

# CARTA DE UM GERIATRA A SEUS FILHOS

DR. CARLOS AUGUSTO SPERANDIO JUNIOR

**M**issão difícil para um pai, em pleno pandêmico 2021, concorrer com *youtubers* e *tiktokers* virais pela atenção da sua prole. A Matrix está mais presente do que nunca e, uma vez não termos a opção da pílula vermelha, cabe à central de controle parental tentativas de resgate à sociedade concreta, a de carne e osso, que envelhece regida pelos estilos de vida que vão das escolhas alimentares às atividades físicas regulares.

Eu, pai geriatra, aqui uso a linguagem que domino: o português escrito; posso ouvir vocês dizendo “que arcaico”. Façam um esforço, embora as horas estudando como ler e interpretar textos não cheguem perto do seu tempo conectado, sei que será possível me compreenderem.

Trinta anos atrás eu tinha a idade de vocês. Minha vida era outra. Vivía na rua em meu tempo livre, correndo atrás de uma bola e discutindo o sentido da vida com meus amigos. Tive muita sorte de pertencer a um grupo limpo. Não usávamos drogas, não fazíamos loucuras impensadas. Hoje, na metade da quinta década de vida, estamos todos formados e bem encaminhados, com filhos na adolescência.

*Desta forma, dirijo-me a geração de vocês com o conteúdo aprendido como médico especialista em envelhecimento.*

Há máxima que diz o que você carrega dentro de sua cabeça ninguém poderá nunca retirar. O tempo a comprova. Quanto mais conhecimento geral vocês conseguirem acumular durante essa fase de formação escolar, mais possibilidades de sucesso pessoal no futuro terão. Aprendam línguas estrangeiras tantas quantas vocês conseguirem. Comunicação é a principal habilidade humana, que diferencia as pessoas para o melhor. Tenham conteúdo,

sendo abertos às leituras de todos os tipos que lhe interessem. Cultura inútil não existe. Absolutamente tudo pode ter significado em algum momento da caminhada. Saibam pensar, saibam se expressar.

O tempo que vocês passam conectados é o sinal mais claro de que estamos vivendo a era digital. Se não podemos reverter a tendência, é necessária a adaptação. A comunicação logo começará a ser feita em novo idioma, a chamada programação. Quanto antes vocês a dominarem, mais fácil será a progressão pelo corredor da vida, em que a abertura de portas dependerá da quantidade de chaves que vocês carregam em seus cérebros.

Cuidem de seus corpos físicos. A velhice, hoje medida por vocês em metades de séculos, um dia chegará. Acreditem, será uma surpresa o quão rápido isso acontece. Dizem que devemos viver um dia de cada vez. Embora verdade absoluta, jamais esqueçamos que o amanhã só existirá se passarmos pelo hoje. Mais do que isso, o amanhecer do dia seguinte é releitura e escrita sequencial do que acabamos de fazer nos dias anteriores. O futuro de nossa saúde física, emocional e financeira depende das escolhas que estamos fazendo agora. Aprendam tudo o que puderem sobre isso. Fará toda a diferença em poucos anos.

Esse cuidado passa pela exposição segura de sua pele ao Sol e pelo uso de fio dental e correta higienização dentária. Tomem todas as vacinas que possam prevenir doenças graves. Diminuem o sal e o açúcar de suas refeições. Comam saladas e frutas. Não se envolvam com drogas. Usem o álcool com muita sabedoria e jamais o misturem com tomadas de decisão que possam repercutir em dano à sua saúde ou de terceiros. Fugam de conflitos, não vale a pena. Saibam se impor por suas ideias, jamais pela força física, especialmente se for contra os mais fragilizados.

Se quiserem ser atletas, mesmo que de fim de semana, importante entender seus riscos físicos como uma boa avaliação biomecânica e antropométrica. Visitas regulares

## HÁ MÁXIMA QUE DIZ O QUE VOCÊ CARREGA DENTRO DE SUA CABEÇA NINGUÉM PODERÁ NUNCA RETIRAR. O TEMPO A COMPROVA.

aos profissionais que possam auxiliar nas suas dificuldades e também na discussão das tomadas de decisão. Tenham um médico para chamar de seu o quanto antes. Por ora, o pai está aqui e ajudará. Mas chegará a hora que o pai precisará de ajuda. E depois serão vocês. O ciclo é recorrente e previsível. As despedidas fazem parte, tão naturais quanto as chegadas.

*Quanto maiores as reservas que vocês consigam acumular enquanto jovens, funcionais e financeiras, maiores as chances de um futuro com menos dependência funcional e financeira.*

**Aproveitem seus avós.** Eles estão mais à frente na corrida da vida e, portanto, mais perto da linha de chegada. Eles os amam mais do que tudo. Uns minutos por semana dedicados a uma ligação ou mensagens os deixarão não só mais felizes, mas mais interessados em se manter vivos e se cuidando.

**Aproveitem seus pais.** Só queremos ver vocês felizes. Muitas vezes queremos saber o que vocês pensam para podermos entender e dar nossa opinião. Sim, somos de gerações totalmente diferentes. Precisamos aprender a nos comunicar!

**Não tenham receio de falar comigo sobre sexualidade.** Hoje, a sexualidade molda o comportamento da nossa sociedade de modo bastante diferente do que na minha época de garoto. A adolescência, por se tratar de fase de autoafirmação, traz muitos questionamentos e enormes desafios. Isso não significa que eu não possa ser referencial para vocês. Abram suas dúvidas, o pai está aqui para acolher e apoiar. Não há mais espaço para medo, dúvida, discriminação ou insegurança por falta de informação. Cuidem da sexualidade de vocês com responsabilidade, pois ela é uma das maiores ferramentas de autoconhecimento do homem. Ser feliz nessa área é sinônimo de sucesso pessoal. Contem pra mim e comigo sempre que precisarem!

Poderia escrever um tratado sobre as possibilidades que a vida apresentará a vocês, meus filhos. Prefiro concluir com o óbvio: a vida de cada indivíduo é única; as circunstâncias são originadas da complexa interação das decisões com o meio; pai estará aqui como um observador-orientador sempre.

*“Todos, invariavelmente, chegaremos ao final da estrada; o que torna, indubitavelmente, o apreciar do caminho a parte mais importante da viagem. Amo vocês!” . ❶*

### Do Caderno Verde

*O prontuário é a segurança do médico.*

*A observação médica se faz diariamente. Não se deve deixar para depois. O médico deve registrar o quê e o porquê. Com clareza, concisão, prudência e veracidade. O prontuário é onde treinamos nossa objetividade e blindamos nossa segurança. E depositamos um possível norte para o paciente e a pesquisa. Então, sejais conciso, com siso. Exerça a lógica impiedosa e prudência consumada.*