



carne vermelha e de alimentos ultra-processados deve ser minimizado. “Quando você tem um estilo de vida mais saudável, o risco para câncer de próstata, de fato, é bem menor.”

Amor e natação!

O esporte sempre esteve presente na vida de Francisco Fragoso, 54 anos. No início, ainda quando criança, recorda-se de entrar na natação como uma forma de lidar com os próprios medos. “Essa prática foi uma forte lição pra mim. Tinha muito medo de água, até mesmo para entrar embaixo do chuveiro”, conta. Tempos depois, o que era bicho-papão virou paixão rotineira, daquelas que vão de segunda a sexta e podem até se estender aos fins de semana.

Entretanto, do pequeno Chico até o adulto que nada mais de 10 quilômetros no Lago Paranoá, há uma história muito bonita. Da infância para a adolescência, ele transitou em outras práticas esportivas, não se concentrando apenas na natação. Natural de Recife, foi campeão pernambucano de polo aquático em 1987, muito antes de se instalar na capital federal. “O esporte, além de transformar minha história, tanto no aspecto físico quanto mental, foi e continua sendo uma superação”, destaca.

Já na fase adulta, passou, aos poucos, a deixar a atividade de lado. Estudos, trabalho e filhos pequenos fizeram com que Chico conhecesse o outro lado da moeda: o sedentarismo. Duas décadas depois, sem praticar qualquer tipo de esporte, decidiu retornar para o lugar do qual nunca deveria ter saído. “Voltei a nadar e, em seguida, comecei a praticar corrida de rua. Cheguei a fazer oito meia maratonas em 2013 e uma maratona em 2014”, relata. No ano seguinte, por estímulo de alguns amigos, entrou na onda do triathlon.

Quando chegou a Brasília, em 2017, conheceu o grupo Tubarões do Paranoá, conhecido por nadar no lago mais popular do

SAÚDE INTEGRAL

O Brasil é pioneiro na América Latina, sendo o único país do bloco a ter uma política de saúde específica para a população masculina, a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH). A iniciativa é pautada em cinco eixos:

- **Acesso e acolhimento:** busca reorganizar as ações de saúde com uma proposta inclusiva, na qual os homens considerem os serviços de saúde também como espaços masculinos.
- **Saúde sexual e saúde reprodutiva:** promove a abordagem às questões sobre a sexualidade masculina, nos campos psicológico, biológico e social.
- **Paternidade e cuidado:** busca sensibilizar gestores(as), profissionais de saúde e a sociedade em geral sobre os benefícios da participação ativa dos homens no exercício da paternidade em todas as fases da gestação e nas ações de cuidado com seus filhos, destacando como essa participação pode contribuir para a saúde, o bem-estar e o fortalecimento de vínculos saudáveis entre crianças, homens e suas ou seus parceiros.
- **Doenças prevalentes na população masculina:** reforça a importância da atenção primária no cuidado à saúde dos homens, facilitando e garantindo o acesso e a qualidade dos cuidados necessários para lidar com fatores de risco de doenças e agravos à saúde mais prevalentes na população masculina.
- **Prevenção de violências e acidentes:** visa a conscientização sobre a relação significativa entre a população masculina e violências e acidentes.

quadrado. Acolhido pelos parceiros, faz parte da comunidade até hoje. Nessa época, Chico tinha apenas três filhos: Gabrielle, que atualmente vive na Dinamarca; José Lucas, que mora em Recife; e Júlio Augusto, morador de Águas Claras. Contudo, para completar a família, ainda vieram os pequenos Henrique e Rodrigo, de 6 anos.

Geração para geração

Diante de uma veia esportiva tão forte, repassar esse legado para os filhos, obviamente, sempre fez parte dos planos de Chico. O exemplo e o incentivo, para ele, são primordiais nesse processo de ser uma fonte de inspiração para os familiares. “Em uma simples conversa, podemos incentivar os pequenos, desde cedo mesmo, para que o corpinho em desenvolvimento cresça com o estímulo saudável e com o benefício do esporte para a saúde física e mental deles”, detalha.

Os ensinamentos de um esporte coletivo, a socialização, o respeito ao adversário e aos colegas de time, o apoio que se recebe e que se oferece são fatores que formam o caráter e a energia de viver de um ser humano. Henrique pratica futebol e natação, enquanto Rodrigo também gosta de bater uma bolinha, com um adendo: adora capoeira. José, um dos mais velhos, pedala para todo canto, Júlio, um pouco diferente do irmão, ficou nas corridas de rua.

“Hoje, tenho saúde por conta da presença da prática do esporte na minha vida, que sempre teve alguma ligação com a água, como disse no início. Há pouco mais de seis meses, voltei com mais consistência, pois diminuí a carga para participar mais da vida dos meninos”, descreve. O grande sonho de Chico é realizar uma prova de triathlon de longa distância, famoso Ironman, até completar 60 anos. Em sua visão, o cuidado masculino deve ser imprescindível para uma vida melhor. “Acredito que a gente precise, ainda mais, de terapia.”