

ID: 117427216

29-05-2025

# Esclerose múltipla não impede Gustavo Froes de praticar halterofilismo

**Gustavo Froes começou a ter sintomas de esclerose múltipla na flor da idade. Diziam-lhe que praticar desportos de força era impensável e hoje, mais informado, é praticante de halterofilismo em Alpiarça. Esta é uma reportagem a propósito do Dia Mundial da Esclerose Múltipla, a 30 de Maio.**

Um diagnóstico de esclerose múltipla há treze anos motivou Gustavo Froes, de 42 anos, a começar a praticar desporto. O halterofilismo, um desporto que exige grande esforço físico e aparentemente incompatível com a doença, como lhe tinha sido dito por um médico, revelou-se a razão do seu bem-estar físico e psicológico, como explica a O MIRANTE a propósito do Dia Mundial da Esclerose Múltipla, celebrado anualmente a 30 de Maio.

O lado direito do corpo dormente, visão dupla ou com uma mancha preta foram os primeiros sinais de que algo não estava bem. Por iniciativa própria, e sem qualquer caso de esclerose múltipla na família, solicitou uma ressonância magnética que confirmou o diagnóstico. Gustavo Froes ficou assustado pois tinha sido pai recentemente, assim como a família, mas a doença foi detectada numa fase muito inicial, conta.

Na altura um jovem, não se conformou com a resposta do médico sobre não poder praticar um desporto de força. Realizou pesquisas, procurou outros profissionais com diferentes pontos de vista e, informado, inscreveu-se num espaço de crossfit em Lisboa e no Parque das Nações desviou-se para o halterofilismo. Em Alpiarça, onde vive, está a treinar três vezes por semana entre uma hora e uma hora e meia, com o objectivo de atingir os mínimos nacionais e poder participar em torneios. Levanta 60 quilos



Gustavo Froes está a tentar atingir os mínimos nacionais para participar em torneios.

em arremesso, 70 quilos em arranque e 125 quilos em levantamento de peso morto, estando a competir em provas nacionais na categoria de 110 quilos com outros atletas sem a sua condição de saúde. É acompanhado à distância pelo treinador António Vital, da Maia, que lhe envia os exercícios, gravando os movimentos para poder ser corrigido.

Gustavo Froes começou por ter de se injectar na perna uma vez por semana e recorda que, naquela altura, mal conseguia correr 20 metros pois via tudo a dobrar. Passou a tomar comprimidos todos os dias, duas vezes ao dia, e agora vai ao hospital de seis em seis meses onde passa uma manhã de

tratamento intravenoso. Teve um surto recentemente, depois de algum tempo a fazer a sua vida normal. Sentia tonturas quando virava o pescoço para a esquerda deitado na cama. Quando se levantava, via tudo a girar e precisava de ajuda da esposa, descreve, desabafando que os surtos de remissão, que duram de uma a duas semanas, abalam a autoestima e podem levar à depressão.

O informático em teletrabalho é natural de Alfama, Lisboa, filho de mãe brasileira e pai português. Com o caos da capital e a morte do pai, deixou de sentir conexão com Alfama, onde vai visitar a mãe, e mudou-se para Alpiarça há sete meses. Tem quatro fi-

lhos, a mais velha com 13 anos, dois gémeos com 10 e uma menina de sete. A tranquilidade foi o que mais o atraiu em Alpiarça, a sopa da pedra em Almeirim é um bom motivo para se ter mudado e habitualmente passeia com a família pela Chamusca e Torres Novas ●

