

Veículo: Gazeta Online

Data: 10 de junho de 2018

Link: https://www.gazetaonline.com.br/bem_estar_e_saude/2018/06/montador-industrial-ficou-cego-mas-hoje-coleciona-vitorias-1014135191.html

Montador industrial ficou cego, mas hoje coleciona vitórias

José conta como a corrida o ajudou a superar as dificuldades



Carlos mostra orgulhoso suas medalhas

Pouco mais de 13 anos atrás, um acidente de carro mudou a vida do então montador industrial José Carlos Moreira. Naquele dia, ele perdeu totalmente a visão de um dos olhos e ficou com a outra visão bastante comprometida. Mas em vez de ver tudo desmoronar, ele fez dessa tragédia um trampolim para se tornar uma pessoa melhor, apesar das dificuldades. Aos 54 anos, ele pode contar uma história de superação.

O acidente

Era um sábado e eu tinha saído para beber com uns amigos lá no bairro mesmo, Cidade Continental, na Serra. Na volta, perdi o controle do carro e bati em um barranco. Bati o queixo no volante e desmaiei. O vidro do carro se quebrou, e os estilhaços entraram nos meus olhos. Acordei no hospital, já anestesiado. Não senti dor.

A notícia

Ainda no hospital, quando acordei, o médico me contou que eu havia perdido a visão do olho direito e que eles iriam cuidar da outra vista, que estava comprometida. Fiquei sem enxergar nada por uns 20 dias e fui recuperando uma das visões aos poucos. Nesse olho esquerdo, tive 40% de perda de visão.

Apoio

Tive muito apoio em casa, da minha esposa e dos meus dois filhos. Precisei de ajuda para comer, tomar banho. Fiquei bem perdido no início. Eu era montador industrial e tive que me aposentar.

// Foi muito difícil. Tudo mudou de uma hora para a outra.

Quase entrei em depressão. Vi que estava ficando muito triste, engordando

— José Carlos Moreira. de 54 anos

Depressão

Foi muito difícil. Tudo mudou de uma hora para a outra. Quase entrei em depressão. Vi que estava ficando muito triste, engordando. Cheguei a pesar quase 90 quilos.

Guinada

Senti que precisava fazer alguma coisa. Comecei a caminhar e depois a correr. No começo, tive muita insegurança. Caí algumas vezes, me ralei todo. Mas não desisti. Entrei para um grupo de corrida, que me passou as técnicas. Também cheguei a entrar no Ifes e fazer um treinamento próprio para deficientes visuais, o que me ajudou muito.

Transformação

O esporte foi minha chance de superar as dificuldades. Antes do acidente, eu era sedentário. Quando comecei a correr, seis anos atrás, virei 'fominha'. É um vício bom, maravilhoso, né? Porque antes eu bebia e fumava muito. E depois que perdi a visão tive uma transformação muito boa na minha vida. Não bebo mais, não fumo, virei vegetariano. E olha que comia muita carne. Na verdade, eu me alimentava muito mal. E hoje como arroz integral, chia, linhaça, por exemplo. Outro dia, vieram me perguntar se estava doente, porque estou bem magro. Olha só! Doente! Eu estou é muito saudável!



José Carlos correndo numa prova em Vitória

Vitórias

Sou um apaixonado por corrida. Não vivo mais sem ela. É onde me entrego e esqueço os problemas. Correr é muito prazeroso! Tenho uns 15 troféus, umas 70 medalhas. Participo de praticamente todas as corridas de rua. E como não me adaptei a correr com guia, corro sozinho mesmo. Já aconteceu de cair, pisar nos outros. Mas quem tem alguma restrição, normalmente larga na frente, então isso facilita. Treino sempre em locais que conheço bem para evitar acidentes. E as corridas de rua têm trajetos livres de obstáculos. De vez em quando meus filhos correm comigo.

Luta

É uma grande superação. Mas tem que querer, aceitar a transformação, lutar por isso. Quando percebi que estava tendo uma recaída, quis dar um jeito na minha vida. Hoje tem gente que pede para treinar comigo. As amizades boas que conquistei foi por causa da corrida. São pessoas saudáveis, mais alegres.

Temas relacionados: [minha história](#) [cego](#) [deficiente](#) [vitórias](#)