

capa

EM BUSCA DE VAGA NOS JOGOS RIO 2016, ATLETAS OLÍMPICOS E PARALÍMPICOS QUE SUPERARAM O CÂNCER CONTAM SUAS EXPERIÊNCIAS

A mais difícil das vitórias

Chegar ao pódio é o maior sonho de um atleta. Para Rosinha dos Santos (atletismo paralímpico), Wagner Domingos (atletismo) e Diogo Villarinho (maratona aquática), durante um período esse desejo veio acompanhado da vontade de superar o câncer. Destaques em suas modalidades, eles alcançaram resultados inesperados durante o tratamento da doença, conquistando medalhas e quebrando seus próprios recordes.

O desempenho de Villarinho no período em que se tratava de um câncer de tireoide, em 2015, superou as expectativas médicas. O nadador competiu no Mundial de Kazan, na Rússia, e chegou em segundo lugar na prova de 5 km por equipe. A poucos dias de sua cirurgia, ainda em 2015, foi bronze na Copa do Mundo de Natação.

Rosinha, ex-empregada doméstica que se tornou paratleta e compete pelo arremesso de peso e lançamento de disco, foi bronze no Parapan de Toronto em 2015, menos de um ano depois de ser diagnosticada com câncer de laringe.

Domingos, 11 vezes campeão brasileiro no arremesso de martelo, subiu sua marca em cinco metros na temporada de 2011, quando descobriu um câncer na bexiga. Hoje, é dono do recorde brasileiro, com 75,47 m, e treina na Eslovênia para superar esse resultado.

“O organismo de um atleta – indivíduo que pratica exercícios, tem preparo muscular, alimenta-se com orientação de nutricionista, faz hidratação

adequada, cuida do sono e não fuma – tem mais chances de responder melhor ao tratamento de qualquer tipo de doença, incluindo o câncer”, avalia Serafim Borges, médico do esporte, cardiologista e diretor-secretário do Conselho Regional de Medicina do Estado do Rio de Janeiro (Cremerj).

Livres da doença, hoje os três atletas trabalham para alcançar o índice de classificação para a Olimpíada e a Paralimpíada de 2016, que acontecem de 5 a 21 agosto e de 7 a 18 de setembro, respectivamente, no Rio de Janeiro. A confirmação acontecerá pouco antes dos eventos, entre junho e julho. Para dar conta do desafio, eles seguem uma rotina de treinamento intensa, que pode chegar a até seis horas de exercícios físicos por dia, concentração e alimentação especial para esportes de alta performance.

VITÓRIAS SUCESSIVAS

O atletismo é o esporte mais tradicional da Olimpíada – está presente desde a primeira edição do evento e é tratado como uma das modalidades mais nobres, tendo 47 provas em disputa. É o maior fornecedor de medalhas dos Jogos. Para a edição do Rio de Janeiro, são esperados astros como Usain Bolt, atual recordista mundial dos 100 m e dos 200 m. No paratletismo, a equipe brasileira briga para ter uma representante que tem trajetória de heroína.

Roseane Ferreira dos Santos, 44 anos, pernambucana de Recife, está quase sempre com um largo sorriso no rosto, o que surpreende quem conhece

Por que quem pratica atividade física reage melhor a doenças?

Evidências científicas comprovam que exercícios físicos e esportes promovem benefícios para qualquer indivíduo. Em caso de doenças, incluindo o câncer, o organismo estará preparado para reagir melhor. Atletas têm ainda a seu favor o estilo de vida saudável, com ausência de tabagismo, cuidados com o sono, alimentação balanceada e hidratação adequada.



CÉREBRO

A irrigação mais eficaz dos neurônios, que passam a receber maior quantidade de oxigênio e nutrientes, beneficia a coordenação motora, comandada pelo cérebro, retardando disfunções dessa ordem



ASPECTO PSICOLÓGICO

Eleva a autoestima, à medida que torna o indivíduo mais preparado para realizar tarefas cotidianas, e mantém o índice de massa corporal adequado



CORAÇÃO

Passa a bombear mais sangue e irriga melhor a musculatura. A mecânica de funcionamento do órgão melhora, e o risco de doenças cardiovasculares diminui, desde que o indivíduo não fume



SISTEMA LINFÁTICO

Fica mais gabaritado para a produção de linfócitos (células atuantes no sistema imunológico) e de outras células imunes que protegem o corpo contra micro-organismo invasores



PULMÕES

Melhora sua função, tornando a respiração mais potente. Certos exercícios fortalecem também a musculatura do tórax, peitoral e intercostal, o que contribui para a saúde dessa região



GLÂNDULA SUPRARRENAL

Produz mais endorfina, ajudando na resistência à dor e nas situações de estresse emocional



OSSOS E MÚSCULOS

A perda de massa é desacelerada. Assim, evita-se osteopenia, osteoporose e sarcopenia

seu passado. Rosinha era empregada doméstica quando foi atropelada, aos 18 anos, numa calçada, por um motorista de caminhão embriagado. Teve que amputar a perna esquerda, algo que ela mesma pediu aos médicos. “Sentia muita dor. Depois de algum tempo, chamei minha mãe e disse a ela que não queria mais sofrer. Tinha uma vontade enorme de viver”, recorda.

Com dificuldades para exercer sua profissão, passou a vender cocadas feitas por sua mãe, dona Doda. A irmã carregava o tabuleiro, e ela anunciava o doce, chamando as pessoas para comprar. Um dia, conseguiu que uma vizinha permitisse que limpasse seu quintal. “Ela precisava sair, e eu disse que poderia fazer o trabalho sozinha. O quintal estava cheio de galhos, muito sujo. Quando a mulher retornou, ficou impressionada com o resultado e perguntou quem tinha me ajudado. Fiz tudo sozinha, sentada em um banquinho, aos poucos”, conta Rosinha. O pagamento, feito parte em dinheiro, parte em alimentos, foi levado com muita alegria para a casa onde moravam 14 parentes. “Minha maior satisfação era ajudar minha mãe”, fala com carinho.

Em 1997, estava na porta de casa quando o técnico Francisco Raimundo Mathias, seu ex-treinador, estava passando de carro e a viu na rua. Perguntou se Rosinha gostaria de ser atleta e a convidou para fazer um teste na ADM-PE (Associação dos Deficientes Motores de Pernambuco), onde ela começou a praticar arremesso de peso e lançamento de disco e de dardo. “Nem sabia que existia esse tipo de esporte, não tinha a menor ideia do valor de uma medalha, um recorde, e até demorei a aprender isso”, lembra. Quando viu o potencial de Rosinha, o treinador disse que, se ela perseverasse, poderia se destacar nas provas e comprar uma casa para a mãe, o que foi seu maior incentivo.

Já na primeira competição, um aberto de atletismo paralímpico no Recife, ainda em 1997, Rosinha ganhou três medalhas de ouro nas categorias em que treinava.

A paratleta sonhava em viajar de avião para visitar uma tia em São Paulo, mas sua primeira experiência “nas alturas” foi a caminho da Inglaterra, onde estreou em provas internacionais. Em 2000, classificou-se para a Paralimpíada de Sydney e subiu no lugar mais alto do pódio, trazendo o ouro para o Brasil com a quebra de dois recordes mundiais. “Eu saí do nada e conquistei muita coisa. Viajei para vários países, conheci pessoas, fiz amizades. Mas o mais difícil não é ganhar a medalha, e sim saber conduzi-la com humildade. Não esqueço de onde



“Eu saí do nada e conquistei muita coisa. Viajei para vários países, conheci pessoas, fiz amizades. Mas o mais difícil não é ganhar a medalha, e sim saber conduzi-la com humildade. Não esqueço de onde vim. Existe ex-atleta, mas não ex-deficiente”

ROSINHA DOS SANTOS

vim. Existe ex-atleta, mas não ex-deficiente”, diz Rosinha, que soma mais de 60 medalhas conquistadas ao longo de sua carreira.

Em 2014, veio uma notícia difícil: com forte dor de garganta, foi diagnosticada com câncer de laringe. Teve recomendações médicas e de sua treinadora para não participar de competições no período em que realizaria a cirurgia e oito sessões de quimioterapia. “Fiquei desesperada, com medo do tratamento, mas tinha que ir adiante. Só não abri

mão de continuar treinando e competindo. Se acontecesse algo comigo, pelo menos estava fazendo o que me dava alegria”, afirma. Sua perseverança a levou a quebrar dois recordes brasileiros, no arremesso de peso e no lançamento de disco, durante o tratamento, no Circuito Caixa de Atletismo.

A alta médica foi no início de 2015, e hoje Rosinha se prepara para tentar uma vaga paralímpica nos Jogos Rio 2016. Treina durante a semana em uma praça perto de sua casa, no Recreio, bairro da Zona Oeste do Rio de Janeiro, e complementa o trabalho com musculação na academia. “Prometo aos brasileiros que, se eu for convocada, vou competir com muita alegria!”, garante. Rindo, é claro.

ACIMA DAS EXPECTATIVAS

Destaque do Brasil na maratona aquática – modalidade disputada em águas abertas, com percurso de 10 km, e que passou a fazer parte das competições olímpicas em 2005 –, Diogo Villarinho tem 22 anos.

“Ficar parado era necessário, mas meu emocional foi bastante prejudicado. Segui em frente, fiz o tratamento e, em dezembro, estava bem novamente”

DIOGO VILLARINHO



Jovem para ter um câncer de tireoide (a doença é incomum em homens, sobretudo nessa faixa etária), descoberto no início do ano passado. Por ser nadador, a região do pescoço tem grande influência em seu desempenho, e a notícia da necessidade de uma cirurgia veio duas semanas antes da seletiva, em Cancún, no México, para o Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos de 2015, que reuniu os melhores atletas do mundo na cidade russa de Kazan. A competição também representava, naquele ano, a principal porta de entrada para os Jogos Olímpicos de 2016.

“Foi um período difícil, por ser importante para a classificação olímpica. Em Cancún, eu tinha que ficar entre os 10 primeiros colocados, mas fiquei na 21ª posição”, lembra Diogo. Uma decepção que durou apenas dois dias, pois o atleta competiu na prova dos 5 km em equipe, com Ana Marcela e Allan do Carmo, e conseguiu o segundo lugar e sua primeira medalha internacional. Uma semana depois, às vésperas da operação, foi bronze na prova de 10 km na etapa do Canadá da Copa do Mundo de Natação.

De volta ao Brasil para a cirurgia, Diogo estava mais confiante. O procedimento, que durou sete horas e meia, foi realizado em agosto de 2015, em Belo Horizonte, onde o atleta treinava pelo Minas Tênis Clube. Foram retirados um tumor maligno, 34 linfonodos e parte da musculatura do pescoço, além de ser feita a raspagem de vários nervos.

Contrariando as previsões dos médicos, que estimavam sua volta às piscinas em seis semanas, Villarinho começou a fazer treinos leves de musculação uma semana depois da cirurgia, em Goiânia, onde mora sua família. Com isso, pôde retomar a natação em duas semanas. “Sentia bastante incômodo, pois uso o pescoço em rotação o tempo todo. Mas isso foi passando e, em quatro semanas, já tinha voltado ao meu ritmo normal”, orgulha-se.

Em setembro, seis semanas após a cirurgia, treinou forte e viajou para Chun’An, na China, para competir nas duas últimas etapas da Copa do Mundo. Mesmo fora de forma, ficou em quarto lugar. Somando o resultado da segunda etapa, em Hong Kong, acabou o ano em quarto no ranking mundial de maratona aquática, na prova de 10 km.

Mas, no início de novembro, voltou a ter problemas. A tireoide estava desregulada, apresentando hipotireoidismo. Era necessário fazer sessões de iodoterapia e suspender os treinos, o momento mais difícil de 2015 para o atleta. “Ficar parado era necessário, mas meu emocional foi bastante prejudicado. Segui em frente, fiz o tratamento e, em dezembro, estava bem novamente”. Dias depois,

recebeu proposta do Sesi São Paulo e mudou-se para a cidade. “Foi um presente, que me deu novo ânimo, além de me colocar em contato com profissionais de saúde incríveis”, conta. Villarinho se prepara agora treinando seis horas por dia para o Troféu Maria Lenk, no Rio, em abril. “É a chance de eu me classificar para a Olimpíada e estou bastante determinado. Depois do que passei, sei que nada é impossível”, crava.

MONTANHA DE FORÇA

Wagner Domingos é o “Montanha” entre os amigos. Mas também “Waguinho” para sua família e os colegas da Eslovênia, onde participa de um estágio com Vladimir Kevo, técnico do campeão olímpico de arremesso de martelo Primož Kozmus. O apelido reflete o carinho com que Kevo o trata desde que começou a treinar nessa clínica, em 2009. “Sou muito bem acolhido aqui, tenho uma ótima estrutura para treinar e mais concentração, já que não há muitas opções de programação”, conta ele, direto da pequena cidade de Brežice, onde já enfrentou temperaturas de até 18°C negativos.

Onze vezes campeão no arremesso de martelo no Troféu Brasil de Atletismo, a mais importante competição do País, Montanha tem 1,87 m de altura, pesa 118 kg e tem 33 anos. Uma fortaleza que foi surpreendida por um câncer na bexiga, em 2011, apontado em um exame de rotina no clube em que treina no Brasil, BM&F Bovespa. “Tive a sorte de atrasar os exames em alguns meses por estar com viagem marcada para a Eslovênia. Se eu tivesse feito um pouco antes, talvez não aparecesse o tumor e só o descobrisse no ano seguinte, com a doença já avançada”, explica.

A recomendação foi que Wagner fizesse cirurgia para retirar o tumor, o que aconteceu, com sucesso, em junho, em São Paulo. Não foi necessário passar por quimioterapia. No mês seguinte, viajou para a Eslovênia, focando no Pan-Americano de Guadalajara, e voltou em agosto para participar do Troféu Brasil. Foi a única edição do evento, desde 2003, em que Montanha não ficou em primeiro lugar: foi o segundo colocado. “A cirurgia me deixou um pouco debilitado, fraco. Não tinha a mesma força para arremessar, mas depois fui retomando o ritmo normal e ficou tudo bem. Saí muito transformado dessa situação. Mudei minha forma de pensar e agir. Na época da recuperação, valorizava cada momento, dia, treino”, conta. Para surpresa de todos, na



Saí muito transformado dessa situação. Mudei minha forma de pensar e agir. Na época da recuperação, valorizava cada momento, dia, treino”

WAGNER DOMINGOS, O “MONTANHA”

temporada de 2011, Montanha aumentou sua marca no lançamento de martelo em cinco metros.

Hoje, treina para passar dos 75,47 m – sua marca atual, que também é o recorde brasileiro – para os 77 m exigidos para a classificação olímpica. Assim, no próximo Troféu Brasil de Atletismo, em julho, não basta repetir o feito de ser campeão, como nas 11 vezes anteriores. Ele terá que quebrar o próprio recorde. Mas para ele – e seus colegas de esporte que conhecemos nesta matéria – isso nem parece ser o mais difícil. ■