

# personagem

AMERICANO SE TORNA CORREDOR DEPOIS DE DIAGNÓSTICO DE MIELOMA E PROGNÓSTICO DE CINCO ANOS DE VIDA

## Maratona pela vida

Quando o americano Don Wright decidiu começar a correr em 2002, seu objetivo era percorrer regularmente três milhas, o equivalente a quase cinco quilômetros. Pretendia, assim, ganhar diversos benefícios que a prática de atividade física traz, como perda de peso e fortalecimento do coração. Don não imaginava a motivação que a corrida representaria em sua vida. Logo depois de completar sua primeira maratona, nove anos atrás, e decidido a abandonar as corridas de longa distância, o americano foi diagnosticado com mieloma múltiplo. A partir daí, uma nova meta pessoal foi determinada: completar pelo menos uma maratona em cada um dos 50 estados norte-americanos. Essa meta deve ser alcançada ainda este ano.

Don Wright é um engenheiro eletrônico e também advogado de 71 anos, morador do estado de Minnesota, nos Estados Unidos, casado há quase 50 anos com Ardis, com quem teve três filhos. Em 2003, por conta de uma dor nas costas que irradiava para a coluna, Don procurou seu médico e realizou alguns exames. “Meu médico tirou uma amostra de sangue e disse: ‘Bom, não deve ser nada grave, mas nós temos que checar’”, conta o americano. Uma semana depois, o médico entrou em contato para informar que havia marcado para Don consulta com um oncologista. O diagnóstico foi então confirmado: mieloma múltiplo, um tipo de câncer que se desenvolve na medula óssea. Naquele momento, o prognóstico médio para um paciente nas condições do engenheiro era de cinco anos de vida.

“De início eu neguei isso. Argumentei com meu médico

que corredores têm resultados de exames de sangue muito particulares. Ele concordou, mas continuou dizendo que não daquela maneira peculiar”, lembra o engenheiro. Don afirma que não ficou muito assustado com o diagnóstico, já que ele se sentia perfeitamente bem e não tinha nenhum dos sintomas do mieloma, exceto a dor nas costas. Além disso, duas novas drogas eram vislumbradas num horizonte próximo e poderiam estar disponíveis a tempo para o seu tratamento. O diagnóstico o motivou ainda mais a treinar para as corridas. Se as maratonas já não faziam mais parte de seus planos, a partir daquele instante tornaram-se um alvo a ser atingido.

Don lembra que sua intenção ao completar sua primeira maratona era apenas se qualificar para correr a maratona de Boston, já que essa é uma boa marca de habilidade de um corredor. “Eu não consegui isso naquela ocasião, mas depois que eu fui diagnosticado, eu queria me qualificar e correr a prova de Boston. Eu consegui e corri”, lembra o americano. Ele conta que recebeu apoio de todos os seus médicos e que, mesmo em algumas vezes surpresos com a sua performance, todos estimularam sua decisão. “Mieloma é um câncer do sangue, não um câncer nos ossos, mas ele vive nos ossos e os enfraquece. Meu primeiro médico disse que os ossos são fortalecidos pela corrida” diz Don.

Sua decisão de começar a correr surgiu da convivência com seu cunhado que já o fazia há muitos anos. Foi ele que encorajou Don a ir a uma corrida. O engenheiro lembra que, em 2002, estava ganhando peso e podia reconhecer os potenciais benefícios para a saúde que a prática de atividades físicas traz. “E corrida é fácil



de praticar durante todo o ano. Eu posso apenas trocar minhas roupas e correr a partir da porta da minha casa”, conta. Sua primeira maratona foi em Duluth, em Minnesota, onde foi criado. Seus pais eram voluntários na organização da corrida e Don lembra que beijou sua mãe durante o percurso. A última maratona completada por ele, sua 66ª, foi em agosto em West



Virginia, o 47º dos estados norte-americanos em que o engenheiro completou uma maratona.

Para ele, a corrida é ao mesmo tempo um desafio pessoal e uma maneira de demonstrar algo por meio de suas conquistas. “O desafio pessoal me deixa motivado, mas também me dá a oportunidade de defender o acesso às novas terapias para pacientes com diagnóstico terminal como o que tenho”, conta. Hoje, Don corre as maratonas em apoio a duas organizações voltadas a ajudar famílias com crianças com câncer: Team Continuum ([www.teamcontinuum.net](http://www.teamcontinuum.net)) e Tackle Cancer ([www.tacklecancerfoundation.org](http://www.tacklecancerfoundation.org)).

Em 2008, após a falha de vários tratamentos, o engenheiro foi selecionado para participar de estudo clínico com uma nova droga chamada pomalidomida, que tem mantido a doença estável durante os últimos quatro anos. Ela não cura o câncer, mas o impede de avançar. “Não é nada como a quimioterapia convencional. É apenas um comprimido que eu tomo toda tarde e que não interfere nas minhas corridas nem nas minhas outras atividades rotineiras. Para mim é um milagre”, comenta. Don afirma que gostaria de ver drogas poderosas como essa se tornarem disponíveis para mais pacientes que, como ele, poderiam morrer. Para o engenheiro, é preciso haver flexibilização e esforço das agências regulatórias para que novas drogas se tornem disponíveis o mais rapidamente possível.

Don mantém dois blogs na internet. Um é dedicado às corridas e funciona como um registro pessoal de suas experiências. A descrição de como ele lida com as lesões ou sua avaliação das maratonas acaba se tornando útil para outros corredores. O outro é dedicado à doença e traz o registro de como ele lida com o mieloma no seu cotidiano. Este chega a ter mais de 150 visitas por dia. Don acredita imensamente no potencial que a

troca de experiências entre pacientes tem no tratamento do câncer. “Eu tenho me beneficiado do suporte de outros, aprendendo por meio de suas experiências e me sentindo apoiado. Os grupos de apoio locais, as listas de e-mail mundiais e os grupos no Facebook são parte da minha vida diária”, conta. O americano destaca o trabalho da Fundação Internacional do Mieloma, que possui uma afiliada no

Brasil ([www.mielomabrasil.org](http://www.mielomabrasil.org)).

O apoio da mulher, Ardis, e da filha, Sarah, também é apontado por ele como essencial na sua jornada “Não sei o que faria sem elas”, afirma. Ardis e Sarah não só o acompanham nas viagens como também competem, correndo maratonas – inteiras ou meias. Don também é um otimista por natureza e diz que prefere, sem dúvida alguma, ver o lado ensolarado da vida. “Um amigo comentou recentemente sobre a vida: o quão enorme ela é, o quão magnífica e multifacetada. Ela vem em diferentes tamanhos, cores, sons, sentimentos e até em cheiros e gostos. Quem não amaria isso?”, filosofa Don. O americano considera sua condição de saúde muito boa atualmente. Com exceção do mieloma, ele acredita que sua saúde esteja melhor do que a da maioria das pessoas com 71 anos.

O engenheiro afirma que o mieloma é um câncer “inteligente e sorrateiro” que eventualmente derrota cada nova terapia. Ele conta que, numa ocasião, ouviu um médico dizer que a cura do mieloma é permanecer vivo tempo suficiente para morrer de alguma outra causa. Don afirma que isso só é possível por meio de cada nova terapia disponível que possa dar ao paciente mais meses ou anos de vida e, por isso, nunca se deve desistir. “Eu sou o exemplo de alguém sobrevivendo”, diz. Para atingir seu objetivo, Don está agora registrado para correr maratonas em West Virginia, New Hampshire, Novo México e Havaí, os quatro estados norte-americanos que faltam para completar sua meta. “Depois disso o céu é o limite. Quem sabe? Mas eu continuarei correndo. Canadá me parece interessante. Rio de Janeiro talvez...”, planeja.

## BLOGS DE DON WRIGHT:

Sobre mieloma: <http://myelomahope.blogspot.com/>

Sobre corridas: <http://minnesotadon.blogspot.com/> |