranjava um tempo para estar junto e compartilhar seu cafezinho inesquecível. Vigorosa e moleca, subia em árvores, costurava e, em nosso barco, era banco 1, muito eficiente!

E a amada Maria de Lourdes Apolônio que deixou o seu relato e tantas belas lembranças a nossa Lourdinha.

Estas são mulheres lindas e fortes, com as quais tivemos o prazer de conviver. Exemplos de superação, não se queixavam de nada: foram gratas pela segunda chance e optaram por viver o melhor desta oportunidade.

Nossos corações serão, eternamente, marcados pelo convívio com elas, pela camaradagem e pela solidariedade. E o sentimento de respeito e união foi intensificado pelo carinho das famílias, que, unanimemente, falaram da alegria de cada uma de fazer parte da Equipe Remama Dragão Rosa, como se fossem parte de uma família. Assim, seguiremos.

\*O RemamaOn é uma atividade remota síncrona, em que exercícios são orientados e supervisionados à distância por profissionais de educação física envolvidos em projetos de assistência e pesquisa da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, como o professor Jean Coelho; e com dados de saúde acompanhados pela enfermeira pós-doutoranda, Dra. Aline Gurgel.



**Ivanir Ferreira, de chapéu, segunda à esquerda, pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Ivanir Ferreira pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Denise Chagas, à esquerda, com (da esquerda para a direita): Cristina Quitéria, Marilene Silva e Luzia Vanilde.**



**Denise Chagas, à esquerda, com (da esquerda para a direita): Arlete Mendes, Etsuko Saizaki e Marinalva Farias na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Denise Chagas, à esquerda, com (da esquerda para a direita): Nilzabete Santana, Marinalva Farias e Nadja Cavalcanti, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Filomena Aparecida na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**





Da esquerda para a direita: Sueli de Fátima, Sandra Racovisk, Marinalva Farias e Geani de Faria, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.



Etsuko Saizaki, à esquerda, com (da esquerda para a direita, a partir da fileira da frente): Arlete Mendes, Nadja Cavalcanti, Iraci Cunha, atrás, à esquerda Marinalva Farias, Tânia Campani e Mônica Pecoraro, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.



**Jô Barbosa, à esquerda, com Sueli de Fátima no barco dragão, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Maria do Rosário Ghilardi.**



**Da esquerda para a direita: Aline Gurgel, Gabriel Cicchetto, Dulce Maran, Miriam Ramos e Douglas Miranda ao fundo, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Denise Chagas, à esquerda, com (de frente para trás): Nadja Cavalcanti, Jô Barbosa, Arlete Mendes e Etsuko Saizaki, no Campus da Universidade de São Paulo.**



Patrícia Brum à frente, Aline Gurgel de blusa roxa e Jean Coelho de regata, em meio às remadoras da Equipe Remama Dragão Rosa, além de Jule Amaral, de camiseta branca.

## *Tradição Amorosa - Cerimônia das Rosas de Outubro de 2023*

No 3º Festival Paulista de Remadoras Rosas, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, por Geani de Faria

Receber o diagnóstico de câncer de mama não foi fácil!

Cada remadora rosa aqui presente enfrentou o tratamento, com cirurgia, quimioterapia, radioterapia e hormonioterapia, conforme o caso, e também não foi fácil!

-Por onde começar?

-Qual o caminho a seguir?

-Não sabemos!

A ansiedade tomou conta de nós, o medo de morrer foi absurdo, mas depois veio a recompensa... viver! Viver mais e melhor!

Sem dúvida nenhuma, a reabilitação nos trouxe aqui e formamos uma família. Foram chegando aos poucos: 1, 2, 3 e hoje somos mais de 50 remadoras, apenas em nossa equipe. São muitas no Brasil e pelo mundo. Cada uma mais especial que outra. A doença nos uniu e a busca pela saúde nos manteve unidas - vivemos juntas na alegria e na dor, e aprendemos que não estamos sozinhas. A amizade vai se concretizando e seguimos juntas para abraçar a vida. Nosso orgulho é poder entrar no barco dragão, remar, cantar e cantar a beleza de sermos. eternas aprendizes.

Conhecendo nossas limitações e inexperiências, sempre tivemos ao nosso lado grandes professores e somos gratas! E, depois de alguns anos, chegamos juntas a mais um festival. Vivenciamos situações graves de colegas, entramos no próprio luto, algumas partiram e temos aqui familiares que conheceram a dor do

luto. Mas também dividimos a alegria do nascimento, como o de Bernardo, filho de nosso querido “menino do Rio” Raphael Barreto (profissional de educação física e pós-graduando da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo).

Deus nos mostra que viver é muito bom e que viver para os outros é uma regra da natureza. E que a vida é boa quando você está feliz, mas a vida é muito melhor quando as pessoas estão felizes por sua causa. E, nesses últimos dias, vimos a força das Guerreiras do Dragão Rosa!

A tradicional Cerimônia das Flores tem o seu ritual orientado pela Comissão Internacional de Remadoras Rosas, que conta com a representação de Cleusa Alonso no Brasil, que compartilhou conosco o histórico desta cerimônia tradicional.

Lançar flores na água depois de uma regata de mulheres que apresentaram câncer de mama começou como um gesto singelo de uma amiga da tripulação inicial, há 20 anos. Para lembrar o desejo e a realização de uma mulher, falecida por câncer de mama, de remar em um barco dragão. Uma rosa foi lançada em meio a lágrimas, como um belo ato de amor. Hoje em dia, é uma cerimônia que acontece ao redor do mundo, em memória das mulheres que perderam sua batalha contra o câncer de mama.

Cada mulher que deixou para trás familiares, amigos, memórias e planos, e, neste momento, são recordadas com saudade e carinho. Cada vida, única e imprescindível, levada por esta doença, que é a principal causa de morte por câncer de mulheres no Brasil e no mundo. Porém, a cerimônia também tem o objetivo de encorajar aquelas mulheres que ainda estão lutando e que buscam a melhora de seu potencial. Porque não há conforto maior do que ver uma sobrevivente de câncer de mama demonstrando que a doença pode ser vencida. É um gesto que toca o coração e suscita um momento para refletir, recordar, vivenciar o luto, mas também para ter esperança. Pelas que se foram, pela garra de terem lutado até o fim; pelas que ainda lutam, pela fortaleza que demonstram em não desistir; pelas que estão presentes, pela

iniciativa de mostrar ao mundo as suas histórias e dar alento a todas as mulheres para que se previnam do câncer de mama e cuidem da detecção precoce da doença.

Hoje, há muitos barcos dragão, cheios de mulheres que, em outro momento, receberam a notícia de que padeciam de câncer de mama. Mulheres admiráveis, motivo de orgulho para a sociedade. Como uma sobrevivente, entendo os sentimentos que podem acompanhar o diagnóstico e sei como eles podem colocar barreiras e obstáculos diante de nós. Pela atividade nestes barcos, nós escutamos e dizemos palavras de apoio, coragem, graça, amizade e amor. Porque essas palavras são as que nos fazem ter a determinação e a força de lutar qualquer batalha.

Cada uma destas mulheres tem a sua própria história de coragem para contar, desde o diagnóstico até a atividade nestes barcos, histórias formidáveis e impressionantes, que criam laços de empatia umas com outras. Que ao ler este texto, você também faça um minuto de silêncio em honra a quem partiu, para que as suas histórias não sejam esquecidas.



**Geani de Faria, dirigindo-se ao Bernardo, filho de Raphael Barreto (à direita da foto), pela fotógrafa Julia Campi Pita Gallan, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo, no 3º Festival Paulista de Remadoras Rosas.**



**Cerimônia das Rosas de Outubro de 2023, no 3º Festival Paulista de Remadoras Rosas, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**



**Cerimônia das Rosas de Outubro de 2023, no 3º Festival Paulista de Remadoras Rosas, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**





**Cleusa Alonso, à esquerda, com Christina Brito,  
na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**

## *Grand Finale*

*Por Marisa Helena Silva Farah (in memoriam)*

*Amada falecida esposa do Prof. José Carlos Farah, que publicou um livro in memoriam com os seus escritos, em 2021: “Nós Desejando a Noite”, pela editora Svarupa em 2021 – na página 86, esta belíssima poesia que se encaixa lindamente neste livro*

Se da rosa o amor nasceu.

Se da gente então viveu.

Um esperado um infinito.

Num copo d'água um aviso.

Numa lágrima um sorriso.

De um encontro uma esperança.

De uma menina\* um paraíso.

O desejado o maltratado.

Se da rosa um paraíso.

Se da gente o maltratado.

Um esperado um sorriso.

Num copo d'água uma esperança.

Numa lágrima o amor nasceu.

De um encontro então viveu.

De uma menina\* um infinito.

O desejo o aviso.

Se da rosa o maltratado.

Se da gente o paraíso.

Um esperado uma esperança.

Num copo d'água um sorriso.

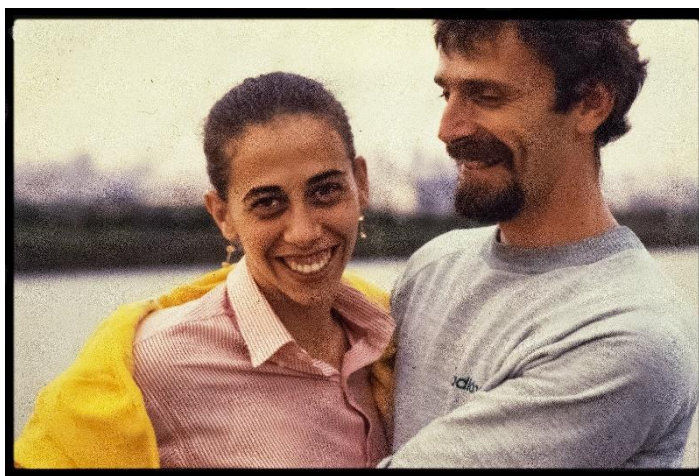
Numa lágrima um aviso.

De um encontro um infinito.

De uma menina\* então viveu.

O desejado o amor nasceu.

*\*menino, no original (por licença poética nossa, pela temática: menina)*



**Marisa Helena Farah e José Carlos Farah.**

*Por Gabriela Silva Borges*

*Pós-graduanda da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo*

**Eu vou para a guerra**

*Quando me vi  
diante do I N A C R E D I T Á V E L, quando senti  
o AMARGO SABOR da complexidade da vida, tive medo.*

*Então olhei para frente, SEM VER,  
com um nó na garganta. Nesse instante não pude respirar.*

*Mas quem sou eu,  
senão a menina que cresceu,  
e a mulher que aprendeu como é viver lutando? LUTANDO.  
Sempre.*

*Os pés sustentando o peso da minha caminhada tão focados, firmes,  
passo a passo.*

*Empunhei meu coração – e decidi: é com ele que vou para a guerra. Tenho medo? Sim.  
Mas o DOBRO DE CORAGEM.*

*Terei sempre o brilho nos olhos de quem conhece a própria história. Ei de olhar para frente  
NOVAMENTE.*

*Mas desta vez com um grito  
De ESPERANÇA.*



**Gabriela Silva Borges.**

Por Christian Klausener

Professor de Educação Física, Educador Práticas Desportivas do Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo

## 10 anos do Remama

Um grande aniversário.

O aniversário de todos,

Todos os amados.

Mas hoje o correto é

Todas as amadas.

Todas Idolatradas,

Iluminadas.

Uma grande vela,

Será colocada,

Na proa.

Na próxima remada.

E não será apagada,

No ritmo,

Das donzelas,

E do tamborear,

Da alegria,

Desse dia.

Memorável,

Libertador.

Os 10 anos,  
Frutíferos,  
Do REMAMA.  
E quem não ama?  
Parabéns a todas e todos.  
10 anos.  
Estamos na adolescência.  
No prazer da vida,  
No viver o momento.  
Parabéns Remama.  
Parabéns remadoras rosas.  
Um grande abraço a todas.  
Vamos comemorar essa data maravilhosa.  
Mas iremos compartilhar isso no 3 Festival Paulista,  
com todas as remadoras rosas do Brasil.



**Christian Klausener no tambor do barco dragão, na ocasião do 3º Festival de Remadoras Rosas, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.**





A beleza inspira e é algo que se deve compartilhar. Se os olhos são a janela da alma, o sorriso é um belo portal. A alegria e a vivacidade deste vibrante grupo de mulheres representa o que gostaríamos que aqueles que passam por uma vivência desafiadora pudessem atingir. São 46 lindas travessias que convidam a um mergulho profundo em suas águas, além de outros textos inspirados nelas e em quem fez parte deste navegar. E boa parte das belas imagens que permeiam os relatos foi feita pela talentosa fotógrafa Julia Campi Pita Gallan.

