



O projeto Bruno

HÁ QUASE UM ANO EU GUARDO UM SEGREDO. NO FIM de 2010, conversando com o jovem repórter da PLACAR Bruno Favoretto, ele comentou que gostaria de voltar a praticar esporte. Bruno, 28 anos, nunca foi sedentário. Pelo contrário. Chegou a jogar futsal no Juventus, clube da Mooca, o bairro dele em São Paulo.

Até o dia em que o disparo acidental de um policial tirou os movimentos de suas pernas. Nosso redator-chefe Maurício Barros lembrou na hora o papel da RUNNER'S. Passamos o dia tentando transformar a vida de desconhecidos,

como não se envolver com quem trabalha a poucos metros de nós? "Você não quer participar de uma corrida?"

Os olhos de Bruno brilharam, os de Maurício também quando ele disse que sim. Isso aconteceu lá por novembro do

ano passado. A partir de então, demos a partida no "Projeto Bruno". O Instituto Vita, por meio do médico e sócio Alexandre Sadao, abraçou a causa. Bruno não só realizou todos os exames necessários como passou a fazer um treinamento de base antes de ir para o asfalto.

O técnico Mário Mello aceitou o convite para treinar o Bruno. A redação conseguiu, através de seus contatos, a primeira handbike, a bicicleta adaptada. Como o bólido oferecia alguma instabilidade, o ideal era adquirir uma outra. Aí foi Mário, como representante brasileiro da Achilles (a maior entidade americana de incentivo ao esporte para deficientes), quem descolou uma verdadeira Ferrari.

Nesse meio-tempo, documentamos tudo. Era um segredo, não podíamos contar nada até para não pressionar o Bruno. Precisávamos ter certeza de que ele não estava suando a camisa por nossa causa. A motivação é um sentimento inalienável. Quando ele marcou passagem para Nova York, tivemos a certeza. Sim, Bruno está inscrito na Maratona de Nova York, no dia 6 de novembro. E nós contaremos essa história na revista, no iPad e no site. Começa na página 66.

Sérgio Xavier Filho
Diretor de Redação

NOVA YORK É LOGO ALI
Bruno e sua "Ferrari": você vai poder acompanhar o desafio dele





Bruno vai para Nova York

Eu perdi o movimento das pernas aos 17 anos. E fiquei sedentário. Mas meus amigos da RUNNER'S WORLD me desafiaram a virar um maratonista. E eu estou inscrito na prova mais badalada do mundo. Agora é comigo!

Por Bruno Favoretto Fotos Renato Pizzutto

A PRIMEIRA BIKE



MÃO NA RODA

Na handbike antiga, eu em meu primeiro treino (à esq.) e na primeira prova de 5 km

"BRUNÃO, VAMOS TOMAR UM CAFÉ HOJE À TARDE?", Perguntou-me Maurício Barros, redator-chefe da RUNNER'S WORLD. Normal, eu era repórter da redação da PLACAR, que é juntinha à da revista que você está lendo. E, embora a gente não possa abusar, um pouco de cafeína vespertina dá gás extra para continuar o trabalho. Na hora de descer, ganhamos a companhia de Sérgio Xavier,

diretor de ambas as publicações. Aquele papo não seria "normal". Depois de comentarmos rapidamente sobre as últimas do futebol, Serginho disparou: "O que você acha de participar da Maratona de Nova York?" Detalhe: tenho 28 anos e sou paraplégico desde os 17. Maratona não é só para quem corre? Não, deficientes físicos rasgam as ruas a bordo de suas handbikes, que têm marcha, ou de suas cadeiras de atletismo.

Pensei que sempre gostei de desafios. Sim, são 42 km de asfalto e estava muito

sedentário. Aquele não era eu. Eu era o Bruno atleta, que sonhava ser jogador de futebol. Mas não fui. Motivo? Tenho que fazer um parêntese: depois de ter sido atingido "acidentalmente" por um tiro de metralhadora, disparado por um policial militar de São Paulo (dentro do metrô Bresser), o que me fez perder o movimento das pernas, passei a curtir ainda mais o ato de superar o que a vida impõe. Quando isso aconteceu, eu tinha só 17 anos, quatro meses e cinco dias de vida. Meu pai tinha sido transferido a

trabalho para Belo Horizonte. Ele já estava lá. Era uma terça-feira e eu me mudaria no domingo com minha mãe e minhas irmãs. Naquele dia aconteceu a final da Copa São Paulo de Juniores, entre São Paulo e Juventus, justamente meus dois clubes de coração. Chamei dois amigos para ir à partida no Estádio do Pacaembu. Meu avô estava em casa e ofereceu uma carona até a estação Bresser. Desçemos do carro e andamos em direção à rampa de acesso ao metrô, quando deparamos com uma viatura Blazer em cima da calçada, o

que nos impediu de subir a rampa. Fior: os policiais desceram da barca com revólveres na mão. Apontavam para quem estava passando. Mandaram todos encostar na parede e, quando percebi, tinha sido atingido pelas costas. Depois, fiquei sabendo que a justificativa para a blitz é que tinha gente tentando pular a catraca sem pagar passagem — mas isso foi do lado de dentro da estação, o que torna mais bizarra a brutalidade do lado de fora.

Lá se vão quase 12 anos, o governo paulista nunca me pagou uma indenização, nem os remédios que preciso tomar para sobreviver, mas a impunidade nunca me desanimou. Pergunto: dava para negar o que Maurício e Serginho me propuseram? Eu retomaria minha vida de atleta, adorada desde que pendurei as chuteiras por motivos de força maior, e em grande estilo, numa prova que, diz quem já esteve lá, é diferente das demais. E ainda conheceria a Big Apple. Nada mau. Topei o desafio antes de tomar o último gole de café.

Enquanto a dona handbike não vem

Primeiro passo: revisão geral. É o que qualquer cara que vai encarar o esporte precisa fazer. Saí de uma consulta na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) com uma lista de exames em mãos. San gue, ultrassons, ecocardiograma... Tudo foi checado, mas faltava um teste ergométrico, que avalia o potencial aeróbico de uma pessoa. Nenhum laboratório que eu contatei dispunha de uma bicicleta ergométrica manual — pessoas que andam realizam tal exame pedalando ou em uma esteira. Após algumas conversas, conseguimos o apoio do Instituto Vita. O centro de medicina esportiva que atende atletas de ponta e esportistas amadores conta com uma bicicleta ergométrica na qual se pode pedalar com as mãos — um cicloergômetro. O médico Luís Riani me avaliou e deu o veredito: eu estava apto a voltar a ser atleta, novidade que empolgou todo mundo: minha mulher Rebeca, meus pais, minha família, meus amigos... Todo mundo ficou orgulhoso do "Bruninho".

Mas, antes de pensar em montar numa

FORÇA NO TRONCO!

Por **Alexandre Sadao**,
ortopedista do Instituto
Vita e médico do Bruno

Gostei muito da ideia de contribuir com o desafio do Bruno. Ainda mais quando eu o conheci pessoalmente — um cara de fala tranquila, boa cabeça e com muita vontade de voltar a praticar esportes.

É uma história inicial parecida com a do Renatão, que também nós, do Instituto Vita, acompanhamos e que a RUNNER'S WORLD veiculou em 2009. Mas a diferença residia num pequeno fato: o Bruno havia perdido o movimento das pernas e, desde então, praticamente não fazia exercícios. O grande desafio seria adaptar suas capacidades a seu novo objetivo esportivo e de vida: participar de uma maratona!

O nível da lesão medular do

Bruno é torácico médio, o que deixa seu tronco relativamente instável na cadeira, principalmente quando necessita utilizar os braços para "pedalar". Vi em nosso primeiro encontro que ele também fumava e estava mal preparado fisicamente.

Para melhorar essa instabilidade, seria necessário fortalecer tronco, ombros e articulações da escápula com o tronco. Para direcionar o treino cardiorespiratório, realizamos um teste ergométrico em um cicloergômetro (bicicleta para membros superiores).

Desde então acompanho sua evolução e percebo uma grande mudança de força, resistência e estabilidade para utilizar sua cadeira de rodas. Segundo seus relatos, os treinos vêm se intensificando e cada vez ele se sente melhor. Mas ainda temos um grande caminho a percorrer.

EQUIPE DE PRINCIPA

Eu no Vita com os professores
Bruno e Fernando (de branco).
Abaixo, meu médico Sadao



A "FERRARI"



MINHA MÁQUINA

Com a handbike nova, vinda dos EUA, eu me senti mais seguro para acelerar

→ handbike, eu precisava me condicionar para prevenir lesões. Foi aí que o Vita voltou a fazer a diferença em meu projeto. O ortopedista Alexandre Sadao, um dos sócios do Instituto, ofereceu seus serviços e me colocou para treinar na academia com o personal trainer Marcos Caetano. Ex-goleiro profissional, Marcão não espalmou a causa. Três vezes por semana, começamos a trabalhar o fortalecimento de membros superiores e o controle de tronco, que seriam fundamentais sobre rodas, além de pedalar (com as mãos) no mesmo cicloergômetro. Até aqui, 10 minutos no equipamento já eram suficientes para eu cansar. E começamos a cair algumas fichas: por mais que gostasse de dormir tarde, eu teria que me preparar, me dedicar. Programei o tema da saga Rocky Balboa ("Gonna Fly Now", de Bill Conti) em meu despertador para encarnar a força que o boxeador do cinema tinha para acordar e treinar.

Paralelamente aos treinos na academia, havia a caçada a um treinador. O primeiro a topar foi William Nascimento, profissional com duas Paraolimpíadas na bagagem, além de muito gente boa. Ele

me proporcionou o primeiro contato com uma handbike, de propriedade do multi-campeão Fernando Aranha. Mas William também era professor e tivemos uma incompatibilidade de agendas — nem chegamos a começar a treinar juntos. Contudo, muita coisa boa estava por vir.

A mesma data, duas sensações

Era dezembro de 2010. O mundo da malhação fazia parte do meu havia 30 dias. Eu estava a 11 meses de minha suposta (e sonhada) participação na Maratona de NY. Além do Marcão, a dupla de profissionais da educação física do Vita, Fernando e Bruno, também me preparava. Em um dos muitos papos com o Fernando, descobri que os deficientes físicos inscritos no passeio ciclístico Bike Tour, em São Paulo, ganhariam uma handbike.

Bati um papo com o Maurício e, então, conseguimos garantir nossa participação, com direito ao sonho da magrela própria! Depois de uma pausa de 15 dias nos treinos para as festas de fim de ano,

retomei. O evento, que também rola na Espanha e em Portugal, envolveu um trecho de 5 km na Marginal Pinheiros, tradicional via paulistana, entre a luminosa Ponte Estaiada e a Ponte Cidade Universitária, com chegada na USP. Uma experiência insólita, já que é inusitado ver tomado por bicicletas um dos emblemas do trânsito insano da cidade.

A Bike Tour aconteceu no dia 25 de janeiro de 2011. O que isso interessa? É que a adrenalina e a liberdade de pilotar uma handbike na Marginal vieram exatamente 11 anos depois de eu ser baleado por aquele policial. Isso mesmo, meu cárcere na cadeira foi decretado no dia 25 de janeiro de 2000. E de certa forma atenuado 11 anos passados. Chorar agora? Só se for de alegria. Eu tinha minha bike e estava mais perto do "sonho americano".

Conhece o Mário?

Ao mesmo tempo, deixei a PLACAR e comecei a trabalhar como editor na revista RECREIO, também da Editora Abril, mas não me afastei do meu objetivo esportivo, que àquela altura já me trazia

EVOLUÇÃO GRADUAL

Por Mário Mello,
treinador do Bruno

um grande bem-estar. No Instituto Vita, eu tinha novamente uma rotina esportiva, como na primeira parte da minha vida, quando jogava futebol todos os dias. Era legal a preparação em meio a grandes atletas de várias modalidades do chamado esporte olímpico. Com a handbike literalmente nas mãos, eu precisava de um treinador de corrida.

Um belo dia, estou em minha redação e recebo a ligação do Maurício, que estava na companhia de Serginho e de Mário Mello, técnico especializado em corridas de andantes e cadeirantes. Além de fera no assunto, Mário representa no Brasil a Achilles International, ONG nova-iorquina que tem como objetivo encorajar sujeitos com algum tipo de deficiência a participarem de provas de longa distância. O trio foi ao meu encontro e firmei o compromisso de acordar às 6h20 todas as manhãs de sábado (lembre-se, eu não curto acordar cedo...) para treinar nas alamedas da Universidade de São Paulo. Sim, envolveria um sacrifício, mas eu vibrei com isso.

O reconhecimento do terreno da USP rolou no fim de fevereiro. Era minha segunda volta na handbike. Após algumas pedaladas, relatei ao Mário que senti certa instabilidade quando tentava atingir uma velocidade maior. Ajustes na máquina eram necessários. Talvez ajustes não bastassem: o negócio seria buscar uma bike que me proporcionasse cruzar longas distâncias. Também era necessária a interferência de uma nutricionista em meu cardápio. Independentemente de atingir um desempenho à altura do gabarito de uma Maratona de Nova York, naquele momento o mais importante era que eu tinha uma grande motivação esportiva de novo. Era o renascimento do Bruno atleta.

Agora eu tenho o resto deste mês de setembro e mais outubro para lapidar meu treinamento. Acaba de chegar dos Estados Unidos, trazida pela turma da Achilles, minha nova handbike, um modelo mais moderno e muito mais bonito (eu brinco que é minha Ferrari!)

e preciso me adaptar a ela. A Maratona de Nova York acontece em 6 de novembro. E eu não paro de sonhar com aquela medalhinha no peito...

Algo que foi muito importante para minha tranquilidade foi que conseguimos dois guias voluntários da Achilles Brasil, Dalmiro e Celso. Eles se revezam nos treinos de sábado na USP e acompanham o Bruno com uma bicicleta por uma questão de segurança. Neste início, devido a seu treino na rua não estar com uma velocidade muito elevada, optei por aumentar o treino do meio de semana na academia no Instituto Vita. Agora com sua nova handbike, ele poderá percorrer maiores distâncias e também obter maior velocidade nos treinos de sábado, o que será fundamental para o desempenho dele na maratona.

A Maratona de Nova York exige bastante do atleta, temos pontes para percorrer, o que significa subidas e muitas curvas, além do frio que castiga os cadeirantes. Vamos procurar inscrevê-lo em algumas provas para ganhar um pouquinho mais de experiência em competições, seja de 5 km, 10 km ou até um pouco mais. Ele está evoluindo a cada semana.

Iniciar o treino com o Bruno foi um presente para mim. Ele é muito bacana, responsável e disciplinado. Treinar um cadeirante não é diferente no que diz respeito à fisiologia, embora dependa muito do grau e da lesão que cada um sofreu. Apesar de o Bruno ter que fazer com os braços o que muitos fazem com as pernas, as características do treinamento continuam iguais, ou seja: temos que melhorar a resistência muscular localizada, a força, a resistência aeróbia.

A diferença fica nas adaptações do corpo ao equipamento, nas necessidades de suporte para locomoção e no local de treino. Tivemos muitos desafios desde nosso primeiro contato e, com certeza, muitos a superar. O Bruno começou do zero, teve de se adaptar a um equipamento que não era o ideal, tanto que tivemos de ir atrás de outro para que ele pudesse participar de corridas de rua com melhor desempenho.

MEUS PARCEIROS

Eu entre meu guia Celso (à esq.)
e meu treinador Mário Mello



[RW]