

■ Indoor - Entrevista



Susana Henriques perdeu mais de 100 kilos e passou de uma vida sedentária a uma vida repleta de desporto e aventura. Fomos conhecer melhor esta lutadora que se tornou fã de crossfit e de aventuras outdoor.

por Isa Helena

Sabemos que durante a infância e adolescência praticavas desporto, e por motivos pessoais, deixaste de praticar e chegas-te aos 170 kilos. O que te motivou a voltar a praticar atividade física?

Sempre tive o “bichinho” do desporto mas estive adormecido durante anos! Quando entrei para o programa “Peso Pesado” à medida que fui perdendo peso, fui ganhando mais confiança e percebi que a paixão pelo desporto tinha renascido! Acho que me está mesmo “no sangue”!

O programa em que participaste foi um incentivo?

O programa não foi um incentivo, foi “o incentivo”! Foi o “click” que eu precisava para dar o passo em frente para mudar! Lembro-me que logo no primeiro dia tivemos um desafio que consistia em atravessar uma piscina de lama para ir ao outro lado buscar a bandeira da nossa equipa e voltar a fazer o mesmo percurso para chegar à meta! A dupla que ficasse em último lugar, seria eliminada do programa. Eu fiquei

enterrada na lama sem me conseguir mexer e a minha dupla perdeu o desafio. Foi nesse momento que percebi que tinha mesmo que fazer qualquer coisa por mim porque não queria, nem podia passar o resto da minha vida enterrada na lama.

Foi esse momento e a ajuda de toda a equipa principalmente do treinador Rui Barros e da fisiologista Teresa Branco que me deram forças para me superar a cada dia e tentar sempre fazer mais e melhor sem jamais desistir. Não mudei apenas fisicamente. A minha cabeça, a minha forma de estar, o meu lado emocional também tiveram de mudar para que eu conseguisse chegar onde cheguei!

Depois do programa, em alguma fase desmotivaste? O que mudou na tua vida?

Quando cheguei à final do programa tinha 117 kg ou seja, menos 53,9 kg do que o meu peso inicial que eram 170 kg. Não podia de forma alguma parar o caminho que tinha iniciado nem deitar fora todo o esforço que tinha feito até então e foi por isso que comecei a colocar objetivos e pequenas metas a mim mesma. O primeiro objetivo foi baixar dos 100 kg o mais rápido que pudesse. O seguinte foi fazer o que muitos achavam impossível: atingir os 100 kg perdidos em menos de um ano a contar da data de início do programa e estava tão motivada que consegui mesmo atingir esse objetivo. Mas nem tudo foram “rosas” também tive momentos menos bons, em que me fui abaixo em que me apeteceu desistir e por vezes ainda tenho esses momentos. Mas quando isso acontece, faço questão de olhar para trás, de ver vídeos, fotografias de quando pesava 170 kg e isso dá-me forças para jamais baixar os braços!

Mudaste muito os teus hábitos alimentares? Quais os teus principais cuidados neste campo?

Os meus hábitos alimentares tiveram que mudar por completo. Passava muitas horas sem comer e quando comia, comia muito e mal. Com o programa reaprendi a comer. Faço 6 a 7 refeições diárias. Tento não ficar nunca mais de 3 horas sem comer. E como ainda quero perder algum peso, evito os hidratos de carbono e tenho uma alimentação muito mas virada para o consumo de proteína, legumes, gorduras saudáveis, frutos secos, etc.

Porque decidiste dedicar-te ao crossfit?

Quando cheguei ao ginásio onde chegava anteriormente vi um quadro com um desafio de crossfit e experimentei fazer. Adorei a sensação e poucos dias depois vi na internet um anúncio de uma competição. Perguntei ao meu treinador

se ele achava que eu era capaz. Ele obrigou-me literalmente a inscrever e surpreendi-me a mim mesma, porque não só consegui ser apurada para a final como consegui ficar nos 5 primeiros lugares da mesma! Adorei a sensação de competir e de me superar, de perceber que quando parece que não tenho mais forças, há qualquer coisa que me faz dar mais um bocadinho e chegar ao fim sem nunca desistir.

Quais são para ti as vantagens desta modalidade?

Eu estou completamente apaixonada e viciada no crossfit. É um treino intenso com inúmeros benefícios físicos de permitir, aumentar a força, a resistência, de ajudar a mudar drasticamente o corpo de quem pratica essa modalidade mas é muito mais do que isso. Eu adoro a sensação de me superar e o crossfit permite-me isso. Temos sempre forma de fazer um bocadinho melhor do que ontem. De conseguir fazer um desafio em menos tempo, de conseguir fazer mais repetições, de conseguir fazer um determinado exercício com mais carga, etc e isso ajuda-me a manter sempre os níveis de motivação elevados. E depois é brutal o espírito de entreajuda que se vive no crossfit. Seja a treinar, seja a competir ninguém deixa o outro do lado desistir. Toda a gente puxa por toda a gente e isso é absolutamente formidável e emocionante e não se vê em muitas modalidades.

“O primeiro objetivo foi baixar dos 100 kg o mais rápido que pudesse. O seguinte foi fazer o que muitos achavam impossível: atingir os 100 kg perdidos em menos de um ano (...)”

Agora és fã de desporto indoor e outdoor. Quais as modalidades outdoor que praticas atualmente?

Costumo correr na rua de vez em quando. Infelizmente a corrida é o único desporto outdoor que vou praticando quando posso. Já participei em varias corridas de 10, 15km e já fiz também o meia maratona. Mas sendo que já fui escuteira, adoro des-



Como é o dia a dia da Susana Henriques?

Neste momento, com o aproximar de duas competições faço treinos bi-diarios no Fitness Hut. Depois de um bom pequeno almoço lá vou para o treino. Ou sozinha ou com um dos meus PT's Jorge Ortiz ou Pedro Gonçalves. Depois do treino, tomo a minha proteína e como infelizmente estou desempregada, vou para casa, descansar o corpinho, procurar emprego e estudar uma vez que estou a tirar varias formações na área do Fitness. Almoço, volto ao estudo e aos meus afazeres e ao fim da tarde volto para o treino. Alterno o treino entre o crossfit, algumas aulas de grupo como RPM e Body Pump e de vez em quando faço treino outdoor e vou correr e aproveitar os espaços brutais que Lisboa tem para fazer treinos outdoor.

Depois do treino, hora de ir para casa descansar, estar os que me são queridos e recuperar para no dia a seguir estar cheia de força para voltar a treinar.



Por Terra



portos outdoor, principalmente em contacto com a natureza e tenho algumas saudades de fazer coisas como rappel ou canoagem.

O que gostarias de experimentar?

Eu adoro desafios e gostava de experimentar muita coisa. Uma vez que tenho uma ligação especial com o mar. Adorava aprender a fazer Surf, Wind Surf, Padel, etc.

Quais os teus próximos projetos e desafios ao nível do desporto?

Eu quero muito crescer como atleta de crossfit. É mesmo uma paixão, quero a casa dia conseguir dar mais um bocadinho de mim, superar-me todos os dias. Continuar a participar em competições e o sonho é um dia atingir um nível que me permita participar em competições internacionais. Estou rodeada de gente ligada ao crossfit e completamente apaixonados como eu como o meu treinador ou o Bruno Militão que foi o primeiro campeão nacional de Crossfit que me inspiram e que me fazem querer sempre mais e me fazem acreditar que um dia eu vou mesmo lá chegar.

Que conselhos dás a quem leva uma vida sedentária?

Levantem-se, larguem o comando da TV e lutem pela vossa saúde. Não se lembrem apenas disso quando não conseguirem brincar com os vossos filhos, netos, ou quando não conseguirem fazer coisas simples do dia-a-dia como subir umas escadas, apertar uns atacadores etc.

De que forma a prática de desporto te ajuda no

teu dia a dia?

Eu já não vivo sem treinar. Quando era obesa, quando me sentia triste ou aborrecida o meu refúgio era a comida. Neste momento, quando me sinto assim vou para o ginásio e descarrego tudo. Saio de lá de “alma lavada” e não troco isso por nada! Quando não treino sinto mesmo que falta qualquer coisa. O treino faz-me sentir bem, quer a nível físico, quer a nível emocional e é por isso que é tão importante para mim.

És um exemplo de coragem e confiança para muita gente, gostavas de deixar alguma mensagem especial a quem enfrenta o problema da obesidade?

Acho que o primeiro passo que devem ter é acreditar em vocês mesmos, acreditar que são capazes de mudar. Se eu perdi 100 kg, vocês também conseguem perder o peso que têm para perder. Agora, não chega dizer que querem mudar e continuar agarrados ao comando da TV. Levantem-se, ganhem coragem, peçam ajuda, mexam-se e acima de tudo, não desistam à primeira dificuldade. Se é difícil perder peso??

É sim, mas não é muito mais difícil vocês não conseguem fazer coisas simples e de que tanto gostam porque tem peso e gordura a mais? É difícil sim, mas sabem o que realmente importa? É que vai valer a pena. No fim do caminho, vão se sentir, mais leves, mais saudáveis e sabem? Mais felizes!!

E não é isso para que todos lutamos? Para sermos felizes?? Então levantem-se, dêem o primeiro passo e quando vos passar pela cabeça desistir lembrem de mim e dos 100 kg que eu perdi!! Se que consegui, qualquer um consegue! Eu acredito em vocês, agora cabe a vocês mesmo acreditarem e não desistirem jamais! 🍀

“Se eu perdi 100 kg, vocês também conseguem perder o peso que têm para perder. Agora, não chega dizer que querem mudar e continuar agarrados ao comando da TV.”

