

Superação. Alvaro Reis, maratonista que enfrentou com garra as reviravoltas da vida, narra sua saga

Além de chegadas e partidas

Livro revela os desafios de um corredor e sua luta íntima

■ ANA ELIZABETH DINIZ
ESPECIAL PARA O TEMPO

Ele conta histórias de corridas, mas não apenas isso. Fala sobre um período intenso de sua vida, de 2009 a 2014, os primeiros cinco anos como corredor, quando descobriu um câncer de testículo.

O economista com mesurado em relações internacionais Alvaro Reis, 34, virginiano, trabalha na Finep, empresa do Ministério de Ciência, Tecnologia e Inovação. Traz em sua bagagem, até o fim de 2014, 17 maratonas, 16 meiasmaratonas e outras distâncias menores. No total foram 66 corridas oficiais, incluindo oito países, oito Estados brasileiros e 28 cidades.

“O desempenho é o que menos importa. Meu desejo é que o leitor se distraia com algumas passagens divertidas e que aprecie algumas lições que aprendi”, diz ele sobre o recém-lançado “Diário de um Corredor”, obra sobre motivação, superação e diversão para enfrentar os desafios da vida.

É o primeiro livro do carioca, que já tinha o hábito de registrar no site Alvaro-Reis.com.br suas impressões sobre cada uma das provas. “Percebi que ali estavam eventos isolados que formavam uma história única, maior, que merecia ser contada e que no livro ganha mais corpo e força. Foi um processo de amadurecimento”, diz.

Alvaro comenta que o livro, para sua surpresa, tem gerado uma reação muito positiva em pessoas que não são corredoras ou esportistas. “Falo sobre minha história de vida, e a corrida é apenas o pano de fundo, o ambiente, não é o foco principal. Sempre gos-



Desafio. O corredor Alvaro Reis durante a chegada na Two Oceans Maratho, circuito de 56 km realizado na Cidade do Cabo, na África do Sul

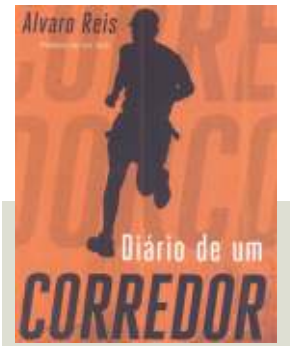
tei muito de esportes. A corrida exercia fascínio especial. Acompanhava pela TV o atletismo nas Olimpíadas e a São Silvestre. Sempre quis correr uma maratona. A primeira foi em 2010, em Porto Alegre. A descoberta do câncer foi em 2009”, relembra o corredor.

A doença foi descoberta no início. “A quimioterapia durou dois meses e meio. Estatisticamente, minhas condições eram favoráveis, mas a parte psicológica estava fragilizada. Era um medo completo, uma sensação que transforma a vida completamente. O câncer não fez de mim corredor melhor ou pior. É apenas capítulo da minha história”, relembra ele.

O corredor se diz agnóstico, porém espiritualizado e se identifica com o budismo. “Alguns fantasmas ainda tentam se agarrar aos meus pés. Corro deles. Aprendi que somos protagonistas da nossa vida, não os

roteiristas. A interpretação é livre: Deus, destino, acaso”, afirma Reis.

Quando se viu curado da doença, Alvaro percebeu que todo o sofrimento serviu como impulso para que começasse a correr, a fazer aquilo que sempre sonhou.



“Diário de Um Corredor”
Alvaro Reis
Lura Editorial
184 páginas
R\$ 39

“Meu sentimento é que, correndo, eu me sinto vivo e saudável, e, por isso, a atividade se tornou tão importante na minha vida. É sobre tudo isso que falo no livro, que considero entretenimento. Existe vida após ter uma doença devastadora. É preciso não desistir, ir adiante”, propõe.

Os fatos falam por si. Desde 2012, Alvaro correu três maratonas (42,2 km) e uma ultramaratona (56 km) em 21 dias, incluindo três continentes e quatro países. Correu em Roma, Bergen (Noruega), Santiago (Chile) e Cidade do Cabo, na África do Sul, essa última considerada por ele a mais difícil, porque são 12 horas para concluir a prova. A próxima corrida será a maratona de Chicago, nos Estados Unidos, em outubro próximo.

A jornalista Ana Elizabeth Diniz escreve neste espaço às terças-feiras. E-mail: anadiniz@terra.com.br

O que ele pensa

“Na maratona, as dificuldades no fim da prova são representadas por um muro. Já bati no muro. Dentro e fora das corridas. Em 2009, fui diagnosticado com câncer de testículo. Venci.”

“Sou um novo homem, com uma velha história. Guardo marcas no corpo e na alma, cicatrizes que dão vida às palavras.”

“A corrida me colocou nas palavras, acumulei passos e parágrafos, o resultado é esse diário.”

“Quando corro, me sinto vivo plenamente.”



O atleta na maratona de Atenas, onde a modalidade teve início

Budismo. Em palestra na capital, o lama Padma Samten dá conselhos do coração em tempos de crise

É preciso evitar emoções negativas

■ DA REDAÇÃO

Em tempos conturbados, conselhos são sempre bem-vindos. Essa é a proposta do lama Padma Samten, que vem a Belo Horizonte para uma palestra em que vai aconselhar as pessoas a evitar as emoções negativas em momentos difíceis.

Para ele, é justamente

quando as coisas apertam que se abre a oportunidade para evitar os padrões habituais. É quando o indivíduo pode se transformar, oferecendo o que tem de melhor: capacidade de compaixão e amor.

O mestre budista tem auxiliado inúmeras pessoas em suas vidas e relações cotidianas, com ensinamentos

que dialogam com as mais diversas áreas do conhecimento.

No início dos anos 80, intensificou seu interesse pelo budismo e, em 1986, fundou o Centro de Estudos Budistas Bodisatva. Em 1993, foi aceito como discípulo por Chagdud Tulku Rinpoche e, em 1996, ordenado la-

ma (sacerdote).

AGENDA: A palestra “Conselhos do coração em tempos de crise” acontece amanhã, às 19h30, no auditório do Colégio Santo Agostinho. Informações: (31) 3481-8121 com Penha e (31) 9809-6559 com Guilherme. Preço sugerido: R\$ 30.



Budismo. O lama Padma Samten vem à cidade para ministrar palestra