

DAVID GRINBERG

ROTINA DE FERRO

**MOTIVAÇÃO, DISCIPLINA
E RESILIÊNCIA DE
UM IRONMAN PARA
VENCER O CÂNCER**

 **Planeta**

Trecho antecipado para divulgação e sujeito a alterações.

Prefácio	5
Introdução	9
1. Vida de atleta	13
2. A preparação para o grande dia	27
3. Tem algo errado comigo	39
4. “David, você é um ironman!”	63
5. O primeiro ciclo e a criação do projeto #ThisIsAMission	87
6. No segundo ciclo, virei escritor	109
7. De volta à prisão hospitalar	121
8. Foco nos pequenos objetivos – um passo de cada vez	141
9. A etapa final: o transplante de medula	159
10. Estou de volta	181
Posfácio	193
Agradecimentos	203

3. Tem algo errado comigo





eta

Com minha esposa
Thais e os filhos
Ariella e Ronny em
um dos parques da
Disney após disputar
o Ironman 70.3 na
Flórida, em abril
de 2018

Trecho antecipado para divulgação e sujeito a alterações.

Era abril de 2018, e eu havia decidido disputar mais um Ironman 70.3, o quarto deles, já que serviria como parte da preparação para o Ironman Brasil 2018, em Florianópolis, em maio, meu grande objetivo do ano. Cheguei à pequena Haines City, pertinho de Orlando, na Flórida, numa sexta-feira, dois dias antes da realização da prova. Eu tinha uma lembrança muito boa da cidade, e me emocionava estar ali novamente, pois, dois anos antes, o Ironman 70.3 de Haines City havia sido minha primeira experiência nesse tipo de triatlo.

Minha escolha mais uma vez por esse evento, além da cidade que já fazia parte de minha vida de atleta, se devia a uma série de outras boas razões e coincidências, que tornavam minha estada especial. O período de treinamento seria perfeito, já que estaria a seis semanas da meta principal – um tempo adequado para treinos mais específicos e para descansar entre uma prova e outra – e porque precisaria estar em Orlando depois de uma semana desse 70.3, participando de uma convenção mundial da empresa em que trabalho. No entanto, acabei criando mais um motivo para tornar tudo mais perfeito ainda: aproveitei as sincronias e esse intervalo de uma semana de tempo

para levar minha família comigo a fim de curtirmos umas pequenas férias entre a competição e a convenção. Era pouco tempo, mas valia a pena. Isso me animou mais ainda, pois seria a primeira vez que teria a torcida das crianças, junto com a Thais, em uma disputa esportiva mais séria. E, para ter tempo de garantir que tudo estivesse pronto para a hora da competição, decidi chegar um dia antes deles à cidade. Eu tinha conseguido juntar tudo de que mais gosto na vida – esporte, trabalho e família – numa viagem só!

Essa prova da Flórida era parte do treino focado no objetivo maior e, apesar de estar bem fisicamente, eu não havia cumprido o tempo de descanso adequado para participar de uma competição daquele porte. A intenção dos treinadores era que eu completasse a distância com o corpo “pesado” e ainda me ressentindo do cansaço natural da fase dura de treinos que vinha enfrentando. Em minha cabeça, estava claro que eu sofreria – mais que o normal – durante as cinco horas que dura esse tipo de Ironman 70.3.

A verdade, que todo atleta que participa de triatlos sabe muito bem, é que o sofrimento acaba sendo intrínseco a uma prova como essa. A resiliência física, aliada à emocional, é o grande desafio dos esportistas. O corpo vai ao limite, e é necessário controlar as emoções para atingir a linha de chegada. Como esse seria meu quarto Iron 70.3, já tinha ideia do que viria pela frente. Por outro lado, começar a prova cansado era novidade para mim. Assim, tinha certeza de que aquele seria um dia longo, muito longo.

No entanto, nada disso me assustava. Como já disse, meus pais sempre demandaram disciplina dos filhos. Talvez por causa disso, e também em função da minha personalidade, acabei criando uma resiliência natural que me ajudou a terminar as provas mais extenuantes. Sempre fui perseverante, sempre treinei muito. Quando

meu técnico diz que tenho que fazer alguma coisa, nunca reclamo – vou lá e faço. Se entro numa competição, posso não ganhar, mas me esforço ao máximo para terminar. Lembro-me de, aos 13 ou 14 anos, ter feito uma travessia a nado de 12 quilômetros em uma represa em Igaratá, no interior de São Paulo. A temperatura era de 10 graus Celsius fora da água e 14 dentro. O dia estava escuro, e a represa tinha 60 metros de profundidade (o que, ainda bem, só fiquei sabendo depois). Essas condições seriam assustadoras para boa parte dos adolescentes. Mas eu, com aquela empáfia de todo moleque, entrei na água decidido e, depois de muito esforço, nem sei como, consegui completar a travessia e vencer a hipotermia.

Durante a maratona de Londres, também fui em cima do objetivo, mesmo vencendo momentos difíceis, como correr debaixo de chuva e em uma temperatura de 6 graus Celsius. Cheguei ao local da largada bem agasalhado. No começo da prova, meu corpo aqueceu, então fui tirando os abrigos e dando para as pessoas que assistiam. Isso é costume, e todo corredor doa uma ou outra peça de roupa durante o percurso. Mas, devido à inexperiência, lá pelo quilômetro oito, tirei até as luvas e entreguei para alguém. Logo me arrependi, porque passei os trinta e tantos quilômetros restantes da competição congelando. Mesmo assim, não desisti. Quando terminei, estava endurecido, não conseguia dar nem mais um passo... E com um sorriso no rosto!

Meu primeiro triatlo foi outra prova de força de vontade em completar aquilo que começo. Como já contei, caí da bicicleta – e por burrice, pois decidi limpar os óculos embaçados em pleno movimento. Acabei no chão todo ensanguentado, e a sorte foi que a bicicleta só tinha perdido a correia. Depois que consertaram, voltei para a

corrida. Nem pensei em outra opção, pois não podia chegar em casa e dizer para as crianças que não havia conseguido terminar a prova. Afinal, elas estavam esperando a medalha do papai. Quando encontro adversidade, dou um jeito de encarar e chegar ao fim, nunca desisto. Ainda mais no esporte. Acho que enfrentar esses desconfortos nas provas também treina nossa mente para ir em frente sempre, mesmo em outros âmbitos da vida.

Acredito que a resiliência é um treino, e pelo esporte consegui fazer com que ela fosse parte de todos os aspectos da vida. Isso me valeu muito no enfrentamento da doença. O treino está nas mãos de cada um e pode ser não só pelo esporte, mas por algo a que você se dedique verdadeiramente, sem desistir, sem nunca abrir mão. Ela nos torna bem mais fortes em termos emocionais.

As dificuldades da prova da Flórida não me assustavam. Das três modalidades, a natação sempre foi aquela em que tive mais facilidade, pela prática desde a infância. E, por ser a primeira disputada, costumo ficar entre os primeiros colocados sem grandes dificuldades, poupando-me para o esforço da bicicleta e da corrida, que me exigem bem mais. Nessa prova em Orlando, porém, como meu corpo não estava totalmente descansado, pulei na água com a sensação de já ter pedalado e corrido. Mesmo assim, nadei bem e me mantive no pelotão da frente. Minha surpresa foi que, logo na corrida de acesso da água para a área de transição para pegar a bike, senti câimbras nas duas panturrilhas e fui obrigado a diminuir o ritmo. Isso era novidade para mim, e foi aí que tive consciência de que as mais de quatro horas de prova que ainda tinha pela frente seriam bastante sofridas.

Ciente dessa limitação inesperada, tracei e mantive uma estratégia que achei que me permitiria terminar a prova. Fiz o percurso de bicicleta num ritmo conservador, tentando otimizar meu tempo nas descidas e manter uma boa cadência nas subidas, além de poupar energia no plano. Também cuidei de prestar ainda mais atenção nos momentos de nutrição e hidratação, garantindo, assim, que meu corpo estivesse sempre bem abastecido. Sob todas essas circunstâncias, o tempo em que concluiria a competição deixou de ser prioridade. Eu queria terminar a prova, ponto. Mesmo assim, completei os 90 quilômetros de pedal no intervalo esperado. Eu já estava exausto, mas sabia que ainda precisava garantir o fôlego para encarar meia maratona, e, pior, debaixo de um sol do meio-dia e temperatura de 28 graus Celsius! Seria bem difícil. No momento certo, porém, ganhei um combustível extra. Ao voltar para a área de transição para deixar a bicicleta e colocar o aparato de corrida, me deparei com meus filhos encostados na grade de acesso, bem ao lado dos equipamentos. Quando me viram, eles, que nunca haviam assistido a uma prova, gritaram, superempolgados: “Vai, papai!”. Eu estava esgotado, mas, naquela hora, as palavras das crianças e os sorrisos de incentivo se transformaram numa energia mais potente que todos os suplementos que havia tomado até então.

Comecei a correr muito mais animado e consegui manter um ritmo bom, apesar das condições físicas precárias e do clima adverso. O problema é que o percurso tinha uma altimetria muito irregular, com diversas subidas e descidas que prejudicavam. Entre elas, estava a famosa ladeira da 10th Street, cuja inclinação é bastante íngreme e faz com que mesmo os atletas mais bem preparados sejam obrigados a andar para não quebrar. E eu estava entre eles. Só que, quando você está estafado e com dores, como eu de forma surpreendente

estava, cansado de nadar quase 2 quilômetros e pedalar por 90, debaixo de um sol escaldante, voltar a correr depois de ter diminuído o ritmo é bastante difícil. O corpo naturalmente se acostuma com o passo mais lento e se nega a devolver a potência necessária para aumentar a velocidade de novo. Eu estava treinado, e minha resiliência me informava que era preciso voltar a correr se quisesse terminar a prova. Com imenso esforço, comecei a trotar e completei os 21 quilômetros em um tempo considerado bom para as condições. Não alcancei meu *personal best*, mas consegui cruzar a linha de chegada e diminuir meu tempo em mais de quinze minutos em relação ao que havia feito nessa mesma prova dois anos antes. Uma vitória e tanto, considerando meu estado físico durante a prova.

No entanto, além da sensação de ter cumprido o que havia me proposto, e ainda com ganho de tempo, a maior felicidade foi que, ao fim dela, aproveitei a alegria do momento com minha mulher e meus filhos. A novidade de ter os três ali me esperando me deu a certeza de que tinha valido a pena. Eles estavam orgulhosos do pai, e eu, mais ainda, por proporcionar aquele sentimento a eles. Hoje acredito que foi a antecipação dessa emoção tão forte que me fez sobreviver por cinco horas às dores e às adversidades. Tinha minha família me esperando ansiosamente na reta final e havia conseguido chegar até ela.

Prova terminada, hora de me refazer e recarregar as baterias. As férias haviam começado e, como sempre acontece quando estamos com as crianças em Orlando, não havia tempo a perder com descanso. A programação da semana já estava pronta: em uma hora deveríamos estar no primeiro parque de diversões. Tive tempo apenas para comer alguma coisa, trocar de roupa, guardar o equipamento, entrar no carro, ligar o Waze e partir. Eu ainda estava ofegante

quando chegamos à porta da LegoLand, que, para minha sorte, ficava a apenas uns 20 minutos do local da prova.

Entramos no parque por volta das duas da tarde e, embora fosse um domingo de sol, o local estava vazio. Meus filhos, absurdamente empolgados e sem ter que esperar em filas para montanhas-russas e diversões aquáticas, entravam e saíam dos brinquedos como se fosse o último dia de férias, não o primeiro. Eu, feliz por estar ali e tentando aproveitar a alegria deles, ia atrás. Mas havia algo novo na história: as dores insuportáveis nos músculos das pernas e a enorme vontade de me sentar num banco e ficar lá sem me mexer até o fim do dia. Eu não queria desapontá-los, então fiz o papel de paizão e virei de cabeça para baixo sei lá quantas vezes, além de me molhar inteiro no barquinho de guerra de água. Com toda a folia, nem vimos o tempo passar. Quando nos demos conta, já eram quase sete da noite. E ainda precisávamos viajar de volta para Orlando, que ficava a cerca de uma hora e meia dali, onde havíamos reservado o hotel para a semana. Precisei tirar forças do além para dirigir, enquanto os dois pequenos relaxavam num sono profundo no banco de trás do carro. Foi uma viagem bem difícil, e não me lembrava de tamanha exaustão antes disso.

Chegamos ao hotel por volta das nove horas, fiz o *check-in* e ainda carreguei as malas pesadas até o quarto enquanto Thais fazia musculação carregando uma criança em cada um dos ombros. Depois de um banho demorado, achei que só teria forças para cair na cama e dormir feliz. Mas não foi assim. Desconsidere o aviso do corpo para me deitar e ficar quieto, sentindo que não podia deixar de lado a fama de “cdf” do esporte, e ainda fui descobrir no prospecto do hotel se havia academia de ginástica. Fiquei feliz ao ver que eles não só tinham uma sala de esportes, como ela poderia fazer

inveja às grandes redes do Brasil. Apesar de estar de férias e de ter acabado de concluir um Ironman 70.3, botei na cabeça que precisava cumprir minha planilha de treinos da semana. E, de acordo com meu treinador, eu teria apenas a segunda-feira de descanso.

Qualquer descanso em férias com crianças na Flórida estava descartado. Às sete da manhã do dia seguinte já estávamos todos de pé, naquela loucura para tomar café, preparar as mochilas, passar protetor solar e partir rumo a um dos parques de diversão. Ainda sentindo dores musculares e meio manco, sabia que teria mais um longo dia pela frente, com muita caminhada. Nessa hora, eu me dei conta de que os parques norte-americanos requerem preparo físico aguçado. As distâncias são quilométricas, e é preciso andar muito para cumprir o mapa de atrações. E eu continuava cansado e com dores nas pernas.

Nós, claro, não podíamos deixar de fazer nada. Aproveitamos cada brinquedo e todas as atividades disponíveis. Para poupar meus filhos do esforço das longas caminhadas, e também minhas panturrilhas, aluguei um daqueles carrinhos duplos com pedal. No fim do dia, percebi que havia feito uma sessão de musculação para as pernas que nem a planilha das semanas mais insanas de treino tinha previsto. Isso na segunda-feira de folga da planilha. E ainda teríamos uma semana inteira de parques pela frente!

E, de férias ou não, realmente não havia tempo para muito descanso. Afinal, teria que encarar um Ironman *full* em algumas semanas, e eu vinha me preparando firme para concretizar esse grande sonho. Eu queria me divertir com minha família, mas precisava retomar os treinos, mesmo ainda sentindo as dores musculares da prova de dois dias antes. Obstinado como sempre, logo no dia seguinte, após uma boa noite de sono, me levantei às seis e segui para

a academia do hotel. Cheguei antes até dos funcionários que abriam a porta do espaço e logo me instalei em uma esteira com uma boa visão da grande sala de ginástica. Thais, que não é uma esportista ferrenha como eu, gentilmente me acompanhou e cumpriu seu tempo no *transport* – uma espécie de escada rolante para exercício das pernas. As crianças dormiam no quarto, recobrando energias.

Fiquei surpreso com a qualidade do equipamento, pois nunca havia corrido numa máquina tão moderna; no Brasil, normalmente praticava nas ruas e nos parques. Sintonizei a TV em um jogo de futebol americano e iniciei uma sessão de 10 quilômetros. Estava me sentindo tão bem que acabei completando 12, empolgado para saber qual seria o fim da partida. Terminado o exercício, ainda fiz alongamentos e abdominais. Estava cansado e suado, mas voltei para o quarto para começar a saga de mais um dia intenso de diversão com as crianças. A sessão da manhã na academia tinha sido apenas o aquecimento do que viria pela frente.

Essa rotina de treinos na academia, parques de diversão e muita agitação durou a semana inteira, até que chegou o momento de deixar a família no aeroporto e me concentrar no trabalho, pois teria muitas reuniões e eventos pela frente, além dos treinos diários. Olhei a planilha que havia acabado de receber e fiquei pensando em como acomodar todas essas atividades.

No hotel reservado pela firma, tive outra boa surpresa ao conhecer a academia. Também ali era um centro moderno e com equipamentos de qualidade. Tinha até bicicletas de *spinning*, que quebrariam um bom galho para as sessões de ciclismo. Fiquei tranquilo: meus treinos daquela semana estavam garantidos.

No domingo, meu dia de folga do trabalho, resolvi cumprir a sessão diária logo que acordei. Dessa vez, já acostumado com a

nova esteira, coloquei um filme para rodar e completei os 15 quilômetros previstos. Alonguei, fiz exercícios de fortalecimento muscular e abdominais e, por fim, estava livre para descansar pelo resto do dia.

Eu havia me divertido imensamente durante a semana em que estive com as crianças, afinal, elas são meu maior estímulo na vida, mas tenho que confessar que foi muito bom não ter mais que perambular por parques infantis, talvez até pelo cansaço que eu sentia quando chegava ao hotel! Eu sabia que essa quebra no ritmo intenso da preparação física para o *full* era importante para renovar as energias. No entanto, algo não estava certo; na hora em que relaxei, percebi que não me sentia tão bem como deveria. Minha garganta estava irritada, comecei a tossir e fiquei rouco. Não dei muita bola para esses sintomas porque, como estava muito calor na cidade e nos ambientes fechados o ar-condicionado é forte, achei que não passavam de uma reação natural do corpo. Além disso, resfriados são comuns quando treinamos em um ritmo forte. Simplesmente deixei de lado e fui tocando a semana entre trabalho e exercícios no hotel, conforme havia planejado.

O problema é que, com o passar do tempo, a intensidade da rotina de trabalho – que chegava a mais de doze horas por dia – e dos exercícios físicos, esses sintomas ficaram mais fortes. Tomei remédios, mas percebi que não vinham resolvendo muito o mal-estar. No fim da semana, estava bastante resfriado. Não era nada que prejudicasse o desempenho profissional, mas sentia que meu corpo precisava de descanso.

Cheguei de volta ao Brasil no sábado pela manhã. Ainda resfriado, mas feliz por reencontrar minha família. Com o *full* cada vez mais próximo, consultei a planilha para ver o que teria de

exercícios para o dia. Como era fim de semana, sabia que precisaria encarar uma sessão do que chamamos de “longão”. E que longo! Eram 32 quilômetros de corrida com uma hora de bicicleta. Percebi, porém, que não teria condições físicas para realizar esse treino, pois o mal-estar do resfriado não me largava. Apesar de não me sentir apto, coloquei na cabeça que precisaria cumprir o planejado, mesmo que fosse no dia seguinte. Domingo, acordei às cinco horas e fui direto para o Parque do Ibirapuera correr. Apesar de ter tossido algumas vezes, completei a distância em um ritmo bom e voltei para casa me sentindo bem. Ainda deu tempo de tomar um suco de laranja e comprar o café da manhã. Antes de comer, contudo, precisava finalizar aquela hora de bicicleta. Aproveitei o rolo que tenho na sala, adaptei minha bike para funcionar como ergométrica e terminei o treino ao lado dos meus filhos, que brincavam por perto.

Os dias passavam, e eu havia retomado minha rotina normal de trabalho e treinamentos. Mas o resfriado que pegara nos Estados Unidos ainda me incomodava e se recusava a ceder. Apesar dos medicamentos, eu não sentia melhora; pelo contrário, os sintomas ficavam cada vez mais intensos. Mesmo assim, segui obstinado e não diminuí a carga – nem de treinos nem de trabalho. Levei a vida normalmente, acreditando que, ao ignorar que havia algo de errado comigo, o problema desapareceria.

Comparo o corpo humano a uma máquina que pode apresentar defeitos, alguns fáceis de consertar, outros que podem ser sinal de que algumas das engrenagens precisam de reparo mais intenso e de que é hora de dar ouvidos a isso. Era essa fase de maior atenção e reparos que eu estava atravessando, sem me dar conta.

Assim, mantive a rotina maluca de treinamentos pesados, trabalho intenso e atenção à família. A proximidade da competição naturalmente estava mexendo com meu psicológico, que eu sabia que também precisava estar sob controle para garantir que nada saísse do planejado. Para mim, isso significava antecipar o que poderia acontecer na prova, evitar maiores surpresas. Eu, então, me deitava na cama e acessava no YouTube vídeos dos grandes campeões de Ironman. Além de serem motivacionais, eles ajudam a entender a preparação nos dias que antecedem a prova, o que fazer para descansar e como revisar a nutrição. Meu objetivo era completar a distância, e qualquer orientação ou dica era algo a mais e teria imenso valor. Estava convicto disso.

No entanto, à minha revelia, os problemas físicos continuavam; durante todo esse tempo, meu corpo teimava em não responder da maneira que eu desejava e esperava. Não dava mais para desprezar o fato de que, durante os treinos, sentia fraqueza, como se não estivesse suficientemente preparado ou tivesse me alimentado mal. Com foco total na competição que ocorreria em poucos dias e alheio aos alertas do corpo, revi todo o programa nutricional e de hidratação – e não havia nada de errado com eles. O problema era comigo. Por não entender o que estava acontecendo, a insegurança começou a dominar minha cabeça. Impaciente e preocupado, passei a questionar se realmente tinha cumprido as planilhas de treinos desde o início do ciclo, já que a hipótese de a falha estar em meu organismo não passava em minha mente. Revisei em detalhes o ano anterior até aquele momento e constatee o óbvio: havia completado todos os treinamentos. Nessa hora, bateu a certeza de que tinha algo errado em meu organismo, algo a ser descoberto, tratado e resolvido.

Apesar de todos os questionamentos, achei que era tudo natural numa preparação tão longa e intensa como a feita para o Ironman *full* e segui em frente. Não deixava de realizar um treino sequer. Rodei 150 quilômetros de bicicleta e corri 21 quilômetros em um sábado; no dia seguinte, percorri 34 quilômetros correndo, fiz várias séries longas de transição e nadei muito. Não mudei nada no planejamento, embora sentisse que me recuperar depois desses treinos estava se tornando tão difícil quanto completá-los. Para ver se melhorava meu desempenho e eliminava o mal-estar, busquei ajuda de um fisioterapeuta esportivo, com o simples objetivo de colocar meus músculos no lugar por meio de massagens, alongamentos e movimentos de contorcionismo. Ainda que isso não fosse nada agradável.

Com o tempo e o cansaço físico natural da rotina, aliado ao estresse psicológico de intuir que havia algo errado comigo, fui me desgastando. Procurava manter o otimismo no mais alto nível, mas sabia que, em algum momento, precisaria parar, buscar ajuda e saber o que efetivamente havia com meu corpo. Ao mesmo tempo, tinha receio de ouvir uma notícia que jogasse por água abaixo um plano pessoal que alimentava havia tempos.

Hoje, sei que um dos erros que cometemos é o de não dar atenção aos sinais que o corpo emite quando algo não vai bem, principalmente se isso atrapalha nossos planos. O contrário também pode acontecer: a pessoa se assustar muito diante de qualquer sensação física fora do normal. Os dois extremos não ajudam, e é preciso se acalmar, perceber se os problemas se repetem e se não os estamos sub ou supervalorizando. A mente é poderosa a ponto de nos fazer agir na contramão.

A essa altura, estávamos a apenas três semanas da prova. Com a aproximação, o ritmo de treinos naturalmente começou a diminuir, o que me deu a esperança de que o descanso solucionaria todas as dores e os sintomas ruins. Os dias passaram, mas os incômodos, em vez de sumir, evoluíram para dores de cabeça, cansaço excessivo e calafrios que insistiam em me apavorar. Evitei algumas sessões de natação e ciclismo nos dias mais frios e com vento para me preservar, mas percebi que aquilo de nada adiantava, pois não via nenhum sinal de melhora. A solução para contornar a situação foi tomar vários comprimidos de dipirona e paracetamol para aliviar as dores e voltar a me sentir bem.

Sou de uma família de grandes médicos e tenho o mais profundo respeito por essa profissão, que considero a mais bela do mundo. Eu realmente louvo as pessoas que dedicam a vida a garantir o bem-estar do próximo. Porém, devo confessar que evito a todo custo ir a uma consulta médica. Só visito um hospital ou um consultório quando a situação se torna extrema. Apesar de toda a resistência, porém, esse dia havia chegado. Na sexta-feira da semana anterior ao Ironman, voltei para casa após mais um dia de treinos – ainda que leves – e trabalho e percebi que não estava bem. As dores de cabeça haviam aumentado, os calafrios eram constantes e eu estava tomado por uma indisposição terrível. Tudo isso acompanhado de uma sensação de frio fora do normal. Via meus filhos brincando apenas de camiseta e bermuda, mas não parava de tremer. Resolvi ouvir os conselhos de minha mulher, que insistia que já havia passado da hora de descobrir o que estava acontecendo comigo.

Não havia mais como ignorar. Decisão tomada, liguei para meu irmão mais novo, que, além de ser médico, é a pessoa para quem

sempre tive liberdade de dizer o que sentia. Ele vinha me acompanhando nesse meio-tempo, era um de meus maiores incentivadores e sabia que eu iria realizar o Ironman *full* em qualquer condição em que estivesse. Por também ser atleta, entendia como funcionava minha cabeça e sabia a melhor maneira de conduzir a situação. Conversamos e, depois de alguns minutos, ele me convenceu a ir a um pronto-socorro fazer exames. Imediatamente, entrou em contato com o hospital e enviou os pedidos médicos. Eram mais de nove horas da noite quando colhi sangue e urina. Aproveitei e pedi que fosse medicado. Voltei para casa, dormi e ignorei a sessão de treinos do sábado, mesmo estando a apenas uma semana da prova.

No dia seguinte, acordei com as mesmas sensações ruins, acessei os exames e liguei para o meu irmão. Não foi surpresa ver que vários indicadores estavam fora da referência, mostrando que efetivamente havia algo de anormal. Ainda era cedo para saber o quê. Como é comum nesses casos, a medicina aponta como culpada a famosa virose, para tentar encontrar uma causa rápida para os casos em que ainda não é possível descobrir a verdadeira doença. Portanto, para todos os efeitos, eu estava com virose. De qualquer maneira, eu e Thais ficamos preocupados com a possibilidade de eu ter que fazer a competição sem me sentir completamente bem.

Diante desse quadro, meu irmão, também preocupado, sugeriu que eu me consultasse com um especialista. Afinal, ele era o meu maior incentivador e me apoiava em todas as decisões. Como médico, porém, sabia dos riscos que eu teria em participar de um desafio de mais de 220 quilômetros, que demora mais de onze horas para terminar, dentro de apenas uma semana. Cuidadoso, ele me indicou um médico infectologista de sua confiança e agendou um horário para mim na segunda-feira seguinte. Também pediu que eu

repetisse os exames a fim de verificar se haveria evolução durante o fim de semana, quando não fiz outra coisa a não ser descansar.

Foram dias difíceis, de muita insegurança, pois eu sabia que estava com algum problema e que, além de enfrentar a prova em si sem condições satisfatórias, encontraria resistência de médicos e familiares. Isso me deixava apreensivo e com uma questão central na cabeça – afinal e acima de tudo, tenho responsabilidades como marido, pai e chefe de família. Imagine como me senti – ter treinado com toda a disciplina e o empenho durante mais de um ano, aguardar esse momento como algo mágico a ser conquistado, sentir durante todo o tempo a expectativa e o apoio de família, treinadores e amigos, e de repente o cenário todo escurecer diante da possibilidade de a competição ser jogada para o ar! Além de estar péssimo fisicamente, senti meu emocional no chão.

Na segunda-feira bem cedo, voltei ao hospital e refiz as coletas de sangue e urina. Depois de me poupar ao máximo nos dois dias anteriores, já me sentia um pouco melhor. E me animei com o fato de os resultados dos exames apontarem uma tendência positiva. Todos os indicadores haviam melhorado em relação aos exames anteriores, o que demonstrava que o descanso talvez resolvesse de vez o problema. Fiquei contente porque ainda tinha a semana inteira para me recuperar. Estávamos a seis dias da competição. Minha animação voltou, apesar de meu físico não estar recuperado da tal virose.

Eu me sentia feliz naquele fim de tarde, após sair do escritório; afinal, o grande dia estava próximo, e eu havia melhorado. Fui ao infectologista e levei comigo os resultados de todos os exames realizados na sexta e naquela manhã. Entrei e comecei a descrever o que estava acontecendo comigo para ele, que já havia recebido um resumo do quadro de meu irmão. Percebi que, apesar disso,

ele queria saber o que realmente vinha sentindo e quais eram meus planos.

Durante o relato da saga, cada vez que mencionava as palavras “Ironman”, “prova” ou “competição”, percebia expressões faciais estranhas do médico. Eram caras e bocas que me davam a sensação de que ele não estava entendendo bem como eu, naquele estado, falava daquele tipo de esforço físico com tanta naturalidade. Passo seguinte: deitei-me na maca para ele me examinar. Ele percorreu meu corpo com as mãos como se buscasse algo que sabia estar em algum lugar, mas que teimava em não aparecer. Até então, eu havia me convencido de que realmente tinha pegado apenas uma “virose”. Para me confortar, havia os exames recentes, indicando uma tendência de melhora no quadro. O que eu mais queria naquele instante era que ele me indicasse um medicamento – ideal e mágico – para resolver de uma vez por todas os sintomas, que me deixasse pronto e bem para a prova do domingo seguinte.

O exame prosseguiu, e, quando as mãos do médico chegaram à região abdominal, do lado esquerdo, a ficha caiu. A apalpada me causou dor, e aquelas expressões faciais estranhas do doutor voltaram a tomar conta de seu semblante. Ele continuou apertando várias partes de meu corpo, analisando minhas reações. Depois parou, olhou para mim fixamente, disse que meu baço estava distendido e que isso era extremamente perigoso. Como esse órgão é muito irrigado pelo sangue, qualquer acidente poderia ter um resultado bastante perigoso. Emendou dizendo que não me aconselhava a fazer a prova. Fiquei sem reação. Fui tomado por um sentimento estranho, uma mistura de medo, ansiedade e até raiva. Nunca me passou pela cabeça a mais pálida possibilidade de não participar da competição. Não existia a menor chance de eu me conformar com aquele

diagnóstico tão facilmente. Retomei o controle e perguntei se não tinha maneira de fazer meu baço diminuir a tempo do Ironman ou se eu não poderia tomar um remédio que protegesse o órgão por apenas um dia. Incrédulo, o médico simplesmente balançou a cabeça em negativa. O momento foi tenso, o médico estava irredutível e eu, entre pasmo e inconformado.

O silêncio tomou conta da sala e, após alguns minutos, fechei os olhos, respirei fundo e tentei retomar a tranquilidade. Então, discutimos os passos seguintes. Era segunda-feira, e eu só viajaria para Florianópolis na sexta. Havia pouco tempo e, ao perceber que eu não desistiria de maneira nenhuma, o médico decidiu que eu faria novos exames na manhã seguinte, incluindo um ultrassom de baço para determinar quanto ele havia aumentado. Marquei o retorno ao consultório para quinta-feira à tarde, quando já estaria com os resultados.

Apressei-me em realizar a nova batelada de coletas, e os resultados continuavam melhorando. Os níveis se aproximavam da referência, o que consolidava minha ideia de que eu estava finalmente num processo de cura da tal virose. Eu também me sentia mais disposto e confiante com a proximidade da prova, embora ainda tivesse dores de cabeça e um cansaço que reconhecia ser acima do normal, ainda mais para quem estava passando por um período de descanso além do previsto. O ultrassom, no entanto, não trouxe boas notícias. O exame confirmou uma grande distensão do baço. Ao apalpá-lo, o médico havia avaliado que o órgão estava entre 3 e 5 centímetros além do tamanho normal, mas a análise de imagens revelou que já havia crescido entre 5 e 7 centímetros. Ou seja, um tamanho altamente perigoso.

Assim que foi descoberto o inchaço no baço, talvez por uma questão psicológica, comecei a senti-lo e percebi que doía quando

eu fazia alguns movimentos. De qualquer maneira, preferi aguardar até quinta-feira para discutir com o médico os passos seguintes.

De terça até quinta-feira, comemorei uma melhora em meu estado geral, o que me animou para começar a reta final de preparação para a viagem. Mais uma vez, chegara o momento de separar e checar todo o material: uniformes e acessórios de competição, compostos nutricionais, equipamentos para a bicicleta, para a natação e para a corrida. Já até havia despachado a bike para Florianópolis. Não podia esquecer nada. Afinal, o Ironman começa bem antes do tiro de largada, pois exige uma logística complexa.

Cheguei ao consultório do médico no fim do dia com certa animação, imaginando que a tal virose estaria cedendo e isso normalizaria meu baço. Porém, no pacote de sustos, aconteceu mais um: estarecido, assisti, na sala de espera, à cobertura da greve dos caminhoneiros, o que significava que o país estava literalmente parado! Na mesma hora me veio à cabeça que meu voo do dia seguinte para Floripa poderia ser suspenso! Supliquei aos céus para que tudo corresse bem com a viagem; àquela altura, eu não precisava de mais surpresas. Eu só queria viajar, completar a prova, que mais parecia de obstáculos, e realizar meu sonho.

Saí do torpor da notícia quando o médico me chamou e não demorou nem cinco minutos para analisar todos os exames. Experiente, ele sabia os resultados de antemão. Após concluir a leitura do laudo, levantou a cabeça, olhou bem em meus olhos, respirou fundo e perguntou se eu realmente faria a prova. Respondi que sim. Ele retrucou perguntando se havia alguma chance de eu reconsiderar essa decisão. Rebatí afirmando que não. Thais já havia perguntado várias vezes se era a melhor decisão, meu irmão também. Minha

posição era irredutível: não havia chance de o doutor conseguir que eu mudasse de ideia.

Há momentos em que uma espécie de obsessão toma as rédeas da vida. Admito que fui tomado por um desses instantes algumas vezes. Em um deles, quando não era seguro ir em frente. Sempre foi difícil, para mim, desistir dos sonhos que se completam na minha cabeça, mas a reflexão posterior me mostrou que há limites para essas tomadas de decisão no limite do perigo e que os riscos envolvidos devem ser avaliados com prudência, o que não aconteceu naquela hora no consultório. Eu não queria, não podia, não ia desistir.

O médico respirou fundo mais uma vez e disse que, por contrariar um conselho médico, eu deveria “prometer” a ele duas coisas: que não sofreria um acidente no percurso de bicicleta, pois, dado o estado do meu baço, um impacto poderia causar complicações terríveis; e que, se eu, em qualquer momento da prova, sentisse fadiga, pararia imediatamente. Eu estava com a respiração suspensa e soltei o ar quando ouvi isso; afinal, podia ser pior, algo do tipo “precisamos interná-lo”.

Naquele momento, novamente vivenciei uma mistura de sensações: felicidade pela liberação, mesmo que forçada, e muita apreensão com as palavras do médico. Por um lado, tinha conseguido impor minha vontade e não teria que desistir da competição – o médico havia percebido que eu não arredaria o pé. Por outro, a recomendação em relação a um possível acidente me deixou imensamente preocupado. Cair da bicicleta numa disputa esportiva é considerado normal e, na maioria dos casos, acontece em situações em que não

temos controle. Eu inclusive já havia sofrido uma queda boba em meu primeiro triatlo.

Então me veio à mente a criança que, resfriada, insiste no sorvete, mesmo sob o risco de piorar e perder a tão esperada festa de aniversário da amiga. Não sou criança, mas o assumi sozinho e, até aquele momento, acho que não tinha me dado conta do perigo real que estava correndo. De repente, fiquei com medo de algo dar errado, de sofrer uma queda, pequena que fosse! O que poderia me acontecer? Algo grave, como a ruptura do baço, por exemplo? A enorme preocupação me assustou bastante, mas não foi suficiente para me fazer desistir de competir. Acima de tudo, eu amo minha mulher e meus filhos e me considero bastante responsável. Seria extremamente cuidadoso e, se sentisse qualquer problema diferente do normal durante a prova, eu pararia. Com essa certeza na cabeça, eu e Thais viajamos para Florianópolis no dia seguinte.

