

Caderno B

ENTREVISTA DA SEMANA

Agradecendo a segunda chance no Deserto do Saara



Nesta semana, trazemos uma história que vai muito além do esporte, é sobre coragem, superação e renascimento. Nossa entrevistada enfrentou os 250 km da Maratona das Areias, considerada a prova mais difícil do mundo, atravessando o implacável Deserto do Saara.

Mais do que um desafio físico, essa jornada foi um reencontro com a vida depois de momentos marcantes enfrentados durante a pandemia de COVID-19. Em cada passo sob o sol escaldante e nas areias infinitas, ela carregou não apenas a mochila, mas a certeza de que estava vivendo sua segunda chance.

Na entrevista, ela compartilha como foi a preparação física e, principalmente, mental para um feito tão extremo e revela como o silêncio, a dor e o desconforto do deserto transformaram sua visão sobre a vida.

Prepare-se para se emocionar com uma conversa que nos lembra do poder da resiliência humana e da força que existe em nunca desistir de si mesmo.

Josy Miranda Madruga, 47 anos, Atleta - Tri - Ultra, casada há 25 anos, mãe de duas filhas, pecuarista, Secretária de Turismo, Cultura e Esporte de Rio Verde de MT/MS vai nos contar sobre a maior experiência da sua vida em uma entrevista forte e emocionante, acompanhe com a gente.

Diário do Estado: O que te motivou a encarar a Maratona das Areias, considerada a mais difícil do mundo?

Josy: Sempre fui movida por desafios, mas a Maratona das Areias representava algo além do físico. Era um teste da minha alma, da minha resiliência e da minha vontade de viver plenamente depois de tudo que enfrentei com a COVID-19. Eu queria provar para mim mesma que a vida me deu uma segunda chance — e que eu faria valer cada passo.

Diário do Estado: Como foi a preparação física e mental para enfrentar os 250 km no Deserto do Saara?



“Depois de ser intubada, ter uma parada cardíaca e voltar à vida, tudo mudou. A Maratona das Areias foi meu grito de renascimento. Eu não queria apenas viver — queria viver intensamente. Essa prova foi a maneira que encontrei de celebrar minha segunda chance e transformar dor em força.”
— Josy Madruga

Josy: A preparação foi intensa e estratégica. Fiz treinos longos com mochila carregada, simulei as condições de calor extremo, enfrentei trilhas com peso nas costas e treinei o corpo para o cansaço acumulado. Mas o mental... esse foi o grande diferencial. Trabalhei com visualizações, mantras, respiração e fortalecimento emocional. Treinei o silêncio, a dor e o desconforto.

Diário do Estado: Você já esperava tantos desafios extremos como tempestades de areia, frio e escuridão total?

Josy: Eu sabia que seria difícil, mas a realidade foi muito mais extrema. As tempestades de areia cegavam, o frio da madrugada cortava e a escuridão... era profunda. Nada ali era controlável. E foi nesse caos que aprendi a me entregar e confiar na minha força interior.

Diário do Estado: Qual foi o momento mais difícil da prova e o que te fez continuar mesmo assim?

Josy: Foi durante a etapa longa, com mais de 80 km. Estava exausta, com dores e a mochila pesando cada vez mais. Me senti sozinha no mundo. Mas aí lembrei do meu porquê. Lembrei da Josy que sobreviveu à COVID-19, da Josy mãe, da Josy que representa outras mulheres. E continuei, um passo de cada vez.

Diário do Estado: Como é correr dias seguidos carregando 10 kg nas costas, sem nenhum tipo de apoio externo?

Josy: É brutal. O peso vai além do físico — ele pressiona a mente. Cada dia é uma batalha nova. O corpo pede descanso, mas a alma empurra. E quando não há apoio externo, você encontra apoio dentro de si. Descobre forças que nem sabia que tinha.



Diário do Estado: O que passou pela sua mente nas horas de solidão total durante o percurso?

Josy: Foi quando mais me encontrei. Pensei nas minhas filhas, no marido nos meus pais, irmãos isso e quem eu sou. Revivi a dor da intubação, os medos que enfrentei... Mas também vi uma mulher renascida. A solidão me fortaleceu. Me deu respostas que eu nem sabia que buscava.

Diário do Estado: Você mencionou que 80% da corrida é mental. Como você treinou esse aspecto da mente?

Josy: Treinei com autoconhecimento, com respiração, com meditação em movimento. Encarei desconfortos intencionais para aprender a conviver com eles. E, principalmente, aprendi a acolher meus pensamentos sem julgamento. A mente bem treinada é capaz de superar qualquer deserto.

Diário do Estado: Como foi lidar com o calor de mais de 50°C em contraste com o frio das noites no deserto?

Josy: O corpo sofre, mas se adapta. No calor, era manter a hidratação, cobrir-se e respeitar os limites. À noite, eu dormia com tudo que tinha: casacos, meias, manta térmica. Era como



Diário do Estado: O que mudou na sua forma de viver e ver o mundo depois de tudo que passou?

Josy: Hoje eu vivo no presente. Valorizo as pequenas coisas, as conexões verdadeiras e os momentos de silêncio. Parei de adiar sonhos. Entendi que a vida é urgente e que não podemos desperdiçar tempo com o que não nos move. Meu olhar para o mundo se tornou mais simples, mas muito mais profundo.

Diário do Estado: Como você enxerga o fato de ter se tornado a primeira mulher sul-mato-grossense a completar essa prova?

Josy: É uma honra gigante. Representar o meu estado, mostrar que uma mulher de Rio Verde de MT/MS, mãe, ultramaratonista, pode encarar o deserto mais desafiador do planeta, é um símbolo de força. Quero que outras mulheres do nosso estado se vejam nessa conquista e saibam: é possível.

Diário do Estado: Que mensagem você deixaria para quem sonha em realizar algo aparentemente impossível?

Josy: Não espere a condição perfeita. Comece com o que

viver dois extremos num mesmo dia — e sobreviver a eles era um símbolo de superação.

Diário do Estado: Quais aprendizados você leva dessa experiência extrema para a vida?

Josy: Levo a certeza de que somos muito mais fortes do que imaginamos. Que o impossível só existe até que a gente prove o contrário. Aprendi a viver com menos, a valorizar o silêncio, a respeitar meus limites e, principalmente, a confiar em mim mesma. O deserto me ensinou a escutar meu corpo e minha alma.

Diário do Estado: A experiência de quase morte por Covid-19 em 2021 teve algum impacto na sua decisão de correr essa maratona?

Josy: Com certeza. Depois de ser intubada, ter uma parada cardíaca e voltar à vida, tudo mudou. A Maratona das Areias foi meu grito de renascimento. Eu não queria apenas viver — queria viver intensamente. Essa prova foi a maneira que encontrei de celebrar minha segunda chance e transformar dor em força.

tem, de onde está. O impossível é só um passo além do medo. Acredite no processo, abraçe o desconforto e siga. A jornada te transforma antes mesmo da chegada.

Diário do Estado: Já tem novos desafios em mente após a conquista no Saara?

Josy: Sim! Em julho, encaro o Mont Blanc 90K na França, um desafio técnico e belíssimo. E em 2026, quero participar da Ice Marathon na Antártida. São extremos opostos, mas igualmente fascinantes. Continuo buscando desafios que testem corpo, mente e espírito.

Diário do Estado: Como a sua história pode inspirar outras mulheres a acreditarem em seus limites e superações?

Josy: Porque eu sou como tantas outras. Tenho medos, dores, rotina, responsabilidades. Mas escolhi não me limitar por isso. Quero mostrar que não precisamos ser perfeitas — precisamos ser corajosas. Cada mulher tem dentro de si um deserto a ser vencido e uma força pronta para florescer.

Diário do Estado: Como foi representar o Brasil e ser a única brasileira nesta edição em uma prova tão desafiadora?

Josy: Foi emocionante e desafiador. Levar a bandeira do Brasil no peito e saber que era a única mulher brasileira ali me dava ainda mais responsabilidade. Era mais que uma prova — era representar a coragem da mulher brasileira, a garra de quem não desiste, mesmo nas condições mais adversas.

Diário do Estado: Que tipo de alimentação e mantimentos você levou durante os 7 dias da prova?

Josy: Tudo era estratégico: levei comida liofilizada, castanhas, barras energéticas, eletrólitos, café solúvel e até polenta pré-cozida. Cada grama contava, então calculei as calorias com cuidado. Tive que carregar tudo sozinha, então a eficiência era vital.

Diário do Estado: Como foi carregar 10 kg nas costas sob temperaturas que ultrapassavam os 50°C?

Josy: Um teste físico e psicológico. Cada quilômetro era sentido no ombro, nos pés, na mente. A mochila se tornava parte do corpo, mas também um lembrete constante do peso do desafio. Foi dolorido, mas essencial. Me fez mais resistente.

Diário do Estado: Uma mensagem de motivação para quem está começando

Josy: Dê o primeiro passo. Não espere estar pronto, apenas comece. A evolução vem com o caminho. Seja gentil consigo mesmo, celebre as pequenas vitórias e, acima de tudo, nunca subestime a sua força. O começo é o lugar mais poderoso.

Diário do Estado: Suas considerações finais para o jornal Diário do Estado

Josy: Quero agradecer ao Diário do Estado por abrir esse espaço para contar uma história de superação, coragem e esperança. Que minha jornada no deserto inspire outras pessoas a enfrentarem seus próprios desafios com bravura. O deserto é árido, sim — mas também é o lugar onde florescem os mais belos recomeços. (Glenda Melo - Diário do Estado)

