Vida em movimento

Para eles, falar que "esporte é vida" nunca fez tanto sentido. Contamos histórias de quem dribla dificuldades, se supera e estimula outras pessoas a fazerem mais pela saúde

POR GIOVANNA FISCHBORN
E CAROLINA MARCUSSE*

Muito se fala sobre a importância da atividade física para a saúde física, mental e social. Embora os benefícios sejam amplamente conhecidos, e cada vez mais estudados, muitos encontram dificuldade para inseri-la na rotina. Para aqueles que têm uma patologia séria ou doença crônica, a missão parece ainda mais distante. Mas há quem, movido pela gratidão, dê o melhor de si nas pistas, nas quadras, na água. O que seria motivo para limitar vira motivação. Aproveitando o Dia Nacional da Saúde, celebrado na última sexta-feira, reunimos, nas próximas páginas, atletas que têm muito a ensinar nesse sentido.

Simone Avelino não tinha nem 30 anos quando descobriu que estava com 40% do funcionamento dos rins. Foi durante uma crise de hipertensão, em que, dos exames que precisou fazer, o nível de creatinina acusou o problema. O diagnóstico foi de nefrite autoimune, uma inflamação renal que acomete principalmente os glomérulos, estruturas que filtram o sangue de toxinas e impurezas.

Foi uma década de tratamento conservador, controlando a doença sem hemodiálise nem transplante e se restringindo bastante. Simone seguia uma dieta especial e não conseguia sequer se exercitar. Subir alguns lances de escada era quase impossível. "Um cansaço sem igual", lembra.

Com o tempo, a insuficiência avançou e, para tratá-la, só mesmo com um transplante. Para os rins, pode-se receber um órgão saudável de uma pessoa viva ou falecida. No caso de Simone, o irmão dela foi o doador, e ela diz ter "zerado o placar" ao recebê-lo. "Eu quis viver tudo. Viajar, namorar, comer muito, praticar tudo quanto é esporte. Testei remo e canoa havaiana, musculação, treino funcional", conta.

Como quem recupera o fôlego, Simone retomou toda sua energia após o procedimento. Hoje, aos 53 anos, ela trabalha como dentista e, fora do consultório, é uma grande atleta. Duas vezes na semana bate ponto na academia às 6h da manhã. Tem uma personal para os treinos de corrida e, às quartas e sextas, faz natação.

O transplante ocorreu em 2014 e, em 2018, ela já estava participando de competições importantes como nadadora. Esteve na 9ª edição dos Jogos Latino-americanos para Transplantados, na Argentina, e nos últimos Jogos Mundiais para Transplantados, na Inglaterra. Em 2019, na 1ª edição dos Jogos Brasileiros para Transplantados, que aconteceu em Curitiba, levou dois ouros na natação.

Manter-se ativa é uma felicidade, mas também um desafio. Simone precisa de supervisão médica constante, principalmente, com o risco recente da covid-19. "Afinal, o transplante é tratamento, não cura. E até nisso o exercício ajuda. O esporte me incentiva a sair da esfera da doença e a ter uma vida mais próxima da normalidade", sente.

A próxima etapa dessa história só evidencia o quanto isso é possível. Empolgada, ela