

POSSO
ANDAR
DE
NOVO



A atleta paraolímpica Monique van der Vorst devorava campeonatos e vitórias no triatlo. Mas sua carreira se interrompeu de repente quando ela começou a sentir um formigamento inesperado nas pernas

POR JOHAN VAN DEN DONGEN



Certo dia, no fim de novembro de 2010, Monique van der Vorst, 26 anos, decidiu se expor aos refletores. Com olhos brilhantes mas um tanto desacomumada e tímida, a campeã paraolímpica, sentada na cadeira de rodas, fez uma pergunta simples: "Posso?"

Ela se levantou. Ficou de pé. Deu um passo à frente. Um passo de verdade. Sem ajuda. Virou-se, andou de volta para a cadeira de rodas e se sentou de novo. Orgulhosa, mediu a minha reação.

Eu era testemunha de um milagre médico e de uma virada drástica na vida de uma atleta *top* de linha. Monique ganhou duas medalhas de prata na Paraolimpíada de Pequim de 2008; conquistou três vezes o título de campeã mundial e seis vezes o de campeã europeia. A paraciclista loura também venceu o Campeonato Mundial de Ironman de 2009 e bateu um novo recorde. Além de continuar os estudos

de movimento humano na Universidade Livre de Amsterdã, tornou-se atleta profissional e vivia para os esportes.

Monique é de uma verdadeira família de desportistas. A mãe, Elyse, participou de campeonatos de natação, e o irmão Joost, dois anos mais velho do que ela, foi excelente jogador de hóquei de campo. Criada em Nieuwerkerk aan de IJssel, aldeia próxima a Roterdã, aos 13 anos Monique já era fanática por esportes. Jogava tênis e integrava um time de hóquei de campo. Para melhorar a resistência, corria sempre. Ficou felicíssima quando os pais lhe deram de aniversário uma bicicleta de corrida. Mas, mesmo com pouca idade, todo esse exercício cobrou o seu preço.

O tornozelo esquerdo não aguentou a pressão, e ela mancava regularmente. Após a cirurgia nos tendões, sofreu complicações graves. Não conseguia

‘EM 2001 ELES ME LEVARAM A NEUCHÂTEL, NA SUÍÇA, PARA O MEU PRIMEIRO CAMPEONATO EUROPEU. VENCI. FOI UM MOMENTO GLORIOSO PARA TODOS NOS.’

mais ficar de pé sobre a perna esquerda, e durante dois anos arrastou-a ao andar. Finalmente os médicos diagnosticaram distrofia muscular da perna, que talvez tivesse de ser amputada.

Ela morou oito meses num centro de reabilitação, fazendo fisioterapia intensiva. Conseguiu se livrar de quase todo o excesso de fluido que fizera a perna inchar e, assim, salvou-a da amputação. Aconteceu, no entanto, um grave efeito negativo. O excesso de exercícios sobrecarregou a perna direita, e a cartilagem do joelho direito se desgastou tanto que ela passou a usar muletas para se locomover. “Eu só tinha 15 anos quando o médico disse que teria de usar cadeira de rodas dali em diante. A perna esquerda estava paralisada, e a direita não aguentava mais o meu peso.”

No centro de reabilitação, Monique encontrou uma nova amiga: a *handbike* – bicicleta, na verdade um triciclo adaptado para deficientes físicos cuja propulsão é feita com as mãos em uma manivela dupla semelhante aos pedais de uma bicicleta. Ela lhe permitia sair do prédio e explorar as ciclovias de Roterdã. “Andar de muleta fortalecera meus braços. Eu só conseguia descarregar as frustrações na *handbike*. Ela me deu tanto poder que me senti libertada.” Monique terminou o curso secundário aos 19 anos, com um ano apenas de atraso.

Na primavera de 2000, ela participou da primeira corrida de *handbikes* adaptáveis a cadeiras de rodas. Foi uma surpresa vencer como estreante. O mais



DEPOIS DE TODAS AS VITÓRIAS, MONIQUE SOFREU OUTRO GRAVE GOLPE FÍSICO. EM 2008, FOI ATINGIDA POR TRÁS POR UM CARRO.

importante foi que conheceu as *handbikes* mais profissionais, de quadro fixo, e se apaixonou pela velocidade incrível que permitem. “Soube na mesma hora que seria a minha grande paixão. Substituíu as saídas com os amigos.” Com a nova *handbike*, Monique começou a treinar nas colinas da província de Limburg, no sul da Holanda. Ed, o pai banqueiro, e a mãe, Elyse, ficaram felicíssimos ao ver que Monique encontrara um modo espor-

tivo de lidar com os reveses da vida. “Em 2001, eles me levaram a Neuchâtel, na Suíça, para o meu primeiro campeonato europeu. Venci. Foi um momento glorioso para todos nós.”

Mas, depois de todas as vitórias, Monique sofreu outro grave golpe físico. Em 2008, foi atingida por trás por um carro. “A consequência foi uma lesão na medula que resultou em paraplegia incompleta. Em outras palavras, perdi as poucas sensações que



me restavam na perna direita. Estava com as pernas paralisadas e só podia trabalhar com as funções do tronco.”

Isso tornou ainda mais extraordinária a sua participação no Ironman de 2009, no Havaí. O desafio era percorrer 3,8 quilômetros a nado, completar 180 quilômetros com a *handbike* e terminar com uma corrida de 42 quilômetros na cadeira de rodas. “Isso exige força física e resistência excelentes; só oito atletas deficientes conseguiram participar. Desses oito, fui a única a terminar a corrida dentro do tempo especificado. Levei 11 horas e 10 minutos para cruzar a linha de chegada. Aliás, competimos com 1.800 atletas sem deficiência.”

Em 13 de março de 2010, Monique colidiu com colegas ciclistas num campo de treinamento da Ilha de Maiorca. Pouco depois do acidente, a perna paralisada começou a pular no ar. “As minhas pernas ainda estavam presas à bicicleta, mas o movimento foi tão forte que quase fui derrubada. Pareciam estar eletrizadas e não paravam, mesmo depois que me deram relaxantes musculares no hospital.”

Na faculdade de medicina da Universidade Livre de Amsterdã, onde Monique estuda a ciência do movimento humano, ninguém conseguiu explicar os espasmos. Ela foi internada no Centro Médico Zaans, perto de

Amsterdã. Lá, um mês depois do acidente, aconteceu algo estranho. “Aperfei a mão e senti um formigamento no pé esquerdo, como choques.”

A montanha-russa ainda não terminara. Motivadíssima, Monique tentou se exercitar e encurtar o caminho para sair do hospital. As semanas se passaram. O formigamento ia e vinha. “Certo dia, consegui mexer a perna direita e, depois, também a esquerda. Usei os quadris para me mexer na cama. Entrara num mundo diferente. Foi esquisitíssimo.” Ela ainda não contara a ninguém. “Mantive segredo muito tempo porque não queria provocar falsas esperanças. Eu mesma mal conseguia acreditar. Finalmente, contei aos meus pais. É claro que eles quase caíram da cadeira de tanta surpresa.”

Monique se mudou para um centro de reabilitação em Amsterdã. “Tentei de tudo para recuperar o controle do corpo. Primeiro os joelhos, sem ninguém por perto. Não gosto de cair de cara na frente dos outros. E caí centenas de vezes. Nem liguei.” Neurologistas e fisioterapeutas a ajudavam, além de um psicólogo e uma assistente social. “Basicamente, o serviço deles era me retardar, porque era óbvio que eu queria ir depressa demais.”

Monique terminou o período de dois meses e meio no centro de reabilitação de Amsterdã e, em 20 de novembro, comemorou o 26º aniversário. Foi um

LESÃO DA MEDULA ESPINHAL

Na estrutura estreita da medula espinhal, a comunicação é tudo. Essa parte vital do sistema nervoso central, literalmente um cabo salva-vidas entre o cérebro, os músculos e os órgãos, é extremamente vulnerável. Pequenas lesões podem provocar incapacidade grave. A recuperação depende do local da lesão na medula e nas raízes nervosas. “Classificamos a lesão da medula como completa”, explica o Dr. Tebbe Sluis, “quando não há contração anal voluntária nem sensação anal. Caso contrário, falamos de lesão incompleta da medula.”

Sluis é chefe de clínica de um centro médico de reabilitação em Roterdã, na Holanda, e especialista em reabilitação da medula espinhal. Além disso, é secretário da Sociedade Flamengo de Medula Espinhal.

Ele afirma que, na lesão completa da medula, a probabilidade de recuperar a função perdida é mínima. A terapia se concentra em dar ao paciente um bom nível de independência. Mas nas lesões incompletas a probabilidade de recuperação é maior. “Nesse caso, é mais provável a recuperação ocorrer nos primeiros meses após a lesão.” A terapia especial pode acelerar o processo, ou mesmo iniciá-lo? Sluis não tem uma resposta científica. “Em geral, o tratamento se concentra em compensar funções inoperantes, otimizar e manter as funções existentes e prevenir complicações.”

Como especialista em medula espinhal e coautor de publicações científicas sobre lesões da medula, a recuperação de Monique espantou Tebbe Sluis. “Nunca tive um paciente com recuperação semelhante. Parece um caso atípico.”

“Uma recuperação extraordinária”, diz o Dr. Christof Smit, médico especializado em reabilitação, da equipe de lesões da medula espinhal do Centro Reade de Reabilitação, em Amsterdã. Em agosto de 2010, quando examinou Monique, Smit diagnosticou a lesão incompleta da medula espinhal, com paralisia de ambas as pernas, em consequência de fratura na vértebra torácica T4. Smit supõe que o organismo de Monique pode ter demonstrado sintomas de recuperação antes que ela os notasse. “No caso da lesão incompleta da medula, sempre há probabilidade de recuperação. Às vezes os nervos lesionados dentro da coluna conseguem se religar.”



‘EU BUSCARIA O OURO NA PARAOLIMPIADA DE LONDRES EM 2012. APOSTARA TUDO NISSO. E AÍ TIVE DE DESISTIR.’

momento doce e amargo para a Paratleta do Ano de 2009. A felicidade se alternava com a insegurança. Era confuso e comovente entrar na vida como ex-atleta paraolímpica. Então, enfim chegou o momento inevitável de contar ao mundo.

“Eu chorava de alegria e de tristeza”, disse, ao dar a notícia. “Quando me ocorreu que poderia voltar a andar, fiquei felicíssima. Por outro lado, não percebia as consequências disso tudo. Estava segura do que tinha, mas perdera a confiança como atleta e meus sonhos paraolímpicos. Planejava defender o meu título mundial de Ironman no Havaí e bater o recorde mundial. Depois, buscaria o ouro na Paraolimpíada de Londres, em 2012. Apostara tudo nisso. E aí tive de desistir. Alguns não entenderão do que estou reclamando. Consigo andar, não consigo? Mas essas pessoas não compreendem o que o esporte provoca. Não entendem minha paixão por treinar e viver para o esporte, por me

esforçar o tempo todo para melhorar, fazendo tudo para ser a melhor.”

Dois meses depois, Monique voltou a abrir a porta do seu apartamento. Seguia em frente, andando em passos curtos e hesitantes, mas não precisava da ajuda das paredes para manter o equilíbrio. Parecia em forma, como se esperaria de uma atleta. No corredor, há uma ofuscante bicicleta preta de corrida, de fibra de carbono.

“Faz uns seis meses que consegui me levantar pela primeira vez em anos, e agora estou andando. Dá para dizer que estou me reabilitando em tempo integral. Treino 15 horas por semana e estou voltando a nadar, pedalar, fazer exercícios com pesos. Parece que o choque da colisão com o outro atleta retirou o bloqueio do meu centro neural. Os médicos dizem que ainda não estou inteiramente recuperada, que isso pode levar anos, mas já me decidi a voltar como desportista não deficiente. O meu sonho é um dia correr a maratona.”