



João Garcia
Alpinista e guia de montanha / trekking. Lisboa

Entrevista

Como é que, nascido e criado em Lisboa, uma cidade ao nível das águas do mar, se apaixonou pela alta montanha?

Eu fui escuteiro, o Escutismo foi importante para mim. Depois quis aprender a escalar em rocha, fui à Serra da Estrela e aprendi com Clube de Montanhismo da Guarda. Soube que iam ao Monte Branco e quis ir com eles. Fui, consegui subir e descobri uma dificuldade invisível: o ar rarefeito. A paixão pela alta montanha, pelas neves eternas,

também tem a ver com o facto de não termos este tipo natureza em Portugal. A inacessibilidade valoriza o produto!

A 17 de Abril de 2010 tornou-se a 10.^a pessoa a escalar as 14 montanhas mais altas do mundo (acima dos 8000 metros) sem recurso a oxigénio suplementar (atualmente existem apenas 15 pessoas nesta lista). O que sentiu quando concretizou este objectivo?

Eu, francamente, *respirei fundo!* Houve fases diferentes ao longo desses 18 anos e diferentes atitudes e formas de abordar estas subidas. Ao início foram tentativas para ver como é que o meu organismo reagia. As coisas começaram a sair bem e isso encorajou-me. Era um desafio intimidante, pois na altura havia poucas pessoas que o tinham conseguido... Mas em 2005 acreditei que era possível. Depois houve um passo gigantesco, que foi passar da paixão ao profissionalismo, de 2006 a 2010. Quanto terminei este projeto já no registo de profissional, estava a melhorar de montanha para montanha e estava muito bem preparado em todos os sentidos.

Fazer ascensões aos 8000 (gíria para as 14 montanhas mais altas do mundo) com a ajuda de oxigénio suplementar torna a subida mais fácil e mais acessível a pessoas menos preparadas. Considera que é mais seguro subir sem recurso a oxigénio?

O uso de oxigénio torna a subida mais fácil, mas também mais perigosa. Ao subir em altitude temos que lidar como

duas coisas, que estão ligadas: a diminuição da pressão atmosférica (que pode levar a formação de edema cerebral e pulmonar) e a diminuição do oxigénio. O uso de O₂ engarrafado permite compensar apenas parte destas alterações. Vai permitir alpinista manter o discernimento e progredir no terreno mais rapidamente. Mas por usar O₂ suplementar, o alpinista vai aclimatar menos e fazer menos rotações (subidas e descidas na montanha para promover a adaptação do organismo à altitude, designada aclimação). E vai estar dependente de um esquema logístico de garrafas de O₂ que são transportadas por outras pessoas. Se falha alguma coisa, este alpinista estará menos adaptado, em comparação com os alpinistas *mais puristas* que sobem sem O₂ e, por isso, correm mais riscos.

A 18 de Maio de 1999 atinge o cume o Everest. Esta foi a ascensão que lhe trouxe mais notoriedade, mas foi também onde ficou com queimaduras pelo frio e teve ser tratado em Saragoça. Foi nesse quarto de hospital que viveu A mais alta solidão (título do livro publicado em 2002). Quer explicar porquê?

A descida do Everest foi um grande problema, pois cometemos uma série de erros... Estávamos há demasiado tempo em expedições, pois fizemos outra expedição para aclimatar. Perdemos bastante energia e massa muscular. A subida ao Everest sem carregadores de altitude é muito trabalhosa e desgastante. Na subida não hidratámos o suficiente e devíamos ter um hematócrito alto, o que fez com que a circulação nos capilares nas extremidades fosse deficiente. Fomos lentos da subida, chegámos tarde ao cume e fomos apanhados pela noite na descida... Sofremos uma série de consequências muito más... Eu consegui sobreviver, esperando pela luz do da seguinte e descendo pelo caminho original. Fui para a Saragoça por questões do Seguro. Passei muito tempo no hospital pelo risco de infeção após as amputações dos dedos das mãos e pés. Aí senti-me muito sozinho, estava longe da família. A dada altura deixei de querer ter visitas, refugiei-me numa solidão que me levou a pensar muito. Daí ser um título adequado a um livro que narra a minha biografia até à data e explica na minha versão do que aconteceu nessa expedição.

Após estas lesões, teve receio de não conseguir voltar a escalar montanhas?

Sem dúvida que me perguntei frequentemente no hospital, a olhar para a minhas

mãos entapadas, a sentir desconforto: *o que é que eu vou fazer?* Continuava a gostar e a sentir-me atraído pela montanha. Eu tive muita sorte em ter sobrevivido, tinha uma segunda chance. Ao vermos a vida por um fio, isto sensibiliza-nos para outras perspetivas. O voltar à montanha era necessário, mas não sabia quais seriam as minhas limitações. Foi uma questão de ensaio-erro. Percebi que podia voltar a escalar grandes montanhas, mas que para mim as coisas seriam mais difíceis e o risco até seria um pouco maior, mas não era impossível. Aceitei as novas regras e continuei a fazer aquilo que gosto.

A partir desse momento passou a ter algum cuidado em especial quando está em ambientes frios?

Sim, a primeira coisa óbvia foi adaptar as minhas luvas com a ajuda de amigo costureiro no Nepal. As pontas das luvas ficavam com bolsas de ar frio e arrefeciam as extremidades meus dedos. Ter material adaptado às minhas mãos foi muito importante. Hidratar-me passou a ser uma regra essencial. Isso ajuda a manter o sangue o mais fluído, para irrigar as extremidades o melhor possível. Em Espanha, no hospital, aprendi que medicamentos devia ter no campo base, caso surgisse novamente esse problema e para intervir o mais cedo possível.

Tem inspirado e ensinado várias gerações de Portugueses a conhecer e disfrutar da montanha. Sente que é um herói nacional?

Eu não me sinto herói, sei que tive alguma visibilidade quando era profissional. Conquistei algo inédito para Portugal, mas não se sinto um herói. Tive o gosto de difundir os valores que estão por trás das minhas subidas, ir às escolas. Já visitei mais de 250 escolas, falei com milhares de alunos. Expliquei-lhes que tudo isto dá muito trabalho, é preciso muita paixão, é preciso abraçar qualquer desporto com muita honestidade, usar sempre as mesmas regras e que nós queremos é superar-nos a nós próprios.

Entrevista realizada pela Dra. Rita Tomás

