

## De vento em popa contra o estresse

Quando um cliente perdeu o irmão de 40 anos, enfartado, e perguntou ao cardiologista Enio Leite Casagrande o que devia fazer para não ter o mesmo fim, o médico não teve dúvidas: entregou-lhe um windsurf, mostrou a imensidão da Lagoa dos Patos, no Rio Grande do Sul, e mandou o paciente velejar.

“Sem querer, eu tinha inventado a terapia da vela”, diz o médico, “e o paciente está tão bem, que certamente viverá até os cem anos”. Casagrande, que tem 62, explica que a primeira cobaia da nova terapia foi ele mesmo e por um motivo inusitado.

“Eu estava cansado, com muita responsabilidade no Hospital Moinhos de Vento”, onde trabalha no Serviço de Cardiologia. “Em uma tarde, na década de 1980, vi uma foto do ex-presidente americano Jimmy Carter equilibrando-se numa prancha e pensei: se ele faz, também posso.”

Casagrande consultou o ex-campeão de vela Boris Ostergreen, que o convenceu de que não era difícil aprender a dominar a prancha. Dias depois, estava tomando os primeiros tombos no

Rio Guaíba. Os windsurfistas mais experientes o ajudaram, dando-lhe os “macetes”.

Por causa da idade, Casagrande não é um windsurfista radical, não entra em competições, não salta ondas e nem veleja quando o vento está muito forte. Mas diz que bastam 90 minutos na lagoa para descarregar suas energias “e limpar a lixeira da cabeça”.

A imensidão de água, o vento, o ar livre calaram tão fundo no cardiologista que, além da prancha, comprou uma casa em Ibiraquera, Santa Catarina, onde também há muita gente que faz windsurf, e um veleiro de 32 pés, para quando quer velejar com a família, a esposa, o filho e o irmão, que é um tripulante de primeira.

Quanto ao paciente, ele se adaptou muito bem à “terapia da vela”. Substituiu o computador, ao qual agora dedica o mínimo de tempo possível, pelo mar e vai longe no seu atual veleiro de 36 pés, tanto que acabou de tirar na Marinha a carta de capitão amador. Irá velejar para longe do estresse e dos demais fatores de risco.



Enio Leite Casagrande descarregando as energias com o windsurf.

