



ASSOCIAÇÃO CANOMAMA

2º Festival 2024 Dragon Boat para Mulheres Sobreviventes do Câncer de Mama no DF

GUIA INFORMATIVO

“Será que a vida muda muito após o câncer de mama? Será que as mulheres sobreviventes do câncer de mama podem ter uma vida saudável após o tratamento oncológico? O que a canoagem coletiva no estilo Dragon Boat pode fazer pela mulher sobrevivente do câncer de mama?”

As ondas na água refletem a força das mulheres, todas juntas, focadas, sincronizadas, performam em uma embarcação chinesa, chamada dragon boat. Ao som do tambor, com todo ritmo e cadência, ampliam o som das remadas na água. A embarcação desliza por sobre as ondas, flutuando, seguindo o ritmo, alinhando os corações, sempre em frente, mesmo com todos os desafios vivenciados. O leme assegura o alinhamento da embarcação, a firmeza e a garra dessas mulheres incríveis. Todas se comunicam através do tambor e do leme, são guiadas para o sucesso de estarem juntas, no mesmo barco. Sim, a vida é possível. Sim, a energia é vibrante. Sim, a natureza fortalece. Sim, são mulheres que remam por dias saudáveis. Sim, são mulheres que buscam o bem-estar através da canoagem no estilo *Dragon Boat*.

Os desafios das mulheres sobreviventes do câncer de mama são muitos. Autoestima abalada, imagem corporal alterada, emoções à flor da pele, conflitos nos relacionamentos,

dispensa de sua ocupação, mudanças no ambiente de trabalho, sintomas de ansiedade, sintomas de depressão, limitação física em região torácica e braços, linfedema em região dos braços, dor nas articulações, obesidade e doenças crônicas, e muitos outros sinais e sintomas. A jornada oncológica traz muitas limitações que desfavorecem as mulheres sobreviventes do câncer de mama, e que ficam “privadas” em suas necessidades e capacidades biopsicossociais na vida diária.

Mas como modificar a realidade das mulheres sobreviventes do câncer de mama?

O médico Dr. Donald McKenzie, do Departamento de Medicina Esportiva e Fisiologia do Exercício da *University of British Columbia*, em Vancouver, no Canadá, formou uma pequena equipe de canoagem coletiva com ex-pacientes, vítimas de câncer de mama, em 1996. Ele estudou o impacto do esporte na vida das sobreviventes, enfatizando os músculos da parte superior do corpo, que é a área mais afetada pela mastectomia e retirada de linfonodos axilares.

Os trabalhos desenvolvidos naquele Departamento de Medicina Esportiva, pelo Dr. Don McKenzie, estabeleceram as bases científicas para comprovar que os exercícios vigorosos para o corpo, em mulheres que se trataram de câncer de mama, diminuiria o desenvolvimento da principal complicação, o linfedema (uma debilitação crônica consequente do tratamento que altera o movimento dos braços). E foi nesse contexto que nasceu o programa de mulheres remadoras sobreviventes do câncer de mama, usufruindo dos benefícios da canoagem coletiva através da embarcação *Dragon Boat*.



Fonte: <https://www.sestaro.com.br/beneficios-do-dragon-boat-em-palestra/>

O Dr. Don McKenzie escolheu a canoagem em *Dragon Boat*, devido a exigência física e funcional da região torácica, abdominal e dos membros superiores. O mais interessante dessa modalidade é que as remadoras não precisam de força, mas de sincronia na remada coletiva, trabalhando juntas. Com isso, o Dr. Don acompanhou a evolução dessas 24 mulheres

voluntárias e sobreviventes do câncer de mama, e constatou que nenhuma delas havia apresentado linfedema. Além disso, melhoraram sua *performance* física e mental, relatando que se sentiam felizes e saudáveis. Essa equipe recebeu o nome de [Abreast In a Boat](#), que há 27 anos reúne mais de 2.000 ex-pacientes em torno da celebração da vida e da cura usando especificamente usando a embarcação dragon boat.

Atualmente, existem ao redor do mundo, mais de 250 equipes de mulheres remadoras sobreviventes do câncer de mama. Em 2015, o atleta Marcelo Bosi recebeu um convite para trazer o projeto para Brasília, dessa forma ele acabou convidando uma equipe de profissionais para junto com ele poder trazer o projeto de forma segura. Dessa forma, foi fundada a [Associação Canomama – De Saúde, Esporte e Lazer do DF](#).

Hoje, o movimento das mulheres sobreviventes do câncer de mama é guiado pela fundadora e atleta Cleusa Alonso das [Remadoras Rosa no Brasil](#), e está em crescente expansão por força, coragem, determinação e resiliência. A missão das Remadoras Rosa do Brasil é “incentivar e promover a formação de equipes de remadoras rosa de Dragon Boat, no âmbito da inclusão e participação, apresentar os inúmeros benefícios físicos, psicológicos, emocionais e a melhoria da autoestima, sendo frequentemente perdida após a mastectomia e retirada dos linfonodos axilares, através do Programa de Canoagem Dragon Boat, do Dr. Don McKenzie”. Atualmente, são contabilizadas 18 equipes de sobreviventes do câncer de mama em todo o Brasil, em diversas unidades da federação, a saber: Distrito Federal (DF), São Paulo (SP), Rio Grande do Norte (RN), Pernambuco (PE), Alagoas (AL), Ceará (CE), Paraná (PR), Bahia (BA), Sergipe (SE), Minas Gerais (MG), Pará (PA) e Rio Grande do Sul (RS).

A canoagem coletiva através do *dragon boat*, pelas mulheres remadoras sobreviventes do câncer de mama é uma modalidade de reabilitação pós-diagnóstica e tratamento oncológico.



Fonte: Arquivo da Associação Canomama.

Por tal motivo, diante de tantos desafios que envolvem a jornada oncológica, e reconhecendo que existem estudos científicos para a melhora da condição física e emocional dessas mulheres ao redor do mundo, a proposta é apresentar um evento de grande magnitude

preventiva e de reabilitação esportiva diante do câncer de mama, que é o 2º Festival de *Dragon Boat* para Mulheres Sobreviventes do Câncer de Mama no DF e 2º Encontro Nacional de Remadoras Rosa, em Brasília, Distrito Federal, Brasil.

O que confere essencialmente à essa proposta vir ao encontro dos objetivos e das diretrizes do programa inclusivo, na medida em que propõe o desenvolvimento de projeto para o envolvimento e a inclusão social de mulheres sobreviventes do câncer de mama, após o tratamento retirando as mulheres da lógica hospitalocêntrica; e trazendo de volta à vida, ao convívio social, à prática de atividade física, proporcionando perfeito bem-estar físico, mental e emocional.

O movimento de saúde da mulher, o **Outubro Rosa**, direciona nossa atenção à prevenção e ao diagnóstico precoce do câncer de mama, e mais recentemente, sobre o câncer de colo de útero. No ano de 1990, aconteceu um evento chamado “Corrida pela cura”, em Nova Iorque, Estados Unidos, para arrecadar fundos para pesquisas realizadas pela instituição [Susan G. Komen Breast Cancer Foundation](#). E o símbolo que usaram no evento era um laço rosa, e que na atualidade, ganhou a força na adoção de hábitos de vida em saúde da mulher e prevenção do câncer de mama em organizações públicas e privadas ao longo do mês, e visibilidade durante o ano também.

A segunda edição do nosso festival traz a força das mulheres que superaram os desafios da incerteza da própria jornada oncológica, e que sabem o quanto a canoagem coletiva no estilo *Dragon Boat* convergiram para os ideais de qualidade do bem-estar e bem-viver, através da canoagem. Além disso, proporciona a adoção de hábitos de vida saudáveis e o compartilhar de histórias de outras mulheres que passaram pelo câncer de mama.

A realização do evento esportivo participativo do **2º Festival de Dragon Boat para Mulheres Sobreviventes do Câncer de Mama no DF e 2º Encontro Nacional de Remadoras Rosa**, acontecerá nos dias **24, 25, 26 e 27 de outubro de 2024**, no **Clube Ascade** - Associação de Servidores da Câmara dos Deputados, Brasília, Distrito Federal, Brasil.

Objetivo geral

- Incentivar, desenvolver e democratizar a inclusão das mulheres sobreviventes do câncer de mama na adoção de hábitos saudáveis e na prática de canoagem coletiva no estilo *Dragon Boat*, através da realização do evento esportivo participativo e não competitivo, do 2º Festival de *Dragon Boat* para Mulheres Sobreviventes do Câncer de

Mama no DF, em Brasília, Distrito Federal, Brasil.

Objetivos específicos

- Oferecer condições favoráveis e seguras à prática da canoagem coletiva na modalidade de *Dragon Boat* pelas mulheres sobreviventes do câncer de mama.
- Contribuir para a melhoria das capacidades físicas e habilidades motoras, no intuito de melhorar o bem-estar e desempenho físico, emocional e social, através da canoagem coletiva na modalidade *Dragon Boat* das mulheres sobreviventes do câncer de mama.
- Desenvolver ações produtivas para a qualidade de vida (auto estima, convívio, integração social e saúde) das mulheres sobreviventes do câncer de mama.

SOBRE O EVENTO

O evento acontecerá nos dias **24 a 27 de outubro de 2024**, no Lago Paranoá, nas proximidades do Clube Ascade, em Brasília, Distrito Federal. As equipes de remadoras inscritas no 2º Festival de Dragon Boat de Mulheres Sobreviventes do Câncer de Mama no DF e 2º Encontro Nacional de Remadoras Rosa poderão participar ativamente das vivências e experiências de busca por qualidade de vida na superação ao câncer de mama. As provas náuticas de participação e inclusão serão **EXCLUSIVAMENTE** para as equipes das mulheres sobreviventes do câncer de mama, e serão configuradas em etapas de classificação, semifinais e finais.

MÍDIAS IMPORTANTES DO EVENTO

Site do evento:

<https://www.canomama.com.br/>

Instagram do evento:

<https://www.instagram.com/festivaldragonboatbsb/>

Instagram da Associação Canomama:

https://www.instagram.com/canomama_time/

<https://linktr.ee/canomama>

Youtube da Associação Canomama:

<https://www.youtube.com/@canomama>

INSCRIÇÕES PARA O EVENTO

As inscrições serão realizadas **EXCLUSIVAMENTE** em plataforma eletrônica (Hotmart), com investimento em taxa administrativa. Poderão ser feitas por equipes completas de 22 remadoras BCS (*Breast Cancer Survivor*) com tamborista e timoneira (**EQUIPE COMPLETA 22 BCS**); ou com 20 remadoras BCS (**EQUIPE COMPLETA 20 BCS**); ou como remadora individual para equipes menores do que 20 BCS (**INDIVIDUAL REMADORA ROSA**). Para a equipe técnica, apenas (**INDIVIDUAL EQUIPE TÉCNICA**). O **ACOMPANHANTE** não investirá na taxa administrativa, mas precisa se inscrever previamente ao evento, para a gestão do Comitê Executivo. Todos os inscritos também precisam preencher um formulário eletrônico para aquisição dos dados relevantes ao festival (tamanho da camiseta, etc).

* BCS - em inglês, *Breast Cancer Survivor*, na tradução para o português é sobrevivente do câncer de mama.

INSCRIÇÕES (clique nos links abaixo)	DATA	TAXA ADMINISTRATIVA
EQUIPE COMPLETA 22 BCS (TAMBORISTA E TIMONEIRA)	05/02/2024 a 10/04/2024	R\$2.235,20 (R\$101,60 por pessoa)
EQUIPE COMPLETA 20 BCS	05/02/2024 a 10/04/2024	R\$2.286,00 (R\$114,30 por pessoa)
INDIVIDUAL REMADORA ROSA	05/03/2024 a 10/04/2024	R\$127,00
INDIVIDUAL EQUIPE TÉCNICA	05/03/2024 a 10/04/2024	R\$127,00
ACOMPANHANTE	05/02/2024 a 10/04/2024	GRATUITO

IMPORTANTE: As inscrições serão realizadas através do preenchimento de um formulário eletrônico que será encaminhado às equipes de remadoras rosa e comprovante de pagamento

da taxa de inscrição administrativa. Verifique em sua caixa de entrada e no *Spam* do e-mail cadastrado. Os dados apresentados na plataforma são **EXCLUSIVOS** para o evento e serão assegurados pela Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD). Todas as informações do evento, serão enviadas pelo e-mail, será nosso meio de comunicação eficaz. Além de informativos em nossas mídias sociais.

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO | REMADORA ROSA

(Clique no link acima)

A inscrição **REMADORA** será formalizada e fornecerá os seguintes acessos (**leia com atenção**):

- A remadora rosa participará do presente festival se estiver inscrita em uma equipe de remadoras rosa do Brasil ou outro país.
- A idade das remadoras rosa é acima de 18 anos.
- É obrigatório à remadora rosa, a apresentação do documento de identificação com foto (registro geral, passaporte, carteira profissional, carteira de motorista) e dois atestados médicos, a saber: o atestado médico comprovando o diagnóstico de câncer de mama (oncologista; não serão aceitos cópias de exames) e o atestado médico de aptidão física liberando para a prática de exercício físico (cardiologista).
- O preenchimento do formulário eletrônico é **OBRIGATÓRIO** à inscrição de **REMADORA** no evento 2º Festival de Dragon Boat para Mulheres Sobreviventes do Câncer de Mama no DF (informações sobre tamanho da camiseta, tipo sanguíneo, etc).
- A inscrição através do formulário eletrônico (link para inscrição da **REMADORA ROSA**) **inicia em 05/02/2024 e finaliza em 10/04/2024, às 23:59h.**
- O número de inscritas serão no total de 349 mulheres sobreviventes do câncer de mama. Assim que alcançar o número máximo de beneficiadas com todos os documentos solicitados, serão suspensas as inscrições.
- As demais informações das remadoras rosa de cada equipe deverá ser enviado pela **CAPITÃ, MANAGER OU RESPONSÁVEL** da equipe. E a capitã/manager/responsável da equipe das remadoras receberá as orientações necessárias. A comunicação será por e-mail.
- O Comitê Executivo reforça que o preenchimento dos dados do formulário eletrônico e o envio (upload) dos atestados médicos são obrigatórios para formalizar a inscrição no evento, direcionadas pelas informações contidas no Regulamento Geral.
- O envio dos atestados são feitos no mesmo formulário eletrônico, ao final do preenchimento, é possível fazer o *upload* das cópias de documento com foto de

registro civil (registro geral, passaporte, carteira de motorista, etc), dos atestados médicos solicitados, a saber: o atestado médico comprovando o diagnóstico de câncer de mama (não serão aceitos cópias de exames) e o atestado médico de aptidão física liberando para a prática de exercício físico (cardiologista).

- Os atestados originais **TAMBÉM** deverão ser apresentados no dia do Credenciamento no evento pela representante da equipe de remadora rosa, dia 24/10/2024. Por isso, tragam seus atestados e documentos com foto para o nosso festival.
- A inscrição **REMADORA** participará das atividades do festival (atividades socioeducativas e culturais) e das atividades náuticas de provas participativas com o dragon boat.
- A inscrição **REMADORA** receberá um kit do festival com camiseta e brinde, a serem retirados pela CAPITÃ, MANAGER OU RESPONSÁVEL pela equipe.

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO | EQUIPE TÉCNICA

(Clique no link acima)

A inscrição **EQUIPE TÉCNICA** será formalizada e fornecerá os seguintes acessos:

- É a pessoa maior de 18 anos, da equipe técnica (profissional da área da saúde, timoneiro, tamborista, voluntário, etc) que acompanhará a remadora rosa no evento.
- O número de pessoas inscritas como individual da equipe técnica para o evento será de 100 pessoas (poderá haver alteração).
- É obrigatório a apresentação de documento de identificação com foto (registro geral, passaporte, carteira profissional, carteira de motorista).
- As demais informações serão enviados através do e-mail cadastrado no formulário.
- O Comitê Executivo reforça que o preenchimento dos dados do formulário eletrônico são obrigatórios para formalizar a inscrição no evento, direcionadas pelas informações contidas no Regulamento Geral.
- O envio de cópia do documento de identificação com foto é realizado no mesmo formulário eletrônico, ao final do preenchimento, é possível fazer o *upload* das cópias de documento com foto de registro civil (registro geral, passaporte, carteira de motorista, etc).
- O documento de identificação original **TAMBÉM** deverá ser apresentado no dia do Credenciamento no evento, dia 24/10/2024.
- A inscrição **EQUIPE TÉCNICA** participará das atividades do festival (atividades socioeducativas e culturais).
- Será identificado com pulseira do evento e acesso às dependências do clube Ascade.

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO | ACOMPANHANTE

(Clique no link acima)

A inscrição **ACOMPANHANTE** será formalizada e fornecerá os seguintes acessos:

- É a pessoa (familiar, amigo, profissional de saúde, etc) que acompanhará a remadora rosa no evento. Se houver menores de 18 anos, deverão estar acompanhados com seus responsáveis adultos.
- O número de participantes inscritos para o evento será de 150 pessoas (poderá haver alteração).
- É obrigatório ao participante, a apresentação de documento de identificação com foto (registro geral, passaporte, carteira profissional, carteira de motorista).
- As demais informações serão enviados através do e-mail cadastrado no formulário.
- O Comitê Executivo reforça que o preenchimento dos dados do formulário eletrônico são obrigatórios para formalizar a inscrição no evento, direcionadas pelas informações contidas no Regulamento Geral.
- O envio de cópia do documento de identificação com foto é realizado no mesmo formulário eletrônico, ao final do preenchimento, é possível fazer o *upload* das cópias de documento com foto de registro civil (registro geral, passaporte, carteira de motorista, etc).
- O documento de identificação original **TAMBÉM** deverá ser apresentado no dia do Credenciamento no evento, dia 24/10/2023.
- A inscrição **PARTICIPANTE** participará das atividades do festival (atividades socioeducativas e culturais).
- Será identificado com pulseira do evento e acesso às dependências do clube Ascade.

* Observação: os formulários eletrônicos da equipe técnica e do acompanhante possuem o mesmo conteúdo. As informações serão necessárias para o Comitê Executivo.

ATENÇÃO!

Os atestados médicos serão verificados na Área de Credenciamento das mulheres remadoras sobreviventes do câncer de mama e SOMENTE poderão PARTICIPAR das atividades náuticas de canoagem coletiva de *dragon boat* com a apresentação dos documentos e atestados requisitados na Área de Credenciamento, por motivo de segurança e regras vigentes ao festival.

O Kit do Festival

* O kit de participação do festival compreende uma camiseta e um brinde, além de identificação com crachá.

* Os kits do festival serão entregues à capitã ou ao capitão, manager ou responsável pela equipe, presencialmente, no dia **24/10/2024**, a ser definido em informativo. A Área de Credenciamento/Secretaria está disponível em todo o evento para esclarecer dúvidas.

ENXOVAL DO EVENTO



Site do evento:

<https://www.canomama.com.br/>

Instagram do evento:

<https://www.instagram.com/festivaldragonboatsb/>

Instagram da Associação Canomama:

https://www.instagram.com/canomama_time/

<https://linktr.ee/canomama>

Youtube da Associação Canomama:

<https://www.youtube.com/@canomama>

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES

O cronograma das atividades poderá apresentar alterações de acordo com a necessidade de otimizar e adequar aos objetivos do evento.

DATA: 24/10/2024 QUINTA-FEIRA	
Horário	Atividades
9:00-15:00h	<p>Credenciamento das equipes <i>(local a ser definido)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * Assinatura do Termo de Responsabilidade e Divulgação de Imagem e Voz. * Apresentação dos documentos solicitados * Entrega dos kits do festival
18:00h	Abertura do evento

Horário	Atividades (Curso)	Atividades (Curso)
9:00-12:00h	Clínica de Dragon Boat	Curso de Formação em Dragon Boat
12:00-13:00h	Intervalo para almoço <i>(por conta própria)</i>	
13:00-17:00h	Clínica de Dragon Boat	Curso de Formação em Dragon Boat
18:00h	Encerramento	

DATA: 26/10/2024 SÁBADO	
Horário	Atividades
7:00-12:00h	Baterias das provas de <i>dragon boat</i> participativas

12:00-13:45h	Intervalo para almoço (por conta própria)
14:00-17:00h	Baterias das provas de <i>dragon boat</i> participativas
20:00-23:00h	Festa Pink

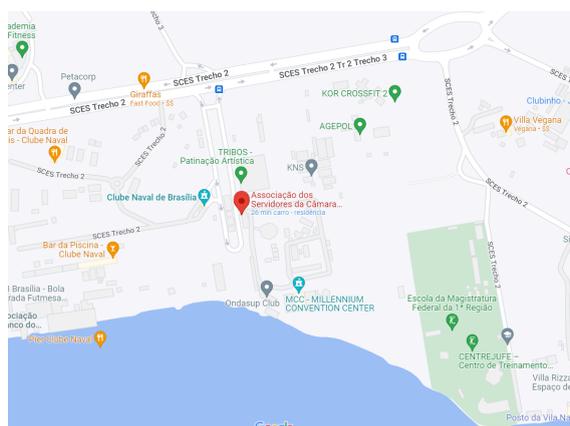
DATA: 27/10/2024 DOMINGO	
Horário	Atividades
9:00-11:00h	Baterias das provas de <i>dragon boat</i> participativas e medalhas
11:00-11:30h	Cerimônia das Flores e encerramento
12:00-14:00h	Intervalo para almoço (por conta própria)

LOCAL DO EVENTO

Clube Ascade – Associação dos Servidores da Câmara dos Deputados

Site: <http://associacaodacamara.com.br/portal/o-clube/>

Google Maps: [St. de Clubes Esportivos Sul Trecho 2 Conjunto 10, Lote 18 - Asa Sul, Brasília - DF, 70200-002](#)



SUGESTÕES DE HOSPEDAGEM

BRASÍLIA PALACE HOTEL

<https://g.page/BrasiliaPalaceHotel?share>

<http://www.brasiliapalace.com.br/>

SHTN Trecho 01 Conjunto 01, Setor de Hotéis e Turismo Norte - Asa Norte, Brasília - DF, 70800-200

Telefone: (61) 33069000

CONDOMÍNIO BRISAS DO LAGO

<https://goo.gl/maps/pBNo1beJhVmi5FnD6>

St. de Clubes Esportivos Sul Trecho 4 Lote 5 - Brasília, DF, 70200-004

Telefone: (61) 33170880

CONDOMÍNIO LIFE RESORT

<https://goo.gl/maps/Tso3QVj42BRh3iiy7>

<http://www.liferesort.com.br/>

Shtn trecho 2 lote 3, bloco N, sala 105 - Asa Norte, Brasília - DF, 70800-230

Telefone: (61) 32521225

LAKE SIDE APART HOTEL

<https://www.lakeside.com.br/>

SHTN Trecho 1 Conjunto 2 - Asa Norte, Brasília - DF, 70800-210

Telefone: (61) 32515109

SAINT MORITZ HPLUS EXPRESS

<https://g.page/saint-moritz-hplus-express?share>

<https://www.hplus.com.br/hotel/saint-moritz-hplus-express/>

SHN Q. 1 BL B - Asa Norte, Brasília - DF, 70701-000

Telefone: (61) 30514001

LIKE U HOTEL

<https://g.page/likeuhotel?share>

<https://www.likeuhotel.com.br/>

Setor Hoteleiro Sul 4, Brasília - DF, 70322-908

Telefone: (61) 32046162

ST. PAUL PLAZA HOTEL

<https://goo.gl/maps/QpaMEW17uHaseUKJ8>

<http://www.hotelstpaul.com.br/>

SHS, Quadra 02 Bloco H - Asa Sul, Brasília - DF, 70322-902

Telefone: (61) 21028400

GRAND BITTAR

<https://goo.gl/maps/ARTXPVcgqCtaGr528>

https://hoteisbittar.com.br/grand_bittar/

SHS Q. 5 - Asa Sul, Brasília - DF, 70322-917

Telefone: (61) 37045000

GARVEY PARK HOTEL

<https://goo.gl/maps/ySX5H7XWRU7b8N9r8>

<https://garvey-park-hotel.brasiliatophotels.com/en/>

SHN Q. 2 BL J - Asa Norte, Brasília - DF, 70702-909

Telefone: (61) 33298400

BONAPARTE HOTEL RÉSIDENCE 5

<https://goo.gl/maps/aFYc4HBxZ3vFFoSw7>

<http://www.bonapartehotel.com.br/>

SHS Quadra 2 Bl. J Edifício S/N - Asa Sul, Brasília - DF, 70312-000

Telefone: (61) 21046600

Os valores promocionais de hospedagem ainda estão em negociação e em breve poderão ser disponibilizados às equipes.

**Esperamos VOCÊ para CONSTRUIR NOSSA HISTÓRIA na
CANOAGEM COLETIVA no estilo DRAGON BOAT das
MULHERES SOBREVIVENTES DO CÂNCER DE MAMA!**

VAMOS JUNTAS!

PATROCÍNIO



ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO DO EVENTO



Informações importantes:

E-mail: festivaldragonboatbsb@gmail.com

Instagram: https://www.instagram.com/canomama_time/

<https://www.instagram.com/festivaldragonboatbsb/>