



# Desafios que levam ao céu

Camila Balthazar

**D**ois brasileiros, um argentino e um uruguaio. Marcelo Bellon mora em Curitiba, Alexei Caio em São Paulo, Abayuba Rodrigues é uruguaio, e Aníbal Crespo argentino. Os quatro têm diabetes e fazem parte do projeto “Bandera al Cielo” (Bandeira ao Céu) – grupo internacional formado a partir de um conjunto de 12 desafios que começou em 2008 e segue até 2010. Durante esse período, serão vários eventos esportivos, como expedições, travessias e maratonas, em diferentes geografias.

A Expedição Vallecitos, como foi intitulada, foi apenas o quarto deles e teve dois motivos principais: comemorar o Dia Mundial do Diabetes (14 de novembro) e ajudar na preparação para a escalada do monte Aconcágua – o último desafio. E realmente o mais desafiador. É no topo de seus 6.962m que fica o ponto mais alto das Américas, de todo o Hemisfério Sul e o mais alto fora da Ásia. É para lá que uma equipe com pessoas que têm diabetes levará a ‘bandeira ao céu’. “Mais alto que isso só o Everest, no Himalaia, que tem 8.848m”, compara Marcelo.

A partir do ponto de saída, foram cinco dias e quatro noites até chegar ao cume da montanha Vallecitos. Eles dormiram em barracas montadas sobre a neve, alimentaram-se com muitos carboidratos em gel (afinal, qualquer capricho culinário significaria mais peso para carregar), beberam água de neve derretida, caminharam por subidas íngremes e tiveram energia para medir a glicemia e aplicar insulina – o que não era assim tão simples como quando estavam em altitudes inferiores.

“É apenas branco e preto. É neve e pedra. É reflexo do sol e da lua. Só estando lá para sentir como é bonito”, lembra Marcelo Bellon. O “lá” a que ele se refere é relativamente longe daqui. Ele e outros três aventureiros com diabetes escalaram a montanha Vallecitos e seus mais de cinco mil metros de altitude, localizada a 40 km da cidade de Mendoza, na Argentina.

Após o retorno de cada desafio, os atletas relatam suas experiências e entregam um protocolo médico com o monitoramento dos valores de cetonúria, pressão arterial e glicemias. Assim, o médico argentino responsável pelo grupo, Dr. Martins Rodrigues, compara os dados registrados antes, durante e depois de cada desafio. Esses números apenas intensificam a certeza do que eles já sabem: o diabetes não impede ninguém de realizar atividades físicas. Nem mesmo as de grande intensidade.

### Diário de subida

No primeiro dia, eles despediram-se da caminhonete às 13h, ao alcançar os primeiros 2.900m da montanha. Colocaram uma mochila de 30kg nas costas – com comida, água, barraca para dormir e, é claro, os aparelhos para o controle do diabetes –, para encarar o frio, a neve e a subida da montanha Vallecitos. E mais um detalhe: nos pés, uma bota dupla de 5kg para protegerem-se das baixas temperaturas.

Foram três horas de caminhada até o primeiro acampamento, com um desnível de 600m do ponto de partida. Marcelo explica que o ritmo da montanha é bem diferente da cidade. “A velocidade não passa de 2km/h. Andamos bem devagar. Isso é devido à quantidade de O<sub>2</sub>. O corpo não responde a estímulos maiores.”

Para ele, estar nessas condições permite ter um tempo para “você com você mesmo”. “É possível sair da correria, o que gera uma sensação de paz muito grande. Não tem barulho, tumulto ou celular”, afirma Marcelo. Alexei concorda e diz que tudo “anda” devagar na montanha. “É preciso economizar energia. Apenas com o esforço de sentar e levantar eu já sentia meu coração na boca. Imagine montar a barraca todas as noites!”, revela.

O segundo dia foi mais puxado. Eles subiram 1.100m em mais de seis horas de caminhada e chegaram ao segundo acampamento, a 4.500m de altitude. Porém, durante o percurso, os dois brasileiros levaram um grande susto. Alexei conta que eles estavam mais pra trás do grupo quando, de repente, ele ouviu o guia gritando: “NÃÃO!” “Escutei um barulho de pedras à minha esquerda e levantei a cabeça. Para minha surpresa, uma pedra de boas dimensões começava a rolar e seguir na direção entre eu e o Marcelo, que estava mais à frente. Ela passou entre nós



dois e parou a 1m de distância das minhas pernas”, recorda Alexei, que agora consegue rir da situação.

Para ajudar na aclimação, o terceiro dia foi reservado para testar o equipamento que seria utilizado na subida ao cume e descansar. “Foi um dia de ‘descanso ativo’, pois ficamos aprendendo as técnicas de segurança de gelo e continuamos buscando água para nos hidratar”, conta Alexei. “Na montanha, você precisa beber de cinco a seis litros de líquido por dia. Além de muita água, bebíamos chá, café e sopa”, complementa Marcelo.

## A vitória e o retorno

No quarto dia, eles estavam prontos para a tentativa de chegada ao cume. “A mochila precisava estar leve e, por isso, só levamos agasalho, comida e bebida”, conta Marcelo. O grupo saiu às 4h30, ainda noite. Ao alcançar a altitude de 5.100m, começaram a se questionar se teriam energia para chegar ao cume e retornar. “A maioria dos acidentes de montanha acontece na descida”, esclarece Marcelo. Segundo ele, isso ocorre porque as pessoas gastam toda a energia para chegar ao topo e esquecem que precisam guardar um pouco para descer. “Por esse motivo, não arriscamos ir até o cume”, diz.

Alexei detalha que decidiram que o “novo cume” seria um ponto que está a 5.310m, a 1h30 de caminhada do ponto final, que fica a 5.500m. “Chegamos lá a muito custo e já começamos a comemorar”, afirma. Mas o desafio ainda não havia acabado. “É mais difícil descer que subir”, lembra Marcelo. Para relaxar, eles cortavam caminho em alguns trechos e desciam sentados – o famoso “ski bunda”.

## Espírito de camaradagem

É assim que Marcelo descreve o espírito da equipe. “Um cuidava do outro. Uma compli- cidade muito grande”, conta. “Nunca vá sozinho. Sempre vá com alguém que entenda

de diabetes ou que também tenha.” Em período de aclimação, eles mediam a glicemia até dez vezes por dia. Porém, por estarem em uma situação extrema, nem sempre era possível fazer o exame. “Quase sempre conseguimos. A montanha foi muito boa conosco e o clima estava agradável, mas no dia de ataque ao cume, por exemplo, meu dedo só foi descongelar quatro horas depois que acordei”, lembra Alexei.





Além disso, para evitar que o material congelasse, eles usavam um colete por baixo da roupa para armazenar o necessário. “Ali eu sabia que não congelaria. A água, que ficava na mochila, formava cristais”, conta Marcelo. Outro exemplo foram os monitores de glicemia, que em determinada altitude, ficaram desregulados. “A Roche já testou tudo até 3.000m. Acima disso não tem calibragem”, explica Marcelo, que também diz que por determinação do laboratório, não pôde levar o sistema de infusão contínua (SIC) acima de 3.000m, pois em determinadas altitudes a pressão é diferente. “Tirei o SIC e voltei para a caneta.”

Mesmo assim, era preciso estar atento. Alexei relata que passou quase um dia inteiro sem perceber que a caneta não estava liberando a insulina corretamente. “Esse é o problema de viver em um mundo com gravidade. O êmbolo da caneta deu problema aos 4.300m e com isso perdi quase 20% do conteúdo. Já contando com esses imprevistos, sempre levo dois *backups*”, diz.

No dia do ataque ao cume, Marcelo teve uma hiperglicemia duas horas após acordar. “A taxa estava a 400mg/dl. Por esse motivo é importante estar atento às reações do corpo. É necessário conhecer o comportamento do seu diabetes. Se eu não tivesse percebido que a glicemia estava subindo...” No en-

tanto, segundo eles, todos esses imprevistos foram fundamentais para que esses erros não ocorram quando eles forem ao Aconcágua – último desafio, programado para janeiro de 2010. Mas, antes disso, eles ainda pretendem treinar na Antártida, no Chile e na Argentina novamente.

### Para participar do programa “Bandera al Cielo” você deve:

- Ter diabetes tipo I há mais de três anos ou tipo 2 há mais de cinco;
- Ter a hemoglobina glicosilada estável e, se possível, inferior a 7,9;
- Ter sido federado em algum esporte ou estar em plena atividade esportiva atualmente;
- Saber nadar;
- Saber andar de bicicleta;
- Ter uma experiência de acampamento de no mínimo duas noites;
- Ter mais de 21 anos.

Fonte: [www.diabesport.com](http://www.diabesport.com)