

## Covid-19. Manter o sonho vivo: a rotina de uma atleta olímpica em quarentena

Todas as sextas-feiras, a Tribuna Expresso publica uma opinião em parceria com o Comité Olímpico de Portugal, sobre o universo desportivo no nosso país. Hoje escreve **Joana Ramos**, atleta olímpica de judo

JOANA RAMOS | 20.03.2020



DAVID FINCH

Há pouco mais de uma semana, tinha a mala feita e estava pronta, como lutadora que sou, para mais um desafio. Ia competir na Rússia, numa etapa do apuramento olímpico, a contar para os Jogos Olímpicos de Tóquio. Tudo mudou. O Grand Slam foi cancelado, assim como todos os compromissos da Federação Internacional de Judo, Federação Portuguesa de Judo e União Europeia de Judo. A razão? O surto viral do Covid-19, que se espalhou por toda a parte.

Confesso que tive medo, estava atenta às notícias, às redes sociais e as histórias que os meus colegas italianos e espanhóis partilhavam eram inacreditáveis. Preocupada, fui perguntando como estavam e o que estava a acontecer nos seus países. Todos, sem exceção, me aconselharam a ficar em casa!

Levei a sério as recomendações de quem já estava a viver uma realidade sem precedentes e decidi prontamente ficar em quarentena voluntária. Primeiramente, foi o medo de ficar doente (já tive pneumonia e tornei-me asmática como consequência), mas depois tive mesmo medo de estar já infetada (passei janeiro e fevereiro a viajar, em estágios e competições internacionais) e passar a todos, sobretudo, aos meus colegas judocas. Foi uma medida extrema, mas foi a forma de eu controlar a situação. No Judo, aprendemos a nunca subestimar o adversário, a estarmos atentos à sua imprevisibilidade. Não levar a situação a sério é o pior dos erros, esta doença é arrebatadora. É urgente, cada um, tomar medidas de prevenção, por si e por todos.

A quarentena traz grandes desafios, sendo que o maior de todos é mantermo-nos seguros, bem de saúde, física e mental.

Estou focada nos meus objetivos, mas tenho de me reinventar todos os dias e à minha casa também! Tracei um plano de treinos possíveis com o material que tinha em casa, reajustei as minhas rotinas de modo a conseguir evoluir em aspetos menos trabalhados, colmatando pontos fracos. Na sala cá de casa abri espaço para fazer o meu ginásio improvisado. Vou fazendo aulas de loga e treinos físicos, por Skype, com amigos e colegas. Mantenho-me em contacto com as pessoas, enviando mensagens positivas, motivando e deixando-me inspirar por elas. Um amigo, professor de Jiu-Jitsu, emprestou-me tapetes puzzle e consegui, com o meu marido, fazer um tatami para treinarmos. O meu marido é um herói para mim. É ele que sai para comprar comida e alguns bens de primeira necessidade. Ele mantém-se a trabalhar, ainda que em horário mais reduzido. Mantenho contacto com a minha nutricionista, que me falou da importância, agora mais do que nunca, de beber muita água, comer frutas e vegetais ricos em vitaminas e fibras, de forma a potenciar a imunidade. Tento manter o foco, na esperança de dias melhores. Nas dificuldades, vejam oportunidades, sejam corajosos, resilientes e vigilantes.

Reinventem-se, evoluam e abracem os vossos parceiros de quarentena. Sairemos muito mais sábios e fortalecidos depois destes dias. Iremos valorizar muito mais tudo o que tomámos como garantido (a liberdade, os afetos, o convívio, as viagens, o sol, a praia...).

Acredito que tudo vai correr bem, se cuidarmos de nós e dos outros, com a maior responsabilidade e solidariedade possíveis. Coragem!

A CHAMA está acesa!

<https://tribunaexpresso.pt/opiniao/2020-03-20-Covid-19.-Manter-o-sonho-vivo-a-rotina-de-uma-atleta-olimpica-em-quarentena>