

Correndo para superar os limites

Com diagnóstico de diabetes tipo 1 aos 21 anos, Emerson Bisan não imaginava que poderia ser atleta. Na época, a dúvida se sequer poderia finalizar a graduação em educação física pairou sobre sua mente. Para seu alívio, o médico que o acompanhava informou que poderia, sim, continuar com os treinos e os estudos, e que era, inclusive, o recomendado. O principal exemplo dado pelo médico foi Gary Hall Jr, nadador olímpico e ganhador de cinco medalhas de ouro que tem diabetes tipo 1, assim como Emerson.

Em uma atitude de “enfrentamento” do diagnóstico, segundo suas próprias palavras, buscou se informar e receber o tratamento adequado. Com isso, foi mostrando a todos — inclusive a si mesmo — que a descoberta da doença não era uma sentença de vida limitada, sem saúde e sem objetivos, e que poderia correr atrás de seus sonhos, literalmente. Um ano após o diagnóstico, correu a primeira maratona da vida. “Foi uma experiência emocionante e libertadora, fez com que me sentisse capaz”, relembra Emerson.

Após a primeira experiência com a corrida, não parou mais, o que o levou a, após a trigésima maratona, decidir aumentar a quilometragem. Com treinos e preparação física, migrou para a categoria de ultramaratonas, que se caracterizam por ultrapassar os 42km tradicionais de prova. Logo na primeira participação, Emerson percorreu 137km e venceu a categoria. Para ele, foi gratificante superar seus limites e poder inspirar pessoas que convivem com a mesma doença, que demanda atenção e acompanhamento frequente.

Durante as provas, utiliza a tecnologia e os avanços das últimas décadas a seu favor: monitora o nível de glicemia por meio de um adesivo com escaneamento no braço, que gera resultados em segundos e otimiza seu tempo. Além disso, mantém uma alimentação equilibrada,

Emerson Bisan na ultramaratona de 75km com percurso de Bertiooga a Maresias, em 2019



aplicações de insulina nos horários adequados, realiza os exames de rotina e segue à risca a orientação médica.

Somado a uma série de realizações pessoais, começou a mentorar e a direcionar treinos de outras pessoas, tanto para corridas quanto para atividades físicas com outros objetivos, como ter a saúde em dia. Emerson é graduado em educação física e se especializou em educação em diabetes para entender ainda mais as especialidades do grupo. No entanto, foi somente no ano de 2019 que ganhou o maior prêmio de sua vida: foi eleito o melhor atleta com diabetes pela Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), coroando anos de trabalho e dedicação.

Com o espaço, o atleta pôde levar a mensagem de que é possível não só conviver bem com a doença, como também ser um modelo de saúde e foco. Hoje, aos 48 anos, acumula pas-

sagens por todos os estados brasileiros e diversos países. Correu por toda a extensão da Muralha da China; pelas montanhas da Patagônia; na África do Sul; dos mangues do Chile até a Argentina; na maratona de Nova York por quatro vezes e chegou a participar da Corrida na Disney, onde aproveitou para passear com as filhas.

Com tantas memórias e experiências, lançará um livro em novembro deste ano. “São histórias para repensar como lidar com as dificuldades e vai além da diabetes”, explica Emerson. Após o marco de participação em 100 maratonas, que aconteceu no último domingo, o ultramaratonista visa espalhar ainda mais a mensagem de perseverança e de que é possível conquistar seus sonhos, independentemente de quais sejam eles. Além disso, afirma que em setembro conquistará outro sonho: participará da corrida de 250km de Atacama, o deserto mais alto e árido do mundo.