

DAVID GRINBERG

ROTINA DE FERRO

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

2ª edição



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © David Grinberg, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020, 2021
Todos os direitos reservados.

Preparação: Sandra Espiloto
Revisão: Thais Rimkus e Andréa Bruno
Diagramação: Maria Beatriz Rosa
Capa: Departamento de criação da Editora Planeta do Brasil
Foto de capa: Arquivo pessoal

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Grinberg, David

Rotina de ferro: motivação, disciplina e resiliência de um ironman para
vencer o câncer / David Grinberg. – 2. ed. – São Paulo: Planeta, 2021.
208 p.

ISBN 978-65-5535-305-1

1. Câncer – Pacientes – Narrativas pessoais 2. Grinberg, David - Memória
autobiográfica 3. Linfoma - Pacientes – Biografia 4. Atletas - Câncer I. Título

21-0569

CDD 926.16994

Índices para catálogo sistemático:

1. Linfoma – Pacientes – Narrativas pessoais



Este livro tem o apoio da
Aberje – Associação Brasileira
de Comunicação Empresarial



Os direitos autorais da venda deste livro
vão ser doados para a Abrace – Associação
Brasileira de Linfoma e Leucemia

2021

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986, 4ª andar – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

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

1. Vida de atleta



Planeta

No fim de 2017, depois de um dia intenso – em que acordei às 4h30 da manhã para treinar, trabalhei várias horas sem descanso e ainda cheguei em casa a tempo de brincar com meus filhos –, coloquei a cabeça no travesseiro e, exausto, não tive vontade de tocar no livro ou nas revistas empilhadas sobre a mesa de cabeceira. À espera do sono, ainda pilhado, resolvi navegar um pouco pelas redes sociais para relaxar. Vasculhando as publicações do Facebook, decidi qual seria meu desafio para os meses seguintes: participar de um Ironman, no formato mais temido, a que chamamos informalmente de *full*. Seria minha primeira vez nessa modalidade. Eu já havia disputado quatro Ironman 70.3, mas o *full* tem o dobro da distância, e era ele que eu encararia em maio de 2018. Sem ter a menor ideia de que esse um dia seria meu objetivo, eu já vinha treinando para uma grande prova havia dois anos. Na verdade, acho que vinha me preparando para essa competição a vida toda.

Sempre fui viciado na prática de esportes, aos quais me dedicava com afinco e com muita disciplina desde criança. Com a chegada da vida profissional, naturalmente a atividade física deixou de

ter tanta presença em minha rotina. Mas continuei ativo, treinando e disputando provas, ainda que sem metas ou preocupações. Anos depois, já adulto e com a situação mais consolidada – família, filhos e responsabilidades maiores no trabalho –, senti falta do “clo-ro nas veias” da constância na prática da natação e resolvi resgatar um pouco do que ser atleta significava para mim. Afinal, sempre acreditei que a disciplina, a motivação, a resiliência e o entusiasmo que o esporte proporciona têm uma sinergia muito grande com o mundo corporativo.

Após vários anos de extrema dedicação à minha profissão, conquistei um cargo de alta liderança em uma grande multinacional. Minha responsabilidade cresceu muito, e a expectativa – da empresa, da equipe, das outras pessoas e principalmente a minha – pelo sucesso tornou-se ainda maior. Nessa fase, o esporte se transformou em mais uma forma de desafio para que eu mantivesse o foco no que era importante na carreira e seguisse em frente; afinal, ambos requerem constante criação de novas metas. Não tenho dúvidas de que a disciplina que a atividade esportiva ensina é um motor para qualquer outro objetivo na vida, já que proporciona todos os instrumentos e todas as técnicas necessárias para que você não se desvirtue dos objetivos propostos. E isso é fundamental no dia a dia profissional.

Enquanto meu pai exigia de mim boas notas na escola, como forma de termos opção na escolha de uma profissão na vida, minha mãe foi a grande responsável por eu ter me encaminhado ao esporte e não desistido dele. Incentivadora, mas com mão firme e companheira, exigia que eu e meus dois irmãos nos dedicássemos a uma prática, fosse qual fosse. Podíamos experimentar todas e escolher aquela de que mais gostássemos, mas a partir daí tínhamos que levar a opção a sério: treinos, horários, rotina e boa alimentação.

Seguíamos uma agenda regrada, na qual a performance nunca foi uma preocupação, mas a saúde, sim.

Desde pequeno, pratiquei todas as modalidades de esportes imagináveis na escolinha do Clube Hebraica, do qual minha família é sócia. Todos os dias, acordava cedo, ia para a escola, voltava, almoçava, fazia a lição e ia para o clube. Quase não tinha tempo de ir à casa dos amiguinhos, de jogar fliperama no shopping nem de fazer as coisas comuns à maioria das crianças. Minha rotina era rígida, um treino para que eu me tornasse um adulto seguro e com foco nas metas da vida. De segunda a sexta-feira, tinha hora para tudo. E tudo precisava ser feito até as 20h30, horário em que eu deveria estar na cama.

Aos sábados, nada de folga. Acordava de manhãzinha para treinar ou competir. Sempre me adaptei a ordens e orientações de meus pais. Eu era uma criança obediente e, apesar da infância regrada, ou talvez por causa dela, não fui um adolescente rebelde, não briguei para ir à balada nem para ficar acordado até tarde. Cresci tomando gosto pelo esporte, e minha competitividade natural exigiu cada vez mais dedicação. Gosto de concorrer com os outros e comigo mesmo. E percebi que preciso sempre ter objetivos, seja diminuir meu tempo, alcançar uma posição melhor no esporte, seja superar as metas determinadas no trabalho. É isso que me impulsiona, que me traz adrenalina e me torna realizado.

Era na natação que eu me sentia feliz – eu adorava a prática, e nada me tirava a vontade de seguir na piscina. Desde pequeno, competia e já conquistava minhas primeiras medalhas. Mas não foi fácil para um menino tão novo gerenciar as responsabilidades das competições: o frio na barriga antes das provas, minhas próprias cobranças e as dos treinadores, dos colegas e dos amigos. Apesar dos

bons desempenhos, nunca cheguei a ser um esportista de nível profissional, mas levava a rotina a sério, como se fosse.

Com o passar dos anos, minhas prioridades mudaram, mas eu nunca deixei de praticar algum esporte com essa mesma seriedade. Também tentei jogar futebol – e até que fui longe demais para meu parco talento: cheguei, inclusive, a atuar como semiprofissional. Fiz intercâmbio na Inglaterra e lá participei da equipe de futebol da escola em que estudei e acabei recrutado para me juntar ao time da cidade, que participava da quinta divisão do Campeonato Inglês de Futebol na temporada 1998-1999. Cheguei a fazer parte do Hastings Rangers, equipe da pequena cidade de Hastings, onde o Reino Unido foi fundado, em 1066. A fama dos jogadores brasileiros à época contribuiu em muito para que me convocassem.

Atuava como zagueiro e, logo no segundo jogo, a vaga de titular caiu em meu colo por pura sorte. O rapaz que jogava na posição se envolveu em uma briga de bar na noite anterior à disputa e foi condenado a um ano de cadeia. Com a camisa número 4 do uniforme rubro-negro do Hastings, atuei em apenas cinco partidas. Nas quatro primeiras, até que fui bem, permanecendo em campo os noventa minutos de jogo, e o time ganhou com certa facilidade. Na rodada seguinte, o desafio foi maior, pois enfrentamos um adversário mais forte. Eu me lembro de já estarmos perdendo de dois a zero quando o atacante do outro time veio em minha direção e tentou me driblar. Não hesitei e dei-lhe uma rasteira que mais pareceu um golpe de capoeira. Juro que tentei ir apenas na bola, mas o juiz marcou pênalti, me expulsou e acabou com minha carreira futebolística. Não consegui sair do banco de reservas. A temporada chegou ao fim e, praticamente sem minha ajuda, o time se consagrou campeão! Foi uma experiência boa e divertida, mas que me convenceu ainda mais

de que meu negócio sempre seria a água. Quando voltei ao Brasil e contei sobre minha participação não muito brilhante no time, meus amigos confirmaram minhas suspeitas de que, para mim, o jogo de bola era esporte para assistir e, de vez em quando, brincar com meus filhos.

Já na faculdade de Jornalismo, continuei minha rotina esportiva, da qual guardo agradáveis lembranças. Passei a acordar pouco depois das quatro da manhã para nadar das 5h às 6h30. Ia para o clube no fusquinha azul do Murilo Santos, amigo e técnico da equipe que defendi por vinte anos e um dos responsáveis por aprimorar meu desenvolvimento no esporte. Ele morava perto da minha casa e me buscava na esquina da rua. Volta e meia éramos parados por policiais que achavam estranho circularmos pelas ruas naquele horário. Não era fácil convencê-los de que íamos treinar natação em plena madrugada, ainda mais no inverno. Depois da prática, Murilo me deixava na faculdade, onde eu assistia a aulas até o fim da manhã. Voltava para casa e, à tarde, partia de novo para o clube, dessa vez em uma sessão que durava aproximadamente três horas. Era uma rotina puxada, mas que me fazia bem.

Anos depois, em 2014, resolvi partir para outra modalidade de esporte que não só a natação. Minha escolha foi a corrida de rua, que havia crescido muito no Brasil, abrindo um leque de opções em termos de eventos e níveis de distâncias. Era a oportunidade de escolher em quais modalidades eu iria competir. Pareceu-me a opção perfeita.

No início, corria 10 quilômetros, padrão para quem quer manter a forma. No entanto, como sempre – e como é do meu feitio –, manter a forma não era o meu objetivo na modalidade, então me esforcei nos treinos e logo estava atrás de outras conquistas mais desafiadoras, o que é comum à maioria dos esportistas que exigem

o máximo de si. Fiz vários percursos, cada vez mais longos, mas em minha cabeça a meta real já estava traçada: correr uma maratona, a maior distância disponível em eventos amadores. Não me contentaria em não chegar ao ápice da modalidade.

Fiz da maratona, então, meu alvo seguinte: fui atrás de orientação profissional e, seis meses e muitos treinos depois, consegui concluir a Maratona de Londres de 2015. Apesar de alguns problemas durante a corrida, para mim, participar da prova foi uma grande realização pessoal e uma conquista esportiva imensa. Naquela hora, percebi que a maturidade também gera benefícios, uma vez que nas provas de longas distâncias o fator preponderante não é a condição física – já que todos os atletas estão treinados e aptos –, mas o componente psicológico. A “cabeça”, como dizem, é responsável por 90% do sucesso numa competição de mais de três horas.

A corrida me trouxe outro tipo de prazer, ainda mais por ser eu uma “pessoa da água”. Além disso, Thais, minha esposa, sempre foi minha grande incentivadora, entende minha paixão pelo esporte, me apoia muito e acompanha quando possível. Isso foi fundamental em minhas tomadas de decisão, pois sabia que tinha retaguarda e compreensão de minha companheira. Apesar de ela ser executiva e trabalhar bastante, sempre senti sua presença junto a mim, mesmo quando ela não podia estar comigo por causa do trabalho e de nossos dois filhos gêmeos – um menino e uma menina.

Concluir Londres foi uma realização. No entanto, assim que acabei a maratona, senti que queria maiores e diferentes estímulos e já projetava etapas futuras – só a natação e a corrida não me satisfaziam mais, não preenchiam a vontade de me testar, de saber os limites de meu corpo. Lembro-me de estar exausto e não conseguir dar um passo sequer depois da prova e de que, por causa do frio intenso e

da garoa fina que enfrentei durante todo o percurso, precisei lutar contra um resfriado que me atormentou pelos cinquenta dias seguintes. Mesmo com todos esses percalços, a decisão estava tomada: eu precisava de alguma coisa que me desafiasse de outra maneira. Algo mais intenso, que me demandasse mais. O triatlo foi a resposta, o caminho natural.

O que me atraiu nesse esporte foi a combinação de três modalidades – natação, ciclismo e corrida. *Sou nadador desde sempre, já havia conseguido concluir uma maratona, bastava começar a pedalar*, pensei. Com essa ideia na cabeça, resolvi procurar uma equipe para me orientar. Foi assim que me juntei à Run&Fun, grupo de Mario Sérgio Andrade e Silva, grande amigo e sumidade no assunto. Lá encontrei uma turma receptiva e treinadores incrivelmente comprometidos. No entanto, eu estava enganado, pois não era só pedalar, já que o início de um novo ciclo de treinamento representou uma grande mudança em minha rotina esportiva, profissional e, sobretudo, familiar. Antes, eu me dedicava apenas à prática de uma modalidade por vez. Precisava fazer musculação e outras atividades relacionadas à natação ou à corrida, mas o foco era apenas treinar os mesmos movimentos.

O triatlo requereu muito mais tempo e dedicação, e tudo ficou mais complexo, até porque nunca fui um atleta profissional. No trabalho, tenho uma agenda de compromissos bastante intensa, viagens, reuniões e resultados a entregar, e a pressão é muito maior que qualquer prova de longa distância. Em casa, as demandas também são grandes. Além de minha esposa, que também tem uma carreira profissional bastante ativa, meus filhos, os gêmeos, precisam de minha atenção, minha companhia. Quando me meti nessa aventura, eles ainda eram pequenos e exigiam minha presença, de corpo e alma, para ajudar na lição de casa, brincar, jogar ou simplesmente

receber um carinho e ouvir uma história. Os três foram fundamentais para que eu conseguisse cumprir de maneira mais ou menos satisfatória essa rotina quase insana de marido, pai, atleta e executivo. Na dedicação de equilibrar todos esses papéis, tenho certeza de que servi como exemplo de perseverança para meus filhos, apesar de várias vezes estar ausente por causa dos treinos mais longos.

Determinado no triatlo, a dificuldade maior foi o ciclismo, como eu já previa. Nunca fui fã de bike e, quando pequeno, o máximo que fazia era dar umas voltas e ensaiar umas piruetas a bordo da minha Caloi Cross vinho nas ruas da praia onde passávamos as férias de verão. Para piorar, os treinos começavam às cinco da manhã na USP. O despertador tocava às 4h15, eu engolia uma banana e alguns suplementos, trocava de roupa e ia para a Cidade Universitária. Isso porque já havia resolvido toda a logística de separar as roupas e colocar a bicicleta no carro na noite anterior.

Nos outros dias, respirava aliviado porque tinha um pouco mais de tempo para dormir e só precisava acordar às cinco para as sessões de corrida e natação. Chegava ao clube às 5h45 e já iniciava a corrida até o Parque do Povo, percorrendo uma distância média de 10 quilômetros. Voltava ao estacionamento, pegava a mala com os apetrechos aquáticos e a roupa de trabalho, já que seguia direto dos treinos para o escritório, e caminhava para a piscina para uma sessão de mais ou menos uma hora com a Adriana Silva, técnica da equipe de natação máster da Hebraica e irmã gêmea do Mario Sérgio.

Depois de três meses de treinos intensos, resolvi me inscrever para disputar meu primeiro triatlo – o tradicional Troféu Brasil, que teria uma etapa na USP. Optei pelas distâncias mais curtas, o Spring Triatlo: 750 metros de natação, 20 quilômetros de ciclismo e 5 quilômetros de corrida.

A experiência foi incrível! Terminei a natação entre os primeiros colocados, mas não me empolguei muito porque, afinal, aquele era meu esporte do coração, e eu sabia que tinha um nível superior aos demais. No entanto, ao fazer a transição para a bicicleta, descobri que ainda tinha muito a aprender. No meio do percurso, ao tentar desembacar meus óculos escuros, sofri uma queda. Na hora, fiquei muito abalado, meio perdido, mas, como não me machuquei com gravidade – tive somente alguns cortes e arranhões no cotovelo e no joelho –, pude voltar à prova após a equipe de apoio do evento me ajudar e fazer os reparos necessários na bicicleta. No fim da corrida, mesmo com dor e ensanguentado, eu me senti extremamente realizado. Havia me encontrado no triatlo!

Desde que experimentei essa prova, não quis mais parar. Tomei gosto profundo pelo desafio desse tipo de competição e resolvi me dedicar. A rotina de treinos se tornaria cada vez mais intensa, mas o gosto pela modalidade já havia me cativado. Até mesmo as sessões mais longas de treinamento que fazia nos fins de semana viraram motivo de prazer. Sentia uma realização incrível quando percebia que podia vencer mais e mais quilômetros. Com o tempo, vi que estava evoluindo como atleta e resolvi me aventurar em distâncias ainda mais longas. Assim, completei vários Triatlos Olímpicos, cujo percurso inclui 1,5 quilômetro de natação, 40 quilômetros de ciclismo e 10 quilômetros de corrida.

No fim de 2015, o ritmo da vida estava muito acelerado, e o ano havia sido bastante desgastante, já que enfrentei vários desafios no trabalho e no esporte, sobretudo a preparação e a disputa da primeira maratona. Era hora de descansar. Mas não resisti e resolvi seguir em frente. O passo seguinte, naturalmente, era o tão aguardado Ironman.

Foi com ansiedade que me inscrevi no Ironman 70.3 de Orlando, na Flórida, para experimentar uma prova de longa distância, com várias horas de duração e um desgaste tremendo para o corpo e para a mente. Afinal são 1,9 quilômetro de natação, 90 quilômetros de bicicleta e 21 quilômetros de corrida, de modo ininterrupto. Eu, como atleta, só consigo manter a disciplina para seguir a rotina de treinos se tiver um objetivo definido. Não sou daqueles que gosta de treinar apenas para manter a forma. Além disso, a coincidência de datas era perfeita. O Ironman aconteceria em abril de 2016, em Orlando, exatamente um dia antes de um evento corporativo do qual eu participaria. E, como estávamos no fim do ano, ainda tinha quatro meses e meio para me preparar para a competição. E tudo isso durante o verão, o que me motivava ainda mais.

Mesmo enfrentando treinamentos muito puxados, em nenhum momento pensei em desistir. Persegui minha meta, com obstinação e disciplina. O verão que me motivou também me fez sofrer na hora de realizar os famosos “longões” – treinos de longas distâncias – debaixo de sol e temperaturas extremamente altas.

O sofrimento, no entanto, valeu a pena, ainda mais quando a prova se aproximava. Viver o ritual que os atletas precisam cumprir na semana e principalmente no dia da competição é quase mágico. Tudo muda. O nervosismo aumenta, e ficamos completamente atentos a detalhes, que são inúmeros! Primeiro, temos que separar todo o equipamento que vamos usar nas diversas modalidades: uniforme, roupa de borracha, touca e óculos para a natação e, para a bicicleta, capacete, sapatilha, tênis de corrida, meias, cinto para o número de identificação, *chip* de cronometragem, além de toda a alimentação – suplementos para as horas de pedal e barras para a corrida. Depois, é preciso definir e memorizar a estratégia de cada

percurso, que consiste em saber exatamente em que momento acelerar ou diminuir, quando se hidratar ou se alimentar. Temos também que antever o inesperado, como chuvas, quedas, lesões, mar revolto... Enfim, é necessária uma concentração gigante durante todo o tempo da competição.

Eu sempre soube, desde pequeno, da importância da disciplina e da concentração em tudo o que faço na vida. E devo isso em grande parte ao esporte. Essas duas ferramentas não vêm de graça, demandam treino e atenção, mas me foram extremamente úteis em toda a minha vida – inclusive durante o enfrentamento da doença. A disciplina ajuda a seguir regras, ter foco e não se dispersar. É claro que é possível obter tudo isso com outras atividades; aliás, qualquer uma delas, quando levada a sério e seguida com constância, ajuda incrivelmente nos momentos mais importantes e nos mais difíceis.

A parte boa é que nas provas há uma tremenda solidariedade entre os participantes. Esse é um gesto comum em modalidades esportivas de longa distância, em que o desgaste físico e emocional é bastante elevado. Todos se ajudam o tempo todo, seja para compartilhar um copo de água, fechar o zíper de uma roupa de borracha, seja para correr a seu lado e motivar. A maioria dos atletas não se importa se o gesto pode, de alguma maneira, prejudicar o próprio tempo ou suas colocações na competição.

Para mim, em uma competição desse tipo, com esse grau de exigência de preparação, simplesmente inexiste a possibilidade de desistir. Não há espaço nem para pensar em abdicar. Posso diminuir o ritmo, mas consideraria uma vergonha não cruzar a linha de chegada. As temidas dores são inerentes a esse tipo de esporte, e

é preciso saber conviver com elas. Diante disso, meu lema sempre foi: se estiver com dor, encontre outra mais forte para esquecer a primeira. Assim, a sensação de chegar ao fim da prova de Orlando foi indescritível. Eu me senti recompensado por todas as horas de sono perdidas, todas as dores constantes, o cansaço, tudo o que estava no pacote desse desafio.

Continuei meus treinos focado em melhorar meu desempenho no Ironman 70.3 e, um ano depois, em abril de 2017, já um pouco mais experiente, completei meu segundo Ironman, na cidade de Galveston, no Texas. Foi uma experiência incrível, porque, além da felicidade que senti ao terminar a competição e melhorar meu tempo em mais de quinze minutos em relação a Orlando, tive minha esposa por perto para me incentivar e torcer por mim. Foi a viagem ideal, pois reuniu o prazer da disputa e da melhoria no desempenho com o carinho e estímulo da Thais.

Naquele momento, porém, eu já intuía que o salto para a distância *full* seria inevitável. No entanto, também tinha noção de que precisava ir com calma, já que, com uma distância mais longa a cumprir, o compromisso com os treinos precisaria ser bem maior. Estava com esse dilema na cabeça naquela noite no fim de maio de 2017 quando me deparei com a mensagem sobre o Ironman Brasil, em Florianópolis, uma das provas mais tradicionais do calendário mundial, informando que as inscrições para a edição de 2018 da competição estavam abertas. Exausto, morrendo de sono e sem conseguir pensar direito, cedi ao impulso de preencher o cadastro. De repente, eu me dei conta de que havia me inscrito no Ironman *full*! E pior: sem contar nada para minha mulher, eu ia agora me preparar para dobrar minhas metas até aquele momento, ou seja, completar 140,6 milhas! Virei para o lado e caí no sono.