



FÔLEGO
RESISTÊNCIA

A plenos pulmões

Há profissões ou hóbis que têm no fôlego a garantia do sucesso. Um campeão de apneia, uma ultramaratonista, um soprador de vidro e um saxofonista confessam-nos o que fazem para que nunca lhes falte o ar. TEXTOS DE **KATYA DELIMBEUF** FOTOGRAFIAS DE **JOSÉ VENTURA**

SEM RESPIRAR
MÁRIO ALBUQUERQUE
É CAMPEÃO NACIONAL
DE APNEIA DINÂMICA
E ESTÁTICA. CONSEGUE
FICAR 5 MINUTOS
E MEIO DEBAIXO DE
ÁGUA SEM RESPIRAR



MÁRIO ALBUQUERQUE
CAMPEÃO DE APNEIA

UMA ETERNIDADE SEM RESPIRAR

O MUNDO de Mário é azul, silencioso, com o tempo suspenso. O tempo pode suspender-se até aos 5 minutos e meio, o período máximo que conseguiu estar debaixo de água sem respirar. É tudo uma questão de fôlego. E esse, treina-se, através da respiração, essencialmente. Mário Albuquerque é o recordista nacional de apneia (ou mergulho livre), certificado pela Associação Internacional para o Desenvolvimento da Apneia, o organismo mundial que regula a modalidade. Aqui, a palavra chave é “livre”. Porque a apneia é a arte de mergulhar sem qualquer tipo de equipamento. É atrás dessa ideia de liberdade que chegam muitos dos clientes de Mário, arquiteto e instrutor de mergulho livre desde 2008, quando criou, com a companheira — que também mergulha — a sua escola. “Atreve-te a ficar sem fôlego” é a palavra de ordem da empresa. Nem de propósito...

Quando Mário abriu, poucos procuravam cursos de mergulho livre. Desde então, já formou 110 participantes. Atrai-os a ideia de descobrirem os seus limites e de os ultrapassar... constantemente. São duas as modalidades de apneia: a estática, em que o mergulhador está debaixo de água quietinho, e a dinâmica (com ou sem barbatanas), em que se mede a distância percorrida na piscina ou no mar. Em ambos, Mário é campeão: na dinâmica, o seu recorde é de 135 metros, na estática fez 5 minutos e meio em apneia... “O trabalho faz-se sobretudo através da respiração, para chegar a um estado de relaxamento muito profundo. Então, abandona-se a parte mental e passa-se para o plano físico”, explica o instrutor, que durante quatro anos praticou ioga com um monge indiano. “O nosso corpo está muito habituado a conservar oxigénio, apesar das pessoas não acreditarem nisso. Mas nós vimos de dentro de água, temos muitas parecenças com os mamíferos marinhos”. A preparação de Mário pode durar uma hora, quando quer fazer uma apneia mais longa. Entre exercícios de alongamen-

tos e da caixa torácica, faz uma série de respirações. A diafragmática utiliza a zona em que há maior concentração de alvéolos, sendo portanto a respiração mais eficiente. A tripartida envolve diafragma, respiração costal (das costelas), e clavicular, em que se usam os ombros para respirar melhor e “armazenar” mais ar. E vai demonstrando, movendo cada parte do corpo que nomeia, como se tivesse um comando: primeiro as costelas esquerdas, depois as direitas... Finalmente, os exercícios mais avançados chamam-se “carpas”, como o peixe. O nome é ajustado, pois o exercício consiste em respirar como tal... São inspirações que se fazem com a boca, “empurrando” ar para dentro das bochechas, e depois empurrando esse ar para baixo, para a zona da glote. Isto maximiza o oxigénio armazenado dentro do corpo, que depois se vai soltando aos poucos, tentando esticar o tempo debaixo de água. Desde 2008, Mário aprendeu a encher a sua caixa torácica com mais de 6,5 litros de ar. “Com carpas, o ar que armazeno ultrapassa os 10 litros...”, diz.

Também é preciso aprender a ignorar alguns sinais do corpo. É o caso das contrações do diafragma, que assinalam o aumento do nível de CO₂, e são dolorosas. Ao contrário das grávidas, aqui a palavra de ordem é “ignorar as contrações”. “Quando faço uma apneia estática de 5 minutos, começo a sentir contrações logo aos 2 minutos. Mas aguento.” O que mais fascina Mário na prática da apneia é “o autoconhecimento num meio adverso”. O relaxamento e a ideia de pertença à natureza também são um ponto forte. Aliás, há um dizer no mundo do mergulho segundo o qual “o mergulhador com garrafa mergulha para ver o mundo em volta, e o mergulhador livre mergulha para ver o mundo dentro de si”. “Isto é tão verdade que muitos mergulhos profundos são feitos de olhos fechados...”, conta Mário. “No mergulho livre, utilizamos o nosso corpo para descobrir do que somos capazes.”



GLÓRIA SERRAZINA
ULTRAMARATONISTA

PAPA-LÉGUAS

NOS PÉS de Glória Serrazina concentram-se para cima de 16.000 quilómetros em corridas. Fosse ela uma celebridade e faria um seguro chorudo aos membros inferiores, que a põem a calcorrear montanhas desde que descobriu a corrida e a fazer ultramaratonas desde os 36 anos. Mas Glória, uma professora primária de 52 anos, é tímida e envergonhada, considerando que não faz “nada de especial” que justifique tanta atenção ou pessoas a entrevistá-la. Mesmo quando isso implica falar dos desafios a que se lança sem medo, como correr mais de 100 quilómetros seguidos. Para ela, é uma brincadeira, uma forma de relaxar, de espaiar e de descobrir paisagens bonitas. Para outros, é um feito inigualável, inimaginável, louco.

Como o nome deixa adivinhar, chama-se ultramaratona a qualquer corrida de distância superior a 42 km, a prova mais longa de atletismo reconhecida nos Jogos Olímpicos. Mas na Grécia, o país onde nasceu a maratona, em 490 a.C., também já há provas de ultramaratona, como a de Spartathlon, com 246 km. Consegue imaginar o fôlego e a resistência necessários para correr tal distância? O ato parece raiar a loucura, mas para Glória está muito próximo do seu estádio de felicidade. “Quanto mais quilómetros, melhor”, assegura a professora, que vive na povoação de Ninho de Águia, perto da Benedita, a 90 km da capital. “É como desenrolar um novelo... Quando se começa...” E nunca se cansa? “A correr não nos cansamos”, diz ela, que conhece quase todas as serras de Portugal, Espanha e França por causa das corridas. “Vamos a sítios a que mais ninguém vai”, garante. “E, às vezes, perdemo-nos... Quando deixamos de ver as fitas, sabemos



que é altura de voltar para trás.”

A ultramaratona em que Glória correu a maior distância foi na Madeira: 100 km, de ponta a ponta da ilha. “Demorei 15 horas e 30 minutos.”

Havia mais de 100 concorrentes, entre os quais muitos franceses e espanhóis, e ela ganhou a corrida. Como é que se aguentam 15 horas seguidas a correr, sem comer, sem satisfazer necessidades fisiológicas? “Nesta corrida, podia-se parar 10 minutos para comer”, explica, “Eu até me costumo sentar, como uma sopa, queijo, pão — e sigo. Também há provas em auto-suficiência. Levamos mochila, com o *kit* obrigatório: garrafa de água de 1,5 litros, capa de alumínio

dobrada, para o caso de hipotermia, e um apito, para a eventualidade de alguém cair ribanceira abaixo...” “Gosto de caminhos de cabras, de pedra.”

Em Portugal há cada vez mais provas e ultramaratonistas — são centenas, afirma Glória, que participa todos os anos em cinco ou seis competições. Os desafios que mais lhe apetezem são a prova do Montblanc, em França, onde há 166 km para percorrer em menos de 46 horas, e a Diagonal dos Loucos, de 160 km, na ilha da Reunião. Para a primeira, já angariou três “cúmplices”: três (dos 11) irmãos...

A respiração é para ela completa-

mente intuitiva. Não faz exercícios respiratórios, como não altera nada na sua rotina em véspera de ultramaratona. “Vamos controlando a respiração ao longo da prova, tal como o cansaço”, diz. “E muitas vezes, nas subidas, andamos em vez de correr...” Mas Glória Serrazina sente que tem mais fôlego no dia a dia e mais do que a maior parte das pessoas, mesmo mais novas. Já ganhou várias provas (a da Madeira, em 2008, a “maratona mais dura do mundo”, em Madrid, o Trail des Citadelles, de 73 km, em França), mas surpreende-se de cada vez que vence. “Vou correndo. Não vou com o objetivo de ganhar nada...”, diz.



JORGE REIS
SAXOFONISTA

38 SEGUNDOS EM SI MÉDIO

AO CONTRÁRIO do que se pensa, não há qualquer instrumento de sopro que requeira mais fôlego do que outro, garante Jorge Reis, saxofonista de profissão. Nem as bochechas redondas de Louis Armstrong, a despejar ar para o seu trompete, são um indicador fidedigno dessa concepção. “A flauta, por exemplo, que é um instrumento pequeno, acaba por precisar mais de ar nos graves do que o saxofone”, continua. “Na verdade, o fôlego de qualquer ser humano é suficiente para tocar um instrumento de sopro”, garante Jorge Reis, professor do Hotclube e da Escola Superior de Música, ambos em Lisboa. “É a

capacidade de aguentar uma nota, e de dosear o ar que temos, que se treina. Aprendemos a ir buscar o ar que se tem nos pulmões e que não aproveitamos habitualmente.”

Jorge Reis é músico há 25 anos, mas não faz ideia de quanto tempo consegue manter uma nota. Foi com o Expresso que se cronometrou pela primeira vez. Tocando um si médio, aguentou 38 segundos (o seu recorde), com um lá o fôlego diminuiu para 21 segundos e com um ré subiu para 25. Ex-violinista profissional durante 16 anos, na Orquestra Sinfónica da Radiodifusão Portuguesa, rendeu-se depois à vontade que o consumia há anos:

tocar saxofone. Começou pela flauta de bisel, de seguida comprou o saxofone, e passado pouco tempo trabalhava com Sérgio Godinho, Janita Salomé, Jorge Palma... Hoje, dá aulas de ambos os instrumentos e de viola de arco. Na Escola Superior tem oito alunos, mas garante que há cada vez mais — e de todas as idades. Nas aulas ensina-se como expirar, a “usar os músculos certos para melhor direcionar o ar, por baixo dos pulmões”, e “a expandir o diafragma, enquanto os pulmões ficam quietos”. Outra técnica que se ensina é a “respiração circular”, “uma forma que se inventou para continuar a inspirar enquanto se toca — e a expirar em simultâneo”. Jorge admite que não é um bom executante deste tipo de respiração, mas isso não o impede de tocar bem os seus vários saxofones, soprano, tenor e alto. É a forma como se respira que importa para o tocar do instrumento, não tanto o fôlego que se tem, explica. “A velocidade e a quantidade de ar que se conseguem soprar são determinantes na vibração e na qualidade do som.” Se não acredita, ponha os olhos no caso de David Sanborn, afamado saxofonista norte-americano. Apesar da fraca complexão física e de ter tido problemas pulmonares desde tenra idade, isso não o impediu de tocar aquele instrumento de sopro de forma superior.

T+
TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853

INOVADORES POR TRADIÇÃO



Ligue-se em www.tissot.ch



TISSOT AVEIRO
EDIÇÃO LIMITADA

Uma homenagem à cidade de Aveiro.
Um tributo à aliança entre tradição,
sabedoria e desenvolvimento.
Edição limitada e numerada a 500 peças em aço.
Caixa da edição especial em madeira.

IN TOUCH WITH YOUR TIME*



ALFREDO POEIRAS
SOPRADOR DE VIDRO

UM AR QUE LHE DÁ

NAS MÃOS calejadas de Mestre Alfredo repousam mais de 40 anos de trabalho no vidro. Desde os 10 que conhece bem o calor do forno e aprendeu a soprar formas de centenas de objetos. Sempre recorrendo ao fôlego, embora ele garanta que não é preciso ter um especial para soprar o vidro. “Eu bem vejo, pelos miúdos da escola, quando veem. Também eles conseguem fazer jarras, se quiserem...” Tanto nos repetiu esta ideia que quase acreditámos. Até que nos pôs a soprar — repórter e fotógrafo — e aí a teoria ruiu por terra: sim, é preciso fôlego.

Alfredo Poeiras cresceu nas fábricas vidreiras da Marinha Grande. Autodidata, aprendeu a arte de insu-

flar formas no vidro “observando”. Aos 10 anos, “a prenda por ter feito a 4^ª classe foi começar a trabalhar”, diz, sem amargura. Com 14 anos já tinha categoria profissional e aos 18 já era moldador — “com mais qualidade do que se faz hoje”, garante. Metade da mão de obra era composta por miúdos. Ele ganhava 25 escudos (12 cêntimos e meio) por dia. Mas havia muito trabalho e muitas fábricas na Marinha Grande. Quando Alfredo se reformar, restará apenas uma pessoa no país a saber trabalhar o vidro manualmente. Hoje, a tendência é para fazer tudo com moldes.

“Ter fôlego é uma técnica que se aprende”, assegura Alfredo. “Posso

ficar a soprar, continuamente, durante 1, 2, 3 minutos... Uma peça de um metro requer 3 minutos de respiração contínua. Respira-se pelo nariz, às vezes pela boca. Quando se está constipado é mais complicado, mas também se faz.” Sopra-se através da cana, um tubo de aço de 1,40 m que vai colher a matéria-prima ao forno, no seu bafo constante de 1150º C. No verão, essa autêntica fornalha obriga Alfredo e os companheiros a beber mais de três garrafas de litro e meio de água por dia. Depois, sopra-se para dentro da cana, enquanto as mãos a vão rodando, sem parar, e o fôlego vai dando forma ao vidro, fazendo a peça que se deseja. Segreda-nos um colega: “Mais difícil que soprar o vidro é fazer o que se quer dele na cana.”

“A peça manual é a mais difícil de fazer”, continua o mestre vidreiro, que ao fim de 40 anos ainda se entretém a ver vídeos estrangeiros para adquirir novas técnicas de trabalho do vidro que não se usam em Portugal. E há materiais diferentes de soprar: “O vidro transparente é o mais fácil, o que tem mais densidade requer mais energia. As redomas em vidro, com 70 cm, são as que necessitam de mais sopro”, conta. Lembra-se de ser pequeno e de fazer redomas em que ele próprio cabia dentro do molde. “Na altura, os mais velhos diziam que bebendo aguardente enchiam melhor as peças. Nunca experimentei”, confessa. Não fuma, ao contrário da maioria, “que fuma e tem o mesmo fôlego”. Formador de vidro soprado, Alfredo Poeiras lamenta a atual situação da indústria vidreira e a falta de ousadia dos empresários. No dia em que o entrevistámos, tinha acabado o trabalho às 5h da manhã. No período de 7 horas e 15 minutos do turno da noite tinha dado forma a 110 aquários, de 7 litros cada. Fazendo a conta por alto, percebemos que Alfredo soprou 7700 litros de ar em 7 horas. Mas, claro, não precisou de nenhum fôlego em especial... ■