

Os meus segredos: Jéssica Augusto

RECOLHA E EDIÇÃO RITA MIGUEL

«Motivo-me pensando que, se não treinar, os meus adversários ficam em vantagem e imaginando como quero correr, vendo provas no *YouTube*.»

JÉSSICA AUGUSTO
Atleta olímpica



CRÉDITO: HMS SPORTS



DO PRIMEIRO
QUILOMETRO
À MARATONA
Jéssica Augusto
A Esfera
dos Livros
€15

Nasceu em Paris em 1981, mudou-se para Portugal com seis anos e aos 16 começou a correr. Depois de passar por todas as disciplinas do atletismo, em 2011 estreou-se na maratona, com a segunda melhor marca portuguesa de sempre em Londres. Em 2012 ficou em sétimo na maratona olímpica e, em 2013, em terceiro na Maratona de Yokohama. Quando falámos com a atleta, estava em estágio em Praia de Mira (Coimbra), a preparar a participação na Maratona do Campeonato da Europa, que se realiza a 17 de agosto em Zurique.

Persistir

«Desde muito cedo tive de aprender a ter disciplina, a estar entregue ao treino. Lido bem com isso porque assumi que correr é a minha profissão. Em 2005, tentei conciliar o curso de enfermagem com o atletismo. Acabei por não ter os resultados que desejava e tive de optar. Custou-me muito, mas o desporto é uma passagem, daqui a dois a seis anos se calhar já não estou a correr e posso retomar os estudos. Gosto da sensação de correr, sinto-me liberta, e todos os dias acordo com vontade de treinar e melhorar.

Há regras que nos impomos porque, se não formos responsáveis, estamos a enganar o treinador e a prejudicar-nos. Faço questão de dormir, pelo menos, oito horas, deito-me por volta das dez e meia ou onze. Às vezes, posso beber um copo com os amigos, desde que não exagere e saiba que, no dia seguinte, tenho compromissos comigo e com o treinador. Motivo-me pensando que, se não treinar, os meus adversários ficam em vantagem e imaginando como quero correr, vendo provas no *YouTube*. Ouvir mp3, mudar o local de treino ou treinar com colegas também ajuda. Quando um treinador me disse que era possível igualar os feitos da Fernanda Ribeiro, foram palavras muito importantes.

Divido uma maratona em duas etapas: na primeira controlo o ritmo, mantenho-me focada e não me deixo levar pelas emoções; na segunda, traço objetivos a cada dez quilómetros e, se estiver confortável, tento aumentar o ritmo e gerir o esforço para chegar ao fim. Vou-me agarrando ao que os apoiantes dizem e aos cartazes, penso que é natural sentir-me cansada e que os outros também estão, por isso não posso baixar os braços. Correr com um problema externo é meio caminho andado para a desistência, temos de “desligar o chip”. Mas, há três anos, quando foi diagnosticado cancro ao meu pai, não consegui, a minha vida parou. Ele acabou por morrer e tive uma depressão. Depois tive sete meses para preparar os Jogos Olímpicos e lembrei-me que ele me tinha dito para lhe dedicar o lugar porque estaria a olhar por mim. A fotografia em que corto a meta em sétimo lugar foi muito bem conseguida, estou a olhar para o céu. Ao longo dos anos, o apoio da família é o mais importante, é o nosso pilar.»