

Uberlândia, 18 a 24/10 de 2006

É possível mudar

Quero relatar uma história de coragem, ousadia e perseverança, onde percebo que a cada novo capítulo, novos sonhos se tornam realidade. As transformações ocorridas para se deixar uma vida sedentária, envolta por comodidade, por conforto, mesa e bebidas fartas em busca de uma vida que se perdia sem meu conhecimento e quase sem consentimento. Estava em uma roda, um ciclo vicioso difícil de se romper. De repente, em um destes momentos especiais que podem mudar os rumos de qualquer vida, fui alertado que minha vida corria perigo. E eu que nem gostava de correr ou de qualquer coisa do gênero, tinha a vida por correr de mim. Eu tinha 163,80kg, e a partir das 09h do dia 18/12/2001 começou para mim uma nova jornada em um hospital, onde passei por uma cirurgia de redução de estômago, a gastroplastia. Pensei ser essa a solução definitiva para minha obesidade, mas depois de 2 anos descobri ser essa uma doença que ainda não tem cura, mas tem tratamento, pois havia voltado a engordar mais de 9 quilos.

Foi aí que parei, pensei e decidi. Era necessária uma outra transformação na vida. Eu teria que reformular meu dia-a-dia, mudar o estilo de vida que agora parecia ser o correto pra minha vida; teria que mudar meu comportamento alimentar e de atividades físicas. De grande curiosidade, fui estudando, pesquisando sobre o assunto e percebi que restavam poucas chances. Foi então que ousei mais uma vez. Através de informações, em uma tarde ensolarada no dia 07/03/05, contratei um educador físico - Emílio, que foi a porta de entrada para eu buscar mais qualidade de vida. O mesmo me ensinou a necessidade que todos nós, seres humanos, temos de exercícios físicos como forma de se equilibrar a saúde física, emocional e social. Daí consegui o invejável e, ao mesmo tempo, inexplicável e, às vezes, incompreensível prazer de correr; prazer que anteriormente eu não tinha em nenhuma atividade física. Através destes e outros significados pude perceber que havia ganho novos e grandes amigos de luta: os corredores das ruas, das ma-



nhãs, dos parques, das praças. Nesta literal correria, nos percebermos e nos identificamos com os mesmos propósitos: ajudar a si e ao próximo e buscar uma vida mais saudável, com mais qualidade e esperanças.

Quando pensei em competir minha 1ª prova, a famosa São Silvestre, recebi, como troféu antecipado, uma camiseta personalizada com o meu sobrenome, "Carrijo", com uma frase que me marcou muito: "A dor é temporária, e o orgulho é para sempre", de uma pessoa muito especial que despertou em mim, a necessidade de apoio, e de incentivo: Nilson. Esta é uma prova da qual todo brasileiro deveria participar e, hoje, vejo ser um dos mais importantes desafios que qualquer pessoa pode passar. Foi o grande incentivo para que eu pudesse iniciar as corridas fora da minha cidade natal, Uberlândia - MG.

Em Abril de 2006, cheguei a mais uma nova mudança. Por meio de uma corredora, amiga e médica, a Dra. Graça, que conheci em uma corrida de revezamento em Florianópolis/SC, fui apresentado ao meu atual educador físico, André Jabur, uma pessoa muito especial que me incentivou bastante. Ele elaborou uma planilha de treino, e me acompanhou para que eu chegasse no meu próximo grande desafio: minha primeira



Ao lado Carrijo com 163 quilos antes da cirurgia (17/12/2001). Acima, 73 quilos, participou da Corrida de São Silvestre em 2005. FOTOS: Pessoais de Antônio Carrijo

meia maratona, em setembro de 2006 na cidade de Bueno Aires - Argentina. Ao longo de muitos treinos e corridas preparatórias, entendi que o importante não era disputar provas para ganhar prêmios, conquistar medalhas, vencer concorrentes e, sim, chegar até o fim; superar as dificuldades naturais do percurso e aprender a cada novo desafio, que muitos ainda virão e que o prazer de superá-los será sempre maior do que o conforto da desistência e o grande prêmio final são conquistar uma vida com saúde, com dignidade, com respeito e com melhor qualidade.

Termino este artigo dizendo: não vou parar de correr, porque vale a pena. Os treinos no fim da madrugada, os momentos de solidão em longos trechos, as passadas contínuas ou intercaladas em ritmos variados sempre são reconhecidos e recompensados; o prazer imediato da comida, substituído pelo prazer prolongado do dever cumprido e do fazer bem feito. Outra grande satisfação está em servir de inspiração para muitos que se encontravam e outros que ainda se encontram em situações de abandono pessoal e de desistência. Então, digo a todos, que toda mudança é possível e necessária e só depende de você. Sigal Vá em frente. Dê uma chance a você.

Antônio Carrijo