

# Entre a farmácia e o triatlon

Pelo jornalista Aloísio Brandão,  
editor desta revista,  
com a colaboração da estagiária  
de Jornalismo Leilane Alves

Quem vai à Farmácia Calabash, magistral, em Porto Alegre, e se aconselha com a competente farmacêutica Ana Carla Prade, 28 anos, não é capaz de imaginar que esteja, também, diante de uma das mais premiadas triatletas gaúchas. Todos os dias, após cumprir a sua jornada de oito horas, prestando serviços de atenção farmacêutica aos clientes da farmácia, Ana Carla transfigura-se e, indefectível, troca o jaleco branco pelo short, camiseta, tênis e parte para outra jornada: as seis horas de treinamento, quer chova, ou não; faça calor ou frio.

O triatlon, esporte difícil, que reúne três modalidades (natação, ciclismo e corrida), surgiu na vida da farmacêutica, há pouco mais de dois anos. Mas a alma desportista sempre esteve nela. Da vontade de praticá-lo à participação na primeira competição foi um caminho de inteira dedicação. O triatlon é um desafio para poucos e inimaginável para a maioria. Principalmente, quando se trata de alguém que trabalha oito horas e treina mais seis. E mais: tem um filho para cuidar. Mas Ana Carla, mais que músculos e desa-

A farmacêutica Ana Carla Prade é uma premiada triatleta de Porto Alegre, que quer enfrentar um novo desafio: o Iron Man, uma das mais difíceis provas esportistas do mundo

fios, é uma mulher de garra e sensibilidade. Descobriu no cansaço o prazer; no desafio, a sua energia.

**O início** - Tudo começou com o incentivo da proprietária da Farmácia Calabash, Adriana Klil Herwig, também farmacêutica. Adriana acha que, praticando um esporte, está dando um bom exemplo aos clientes. Ela própria foi campeã de ginástica rítmica e, hoje, joga tênis, para manter a forma. Contagiou Carla.

Sua pupila começou a trabalhar em seu estabelecimento como estagiária. Ana Carla ainda cursava a Faculdade de Farmácia, mas confessa que, àquele tempo, não praticava nenhum esporte. Foi, aí, que passou a fazer natação e buscou orientação para praticar triatlon com Wilson Mattos, ex-treinador da Seleção Brasileira de duatlon e considerado um dos melhores especialistas brasileiros na modalidade. Wilson é o seu técnico até hoje. “Estou em boas mãos”, comemora Ana Carla.

O ritmo dos treinamentos é rigoroso. Por semana, Ana Carla faz 20 quilômetros de nado, 350 quilômetros de ciclismo e 45 de corrida. “Acordo às 5h45, treino até as 9 horas, passo oito horas na farmácia e, à noite, volto para terminar o treino, que vai até as 22h30”, descreve a triatleta.



Ana Carla Prade  
na farmácia e no triatlon

**Vice-campeã** - A recompensa a tanta dedicação é a conquista de várias boas colocações em competições regionais e um vice-campeonato estadual. “Particpei de mais ou menos 20 competições, sendo uma de longa distância, e consegui vários vice-campeonatos”, diz Ana Carla. Ela reclama da falta de um patrocínio.

Falar em patrocínio, Carla explica que se os triatletas brasileiros que foram a Atenas tivessem mais apoio, teriam obtido melhores resultados. “Muitos, como eu, precisam trabalhar e também dedicar mais de seis horas diárias ao treinamento. Por isso, o rendimento cai e os resultados não são muito satisfatórios”, lamenta.

É muito exaustiva a rotina de Ana Carla? Pois, pasme: ela ainda arranja um tempinho para ficar com o filho de quatro anos e com o marido, que também a incentiva a praticar o triatlon. Como os desafios nunca ame-drontaram a triatleta, Ana Carla, agora, sonha competir na prova mais importante desse esporte, o *Iron Man*. “Meu objetivo é participar do *Iron Man*, no ano que vem, mas, para isso, é preciso dar ao treinamento um direcionamento”.

O *Iron Man* é uma prova de resistência na qual o atleta tem que nadar três quilômetros e 800 metros, pedalar 180 quilômetros e correr 42 quilômetros. Ainda bem que ela conta com a total compreensão da patroa para realizar os treinos. “Estou procurando um patrocinador para poder me dedicar mais aos treinos e participar do *Iron Man*”, anuncia.

Dedicada, ela diz que consegue extrair boas lições da farmácia para o esporte e vice-versa. Gosta de pesquisar sobre suplementos vitamínicos e alimentares e considera a prática magistral o princípio fundamental para o farmacêutico. É acompanhada por um nutricionista e por um ortopedista, e segue uma dieta de 4000 Kcal, para sustentar as três jornadas diárias. Ana Carla deixa seu recado para a PHARMACIA BRASILEIRA: “Vamos ver se, em 2005, eu consiga ir a Florianópolis, já com um patrocínio, para representar a classe farmacêutica na maior prova de triatlon do mundo. Eta nós!”.