

*Esta edição é dedicada à saga do aprendizado
que se avulta com paciência e experiência.*

ISSN 2237-9762 n° 42

iátrico

MATURIDADE

*Bem viver e
compartilhar*





26

EM BUSCA DO TEMPO PERDIDO

Lições de sabedoria



12

MATURIDADE X VIDA

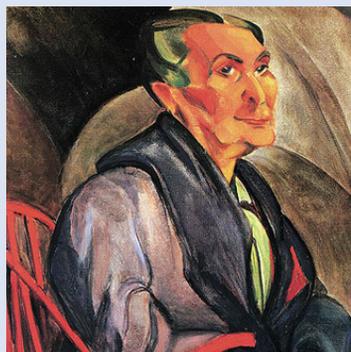
Partilhando conquistas



36

SIR PAUL MCCARTNEY

A maturidade na sua plenitude



56

DECÁLOGO

A vida é boa



A CAPA | Ampulheta. O nome vem do romano “ampulla”, ou redoma. Teria sido criada por um monge francês no século VIII? Fato é que a temos como um dos meios mais antigos de medir intervalos (pequenos) de tempo. Nas artes, muito aparece para simbolizar a transitoriedade da vida. Outros enxergam a conexão entre o celestial e o terreno. Em nossa capa da edição, ela dá sentido à percepção de fonte contínua do conhecimento, do aprendizado, da experiência. Quando o “relógio de areia” esgota suas reservas da âmbula superior, o ciclo é retomado. Seguindo as leis da física, a atração é para baixo, curso a sugerir a troca entre a vitalidade do corpo pelo enriquecimento da mente. Ou o velho pelo novo. A inovação. O estrangulador no meio propõe o equilíbrio. Para tudo há seu tempo a ser respeitado. **1**

Saberes da vida

“Conhecimento e verdade estão longe de ser a mesma coisa; e geralmente nem se relacionam. O conhecimento habita em cabeças repletas de pensamentos de outros homens; e a sabedoria nas mentes atentas às suas próprias ideias. O conhecimento se orgulha de ter aprendido tanto; a sabedoria é humilde por saber tão pouco.”

DR. JOÃO MANUEL C. MARTINS

A chamada experiência de vida é necessariamente limitada. O que vivemos e com quem vivemos é um círculo restrito e que só pode ser expandido com o que qualificamos sabedoria da vida. Ou seja, a experiência da vida, ao lado da ciência, da filosofia, da arte, da religião e dos mitos, constitui, segundo Ortega Y Gasset, uma das formas de o homem saber a que se ater no mundo.

Ora, nosso mundinho pessoal, vivencial, é exíguo, daí a necessidade de açambarcarmos outros mundos. O mundo de muitos outros, que nos deixaram uma herança valiosa que não podemos desprezar. Esse mundo só nos vem por meio da leitura crítica e da discussão produtiva. De outra forma, a experiência da vida não é a experiência da minha vida e, sim, a produzida pela “decantação da presença de outras vidas na minha”, como nos diz Julián Marias.

Só dessa maneira posso legitimar o entendimento em mim e para mim, e ser convincente num diálogo, ter a capacidade de bem julgar e, portanto, distinguir o falso do verdadeiro, o valioso do perfunctório. E para isso não necessito do eruditismo. Um homem pode possuir muito saber e nenhuma sabedoria; ao contrário, pode revelar insuspeita sabedoria com escasso saber. **❶**

Confira as edições anteriores do *Iátrico* no Portal do CRM-PR.



HOMENAGEM AOS EXEMPLOS ÉTICOS DA MEDICINA

O CRM-PR tem em 2023 a 38ª edição de sua homenagem aos médicos que completam 50 anos de graduação como exemplos à atividade. Como ocorre desde 1986, recebem o Diploma de Mérito Ético-Profissional. Reconhecimento a uma jornada de muitos desafios e muito trabalho, eis que são médicos que, de fato, conquistaram a sua “maturidade”. Parabéns a todos que ajudaram a escrever esta história.



IÁTRICO

Publicação do Conselho Regional de Medicina do Paraná

Edição nº 42 – segundo semestre de 2023

Editor-fundador: Dr. João Manuel Cardoso Martins (*in memoriam* – 1947-2014)

Coordenador do Conselho Editorial: Dr. Roberto Issamu Yosida

Jornalista-editor: Hernani Vieira (Sindijor 816)

Jornalistas assistentes: Bruna Bertoli Diegoli e Nivea Miyakawa

Assistente de comunicação: Flavio S. Kuzuoka

Projeto gráfico e diagramação: Victória Romano

Revisão: Rômulo Cunha

Ilustrações especiais: Inge Löök

COLABORE COM O IÁTRICO

Envie comentários, sugestões ou críticas para que possamos melhorar o conteúdo da revista. Artigos, crônicas, poesias, charges e cartuns serão bem-vindos para submissão ao Conselho Editorial para publicação.

Nossa edição é exclusivamente digital, atendendo a questões ambientais, de praticidade e economicidade.

iatrigo@crmpr.org.br

www.crmpr.org.br (publicações)

(41) 3240-4026 / 3240-4066

CONSELHO EDITORIAL

Roberto Issamu Yosida (CRM-PR 10.063)

Presidente do CRM-PR e Coordenador do Conselho Editorial da Revista. Especialista em Ginecologia e Obstetrícia.

Wilmar Mendonça Guimarães (CRM-PR 3.711)

Vice-presidente do CRM-PR. É pediatra e já presidiu o CRM-PR e Sociedade Paranaense de Pediatria.

Cecília Neves de Vasconcelos (CRM-PR 19.517)

Conselheira, coordenadora da Câmara da Câmara Técnica de Cuidados Paliativos e gestora do Programa de Educação Médica Continuada do CRM-PR. Especialista em Clínica Médica e Hematologia e Hemoterapia.

Laura Moeller (CRM-PR 17.264)

Conselheira do CRM-PR e 1ª gestora do Departamento de Inscrição e Qualificação Profissional (DEIQP). Especialista em Clínica Médica e Reumatologia. Mestre em Medicina Interna.

José Clemente Linhares (CRM-PR 10.099)

Conselheiro do CRM-PR e coordenador das Câmaras Técnicas de Mastologia e de Cancerologia. Especialista em Oncologia e Mastologia, mestre em Cirurgia.

Paulo Roberto Cruz Marquetti (CRM-PR 5.171)

Especialista em Cardiologia e Medicina Intensiva e Mestre em Cardiologia. Médico intensivista do Hospital de Clínicas/UFPR, professor do Departamento de Clínica Médica e chefe da especialidade de Cardiologia.

José Eduardo de Siqueira (CRM-PR 2.732)

Especialista em Cardiologia. Professor do Curso de Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Paraná/Campus Londrina. Foi presidente da Sociedade Brasileira de Bioética e conselheiro do CRM-PR. É membro titular da Academia Paranaense de Medicina.

Carlos Augusto Sperandio Junior (CRM-PR 19.295)

Especialista em Clínica Médica, Geriatria e Medicina da Família e Comunidade. Integra a Câmara Técnica de Cuidados Paliativos do CRM-PR.

Valderílio Feijó Azevedo (CRM-PR 12.199)

Especialista em Clínica Médica e Reumatologia. Mestre em Medicina Interna e Doutorado em Ciências da Saúde. Professor adjunto da Universidade Federal do Paraná e chefe do Serviço de Reumatologia do HC. Foi diretor da Associação Brasileira de Medicina e Arte (ABMA).

Isaias Dichi (CRM-PR 7.529)

Especialista em Clínica Médica. Mestre e doutor em Fisiopatologia em Clínica Médica, é professor da Universidade Estadual de Londrina e revisor ou membro editorial de várias publicações científicas internacionais.

Renato Mikio Moriya (CRM-PR 8.254)

Especialista em Pediatria e Medicina do Adolescente. Mestre e doutorando em Ciências da Saúde da UEL. Pesquisador do Núcleo de Estudos sobre Violência e Relações de Gênero (Unesp/Assis).

Hernani Vieira

Jornalista integrante do Departamento de Comunicação do CRM-PR. Editor da revista Iátrico.

COLABORADORES

Cezar Zillig (CRM-PR 3.636 e CRM-SC 2.125)

Especialista em Neurologia e Neurocirurgia. Reside em Blumenau (SC). Membro emérito da Academia de Medicina de Santa Catarina. Escritor, autor de livros como "Reflexões", "De ventos e brisas" e "Fritz Müller, meu irmão".

Eduardo Murilo Novak (CRM-PR 16.521)

Especialista em ortopedia e traumatologia e em cirurgia da mão, mestre e doutor em clínica cirúrgica, professor da UFPR, Evangélica Mackenzie e PU-CPR, membro da Câmara Técnica de Ortopedia e Traumatologia do CFM e ex-presidente da SBOT-PR.

Fernanda Nicz

Escritora. Estudou cinema e jornalismo e atualmente reside em Portugal.

Jaqueline Doring Rodrigues (CRM-PR 35.825)

Especialista em Clínica Médica e Geriatria. Tem especialização em Cuidados Paliativos. É presidente da Sociedade Brasileira de Médicos Escritores (Sobrames-PR).

Kátia Sheylla Malta Purim (CRM-PR 10.363)

Médica dermatologista, mestre e doutora, professora da Universidade Positivo (UP).

Luiz Antonio da Silva Sá (CRM-PR 14.043)

Especialidade em clínica médica e geriatra e gerontologia. Foi preceptor de residência em clínica médica na Santa Casa de Curitiba e é professor da Disciplina de Saúde do Adulto e do Idoso na Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná.

Maria Ofélia Camorim Fatuch (CRM-PR 10.589)

Especialista em Pediatria e Alergia e Imunologia, Mestre em Pediatria/Doenças Respiratórias pela UFPR e integrante da Sobrames-PR.

Sérgio Bruno Bonatto Hatschbach (CRM-PR 3.249)

Especialista em cancerologia e mastologia. Professor assistente do Departamento de Tocoginecologia da UFPR, membro da Academia Paranaense de Medicina e diretor-geral do Instituto de Oncologia do Paraná.

Vera Lúcia de Oliveira e Silva (CRM-PR 6.529)

Especialista em Clínica Médica.

*Nicolas Lancret /
As Quatro Idades do
Homem: velhice, ca 1735*



O TEMPO, O CONHECIMENTO E O SABER

DOS EDITORES

Maturidade. Condição de plenitude no saber, em arte ou habilidade adquirida. Seria o estágio derradeiro do desenvolvimento. Advém do verbo amadurecer. Sinônimo de estabilizar, melhorar, ponderar, refletir, equilibrar, tranquilizar. O tempo é o conduto necessário, mas não preponderante no sentido de medida ou espaço determinado, o etático.

Inteligência, experiência, conhecimento e sabedoria são componentes que podem se interligar e andar juntos, mas possuem características próprias a impulsionar condutas e responsabilidades. Individualidades onde as atitudes do ser emanam do que melhor – ou não – conseguiu reunir em seu íntimo. Conscientes ou inconscientes, traduzem muito de cada personalidade.

O jovem errante em hábitos saudáveis vê-se em regressão física e mental, comprometendo e desconstituindo o seu futuro. Vale o mesmo àqueles que não ousam, que apostam no comodismo, no fácil, no encosto. Apostam num futuro em que irão mais se vangloriar de ações imaginárias que as realizadas. Nesta viagem sem volta, atalhos criarão o conformismo, sob o surrado refrão de que o destino assim quis. Não cresce, não progride, não retém o que aprendeu e pouco ou nada faz para o melhor viver. A sabedoria não precisa estar associada à inteligência ou conhecimento privilegiados. Necessita sim incorporar os exemplos e valores que vão moldar nossa conduta, fazendo-nos

felizes e realizados e àqueles que nos são caros e não desejamos sofrimento.

Os valores humanos representam os princípios éticos e morais que moldam a vida de uma pessoa. Alimentam a formação da consciência e maneira de agir e se relacionar com os semelhantes, numa sociedade plural, de comportamentos difusos, de intolerâncias e egoísmos. Nosso olhar percorre horizontes que dividem certezas e incertezas, paz e conflitos, silêncio e gritos, alegria e pranto...

Amor, liberdade, otimismo, disciplina, gratidão, respeito, proatividade, pontualidade, responsabilidade, humildade, autocontrole emocional, honestidade, prudência, solidariedade, humanidade, resiliência, altruísmo, bondade, fraternidade, confiança, coragem, empatia, justiça, honra, perseverança, tolerância, paz, compaixão, lealdade, sinceridade, curiosidade, senso de justiça, união... Há uma infinidade de virtudes a serem conquistadas, à dosagem possível, para o nosso bem-estar, na contribuição para uma sociedade mais atenta no respeito ao passado, ao presente e ao futuro.

No exercício dessas virtudes, com a devida vênua de diferentes correntes religiosas, rememoremos a composição poético-musical que ficou conhecida como “Oração de São Francisco de Assis”, ou “Oração da Paz”. Uma parada para refletir nossas missões e desafios para o alcance de uma maturidade própria, pessoal e profissional, onde tudo oferece aprendizado. Aprender é de cada um. **❶**



Grandma Moses / Taking in the laundry (1951).

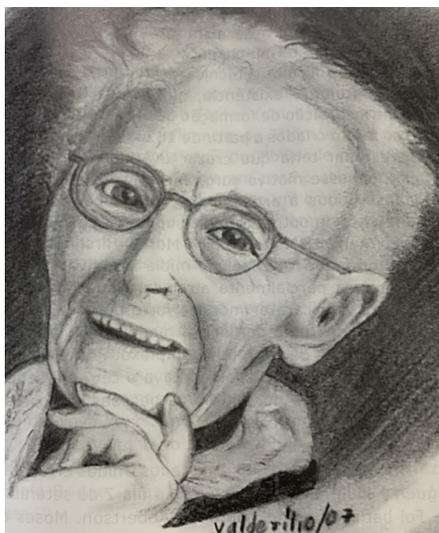
O NASCIMENTO DE UMA ARTISTA NA TERCEIRA IDADE

A arte popular de Grandma Moses

DR. VALDERILIO FEIJÓ AZEVEDO

“Se eu não começasse a pintar, criaria galinhas. Nunca ficaria numa cadeira de balanço esperando alguém me ajudar.”

Anna Mary Moses (1860-1961) foi a pintora mais popular dos Estados Unidos e iniciou a pintar quando tinha aproximadamente 70 anos de idade! A Vovó Moses desenvolveu um quadro de artrite reumatoide muito dolorosa e incapacitante que praticamente a obrigou a desistir de sua curta jornada dedicada ao bordado e ao artesanato, duas expressões populares às quais tinha também grande prazer de realizar. Sua arte é considerada “arte primitiva”, ou arte *Nai-ve*, retratando principalmente paisagens rurais e bucólicas dos Estados Unidos da América.



ALGUNS PROGRAMAS
ESPECIALMENTE
DESENVOLVIDOS PARA
PACIENTES IDOSOS
REUMÁTICOS FORAM
INSPIRADOS NO
EXEMPLO DE GRANDMA
MOSES. ALÉM DE
AJUDAREM A MELHORAR
A AUTOESTIMA,
TAMBÉM FOMENTAM
AS HABILIDADES DE
COMUNICAÇÃO...

Antes do período renascentista não havia distinção entre arte popular e clássica. O conceito empregado para o que é uma pintura primitiva deriva da ausência de classificação formal e técnica de aprendizado por parte do artista para o seu desenvolvimento pictórico. Até o primeiro século de sua independência, os EUA não tinham instituições para fornecer formação clássica em artes. Era preciso atravessar o Atlântico e ir à Europa para receber educação artística adequada; é por isso que tantos artistas americanos foram associados à arte popular no século XIX¹.

Ao contrário de outros artistas folclóricos de seu tempo, como John Kane, Horace Pippin e Morris Hirshfield, Vovó Moses tornou-se famosa através do rádio, televisão e da imprensa, provavelmente devido à sua figura idosa, sua ternura, elevada moral e personalidade forte, características que misturam uma boa formação sociofamiliar e humanística aliada à grande experiência de vida obtida com a senescência.

Suas pinturas em madeira exibem uma textura muito simples; no entanto, o conteúdo é complexo. Inicialmente pintava um fundo branco e depois o céu, as montanhas, a terra e, finalmente, as pessoas. As cores que ela usava sempre chamam a atenção do espectador por seu brilho extraordinário.

Moses passou a infância lidando com coisas simples associadas ao estilo de vida no campo. Na época de seu nascimento, muitas invenções modernas, tais como televisão, geladeiras e aviões, simplesmente não existiam. Vivendo em terras remotas do interior do seu país, Moses estava física e intelectualmente longe da vanguarda cultural de seu tempo¹.

Quando estava na casa dos 70 anos, período de início de sua artrite, sentia muita dor e incapacidade, o que tornava seu trabalho com agulhas praticamente impossível. A pedido sua irmã Celestia, começou a se interessar pela pintura. De fato, ela sempre se interessou por pintura e seu primeiro trabalho documentado foi datado de 1918.

Sobre sua enfermidade, Grandma Moses disse: "Eu costumava enrolar minhas mãos em lenços e deitá-las em uma cadeira ao lado da cama à noite. Eu não conseguia dormir por conta da dor, que era tal qual uma dor de dente. Então, uma noite eu fiquei desesperada, me levantei e fui procurar o livro do médico, *O Conselheiro de Família, Filosofia das Doenças* (uma espécie de obra leiga da época, sobre cuidados de saúde). A melhor receita era: 3 xícaras de doce de leite todos os dias, e de 3 a 5 gotas de terebintina. Tomei por uns três meses e, de repente, não senti mais dores, porém a dureza das articulações ficou"².

Suas pinturas foram descobertas por Louis J. Caldor, um colecionador de arte e engenheiro de Manhattan, quando foram expostas em uma vitrine na vila de Hoosick Falls, perto de sua casa. Três de suas pinturas foram incluídas em uma exposição de 1939 de arte popular contemporânea no Museu de Arte Moderna³. De fato, não houve grande repercussão daquela exposição. Entretanto, em 1940, Caldor organizou uma outra exposição com 35 obras de Grandma Moses na Ga-



Grandma Moses / Moving day on the farm (1951).

lerie St. Etienne, em Nova York, de propriedade de um famoso negociante de arte chamado Otto Kallir. A exposição foi denominada de "What a Farmwife Painting" e sua inauguração da exposição se deu em 9 de outubro de 1940³. A partir dela, Granda Moses ganhou notoriedade e fama em todo o país. Foi entrevistada diversas vezes na rádio e TV e recebeu honrarias de Estado do presidente Harry Truman, em 1949, que a agraciou com o prêmio *Women's National Press Club Award*.

Aos 100 anos, Moses ilustrou uma edição do livro *Night Before Christmas*, de Clement Moore, que foi publicado somente após sua morte, aos incríveis 101 anos de idade, em 13 de dezembro de 1961. Durante o último ano de sua vida, Moses pintou 25 quadros,

mostrando-se muito ativa em idade tão avançada.

Grandma Moses produziu mais de 1.600 obras. O conjunto de sua obra apresentou poucas mudanças durante sua vida e as últimas pinturas não apresentam diferenças essenciais em relação às primeiras⁴. Alguns programas especialmente desenvolvidos para pacientes idosos reumáticos foram inspirados no exemplo da Grandma Moses. Acredita-se que tais programas, além de ajudarem a melhorar a autoestima dos idosos, também fomentam as habilidades de comunicação, proporcionando um efeito terapêutico benéfico. Trabalhar com arte popular em um ambiente que não exige um domínio completo de técnicas artísticas pode produzir um efeito benéfico em idosos de uma maneira geral. **■**

REFERÊNCIAS

1. Kallir J. Grandma Moses. Nova Iorque: Harry N Abrams, 1997.
2. Presents for Grandma . Time, 28 de dezembro de 1953.
3. Reiff W. Bucolic visions of rural America. Lancet 2001;357:1809.
4. Wolf N. Creative arts activity in manually handicapped patients. Rehabilitation 1986;25:30–5.
5. Aissen-Crewet M. Esthetic training of the elderly-with special reference to the therapeutic effects of pictorial creative activities. Z Gerontol 1987;20:314–76.
6. Azevedo VF. Working with folk arts may produce benefits to rheumatic patients: the case of Grandma Moses. Rheumatology 2008;47:1250.

O VALOR QUE A VIVÊNCIA DO CONSULTÓRIO TRAZ

DR. CARLOS AUGUSTO SPERANDIO JUNIOR

Rotinas. Lá no fundo, o ruído da cafeteira. Anúncio do café pronto e do fim da meditação matutina. Abro os olhos, o relógio marca 5h55. Em 20 minutos, o silêncio será rompido pelo agito da casa no dia escolar. Uma hora depois, meninos no colégio e eu, no treino. A musculação diária é um investimento no porvir, pois a fortaleza que nos livrará das moléstias futuras é edificada, hoje com exercícios de resistência.

Após o vestiário, novo café, agora com carga de macronutrientes adequadas para a manutenção muscular. Durante a checagem periódica do celular, uma mensagem de número desconhecido: “Doutor, primeiro horário é consulta do meu pai. Não estarei junto. Ele e minha mãe não informam bem. Se puder, envie notícias após. Erasto.”

No relógio da parede, a perpendicularidade perfeita das 9 horas servia de pano de fundo para o desconhecido casal a minha frente. Os raios de Sol da primeira metade da manhã batiam nas orquídeas brancas da prateleira atrás da minha cadeira, dando um brilho mais intenso ao colorido quadro mosaico do casal idoso caminhando de braços dados, por uma simbólica estrada da vida.

Durante 20 minutos, a entrevista aberta forneceu poucas informações, como previsto. O paciente tinha evidente declínio cognitivo, principalmente da memória recente. Sua esposa não o auxiliava em nada. Até ali, os dados coletados davam conta de uma vida de depressão, acompanhamento de longa data com a psiquiatria, uso de polifarmácia, perda de memória recente e emagrecimento. Após uma demorada checagem do seu celular, ele me contou o nome do colega psiquiatra assistente.

A prática médica tende a ser uma arte que se aprimora com o tempo. Comparações com maturação de vinhos ou, ainda, com plantações de reflorestamento, descrevem o valor que a vivência de consultório traz. O paciente, que aqui nomeio como Seu João, tinha claro problema orgânico a esclarecer. Veio à consulta com poucos dados, além de ser mau informante pela sua própria condição. Família preocupada, a distância.

Arrisquei uma aposta. Pesquisei o nome do colega psiquiatra na internet, achei o número do consultório e liguei. Abri um grande sorriso quando a tática se mostrou certei-

ra. O colega me passou informações detalhadas da história médica psiquiátrica do Seu João, com suas suspeitas e ações terapêuticas. Estava preocupado com uma possível associação de doença neurodegenerativa. Havia sido ele quem indicara a busca pelo geriatra. Bingo!

A meia hora final da consulta passou por anamnese ampla, testes de avaliação cognitiva e exame físico detalhado. O início do quadro havia sido súbito com três meses de evolução. A perda de peso era de mais de 10% do valor habitual. Não houve mudança significativa na terapia medicamentosa, principal suspeito de 10 em cada 10 quadros de declínio funcional em idosos. Momento de unir os pontos e formular hipóteses diagnósticas. Grande chance de quadro orgânico sistêmico. Frente a um idoso fragilizado, quais exames complementares pedir? Toleraria investigações invasivas e com riscos anestésicos? Saberria informar o filho do nosso raciocínio em conjunto?

Primeiras consultas duram aproximadamente uma hora; não raro, um pouco mais. Um dos principais componentes é a informação que o paciente leva. Não tive dúvidas em acionar o telefone novamente, dessa vez convidando o filho a me ligar. Novamente a conversa foi excelente. Novas informações confirmaram o início súbito do quadro. Expliquei a todos a necessidade de exames.

Optamos por percorrer duas frentes: investigação inicial de quadro oncológico, seguido – se negativa – de avaliação neuropsicológica e de imagem, além de laboratório específico. Sem alteração farmacológica por enquanto. Apenas as orientações de sempre: exercício físico, alimentação equilibrada – preferencialmente acompanhada por nutricionista – e manutenção dos propósitos (não consigo mais dissociar minha prática da abordagem biopsicossocioespiritual).

Algumas consultas nos marcam de modo indelével. Fazemos nosso melhor, entregamos conhecimento e dedicação. Fechamos as medidas protocolares com a fita do interesse altruísta em realizar tudo que temos à mão. Mesmo sem o conhecimento do diagnóstico, há a certeza da segurança e confiança na relação médico-paciente-familiares, algo imprescindível para a melhora de qualquer ser humano que necessite de cuidados. **📍**

Matura Idade

DRA. JAQUELINE DORING RODRIGUES

Em uma época em que a juventude é deificada, a velhice e o processo do envelhecimento são interpretados como um problema. Muitos querem viver o máximo de tempo possível, mas ninguém quer ser velho. Um grande paradoxo. Dessa limitada compreensão acerca do ritmo natural da vida, podemos verificar que não estamos maduros como indivíduos, quem dirá como sociedade, em termos de formação humana. Cada fase da vida não dominada forma o campo para o insucesso da seguinte. E como podemos então nos formar como pessoas mais capazes de envelhecer com maior domínio de si?

A palavra *maturidade* significa, em termos literais, a idade em que se está pronto – como um fruto maduro, pronto para ser colhido e chegar ao seu destino final. Estar no ponto a que se veio, nem verde nem apodrecido, simplesmente ser fruto da vida para nutrir o mundo com o que se tem de melhor, com o que se construiu, com o que se cultivou.

Para os povos greco-romanos no período arcaico, a fase do meio da vida era o ponto culminante – inclusive, a palavra *clímax* vem de *klimakterium*, que significa menopausa. Era um momento de mudança do desenvolvimento externo para o interno, como uma preparação da alma de volta ao lar. Aquilo que consideramos como sendo sintomas da velhice era bem-vindo para eles, já que viam o objetivo da volta ao lar com outros olhos. Para nós, a morte, sendo o fim do mundo, nos ameaça; já para aqueles povos era uma passagem natural para outra forma de existên-

cia. Nós, ao contrário, estamos em uma constante fuga coletiva da morte e, se fugimos dela, perdemos a incrível oportunidade de aprendizado que a tentativa de compreendê-la pode nos trazer.

Talvez a resposta para a pergunta inicial esteja na frase de Jorge Angel Livraga que diz: “Considera a tua personalidade como teu primeiro discípulo”. Assim, uma forma de termos maturidade seria pela formação de caráter. Mas o que seria isto? Fazendo uma relação com a frase “há de ser reto ou endireitado”, atribuída a Marco Aurélio, entendido nos mistérios de Ares-Dionísio, significa que podemos aprender ativamente, colocando nossa vontade em sermos pessoas melhores, ou passivamente, com a vida se encarregando de nos proporcionar problemas (oportunidades) para nos fazer crescer. Nesse sentido, a idade vem com muitas perdas, as quais poderiam nos fazer atribuir os verdadeiros pesos e medidas às coisas. Entretanto, insistimos em manter a mecanicidade, a ausência de consciência, no nosso dia a dia. Se toda prova (“batalha”) exige algo de que não dispomos, vencê-la seria ganhar forças (ferramentas). Então, tem certeza de que prefere uma vida sem essas provas? Como nos contos de fada ou clássicos, tal qual os príncipes ou heróis, que a cada obstáculo ganham uma arma para enfrentar o próximo desafio, deveríamos ir ao encontro das nossas batalhas diariamente.

Ter mais domínio de si seria como uma harmônica integração do temperamento, do caráter e da personalidade, fazendo com que tenhamos nossos estados afetivos mais

“A IDADE VEM COM MUITAS PERDAS, AS QUAIS PODERIAM NOS FAZER ATRIBUIR OS VERDADEIROS PESOS E MEDIDAS ÀS COISAS. ENTRETANTO, INSISTIMOS EM MANTER A MECANICIDADE, A AUSÊNCIA DE CONSCIÊNCIA, NO NOSSO DIA A DIA.”

disciplinados. Mas o que atrasa o nosso desenvolvimento emocional? Considero que seja o desconhecimento de nossa psique e de que somos formados. Isso lembra aquela famosa frase: “homem, conhece-te a ti mesmo”. O maior perigo para não se chegar a uma maturidade bem-formada são as fragilidades. Estas podem ser físicas, energéticas, psicológicas (emocionais) e mentais. Em última instância, trazem o medo e a atitude de constante defesa contra os outros; trazem o medo como uma força dolorosa que torna nossas ações ineficazes, que se esconde por trás de muitas outras emoções, paixões ou sentimentos.

FRAGILIDADES

As fragilidades são inúmeras e, uma a uma, vão se somando e construindo uma barreira para o amadurecimento natural que envolve a velhice. Para ficar mais clara a compreensão, trago uma fragilidade de cada veículo da personalidade. A fragilidade mental envolve aquele insaciável apetite mental que não está ligado à intenção de contato com a verdadeira natureza humana, e sim a uma compulsão egoísta de saber mais e mais, sem uma finalidade altruísta. A fragilidade psicológico-emocional tem um subjetivismo inerente que fecha as portas para o todo; a pessoa leva os acontecimentos para o lado pessoal e fantasia que tudo ao redor acontece glorificando-a ou atacando-a. Já a fragilidade energética se manifestaria em uma vontade diminuída quando as ações são voltadas ao coletivo, mas em um estado de ânimo reconstituído quando algo dá prazer ou está ligado ao ócio. Por fim, a fragilidade física acontece quando nos deixamos saciar pelos desejos do corpo e não os vencemos pelo esforço; por exemplo, quando recorremos a inúmeros procedimentos estéticos em vez de adotar uma correta atividade física, desenvolvendo virtudes, como a disciplina, o empenho, a constância e a reta ação.

Sobre a maturidade, em se tratando de um processo educativo humano, poderíamos entender que certas tendências agiriam contra ele. Assim, temos que estar atentos a forças contrárias ao nosso crescimento, como: revolta, que nos leva a uma falta de compreensão, a uma queda do emocional; suscetibilidade, quando temos nosso amor-próprio ferido; arrogância, quando nos confundimos com nossos títulos, quando nos apoiamos em uma “máscara” e buscamos aceitação dos outros; intolerância, quando não nos damos o direito de cometer erros e exigimos essa perfeição dos outros também. Ou seja, é necessário ter em mente essas fraquezas e perceber que aprendemos graças às correções que fazemos. Devemos lembrar que talvez precisemos de mais tempo para educar a personalidade e mais “abertura de espírito” para agir em prol das transformações.

Essas são posturas que diferenciam um processo de envelhecer ativo de um passivo. O “jovem” idoso é aquele que escolheu ativamente, ao longo de sua vida, carregar sua mala – não de coisas, mas de ferramentas humanas capazes de auxiliá-lo diante das dificuldades que podem se apresentar. A qualidade jovem caracteriza-se por possuir um espírito alegre e liberto, e sua bagagem é leve. Por isso, não precisa fugir da vida, tampouco ir correndo ao encontro da morte. Diante das pequenas mortes, expõe uma a uma as suas armas virtuosas.

Portanto, para um processo de envelhecer saudável, se requer um constante labor, interno e externo – este último, produto da consciência para ter uma personalidade harmônica, que serve e dá condições para que a alma se expresse. Nesse caminho consciencial, poder é capacidade de ação. Esta ação se dá por meio de virtudes desenvolvidas, como calma, paciência, capacidade de decisão, motivação, autoformação, tolerância ativa, temperança em vez de intolerância, humildade de coração de quem tem confiança em si mesmo em vez de orgulho. Por fim, amadurecer é não maldizer o destino, e sim se responsabilizar e se comprometer com a vida: aceitar as correções da natureza, abrindo as portas para um vínculo transcendental do qual tão pouco sabemos, mas que possivelmente nos leva à verdadeira cura. ❶

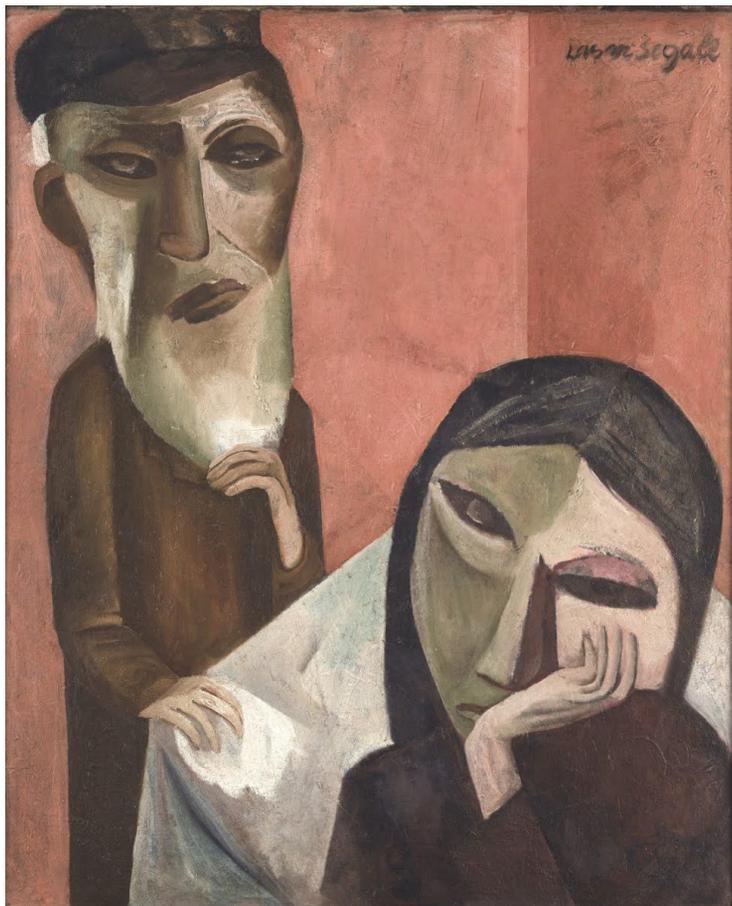
Antologia

Os medos

*Medo de viver, medo de falar
de se recolher e calar
de escuridão, de se arrepiar
medo de parar pra pensar
medo de tédio, de agitação
medo de sair por aí e agir*

*De se descobrir ou se afirmar
medo de talvez consentir
de prevalecer, de se dividir
medo de subir e cair
de dissimular, de não se aguentar
medo de ser muito feliz
e pirar...*

Joyce Moreno/Rodolfo Stroeter



Lasar Segall | Meus avós (1921)

Maturidade X Vida

DR. SERGIO BRUNO BONATTO HATSCHBACH

O conceito de maturidade remete de imediato à significação de dois termos que compõem o vocabulário: matura+idade, ou seja, a idade madura. No entanto, associar a maturidade à idade da pessoa é um engodo, pois o grau de maturidade não decorre necessariamente da idade cronológica.

A maturidade não depende de quanto você viveu, mas sim quanto você aprendeu no tempo que viveu. Lya Luft dizia que a maturidade nos permite olhar a vida com menores ilusões, aceitar com menos sofrimento, entender com mais tranquilidade e desejar com mais doçura.

A vida nos ensina que ser maduro é ter humildade para admitir erros, saber pedir perdão e perdoar com mais leveza. É ter a capacidade de refletir sobre aquele pensamento que de repente veio à tona de forma distorcida e que precisa de algum tempo para ser exteriorizado.

No caminho que leva à maturidade, enfrentaremos vários obstáculos, tomaremos desvios inesperados, vias equivocadas. Mas todos esses percalços serão de extrema importância, porque aprendemos muito mais com os erros do que com os acertos sem muitas explicações.

Uma grande lição que a maturidade nos dá é que ninguém consegue muitas vitórias sozinho; faz-se necessário criar condições para que se forme uma corrente sólida de amizade e confiança que nos dê sustentação para vencermos com sabedoria as diversas etapas da vida.

Como conseguir isso? Primeiramente, buscando sempre o equilíbrio, em casa, entre amigos e colegas, na sociedade; buscando somar e não dividir, fazendo o que é bom para todos e não só para si próprio. Em sua plenitude, a maturidade ensina que é preciso oferecer oportunidades e escolhas.

Nesse sentido, minha trajetória pessoal e profissional poderá, talvez, servir de inspiração para os mais jovens.

Ainda muito cedo, quando pensava em preparar-me para o vestibular de medicina, achei importante ouvir várias pessoas a respeito desse projeto. Foi então que tornei a firme decisão, ainda imaturo, de seguir a carreira médica.

Fui aprovado em 1964. Com 18 anos recém-feitos, passei a sentir imensa responsabilidade, consciente de que dependeriam de mim os passos seguintes.

A conquista tão sonhada do diploma obrigaria o menino que adorava futebol a deixar a bola, para me tornar o primeiro médico da família Bonatto-Hatschbach.

Quando acadêmico da Universidade Federal do Paraná, entre o segundo e terceiro ano, fui convidado por outro acadêmico de medicina, um parceiro durante mais de 50 anos, o Dr. Benedito Valdecir de Oliveira, a frequentar o hospital geral Instituto de Medicina, onde passei a morar até o final do curso universitário. Foi minha oportunidade de estabelecer os primeiros contatos com pacientes oncológicos. É que nesta instituição havia sido inaugurado, em 1947, a sede da Liga Paranaense de Combate ao Câncer (LPCC) pelo professor Erasto Gaertner, que, juntamente com vários médicos da cidade, havia criado o primeiro serviço de radioterapia do estado do Paraná.

Formado em 1969, ofereceram-me, naquele mesmo ano, outra grande oportunidade, a de me especializar na área de cancerologia, com a possibilidade de retornar para atuar na LPCC e no futuro Hospital Erasto Gaertner, já em fase de construção.

Neste momento deparei-me com a necessidade de nova escolha, para avançar no projeto que eu acalentava: preparar-me para ser não apenas médico, mas um especialista

na área da oncologia. O local escolhido foi o Hospital A.C. Carnargo, da Associação Paulista de Combate ao Câncer.

Nos três anos seguintes, já mais maduro, participei da inauguração do Hospital Erasto Gaertner, em 8 de dezembro de 1972. O imenso desafio era então dar início às atividades do hospital, junto com vários outros jovens especialistas.

A hora exigia o planejamento estratégico para o desenvolvimento da instituição. A melhor opção foi dar prioridade à assistência social médica e para isto deveríamos compor uma equipe médica forte, de elevado potencial científico e com espírito de liderança. Era o momento de começarmos a oferecer oportunidades para acadêmicos de medicina, em parceria com a Universidade Federal, a faculdade Católica e Faculdade Evangélica de Medicina do Paraná.

Nesta época inauguramos o Centro de Estudos do Hospital Erasto Gaertner; a maneira encontrada de formar jovens com interesse na especialidade. Criando essa oportunidade para a nova geração, nós teríamos, em contrapartida, a oportunidade de selecionar futuros parceiros.

Uma vez consolidada a experiência e assegurando o desenvolvimento do setor de assistencialismo, impôs-se, em 1985, a decisão de implantarmos, com a aprovação do Ministério da Educação e Cultura (MEC), a residência médica em cancerologia cirúrgica, que logo depois se estendeu para residência de oncologia clínica, radioterapia, física médica, enfermagem oncológica, psicologia, nutrição e fisioterapia.

Para incremento do ensino, transformamos o centro inicial de estudos em Centro de Ensino e Pesquisa. Foi necessário então estimular os profissionais de nosso corpo clínico a realizar cursos de pós-graduação, mestrado e doutorado, com vistas à excelência dos docentes.

Hoje, com a equipe preparada e completando 50 anos de atividades dentro da instituição, ousou confessar que experimento a sensação que talvez seja de "missão cumprida".

Como legado aos mais jovens, meu humilde conselho: acreditem nos seus sonhos, sem esquecer que a medicina é, sem dúvida, um verdadeiro sacerdócio.

Façam boas escolhas, aproveitem todas as ocasiões propícias, mas também ofereçam oportunidades.

Ao revisar toda essa experiência, o que desejo finalmente demonstrar é que a maturidade consiste grandemente em partilhar conquistas. A maturidade plena consiste ainda em viver bem a velhice e preparar-se para ela. É ir plantando, ao longo de nossa estrada, sementes de boa qualidade de acordo com nossas escolhas, para que tenhamos sombra para descansar e frutos para colher. **■**

A maturidade é um mito?

DRA. MARIA OFÉLIA FATUCH

Todos os dias, várias mensagens invadem os celulares e em uma delas estava escrito: SOS. Seria *Slower, Older, Smarter?* Ou, traduzindo, mais lento, mais velho, mais inteligente?

Uma sigla que os médicos conhecem bem. SOS é o código universal de socorro, utilizado como mensagem para alertar quando alguém está em situação de perigo de vida e necessita de auxílio o mais rápido possível. O que muitas pessoas não sabem é que as letras “SOS” não significam absolutamente nada além do que apenas isso: um sinal de socorro e alerta.

O “SOS” é baseado no Código Morse, que era usado para enviar mensagens via telégrafo. Navios usavam Código Morse. Então, se estivessem precisando de alguma ajuda, era mais fácil e tinha clareza mandar o sinal “SOS”.

Neste texto, “SOS” significa: socorro, estou envelhecendo!

Será que existem limites cronológicos para dizer o que é ser idoso? Os anos vividos são responsáveis pela maturidade?

Tanto a medicina como a sociedade impõem conceitos teóricos e culturais. Além do aspecto físico, determinar se é velho.

Envelhecer tem muito mais relação com estado de espírito, capacidade física e experiências de vida boas e ruins acumuladas durante a existência.

Os bons momentos na vida são o alicerce para os piores. Mas, não em excesso. Afinal, Freud em *O mal-estar na civilização*, citou Goethe: “Nada é mais difícil de suportar que uma sucessão de dias belos”.

É através da resistência que se impõe mudança.

A vida é um eterno movimento; adaptação ao novo, convivência com indivíduos de diferentes idades e pensamentos. Ingredientes imprescindíveis para se manter jovem.

Além da genética, exercícios físicos, boa alimentação e a forma de lidar com os problemas. Não fique preso a verdades absolutas implantadas na sua mente.

COMO CHEGAR À MATURIDADE?

1. **Definição.** Maturidade é um estado ou condição de ter atingido uma forma adulta ou amadurecida.
2. **Cronológica.** Dependerá de cada indivíduo e de suas experiências pessoais. O envelhecimento é refletido no espelho, nas limitações físicas, na falta de inclusão social e na permuta pelo mais novo.
3. **Financeira.** O rabino Nilton Bonder, líder espiritual da Congregação Judaica do Brasil, descreveu: “Nada é um valor puro; tudo implica em custo”. O dinheiro tem um custo embutido exatamente porque não tem um uso específico; é apenas um ativo. Se você sacrificar ou trocar algo importante por dinheiro desnecessário, terá pago um custo. Não é simples ver isso, mas na economia da vida nem sempre o rico foi quem colheu o maior lucro.
4. **Psicanalítica.** “Em todo adulto espreita uma criança – uma criança eterna, algo que está sempre vindo a ser, que nunca está completo. E que solicita cuidado, atenção incessante. Essa é a parte da personalidade humana que quer se desenvolver e se tornar completa”. Na visão de C.G. Jung. Talvez o autoconhecimento, através da análise, desperte o seu inconsciente e quem você é. E, através do outro, iniciará uma reconstrução do seu eu.
5. **Emocional.** Flávio Gikovate, psiquiatra, psicoterapeuta e escritor brasileiro, descreve que a maturidade emocional se caracteriza em atingir um estado evolutivo no qual nos tornamos mais competentes para lidar com as dificuldades da vida e com maior disponibilidade para usufruir de seus aspectos lúdicos e agradáveis.

Talvez a principal característica da pessoa madura esteja relacionada com o desenvolvimento de uma boa tolerância às inevitáveis frustrações e contrariedades a que todos nós estamos sujeitos. Tolerar bem frustrações não significa não sofrer com elas e, muito menos, não tratar de evitá-las.

Conforme o gráfico abaixo, são mostradas as seis virtudes adquiridas durante a vida: a prudência, a coragem, a justiça, a sabedoria, a humanidade e a transcendência



Modificado de "Educação Emocional" – Rafael Bisquerra

O QUE EU PENSO A RESPEITO?

Não percebemos a passagem do tempo. Estamos ocupados com o brincar, estudar, profissão, filhos e com a liberdade econômica. E quando a vida desacelera, você envelheceu, mas a mente continua jovem, com sonhos, lembranças e frustrações.

Alguns ignoram e preferem ficar na zona do conforto; outros fazem mudanças radicais na forma de viver.

Há limitações das próprias ações e o livre arbítrio inexistente. A sociedade impõe regras. E o outro é necessário para ser visto.

O isolamento é uma opção. Somos seres sociais e seria devastador para integridade física e mental. Enfim, faça o que está ao alcance, transforme o sofrimento e aceite o inevitável.

A imprevisibilidade de estar vivo é o maior de todos os desafios.

A finitude é a única certeza e, mesmo assim, não se aproveita para falar de sentimentos e arrependimentos, deixado tudo para depois – para a eternidade!

Todo fim é desesperador; precisa-se da fé para ser um porto e alavancar o inexplicável.

O propósito da vida deve ser maior do que sua existência. E a vida só vale a pena ao deixar uma marca registrada de quem somos para sermos lembrados pelas diferenças e singularidades.

Independentemente da espiritualidade, religião ou crenças pessoais, gosto muito dessa oração, que talvez represente a arte de viver bem: "Senhor, dá-me serenidade para aceitar tudo aquilo que não pode e não deve ser mudado. Dá-me força para mudar tudo o que pode e deve ser mudado. Mas, acima de tudo, dá-me sabedoria para distinguir uma coisa da outra". **🕯**

Mãos dadas

DRA. LAURA MOELLER

Ser residente de primeiro ano é a adolescência da prática médica. Penso que os primeiros anos de trabalho também o são. Um cabedal teórico na mente, o espírito imbuído de alegria pelo fechamento da graduação com o início de nova fase de aprendizado... Os colegas em outras especialidades, os plantões desafiadores pelas nunca vivenciadas experiências diretas com as dores dos outros.

Há uma saudade fugaz das aulas, dos corredores, dos grupos de estudo, do tempo exíguo para terminar de estudar o conteúdo da temida prova. Sempre evocando a bola fora do colega — que teve o azarão de naquele justo dia colocar a dúvida de todos de uma maneira equivocada —, as manias e esquisitices de professores icônicos, os almoços corridos no bandeirão do hospital, o sol na laje de um pronto-socorro.

Há também uma saudade que puxa o ar da garganta como um vácuo a colapsar o peito. Nossos próximos a nos acolher com mãos que se cruzam por nossos peitos, o cansaço e as palavras inseguras e amedrontadas de uma carreira exigente e competitiva. A sabedoria que carregava o café e algum alimento para a sala de estudos, os indicadores a rasgar as lágrimas ainda das pálpebras e as palmas das mãos em rostos angustiados pelas frustrações que a vida impõe.

Ainda que hesitantes, seguimos entre acenos nem tão longínquos, mas muito cúmplices entre diversos setores do hospital universitário; sempre encontramos nossos irmãos na profissão. Quando, muitas vezes consciente, reconhecemos a passagem. O primeiro parto, a dor atenuada, o diagnóstico firmado, o reconhecimento pelos familiares, o conflito sem resolução, o aceitar da impotência, o reconhecimento da finitude. São muitos os caminhos que nos tornam médicos, que revalidam nossos votos e nos propulsionam na caminhada.

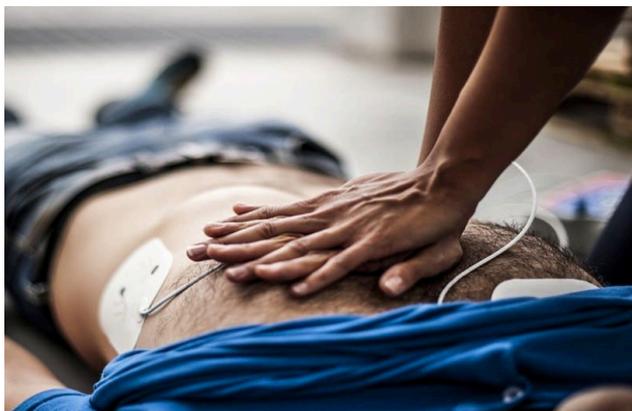
Naquele plantão eu reconheci seu aceno. Suas mãos delgadas, pele fina com algumas manchas senis e unhas cuidadas, sim. Sim, aquelas mãos despentearam meus cabelos para que pudesse rir das minhas próprias preocupações pueris. Aquelas mãos me trouxeram as mãos de amigos que hoje me abraçam. Aquelas mãos a me alimentar o estudo, durante o estudo, com açúcar e afeto.

Pouco vi de seu rosto. Estava inclinada a ir até você; fui interrompida pelo clamor da parada na sala vermelha. Maca alta, homem grande, lívido, eu pequena. Ainda menor. Quase instintivamente subi dos degraus da escadinha, o desfiz de sua camisa e mãos dadas, superpostas ao peito suado de medo, pegajoso, de pele mal perfundida que cola nas minhas palmas. E pela compressão, como bomba, trabalhei com todo meu empenho e fé. E todo meu medo, meus anseios, toda minha saudade e altruísmo.

Mãos dadas. Que sobem e descem o peito.

Que neste ato, sublimado hoje pelo humor irônico de um pai que não é meu, mas me conduziu pela mão quando me entendi médica.

Mãos dadas, em doação. 📍



Ocaso

DRA. VERA LÚCIA DE OLIVEIRA E SILVA

Levante-se, vá ao banheiro e faça xixi.

Escove os dentes.

Encha a xícara de leite e ponha no micro-ondas por um minuto.

Retire com cuidado – Está quente! Queima!

Misture café solúvel e adoçante.

Tome com a pílula azul...

A casa parece o pátio de um santuário xintoísta, tantos são os papezinhos colados com fita transparente por toda parte, lembrando as tirinhas de papel de arroz em que os fiéis escrevem seus pedidos e preces dirigidos ao kami.

Aqui os bilhetes não conjuram a benevolência sobrenatural para obter favores. Apenas tentam garantir que a banalidade do cotidiano não estremeça, que as coisas mais simples permaneçam nos seus devidos lugares e seja possível saber para que servem, e que gestos ordinários sejam realizados na hora e na sequência corretas.

Ela já se acostumou a essa vida regrada por prescrições que nem sabe quem fez, cada momento iluminado por uma ordem fácil de cumprir, a sequência das horas do dia sempre igual, um dia depois do outro, sem surpresas ou sustos.

Mas, hoje, ela encontrou um papelzinho com uma mensagem inquietante. Ela está confusa. Lê e relê, mas não entende. No papel, com sua própria letra, está escrito: *O Sol sempre se levanta no Oeste, mas aqui parece levantar-se pelos dois lados.*

É possível vê-la com a testa franzida, os olhos convergindo sobre o nariz em direção ao papel; suas mãos tremem enquanto tenta decifrar o enigma que a devora e pensa: *“O Sol sempre se levantou a Leste. Aqui diz que se levanta a Oeste. Como pode estar tão enganada? E como entender que parece levantar-se pelos dois lados? Onde estou? Que planeta será este?”*

Ela vai à biblioteca e começa a procurar. Abre gavetas, revira o conteúdo, espalha os papéis. Na sua busca frenética, nada retorna ao próprio lugar. Começa a retirar livros das estantes, alguns só lê a lombada, outros abre e folheia com avidez faminta; de uns poucos arranca algumas páginas que vai empilhando na escrivaninha, sem ordem e sem método. Já tem mais livros nos sofás que nas prateleiras. De repente, corre até a área de serviço e começa a desmontar as pilhas de pastas, arrebenta os elásticos, examina as folhas de papel A4, algumas impressas, outras manuscritas. O caos da biblioteca e da lavanderia estendeu-se já à cozinha. Ela precisa encontrar o que dará sentido ao bilhete assustador, restabelecendo o compasso da segurança naquela casa na iminência de ruir.

Em outros tempos ela planejara escrever, sob esse título provocativo, um longo tratado poético sobre a regularidade e o inesperado, o previsível e o surpreendente, o estável e o transitório, o permanente e o efêmero.

Agora, depois de desmontar a casa inteira, ela subitamente resolve o impasse.

Já não se lembra do que leu.

E recolhe o bilhete seguinte. **❶**

QUASE LÁ

Dra. Vera Lúcia de Oliveira e Silva

Pouco tempo pela frente,
melhor encurtar
um pouco
a esperança,
esse outro nome do desejo.

Desejar menos?

Desejar melhor!

Separar
o joio das aparências
do trigo
com que se faz o pão essencial.

há ervas daninhas
e tão curta a estrada à frente
antes ver as flores

MATURIDADE

PAULO MENDES CAMPOS

Que é maturidade? Não me lembro de ter entrevistado uma definição nos meus desenfadados piqueniques pelos bosques da psicologia. Erich Fromm, invertendo os termos da equação, diz que a saúde mental é atingida quando o homem se desenvolve até a plena maturidade segundo as características e leis da natureza humana.

Equivale dizer que maturidade é pleno desenvolvimento. Certo. Mas como iria eu fingir a arrogância de conhecer as características e leis da natureza humana? Sendo a nossa natureza o resultado de leis instintivas e faculdades adquiridas pela razão, temos de concluir que o homem, contrariando a evidência aritmética, é a soma de duas parcelas heterogêneas: instinto e razão; *simius mais homo sapiens*.

Um matemático bem-humorado concluiria que a falência individual e coletiva do homem adviria dessa adição aberrante: podemos ser sublimes e grotescos, angélicos e repelentes, heróis e pusilânimes, mas não chegaremos nunca ao conhecimento de nós mesmos, e muito menos à conjuração de nossas forças contrariadas. Nenhum indivíduo chegará ao paraíso da saúde mental; nenhuma sociedade construirá a civilização. Somos e seremos sempre contrafeitos frutos de um absurdo aritmético; nossa confusão mental e psíquica prevalecerá; a capacidade de criar o tumulto, que sempre interrompe as tentativas de estabelecer a ordem, é um desígnio humano. Banidos de um jardim animal, nossa condição cósmica e subjetiva é a terra de ninguém. Em suma, nossa própria razão nos demonstra que somos um erro.

Deixemos, entretanto, a desapontada certeza do matemático: continuemos somando as maçãs e as bananas da natureza humana.

Minha dificuldade em saber o que é maturidade, dada a premissa de Erich Fromm, consiste no fato de me ser impossível determinar em cada criatura o quanto entra de razão e o quanto entra de instinto.

Ignoro ainda até que ponto a razão se exaltou à custa de uma minimização do instinto e até que ponto, e dentro de que circunstâncias, este instinto é componente indispensável de uma boa saúde mental. Ou de uma plena maturidade.

Desconheço também, por mim e pelos sábios que me ensinam, até que ponto, a fim de manter a saúde mental, devo submeter minhas forças instintivas ao interesse social das convenções e às minhas conveniências pessoais. Nenhum especialista poderá me assegurar quais são as proporções e os limites ideais de tudo isso. Na verdade, a terra de ninguém é extremamente movediça.

Não, não sei, jamais saberei o que é a maturidade. Mas sei perfeitamente reconhecer a imaturidade, quando ela se manifesta.

Reconheço-a antes de tudo em mim, que cheguei esperançoso à idade de merecê-la sem que se operasse o milagre.

Por vezes tive a boba e grata ilusão de estar chegando lá. Controlei alguns demônios menores; outros espontaneamente me deixaram; senti valorizar-se em mim o sentido da justiça e da fraternidade; meu egoísmo se reduziu, dando mais espaço à compreensão do outro, abri os olhos às minhas complacências indevidas e os fechei aos rigores de juízo enraizados no ressentimento. Demissões, mutações, aquisições se operavam em mim, que esperava, deliciado, a maturidade.

Mas a maturidade não veio. Esvaziei-me no desengano; a princípio com uma tristeza; depois com uma espécie de contentamento venal; depois com uma quase indiferença, seca e sem gosto como a poeira.

Há em mim grandes partes deterioradas; há em mim umas poucas fibras já atingidas pela doçura do outono; e há em mim – o que é irreparável – grandes estrias verdes que não querem morrer. **❶**



O autor | Após a passagem do centenário de nascimento do escritor, poeta, tradutor e jornalista, resgatamos um artigo que se insere na temática da edição. No artigo publicado em janeiro de 1968 na revista Manchete, Paulo Mendes Campos aborda a dificuldade que sentia em determinar, em cada criatura, o quanto entra de razão e o quanto entra de instinto. Nasceu em Belo Horizonte (28 de fevereiro de 1922) e dividiu sua vida profissional entre o escritório no Rio e o sítio da Grotta do Jacob. Faleceu em 1º de julho de 1991 no Rio de Janeiro. Merece ser conferido o conjunto da vasta produção literária do escritor, grande parte presente no Portal da Crônica Brasileira.



Dos anéis de Saturno

DRA. VERA LÚCIA DE OLIVEIRA E SILVA

J á vivi quase três quartos de século e não consigo me reconhecer fora do paradigma iluminista. Por isso mesmo, tenho a certeza absoluta de que estou sendo invadida por um alienígena.

Que outra explicação seria possível para o fato de que me vejo fazendo planos absurdos, pensando em saltar de paraquedas, visitar a estação espacial e conferir que a Terra é mesmo redonda e azul, mergulhar numa fenda entre placas tectônicas, escalar o Everest, publicar um livro de contos ou desfilar no carnaval?

É claro que não sou eu quem produz esses desvarios e, sim, o invasor que, não tenho a menor dúvida, veio dos anéis de Saturno.

Às vezes acontece de eu ouvir seus movimentos furtivos dentro do apartamento; às vezes chego até a entrever sua sombra fugidia ou seu reflexo fugaz nos espelhos.

Ainda não o surpreendi, mas a prova definitiva de sua presença, inequívoca e inefável, é que tenho estado tão encantada com suas propostas insensatas que me pego cantando, sem mais nem por quê.

Na oficina de escrita a tarefa era clara: escrever um texto que explorasse o tema “O duplo”.

A primeira frase, a partir da qual pretendia desdobrar a impotência da razão para dar conta da angústia que o “Duplo” – leia-se, o Sinistro – tem o poder de evocar, era a seguinte: não consigo me reconhecer fora do paradigma iluminista.

Tão logo rabisquei o papel, ouvi sua vozinha de taquara rachada:

– O professor disse que podia ser um texto leve!

Quem falava era um pequeno alienígena que, cansado do frio e da vida monótona nos anéis de Saturno (pense um lugar onde não é possível pular de alegria!), decidira migrar para a Terra e, não me pergunte o porquê, escolheu morar comigo. Quem sabe leu o meu coração de avó sem netos.

Eu o acolhi e batizei de Cronópio. Gostou tanto do nome que começou a saltar e dar cambalhotas, gritando entre gargalhadas: “Cro-nópio! Cro-nó-pio!” Tive medo que os vizinhos acudissem.

– Um texto “l-e-v-e” sobre o Duplo?!... Resmunguei. Puro nonsense!

Antes que eu pudesse esboçar qualquer reação, bem ao seu estilo, ele roubou-me o lápis e a folha de papel e escreveu um conto, mantendo a frase inicial, mas terminando com um verso onde eu “me pego cantando, sem mais nem por quê”. E o descarado mandou o texto adiante, com a minha assinatura.

O diabinho é tão sem-vergonha que não deu a mínima quando foi informado de que esse verso já tinha dono e ele tinha feito uma apropriação indébita.

Não só não deu bola como, aprendendo a canção de onde roubara o verso, sem nenhum pudor, saiu dançando e cantando alto.

Cantou tão alto que, de novo, incomodou os vizinhos. **❶**

Roubaram o Lago Azul

Parque do Itatiaia, o Lago Azul imenso como o Atlântico.

Quando retorno, adulta, nem chega a lago.

Ali meu namoradinho de dez anos mergulhou e resgatou o relógio do filho do guarda-parque que, todo pimpão, me arroteava – e que teve que confessar que nem sabia nadar.

Passei de cobiçada pelo poderoso a namorada do herói.

Quantas vezes, vida afora, voltei a ocupar todas essas posições?

Ora me achando mar; ora reduzida a lago.

Às vezes regato saltitante; outras, poço estagnado.

Hoje, rio, já chegando ao oceano.

A vida decidindo, mais que eu mesma.

*então virou lago
mar que um dia estive aqui?
como passa o tempo!*

A espiritualidade e o médico geriatra

DR. CARLOS AUGUSTO SPERANDIO JUNIOR

Em 1988, a Organização Mundial de Saúde (OMS) incluiu a dimensão espiritual no conceito multidimensional de saúde. Questões como significado e sentido da vida foram valorizadas tanto quanto diagnósticos clínicos e tratamentos corretos. Ressalta-se que a dimensão espiritual aqui não se refere a qualquer tipo específico de crença ou prática religiosa, mas sim ao senso de propósito, ao significado de permanecer vivo, à sensação de pertencimento e à conexão a uma rede de apoio social e emocional. O conceito atual de saúde, portanto, engloba o domínio espiritual nas esferas indissociáveis da chamada abordagem biopsicossocioespiritual.

A faixa etária dos idosos é um ponto de encontro ímpar de variáveis individuais. Com o passar do tempo, cada pessoa se transforma em um compêndio exclusivo de experiências, escolhas, enfermidades, estilos de vida, tratamentos e não tratamentos. Essa singularidade torna cada consulta com o geriatra uma verdadeira narrativa de caso, com uma apresentação única, embora possa haver padrões compartilhados. O médico mais atento utiliza diferentes ferramentas de avaliação, buscando indicar posteriormente os pontos-chave para a intervenção geronto-geriátrica.

A ABORDAGEM BIOPSIÇOSOCIOESPIRITUAL

(Bio - soma/corpo físico/medicina cartesiana pura)

Durante a consulta geriátrica, o médico se dedica a ouvir com atenção a história de vida do paciente, suas queixas, diagnósticos prévios e medicações em uso atual ou anterior. Em seguida, é realizado um exame físico minucioso, com observação detalhada dos órgãos dos sentidos e argumentação sobre o funcionamento dos órgãos e sistemas. O médico testa a marcha e a força e pergunta sobre

o sono e o humor do paciente. A avaliação prossegue com a análise de exames e identificação dos fatores de risco. Além disso, o médico aborda a prevenção das doenças que mais impactam a qualidade de vida e mortalidade, tais como cardiovasculares, oncológicas e pulmonares. São atualizados os exames preventivos, as vacinas e as orientações. São revisadas as medicações, uma a uma, verificando a indicação, as interações e a segurança. Tudo é feito com cuidado e dedicação, promovendo a saúde e o bem-estar do paciente de forma integral.

PSICOSOCIAL - EMOCIONAL/COMPORTAMENTAL/ INTERAÇÕES PESSOAIS

Durante a anamnese tradicional, é primordial também investigar possíveis diagnósticos psiquiátricos comuns em idosos, como depressão, ansiedade e transtornos cognitivos. A avaliação do comportamento da pessoa idosa é fundamental para identificar alterações emocionais e cognitivas, assim como observar a dinâmica familiar e identificar os pontos de apoio e as dificuldades. O médico deve investigar cuidadosamente queixas e sintomas, além de realizar exames complementares para descartar outras doenças que possam mascarar os sintomas psiquiátricos.

O tratamento dos diagnósticos psiquiátricos comuns em idosos pode envolver o uso de medicamentos e psicoterapia, além de medidas de suporte e cuidados com a saúde mental. É imperativo individualizar o tratamento e considerar as particularidades e necessidades de cada paciente. Não se deve diminuir a relevância do ambiente e das relações interpessoais no cognição. O médico deve identificar o funcionamento da dinâmica cognitiva de modo integrado. Não raro, evidenciam-se as dificuldades em encontrar tratamento tradicional para as mazelas da “alma”.

"É HORA DO MÉDICO APRENDER A CUIDAR NÃO APENAS DO CORPO E DA MENTE, MAS TAMBÉM DA ALMA, PARA QUE AUXILIE SEU PACIENTE A ALCANÇAR UMA VIDA PLENA E SIGNIFICATIVA, INCLUSIVE NAS SUAS FASES FINAIS."

ESPIRITUAL - COMPREENSÃO/PERTENCIMENTO/PAZ

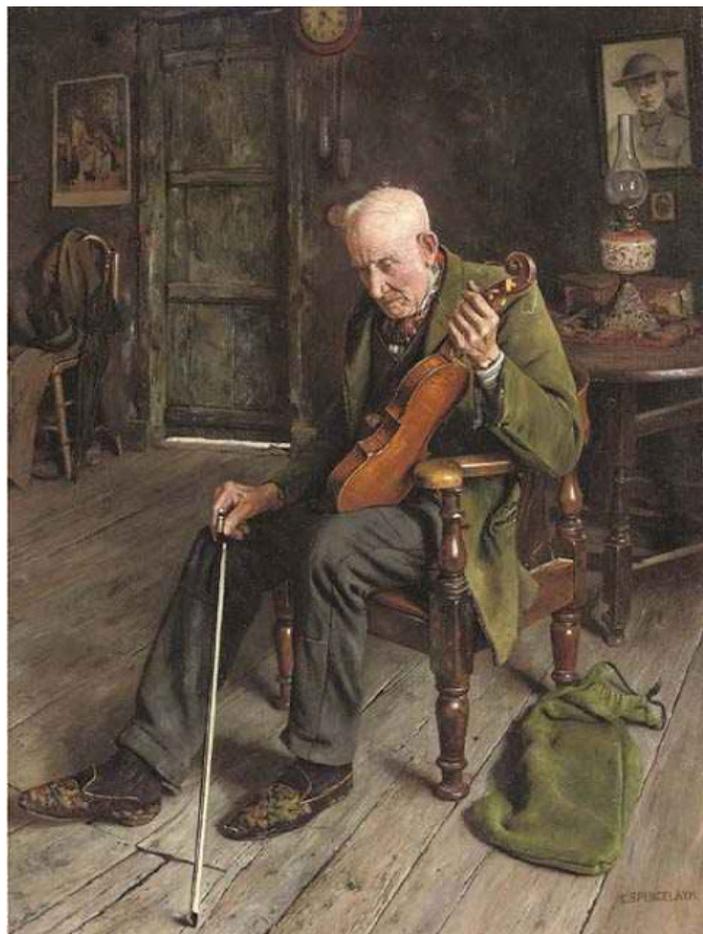
Mesmo com todas as ferramentas citadas anteriormente em uso, é frequente vir à consulta uma pessoa idosa com quadros intratáveis de depressão e ansiedade. Muitas vezes, o tratamento convencional falha em aliviar completamente os sintomas. É nesse momento que é importante lembrar que a espiritualidade pode ser uma ferramenta poderosa para ajudar a lidar com os problemas emocionais.

Ao fornecer um senso de significado e propósito na vida, além de uma conexão com algo maior, a espiritualidade pode ajudar a melhorar a qualidade de vida do paciente. Portanto, é fundamental que os profissionais de saúde estejam abertos a considerar o apoio espiritual como um complemento ao tratamento convencional, especialmente em casos de falha terapêutica.

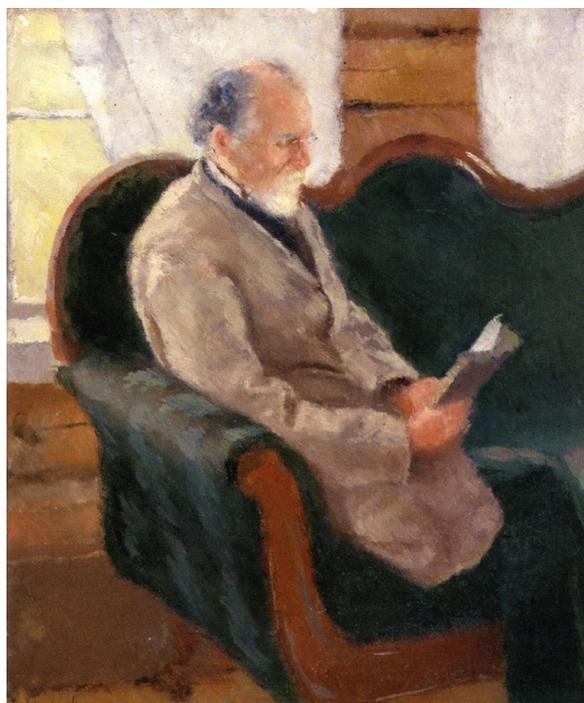
O médico geriatra e a espiritualidade

A busca pelo sentido da vida é uma preocupação constante da humanidade, especialmente entre os idosos que, em meio às perdas e à solidão, encontram-se em busca de significado e propósito. Nesse contexto, a geriatria surge como um guia nessa jornada, oferecendo orientação e suporte para que os pacientes obtenham os recursos e as ferramentas necessárias para seguir em frente.

Os caminhos espirituais transcendem as crenças religiosas em busca da paz interior, conceito cada vez mais valorizado no contexto da saúde. É hora do médico aprender a cuidar não apenas do corpo e da mente, mas também da alma, para que auxilie seu paciente a alcançar uma vida plena e significativa, inclusive nas suas fases finais. Afinal, como sugere a colega geriatra Ana Claudia Quintana Arantes, a morte é um dia que vale a pena viver.. **i**



Charles Spencelayh (1865-1958) | *Failing Memories*.



Edvard Munch | *Christian Munch no Sofá, 1883*.

O que esperar da velhice?

DR. LUIZ ANTONIO DA SILVA SÁ

*“O que passou, passou, mas o que passou
luzindo, resplandecerá para sempre.”*

GOETHE

O que é ser velho? Quando começa a velhice? Qual o marcador biológico que mostra que a pessoa agora é “velha”?

Diferentemente da puberdade, que possui alterações hormonais acentuadas, tendo a menina a menarca como marcador e o menino os pelos e a ejaculação, na velhice não temos um marcador absoluto, que traça um limite repentino entre ser moço e ser velho.

Vamos entender, inicialmente, que envelhecimento é o processo natural que se inicia com o nascimento e caracteriza-se por ser um processo progressivo e indelével, pelo qual todo ser vivo tem de passar. Já a velhice é a última fase da vida, após infância, juventude e a idade adulta, podendo ser uma longa fase, 30 ou mais anos, maior que a infância e juventude juntas.

Então vem a pergunta: quando ficamos “velho”?

Vamos entender que existe a idade cronológica e a idade biológica. Pela cronológica, a lei brasileira diz que após os 60 anos, a pessoa tem uma série de direitos e é considerada idosa. Já a idade biológica é própria da vivência de cada um, considerando que temos o moço-velho e o velho moço. Indivíduos de 40 anos considerando-se “velhos” e cansados. Outros, com 70 anos ou mais, considerando-se jovens e cheios de saúde e amor pela vida.

Então é muito difícil traçarmos um limite correto entre o período adulto e a velhice. O certo é que ninguém gosta de ser chamado de “velho”, pois dá uma ideia de algo descartável e sem valor, podendo ser ofensivo para alguns.

A velhice é um tema a ser discutido, entendido e valorizado. Enquanto alguns países da Europa foram “envelhecendo” ao longo de aproximadamente 150 anos e se preparando para isso, o Brasil envelheceu muito rapidamente, em menos de 40 anos, sem estar devidamente preparado para esta massa enorme de pessoas que aumenta dia após dia.

Marcel Proust, escritor francês, dizia que de todas as realidades da vida, a mais abstrata é a velhice, porque o jovem não se imagina envelhecido e com os achaques da velhice, idealizando que sua vida será sempre como no esplendor dos 20 a 30 anos. Ledo engano. Ela virá. E se na juventude ou no período adulto não houver uma prepara-

ção física, psicológica, intelectual e financeira, a realidade pode ser nefasta anos depois.

Mas, ao chegar nessa fase, o que podemos esperar da velhice? Isso vai depender das escolhas cada um.

Pode ser de uma vivência trevosa repleta de mágoas, ressentimentos, solidão e desvalia sem aceitação e sem estar preparado para essa etapa da vida.

Entende-se que natural e inevitavelmente, a velhice é uma fase de perdas. Perdas de familiares e amigos, perdas financeiras, sociais e outras mais.

Também pode ser uma fase de arrependimentos de, por exemplo, ter trabalhado muito, não ter aproveitado mais a vida, de ter feito mais para os outros do que para si próprio, não ter se divertido e viajado mais. Pode ser, também, de arrependimentos de sentimentos ocultados, de palavras não ditas, de poucos “eu te amo” falados.

Se estes fatores estiverem presentes, pode sim ser uma fase solitária e muito difícil. Porém, é possível que seja uma fase iluminada, de compreensão, de aceitação, de sabedoria com os aprendizados ao longo do caminho, de desfrutar as coisas boas da vida, e, em especial, com sentimento de missão cumprida.

Tanto a fase iluminada como a trevosa dependerá da maneira com a qual se encara e se prepara para este período da existência.

Para se ter uma velhice iluminada, saudável e digna são necessários alguns cuidados, tais como fazer atividades físicas diárias, não fumar, manter a mente ativa, não se abandonar e se isolar, sair da zona de conforto e integrar-se em atividades filantrópicas, pois *“quem é solidário, não é solitário”*.

É importante também ter um meio ambiente socioeconômico e familiar favoráveis, nutrição adequada, ter planos de vida após a aposentadoria, ser otimista e resiliente, ser grato a tudo que recebeu, saber perdoar, cultivar a generosidade e, acima de tudo, ter um propósito de vida.

É importante frisar que, com o envelhecimento, aprimoram-se as qualidades e acentuam-se os defeitos. Por isso, deve-se optar por qualidade de vida e dignidade na velhice, cultivando sempre os bons hábitos, vivendo com paz e saúde junto aos seus. **❶**

VELHOS CONCEITOS EM OSTEOPOROSE

DR. EDUARDO NOVAK



A História nunca deve ser desprezada. No século 19, um anatomista e cirurgião alemão chamado Julius Wolff constatou que os ossos tendem a se adaptar ao estresse a que são submetidos. Por exemplo, se ao tecido ósseo forem aplicadas cargas mais pesadas, eles naturalmente vão se “reconstruir” e se acomodar àquela carga. O efeito contrário é observado se o indivíduo não colocar carga sobre os ossos: a tendência é perder massa, principalmente óssea, e com isso o osso ficar mais frágil e sujeito a lesão. Isso é facilmente observado quando um astronauta passa um longo tempo no espaço, ou mesmo quando um membro é imobilizado no gesso. É como uma árvore que sofre a ação do vento: sua estrutura será muito mais resistente do que aquela que nunca passou pelo menor abalo.

Então, o que mudou nesses mais de 150 anos desde o reconhecimento da Lei de Wolff? Ora, vários medicamentos foram sintetizados, conceitos nutricionais foram atualizados, a importância do condicionamento físico foi ressaltada, mas mesmo assim a Lei de Wolff não foi revogada. A tendência é de que, quanto mais o osso é demandado, respeitando-se sua resistência, mais forte ele se torna.

Nosso esqueleto assume uma forma anatômica praticamente definitiva ao final da adolescência, quando paramos de crescer. A partir dali, não há alteração no comprimento dos ossos, mas a sua resistência pode sim variar. Estima-se que o pico da massa óssea será atingido ao redor de 30 anos de idade. Dali em diante, espera-se uma redução da densidade do osso, podendo chegar a 50% de perda aos 80 anos de idade, especialmente no caso das mulheres.

Essa perda poderá ser maior, com piores consequências, se nenhuma prevenção for adotada. As denominadas “fraturas” por insuficiência são bastante vistas em prontos atendimentos, e isso se deve justamente a essa fragilidade óssea.

Mas aí surge a pergunta: e esses vários remédios para tratar osteoporose, não tratam osteoporose? A resposta não é tão simples assim. Lembra-se de que começamos falando justamente da Lei de Wolff? Pois é. Se o osso for demandado, por meio de carga, exercícios, atividades físi-

cas em geral, esse aumento da resistência se dará de forma natural, pois a estrutura do osso vai se organizar conforme é preciso, e não artificialmente. Explicando melhor, o aumento da densidade óssea provocada pelos remédios não será o mesmo do que aquele proporcionado pela organização das trabéculas ósseas por meio do processo natural, como aquele que ocorre quando caminhamos, corremos, pulamos etc.

Devemos lembrar que o osso não é rígido, como o concreto. Aliás, ele é melhor do que o concreto, sob o ponto de vista da resistência às cargas do dia a dia. Existem propriedades que tornam o esqueleto capaz de aguentar forças em várias direções, sem que se quebre por um trauma mínimo. Quando a mineralização, ou o aumento da densidade óssea, ocorre de uma forma não natural e mesmo desproporcional, pode ocorrer de o osso ficar tão “duro” que pode vir a quebrar justamente por estar muito rígido.

Isso é o que se tem visto em uma parte dos casos em que o osso foi “reforçado” por meios não naturais. Mas não estou dizendo que não devem ser usados meios químicos de aumentar essa densidade. Estou afirmando que se deve ter cuidado, pois osso frágil pode estar tão em risco quanto osso muito rígido.

Essas lesões são chamadas fraturas atípicas, que ocorrem em algumas áreas específicas, principalmente a parte lateral do fêmur. Esse assunto está bem estudado, de modo que o médico já desconfia, pelo tipo da queixa do paciente e do padrão radiográfico, de que está ocorrendo um problema naquela região.

Por isso é importante que você mantenha acompanhamento médico a fim de verificar como está sua qualidade óssea. O doutor vai lhe dizer se é preciso tomar remédio, quais os cuidados para evitar fraturas, corrigirá eventuais erros alimentares e, principalmente, se for possível para o seu caso, vai lhe incentivar a fazer atividades físicas com todo o cuidado necessário, de modo que o osso reaja naturalmente e aumente a densidade por meios naturais. Movimento preserva movimento. Demandar o osso faz com que o osso fique mais resistente. Já dizia Wolff, nascido em 1836. **■**

História ou realidade?

DA EDITORIA

Se a sua vida fosse um livro, qual seria a história? Projeto em complemento ao "colaborldade" propõe compartilhar lições de amor, esperança e perseverança

No coração de Curitiba, a médica Adriana, 45 anos, traz à tona uma perspectiva transformadora da prática da medicina. Ao lado do marido Carlos, um apaixonado geriatra, ela mergulha de cabeça em todos os aspectos da vida. Além de cúmplices na jornada médica, eles também desempenham o papel de pais dedicados a Guilherme, 16 anos, e Rafael, de 13.

Habilidades profissionais à parte, o que diferencia Adriana é a sua paixão pelas histórias humanas. Desde muito jovem, já encontrava refúgio em livros, livrarias e nas histórias contadas por amigos e familiares. O passatempo predileto era sentar-se com uma xícara de chá, mergulhando nas experiências de vida compartilhadas por aqueles ao seu redor. Essa paixão pela narrativa humana talvez tenha sido o que a direcionou para a medicina, pois, além de cura física, ela estava sempre ansiosa para ouvir e compreender as almas das pessoas.

Enquanto construía a carreira médica, Adriana começou a dedicar atenção especial às narrativas de vida que cruzavam seu caminho. Muitas eram histórias de superação, coragem e inspiração. A diversidade de narrativas que encontrava em sua prática médica apenas reforçava a convicção de que as mais belas histórias estão enraizadas nas próprias pessoas, aguardando ansiosamente para serem compartilhadas.

Nesse ínterim, Carlos estava inquieto com os efeitos do isolamento social na saúde mental de seus pacientes, especialmente os idosos. E uma ideia que há muito acalentava começou a tomar forma. Nascia, assim, o "Colaborldade", projeto ímpar dedicado a promover saúde e propósito entre os pacientes. E Adriana, entusiasta da qualidade de vida em qualquer fase, prontamente abraçou esse projeto.

Unindo forças, criaram um espaço onde histórias fluíam livremente, onde as vivências e a sabedoria de vida se entrelaçavam harmoniosamente. Enquanto ela guiava os participantes para expressarem suas histórias, ele oferecia orientação médica e apoio emocional, estreitando os laços entre os envolvidos.

E assim, imersos nas mais belas narrativas de vida, descobriu-se a exploração de um cenário igualmente emocio-

nante: "Se a sua vida fosse um livro, qual seria a história?"

A médica vislumbrava auxiliar as pessoas a transformarem suas jornadas em histórias envolventes, permitindo que suas experiências iluminassem o caminho de outros. A cada página, a cada capítulo, uma lição de resiliência, empatia e autodescoberta emergia.

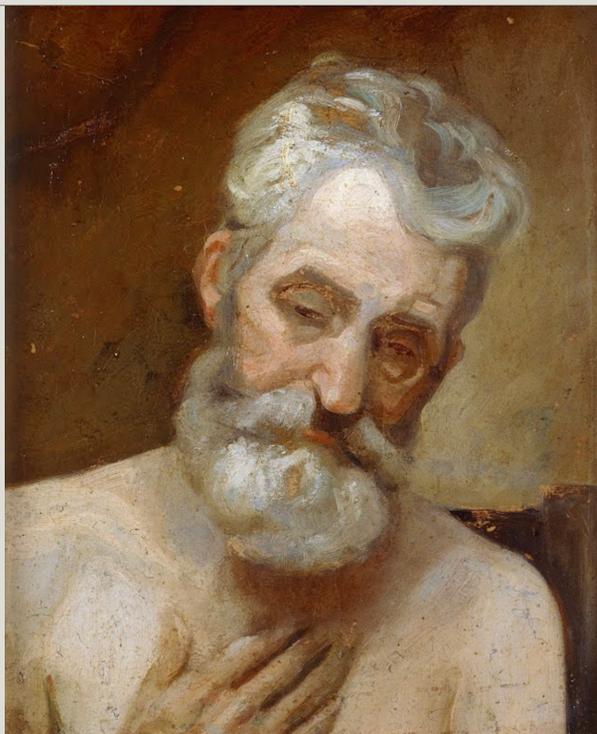
Para ela, ficou evidente que as histórias mais impactantes não residem apenas nas páginas de um livro, mas sim nas vidas das pessoas que a cercavam. Enquanto os pacientes do marido encontravam cura e propósito através do "Colaborldade", ela também descobria uma maneira de compartilhar sua paixão pelas histórias humanas. Histórias que antes imaginava estar limitadas aos livros agora ganhavam vida nas experiências de vida daqueles ao seu redor.

Assim, a médica prossegue em sua jornada profissional, curando não somente corpos, mas também capturando as preciosas narrativas de vidas repletas de vivências. O compromisso em ajudar as pessoas a escreverem suas próprias histórias não apenas as enriquece individualmente, mas também enriquece a trama da humanidade com valiosas lições de amor, esperança e perseverança. À medida que os capítulos se desenrolam, torna-se nítido que a história de nossa doutora também é um capítulo inspirador na vida daqueles que têm o privilégio de conhecê-la.

"Se a sua vida fosse um livro, qual seria a história?" é um projeto real. Embora nascido há pouco, já tem a clareza da sua importância. A idealizadora nos oferece suas convicções: "Momentos únicos - e mágicos - de superação devem ser eternizados e compartilhados. Contar e ler histórias, além de muito prazeroso, é um processo terapêutico. Ao ouvir o outro, eu crio uma conexão única, me identifico e me vejo na mesma situação. Eu potencializo a empatia, eu mudo o outro e a mim mesma."

A construção de acervo de depoimentos propicia a médicos, pacientes e familiares destes o convite para que compartilhem suas histórias, experiências e aprendizados. Lições de maturidade. **1**

Saiba mais: @suavidanumlivro (Instagram e YouTube)
www.suavidanumlivro.com.br



Candido Portinari | Cabeça de Velho, 1923.

Desenvolvimento pessoal, profissional e maturidade

DRA. KÁTIA SHEYLLA MALTA PURIM

As Diretrizes Curriculares Nacionais da Medicina preconizam que o egresso do curso seja um médico ético e comprometido com suas responsabilidades e com seu aprendizado constante para atuar com profissionalismo e maturidade na sociedade.

Assim, além do conhecimento técnico, cada vez mais o exercício da medicina requer desenvolvimento pessoal, que engloba também competências socioemocionais e comportamentais adequadas. Entre elas, habilidade eficaz de comunicação, colaboração, conexão, adaptabilidade, inovação para proceder de forma coerente e respeitosa, nutrindo relações saudáveis e construtivas com os pacientes, os colegas e a comunidade. Não há como dissociar desenvolvimento pessoal do profissional para evoluir na carreira.

O contexto atual do mercado requer profissionais preparados para a vida e com propósito e determinação de exercer a medicina com ética, seriedade, comprome-

timento, responsabilidade, dedicação, moderação e zelo aos seus valores.

No período que atuei no ambiente organizacional do CRM-PR pude entender melhor o significado do profissionalismo e a essência da maturidade para superar os desafios, as pressões, as incompreensões e as dificuldades dos diversos cenários do dia a dia do nosso trabalho.

Diante das dificuldades nos percursos caminhados e dos obstáculos superados, foram muitos os *feedbacks*, as lições aprendidas e as conquistas alcançadas em conjunto. Minha sensação é de dever cumprido e de alegria pela possibilidade de ter contribuído com a boa medicina.

Foi um privilégio participar da equipe do ciclo 2018-2023 que fez uma gestão de sucesso e inovações. Muito agradecida pelo privilégio de desenvolvimento pessoal e realização profissional que tive enquanto conselheira.

Parabéns a todos que saem e aqueles que ficam! Aos que chegam desejo sucesso. **📌**



DR. JOÃO MANUEL C. MARTINS

Em busca do tempo perdido

"Rendemos mais quando temos consciência de como funciona o nosso meio e de como devemos nos inserir nele"

O professor mais próximo do doutorado ou do médico residente, por certo, já foi arguido sobre qual a fórmula para recuperar o tempo perdido. Isto ocorre naquele instante vivencial em que a pessoa em formação vislumbra o que deixou para trás de maneira estéril. O dolce far niente não proposital, não aproveitado, simplesmente perdido. E dá-lhe angústia. E dá-lhe a intenção do atalho, a obsessão pelo curto-circuito que reporá a mente em ordem, preenchida pelas informações não adquiridas, ideias não encontradas, conceitos não entendidos, enfim, pela lacuna existencial culposa.

Como ler os 100 livros que não leu? Como resgatar de maneira compacta e rápida os sinais não visibilizados nos pacientes que deixou de ver por displicência, falta de curiosidade momentânea, inexistência de oportunidades, por não ter sido "rato de enferma[1]ria"? E as demonstrações de técnicas cirúrgicas não presenciadas por não ser supostamente da panelinha? O que fazer quando olha o seu recente passado acadêmico com enorme exergo, aquele espaço não preenchido numa medalha para pôr data ou inscrição?

É melhor deixar em paz as angústias. Como escreveu Eliot no poema famoso: todo tempo é irremediável. Não há como recuperar o tempo. O que há como recuperar é a essência do que ficou no passado. Não os 100 livros, mas, desses, os quatro ou cinco que importam. Não temos como saber de tudo, nem mesmo importa saber tudo. Supostamente, o último a ler tudo o que vigia na sua época foi Pico Della Mirandola, sinônimo de saber sem limites, e esse morreu em 1494.

Então, importa saber o que nos toca; diria que é até um dever saber a que nos ater. O que preciso saber, que habilidades tenho que ter para apreender a realidade e nela me situar? De que é composto o cotidiano e de que maneira devo interagir com os pacientes de minha prática? Rendemos mais quando temos consciência de como funciona o nosso meio e de como devemos nos inserir nele. Médico, em princípio, deve falar e pensar sobre o que lhe é tangível. Claro que a clareza de propósitos exige conhecimento prévio. Mas a ação no cotidiano é delimitada, de modo que é possível ter uma formação suficientemente abrangente dentro desses limites. Só assim podemos ter vitalidade no trabalho e ânimo para ir além dele. Numa palavra, crescer!

Mas não nos iludamos. A verdadeira busca do tempo perdido está na busca de nós mesmos, na prospecção do autoconhecimento, na ida ao encontro da essência do que somos enquanto legado e vivência, em montar os fragmentos de nosso passado vivencial, integrá-los como num jogo de montar, ter noção de superfície e profundidade dessa inteireza fragmentada, pois só assim poderemos conhecer virtudes e vulnerabilidades do próprio ser; e saber o que se pode e o que não se pode fazer no cotidiano, do que se pode ser responsável ou não, pois só dessa maneira podemos levar o outro em consideração. Isto é, tratar de sujeito para sujeito, exercer nossa individualidade com propósito coletivo, evocar o que poderia ser chamado de amor, a busca e a doação do melhor de si no outro. **❶**

Um nada que faz a diferença

“Não basta contar, tem que encantar. Não basta ter talento, tem que ter sensibilidade.”

É corrente se dizer que ouvir é a melhor forma de saber o que, como e quando falar. É usual também que se aprenda que devemos nos manter quedos e silenciosos quando não sabemos o que fazer ou falar. Mas o estudante de medicina está sempre inquieto por exemplos. Histórias úteis que revelem um *modus operandi*, que sejam um instrumento importante no processo educacional. Modelos para copiar. Todos começamos copiando, imitando; é o aprendizado por observação. Depois é que tomamos o processo pessoal e criamos um estilo. Os mitos satisfazem a necessidade básica de servir de modelo.

Ao contrário das habilidades que ensinadas por quem sabe e aprendidas, se repetidas – e aperfeiçoadas quanto mais repetidas –, as atitudes são apenas transmitidas, como a experiência; não se ensinam, são cópias para se usarem no laboratório da vivência que, uma vez processadas e assimiladas, poderão se tornar fluentes no comportamento humano.

É a diferença entre ensino e educação. O primeiro se insere, se coloca dentro. O segundo terá que ser tirado de dentro para fora, terá que ser expresso por meios próprios. Os mitos facilitam esse processo ao ajudar a comparar ou imaginar, questionar ou libertar; é com esta intenção que reproduzimos este mito oriental.

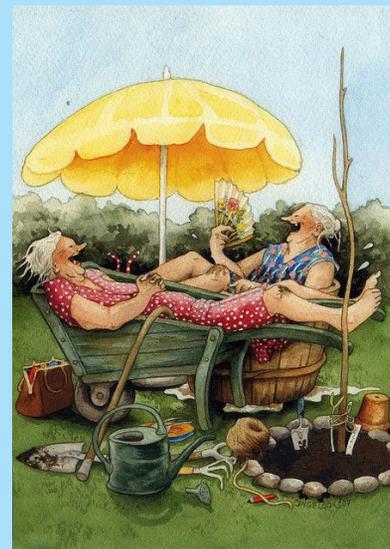
Um rei oriental teve um sonho que o assustou de forma especial. Sonhou que todos os seus dentes tinham caído, um após o outro. Inquieto, mandou chamar o especialista na arte de interpretar sonhos. Este ouviu o relato com expressão preocupada e disse ao rei: “Tenho que lhe dar uma triste notícia. Você vai perder todas as pessoas da sua família, uma após a outra, exatamente como perdeu os dentes em seu sonho”.

A interpretação provocou a ira do rei, que de imediato mandou que lançassem aquele homem ao calabouço. Em seguida, mandou chamar outro especialista, que escutou atentamente a descrição e disse: “Estou contente em lhe dar uma notícia que o fará feliz. Vais viver até a idade mais avançada do que toda a sua família e sobreviverá a eles”.

O rei ficou contentíssimo com essas palavras e o recompensou largamente. Os cortesãos ficaram espantados e se referiram ao especialista: “Mas você, no fundo, nada disse de diferente do que afirmou seu infeliz antecessor. Como então ele foi punido enquanto você foi recompensado?”.

A resposta: “Demos interpretação idêntica ao sonho. Contudo, o importante não é apenas o que se diz, mas também a maneira de dizer”.

Quer dizer, não basta contar, tem que encantar, diria o artista popular. Não basta ter talento, tem que ter sensibilidade. **📍**



Inge Löök



Edvard Munch | *A Dança da Vida*, 1899-1900

Baile da vida, *teatro da vida*

“A arte e a vida nos ajudam na observação interior do que não se revela, do obscuro, da sombra que se quer fazer luz.”

Quando ministro da Cultura de Charles De Gaulle, o escritor e político francês André Malraux cunhou a expressão “museus imaginários”. São aqueles livros de arte, de qualidade gráfica impecável, que apresentam uma galeria com as principais obras dos publicados. Além do grande apoio aos museus franceses, resolveu universalizar suas obras colocando-as ao alcance de estudantes e/ou estudiosos de qualquer parte do mundo. Muitos de nós, antes de visitarmos pessoalmente o Louvre, já o conhecíamos, em parte, por meio desses museus imaginários.

Pois bem, deem-se à seguinte tarefa: peguem um desses volumes e selecionem um tomo de modernos. Procurem o nome Edvard Munch e verão que era um pintor norueguês (1863-1944), expoente do simbolismo e precursor dos expressionistas. Foi só para localizar. O cara me interessou porque queria aprender a viver e não conseguia. Por quê? Primeiro, porque é difícil mesmo. Segundo, porque sua bipolaridade e dependência química não deixavam (tinha problemas com álcool). Resultado: pintou a turbulência de sua própria mente, impossível de organizar. Pintou suas angústias, seus sentimentos mais profundos, e com isso muitos dos movimentos interiores do homem moderno.

Como não entendo nada de pintura, a impressão da primeira visão foi a de um pintor estranho e ruim. Estranho sim, mas ruim? Logo percebi meu mau juízo e três coisas mais. A primeira: aprendi a reconhecer um Munch imediatamente; era personalíssimo. Ora, isso é qualidade, e não ruindade. Segunda, causava-me desconforto. E olhem que já estava habituado a muitos pacientes estranhos. E a terceira: suas figuras expressavam um relevo de solidão e desilusão que só encontrara no americano Hopper (1882-1967). Como consequência, foi se tornando um dos meus preferidos a ponto de utilizá-lo em aulas. E pude compreender sua mira: “A natureza é o meio, não o fim. Se é que deve ser procurada”.

A *Dança da Vida* é um retrato da vida. Duas mulheres solitárias extremam a tela. São as figuras da inocência. A virgem, ansiosa por juntar-se à dança; e a da viúva, expressando a morte da sexualidade. No meio, um padre, o suposto equilíbrio humano, envolvido pelos cabelos esvoaçantes da mulher. E há outro casal, onde a libido de um é a rejeição do outro. E há figurantes, muitos. Como na vida. É uma festa vazia, nada se resolve. A força pictórica está na dor, na desilusão, no constante reinício, embora permaneça uma nesga de esperança. Apagam-se as luzes da dança, abre-se a claridade do estádio de futebol com

seu espetáculo de arquibancadas e relvado. Inicia-se uma imensa psicoterapia de grupo.

Em princípio, tudo é previsível. Agitação, paixão, aditivos químicos, vitupérios e os vilões de sempre, que vestiam preto e hoje escondem-se atrás de outras cores. É dada a saída e a mesmice se instaura, como na vida. Toques previsíveis, comportamentos pouco amistosos, de quando em vez um gol suado. Um grito de alegria, abraços e acenos rápidos, cabeças caídas, satisfação ou decepção, nada mais igual. De repente, o inesperado. Ou quase. A casualidade em ação. A possibilidade da rara bicicleta, do drible desconcertante, do passe milimétrico, do cruzamento certeiro, da defesa impossível, do toque de classe, da mão que ajuda... É a vida no seu melhor estilo; é a vida! Daí ser o grande teatro. Onde o preparo, o planejamento, a dedicação, o esforço, a organização e o talento, ditam a causalidade. A lógica sublinhando o esperado. E, às vezes, de novo, a subida ilógica do pequeno, do mais fraco, torcendo as dobraduras do destino.

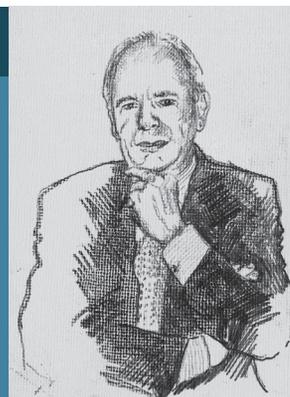
É a vida! E que vida! Gols imponderáveis ou gols de superioridade real? Os dois, sempre os dois. Mas a previsibilidade é a regra; o acaso, o molho que dá gosto a um esporte que dilacera, disseca almas, mas também dá tônus. E munição pra galhofa. E daí, qual a correlação entre baile da vida, teatro da vida e medicina? Observação. Medicina é antes de tudo observação. E correlação.

Embora o ser humano seja predominantemente visual e verbal, se não treinar o que tem de melhor não alcançará o status da imprevisibilidade, daquilo que poucos veem. Tudo será previsível, pequeno. Só se torna imprevisível quem, além do talento, treina a visão com persistência, quem consegue ir além do olhar. Ou transvê, no dizer do poeta. Portanto, observar é transver e correlacionar. E a arte e a vida nos ajudam na observação interior do que não se revela, do obscuro, da sombra que se quer fazer luz. Baile e teatro, visões de quem não quer ficar só. De quem quer transver coisas e outros. ❶

Palavras de Mestre

DR. JOÃO MANUEL

“O pensamento deve ter a pureza poética da intuição, o fulgor da percepção, o rigor da lógica e passar pelo crivo do confronto de seus opostos em busca da síntese precisa. Ademais, ainda necessita da retórica convincente daqueles que o depuraram. Isto é ciência e arte médica indissociadas.”



PROFISSÃO DE FÉ

“Vivendo entre o sublime e a barbárie, nossa opção tem que ser uma profissão de fé. Na ciência e na arte.”

Transcorria dezembro de 1967 quando Christiaan Barnard, cirurgião sul-africano, fez o primeiro transplante cardíaco. Pode ter sido por vaidade – aprendera a técnica na América – ou por irresponsabilidade. A maneira de lidar com a rejeição a tecidos era incipiente, mas o que mais importa era a tentativa de salvar uma vida, um código de honra humano. No mesmo dia, na mesma África do Sul, uma tribo canibal coseu e comeu um alheio ao seu território. Literalmente, o homem lobo do homem. Os sociólogos, sempre retardatários, explicaram que eram “contemporâneos, não coetâneos”. Ou seja, habitavam o mesmo tempo, mas com estádios civilizatórios diferentes.

Tomo esses dois fatos distintos do comportamento humano para destacar algumas nuances. No primeiro exemplo, insere-se a medicina, sempre voltada - assim é seu princípio - a tentar proteger, curar, controlar ou, pelo menos, consolar um corpo em desalinho, corroído pela doença ou trauma. O homem cuidando do homem e, para isso, baseado na ciência, na tecnologia e no amor ao próximo.

Ao invés disso, a inexistência do “bom selvagem” de Rousseau, que confundiu pensamento desejante com a realidade. O homem não é bom por natureza, com as exceções de praxe. É egoísta, aut centrado, conectado com a sua sobrevivência e vaidade por todos os meios, pois mais impiedosos ou violentos. No máximo, coopera com o grupo. Não são apenas os selvagens do exemplo. Tende a ser um traço da espécie que, quando evolui, dá seu melhor numa forma de “toma lá, dá cá”. Dá, para de alguma forma ser recompensado. Traduzida na síntese dada à luz por alguém muito humano, solidário, cordial e bom papo que foi Otto Lara Resende: “O ser humano é um saco de estreme ambulante, com direito a florir”.

A essa concentração de reflexão, tenho uma imagem que um querido amigo, médico e fotógrafo, certa vez me enviou. Uma linda flor saindo de um bueiro. E essa é a questão. Temperamento é destino, tem forte base genética, sendo sempre difícil inculcar o marco civilizatório nas pessoas. Em outros termos, a educação é sempre precária, e produzida em meio à contenção e à repressão. É dolorosa, mas possível, ainda mais por não sabermos das tendências de cada pessoa. É a eterna luta entre o que é herdado e o que é cultivado.

Não temos uma essência benigna, mas há sempre a possibilidade – e essa palavra é chave – de melhorar a vida de cada pessoa. É nessa possibilidade que a medicina se instaura, mesmo consciente da complexidade das sociedades e da natureza humana. E dou prova dessa possibilidade. Pessoalmente, já convivi com pessoas de tal maneira generosas, desprendidas, interessadas e tolerantes que foi uma dádiva vivenciá-las.

O organismo orchestra uma diversidade fantástica para se manter vivo, e a ciência médica procura entender esses mecanismos para harmonizá-la quando a orchestra desafina, independentemente de juízos morais. Ou seja, não importa a necessidade de fazer o bem, quando o mal parece generalizado. Importa o belo quando a doença desfigura. Importa a verdade quando necessitamos mudar o paradigma. Para isso, a medicina persegue variáveis que ignoramos para aflorá-las, para que a racionalidade impere e não se oculte. Por isso, a ciência é transparente, autorregulável, intransigente na busca da fraude. Sem compromisso com erros e sempre disposta às melhores provas. Em resumo, juntando evidências com a experiência. Pois não nos esqueçamos que a medicina também pode ser fútil, e temos que estar atentos. Não podemos jogar ao vento nossa tradição humanista, pois quando não houver mais nada a fazer, ainda assim podemos confortar; desde que não seja com o conforto da irresponsabilidade. O conforto que promete e não entrega. Porque confortar desesperados é fácil, difícil é entregar uma vereda de luz e equilíbrio, sem a amargura da impotência. Sim, sou cético, mas humanista, otimista nas possibilidades humanas que criaram a linguagem, a música, a ciência e, mais importante, o código de valores morais.

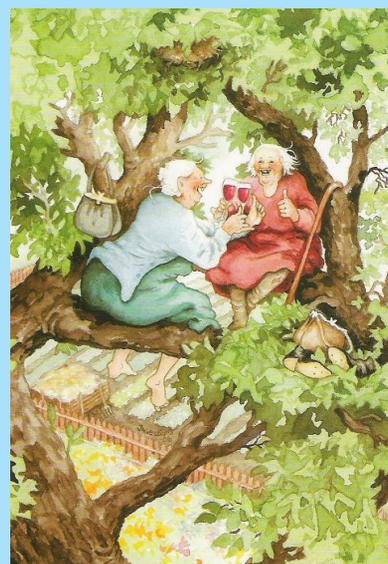
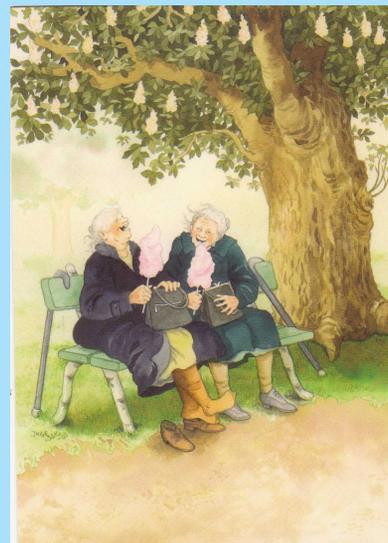
Gosto da clareza de propósitos quando agimos no organismo, e tenho esperança na resposta do mesmo. Sempre única, porque únicos somos. Daí a esperança do inesperado. Sem essa diáde não suportaríamos o difícil exercício da profissão, nem teríamos fé para continuar a obtermos respostas. Vivendo entre o sublime e a barbárie, nossa opção tem que ser uma profissão de fé. Na ciência e na arte. Na capacidade de fazermos o melhor possível dentro de nossas circunstâncias. E também podem chamar isso de religião. Uma religião alargada e ilimitada. **❶**

CHAMAMENTO

“O prazer mais profundo ou a consciência mais clara da realidade não se manifestam sem a paixão. É o assumir-se a si próprio com a coragem de suas verdades.”

A palavra-título pode não ser bonita, mas diz à perfeição o que é vocação. Muitos estudantes perguntam o que é necessário para ter uma verdadeira vocação médica. Na ausência de algo original, recorro a Max Weber, talvez o maior sociólogo do século 20, com sua tríade famosa: paixão, senso de responsabilidade e sentido das proporções. Não a paixão privada e miúda, focada num único desejo, com antolhos que limitam a visão ampla da realidade e que corresponde a uma atitude emocional incompleta por só ter olhos para objeto único, exigindo tudo de si e do outro, camisa de força que arrasta a um beco sem saída improdutivo, chama tão intensa quanto passageira em sua circularidade obsessiva. Mas à paixão como vocação criadora. Isto é, àquela paixão pública *in totum*, desprendida, liberta das mesquinhas e interesses intestinos, dedicada ao que há de melhor de si para os outros e, nos outros, completada em si.

Isso quer dizer que o prazer mais profundo ou a consciência mais clara da realidade não se manifestam sem a paixão. É o assumir-se a si próprio com a coragem de suas verdades. Mas, cuidado. Estas verdades não podem passionalmente estar descoladas do senso de responsabilidade e do sentido das proporções. Não pode haver boa paixão sem proporção. É a proporção com seu distanciamento e isenção que permite a concentração e serenidade únicas na análise da realidade. E o próprio Weber alertava que o difícil era haver paixão e proporção em doses ideais na mesma mente, sem o que a responsabilidade soçobra. E as atitudes não se encadeiam. **i**



Inge Löök



O artigo "Em Busca do Tempo Perdido" foi elaborado há duas décadas e quando a revista *Iátrico* ainda era um ensaio. Republicá-la, tal qual outras obras do editor-fundador da revista que integram esta série "especial", é reverenciar a memória do Dr. João Manuel, na passagem do 9º aniversário de sua morte. O título pode ser remetido à obra romanesca de Marcel Proust, publicada em sete volumes entre 1913 e 1923, sendo os três últimos postumamente. Proust é considerado como o primeiro autor clássico de seu tempo). E a obra *Em busca do tempo perdido* está inserida entre as maiores da literatura universal. Apropriar-se da titulação propõe a curiosidade sobre o escritor francês, com suas obras muito traduzidas e interpretadas por aqui. Proust faleceu em 18 de novembro de 1922. João Manuel em 18 de novembro de 2014. Dois mestres.

“Um nada que faz a diferença” remonta ao segundo semestre de 2003. “Chamamento” é do primeiro bimestre de 2004, enquanto “Baile da vida, teatro da vida” foi elaborado no segundo semestre de 2005. “Profissão de fé” foi escrito no segundo semestre de 2013.

GUIA DE BORDO

DR. PAULO MARQUETTI



Para este número da nossa revista, selecionei 20 músicas que de alguma forma têm a ver com o tema central desta edição, que é o amadurecimento da pessoa, seja nos seus aspectos positivos, seja nas dificuldades relacionadas à idade que vai avançando. Lembro que a escolha é pessoal e assumo total responsabilidade pelas inclusões discordantes da opinião dos leitores ou eventuais omissões. Espero que curtam o passeio pela **MATURIDADE** na nossa playlist!

THE BEATLES *When I'm Sixty-Four*

Nesta canção, do álbum *Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band*, Paul McCartney homenageia seu pai, adotando o estilo de uma Jazz Band, trazendos-nos a expectativa de como seria a vida aos 64 anos, ainda tão distantes em 1967. Pergunta se a sua companheira lhe enviará cartões de dia dos namorados, cumprimentos pelo aniversário ou garrafas de vinho, se trancará a porta se ele for voltar de madrugada e se ainda precisará dele ou o ajudará a se alimentar quando tiver 64 anos... Lembra-nos como é bom um casal envelhecer compartilhando as experiências, como cuidar do jardim, caminhar nas manhãs de domingo, estar cercado dos netos, em uma maturidade feliz.

BOWLING FOR SOUP *Getting Old Sucks (But Everybody is 's Doing It)*

Bem ao estilo descontraído do Blink 182, esta banda texana nos lembra como é ver o semblante dos amigos envelhecendo, ao mesmo tempo em que começamos a reclamar de velocidade dos carros e da música em volume alto, não sabemos o que é Tik Tok e estamos perdendo a memória, os filmes são digitais ou remakes ruins... Envelhecer é uma droga, mas todos estamos... A epistemologia do óbvio, diria eu.



JOHN LENNON *Grow Old With Me*

Aqui temos a belíssima demo gravada por Lennon e postumamente remasterizada e lançada no álbum *Milk and Honey*. Nela, Lennon coloca a melodia em um poema de Emily Dickinson, dedicando-a a Yoko, propondo que ela envelheça com ele, como dois galhos de uma mesma árvore, para que, quando sua hora chegar, tenham vivido um amor abençoado. Pena que o Destino decidiu diferente...



HAYELALA *Getting Older*

Nesta singela canção da banda israelense (seu nome significa uivo), a mãe e seu filho passeiam por um jardim de rosas, e a mãe mostra ao menino as flores que estão envelhecendo, explica que as rosas estão seguindo seu destino, e que pelo menos ela o tem, então não ficará sozinha quando envelhecer. Ao final, diz que não estamos aqui para achar a solução para as loucuras ao nosso redor, mas sim para encontrarmos uns aos outros e envelhecermos juntos.



TITÃS *Não Vou Me Adaptar*

Esta balada na voz de Nando Reis nos lembra como às vezes é difícil às pessoas perceberem que estão envelhecendo, dando-se conta de que as roupas ficaram estreitas, não mais se reconhecendo no espelho ou sentindo às vezes a ausência das pessoas com quem conviviam. E o duro é ter que aguentar o eufemismo referindo-se a isso como "melhor idade".



PIERO
Mi Viejo

Apesar de cantada em espanhol, seu autor e intérprete é italiano. Fala da visão de seu pai envelhecendo, caminhando devagar com passos mais pesados, com o peso da idade sobre as costas, mas ainda com o olhar de bondade. Os anos vieram sem alarde ou aviso e, hoje, restam a dor de uma vida longa e as histórias atemporais que sempre repete. Esta sempre foi uma das canções preferidas de meu pai, e não posso deixar de me lembrar dele cada vez que a ouço.


RAMONES
I Don't Wanna Grow Up

Para nos contrapor à depressão conformista da música anterior, só nos resta recorrermos à revolta dos punks de New York e nos recusarmos a crescer. Quando tudo parece estar errado, quando está tudo envolto em uma neblina que altera as coisas, a ponto de se desejar ser um cachorro, é melhor que nos recusemos a pagar o preço de envelhecer. As pessoas se tornam o que não desejam ser, vivendo apenas o presente; é melhor dar um tiro na TV, abrir o armário de remédios, pois não queremos ter que gritar, ficarmos careca, ficarmos cheios de dúvidas enquanto tentamos ser meninos bonzinhos. Não queremos ter que aprender a contar e acumular patrimônio. Não queremos ver os pais brigando e saindo para beber. É melhor mesmo ficar trancado no quarto em meio à tristeza... Para que viver em um mausoléu na avenida chique da cidade, tendo que assistir os noticiários, pentear os cabelos, engraxar os sapatos, contratar empréstimos, trabalhar até gastar os dedos, fracassar no casamento? Vendo por esse prisma, é melhor não amadurecer mesmo. Agora, sejam sinceros: quem, pelo menos uma vez, não se sentiu assim na adolescência?


JOSEPH VINCENT
Grow Old With You

Com o suave acompanhamento de um ukelele, o autor nos lembra que o compartilhamento do envelhecer com alguém inclui tentativas de espantar a tristeza, artrites, dores de barriga, compartilhar o casaco quando estiver frio, lavar a louça ou mesmo deixar o(a) parceiro(a) usar o remoto da TV... Pequenas coisas que enriquecem um envelhecimento a dois.


SILVERSUN PICKUPS
Growing Old is Getting Old

Esta banda de Los Angeles já nos atrai a atenção pelo título, envelhecer é ficar velho... Mais óbvio impossível. E aí começa falando de fragilidade óssea e varizes; e que nos decomparamos, mas não estamos sozinhos. Passa a recomendar que nos lembremos das rugas de sorrisos, mantenhamos os reflexos da infância e que nos é permitido que nos lembremos de como éramos ao chegar a hora de expirar... Então deixe de lado o medo do silêncio, a necessidade de cuidados e de dispositivos. E não tenha medo do frio, porque podemos cantar, lutar e chorar, enquanto vamos a caminho da luz. Termina dizendo que não temos para onde ir, então é melhor ficarmos aqui. Essa nem banho de arruda resolve; é muito baixo astral!


GRUPO FUNDO DE QUINTAL
Realidade

Convenhamos, às vezes é bom ouvir um samba de raiz para tocar em frente. Em que pesem os tropeços na concordância, esta música tenta nos dar conselhos óbvios sobre como encarar o envelhecimento, novamente com a metáfora da flor desabrochando e depois murchando; ou a de lembrar que as rugas vêm dos sorrisos, e chega a nos dar vontade de "chacoalhar o esqueleto". Mas cuidado com a osteoporose e a fragilidade articular!

BIG BILL BROONZY
Getting Older Everyday

É claro que não poderia faltar um blues clássico sobre as mazelas que surgem à medida que a idade avança. Aqui o grande Big Bill lembra que ao chegar aos 50 anos você já não poderá mais trabalhar no moinho, sua boa garota já não o quererá mais, não encontrará ofertas de emprego e será enviado a um asilo do governo; e termina dizendo que se você não der conta do recado, sua mulher colocará outra mula no seu estábulo... Envelhecer nos anos 20 não era fácil!


OASIS
Just Getting Older

De repente o sujeito se dá conta de que já acorda cansado, não curte as roupas e discos que comprou e se irrita por ter que sair e conversar com quem não conhece, perguntando-se se está desmoronando ou envelhecendo. Chega à conclusão que está ladeira abaixo após atingir a maturidade; e que está mesmo envelhecendo. Alguém poderia lhe receitar um antidepressivo por favor?



ENTRE NESTA VIAGEM
 COM O DIÁRIO DE BORDO.
 TRILHA SONORA DO
 IÁTRICO NO SPOTIFY 
<http://tiny.cc/iatrico42>



TIM STEINFORT
Getting Old

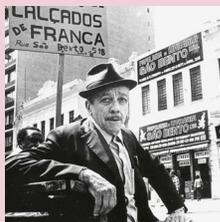
Aqui o autor se dá conta de que física e mentalmente já não é o que costumava ser. E, no refrão, ressalta que não tem medo de morrer, mas tem medo de envelhecer; não vê razão para seguir em frente, já não tem amigos ou alguém para acariciar e basta olhar no espelho para ver que seus dias de glória são história... O barulho do relógio aumentando a cada dia, percebe que não tem sentido temer o que vai acontecer de um jeito ou de outro, perguntando-se como será o lugar final da sua vida. Reafirma que não teme morrer, não teme chorar, mas teme envelhecer. Depressão da meia-idade ao estilo country.


LENINE
Paciência

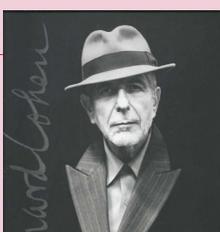
Nessa belíssima canção, Lenine nos lembra que saber envelhecer é uma arte, e que precisamos aprender a valorizar o nosso tempo e que a vida não para, mas temos que aprender a ter mais paciência, pois o corpo pede um pouco mais de alma e tudo pede um pouco mais de calma. Isto nos leva a que aproveitemos a vida sem pressa, de modo a valorizarmos cada momento que ela nos oferece em sua plenitude.

ADONIRAN BARBOSA
Envelhecer É Uma Arte

Um pouco de irreverência também vai bem, especialmente quando vem do inesquecível sambista do Bixiga. Se alguém o chama de velho, ou de tio, ele mostra que realmente saber envelhecer é uma arte, pois em vez de se lamentar ou ficar irritado, responde com seu usual bom humor.


LEONARD COHEN
Slow

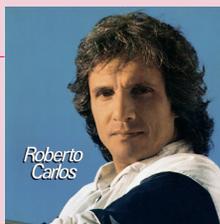
No mesmo contexto da anterior, aqui o poeta nos lembra que envelhecer significa canções mais lentas, que chegar por último nos leva a aproveitarmos mais o que a vida nos oferece, pois ela não é uma competição de atletismo. E que fazer as coisas rápido não vale a pena, pois devagar elas duram mais e são melhor aproveitadas. Como em grande parte da obra de Leonard, esta visão serve para muitas interpretações, sejam elas sexuais, religiosas ou simplesmente sobre como devemos levar a vida ao atingirmos a maturidade.


JETHRO TULL
Too Old To Rock'n'roll: Too Young To Die!

Aqui a genialidade de Ian Anderson nos traz a imagem de um roqueiro que tenta se integrar ao mundo atual após estar afastado por algum tempo; e volta com suas roupas fora de moda, seus cabelos longos demais e percebe que está muito velho para curtir seu rock, mas que ainda é jovem para morrer. Que isto nos seja uma lição para a vida, pois nunca estaremos velhos o suficiente para morrermos se ainda formos capazes de curtir nossas músicas, especialmente nosso *good old rock'n'roll*.


ROBERTO CARLOS
Meu Querido, Meu Velho, Meu Amigo

É interessante observar a repetição do tema nesta canção se a comparamos com a música do Piero (número 6 desta lista). Os cabelos brancos, o olhar cansado, a marcha arrastada, as memórias, as marcas do tempo sobre a face... Quem de nós não irá se lembrar de lembrar do seu pai, tentando lhe transmitir a sua experiência adquirida ao longo da vida? Apesar dos 10 anos que separam as duas gravações, pode-se dizer que este tema se repetirá sempre que um filho se reportar ao seu pai tentando lhe facilitar o caminho rumo à sua própria maturidade.


TOBY KEITH
Don't Let The Old Man In

Quando foi escolhido o tema "Maturidade" para esta edição do *Iátrico*, eu já soube que esta seria a música para encerra a playlist. Ela tem uma história, que passo a lhes contar. *The Mule* (A Mula, felizmente mantida a tradução literal), é um filme baseado em uma história real narrada no New York Times, sobre um aposentado de 80 anos que se tornou mula de um cartel de drogas para ajudar financeiramente a família. Quando Clint Eastwood estava para iniciar as filmagens, em 2018, um jornalista lhe perguntou como é que ele, aos 88 anos, ainda encontrava energia para produzir, dirigir e atuar em mais um filme. Respondeu que ele simplesmente "não deixava o velho entrar". O compositor/cantor Toby Keith viu essa entrevista e compôs a música, que acabou se tornando a música-tema do filme. Tanto o filme quanto a música são emocionantes; e me parece ser esta a música perfeita para encerrar nossa playlist. Lembremo-nos de que o segredo para uma maturidade feliz é simplesmente não deixar o velho entrar.


ARNALDO ANTUNES
Envelhecer

Escolhi a versão ao vivo desta música para preservar a fala introdutória do Arnaldo, perfeitamente adequada a esta playlist. A perda dos cabelos e a perda da memória fazem parte do processo e não nos impedirão de viver a nossa maturidade com bom humor, aproveitando a experiência como parte do nosso aprendizado nesta nossa passagem por aqui, e fazendo de cada dia a mais uma celebração por ainda estarmos aqui para participar da festa que é viver e amadurecer.

Letras mínimas

*Quando você era jovem e seu
coração era um livro aberto/você
costumava dizer: viva e deixe viver.*

PAUL MCCARTNEY (*Live And Let Die/Viva e deixe morrer*)

NO RANCHO FUNDO, BEM PRA LÁ DO FIM DO MUNDO/
NUNCA MAIS HOUVE ALEGRIA NEM DE NOITE NEM DE DIA

SILVIO CALDAS (*No Rancho Fundo*)

*Não quero o que a cabeça pensa,
eu quero o que a alma deseja!*

BELCHIOR (*Coração Selvagem*)

EI DOR...EU NÃO TE ESCUTO MAIS. VOCÊ NÃO ME LEVA A NADA.

JOTA QUEST (*O Sol*)

*Mas pra mim tá tranquilo, eu vou
zuar/O clima é de partida/Vou
dar sequência na minha vida.*

SEU JORGE (*Tive Razão*)

SER MELHOR DO QUE FUI ONTEM É O PLANO
QUE A MINHA ALMA ESCREVEU.

PROJOTA (*Plantar o Bem*)

Pior que errar é não querer mudar!

HAIKAISS (*Ponto de Vista*)

EM CADA ESQUINA CAI UM POUCO A TUA VIDA, EM
POUCO TEMPO NÃO SERÁS MAIS O QUE ÉS.

CARTOLA (*O Mundo É Um Moinho*)

*Viver é partir, voltar e
repartir (é isso).*

EMICIDA E GILBERTO GIL (*É tudo pra ontem*)

NÃO TENHO MEDO DE ERRAR, SÓ MEDO DE DESISTIR.

LAGUM (*Ninguém me Ensinou*)

*Liberta a tua mente pra ela
não desandar/ lembra que é
valente como as águas do mar.*

MC THA (*Valente*)

A VOZ DO ANJO SUSSURROU NO MEU OUVIDO/
EU NÃO DUVIDO, JÁ ESCUTO OS TEUS SINAIS.

ALCEU VALENÇA (*Anunciação*)

*São as águas de março
fechando o verão/é a promessa
de vida no teu coração.*

TOM JOBIM (*Águas de Março*)

QUEM DEPOIS VOLTOU/AO AMOR, AO SORRISO E À FLOR/
ENTÃO TUDO ENCONTROU/POIS, A PRÓPRIA DOR/
REVELOU O CAMINHO DO AMOR/E A TRISTEZA ACABOU.

NEWTON MENDONÇA (*Meditação*)

*A porta do barraco era sem trinco/
Mas a Lua, furando o nosso zinco/
Salpicava de estrelas nosso chão.*

SILVIO CALDAS (*Chão de Estrelas*)

Sir Paul McCartney

A maturidade na sua plenitude



DR. PAULO ROBERTO CRUZ MARQUETTI

Não é por acaso que escolhi deixar esta biografia para fechar a tetralogia sobre os *fab four*, iniciada no número 39 da nossa revista.

Pretendo demonstrar que a trajetória de vida de Paul McCartney é um excelente exemplo de uma vida bem trilhada, chegando à sua plenitude aos 81 anos, ainda com vitalidade para encarar um novo tour mundial, com apresentação em Curitiba aguardada para 13 de dezembro de 2023.

Sir James Paul McCartney, CH MBE, nasceu em 18 de junho de 1942 no Walton Hospital, em Liverpool, enquanto a cidade ainda estava se reconstruindo após os intensos bombardeios da Luftwaffe na Segunda Guerra Mundial. Sua mãe, Mary Patricia, havia se

qualificado para trabalhar como enfermeira naquele hospital. Teve um irmão mais novo, Peter Michael, e uma irmã adotiva, Ruth, filha do primeiro casamento da segunda esposa do seu pai, também mais nova que ele. Seus pais tinham vindo das camadas inferiores da classe trabalhadora, mas conseguiram evoluir socialmente em suas vidas.

Antes da guerra, seu pai, Jim, havia trabalhado no comércio de algodão, na A. Hannay and Co., e passou a trabalhar na indústria Napier, na Brigada de Incêndio à noite, quando a Hannay foi fechada.

Após a guerra, Jim voltou ao comércio de algodão, porém com um salário menor, enquanto Mary, como parteira em atendimento domiciliar, tinha um ganho melhor.

Paul menino e com George e John tocando em Liverpool, em 1958. Com a banda The Quarrymen, em julho e outubro de 1957. E o brasão conferido pelo English College of Arms.



Em 1953, estudando na Joseph Williams Junior School, em Belle Vale, Paul foi um dos três alunos aprovados (de uma turma de 90) no Exame 11-Plus, o que permitiu que fosse estudar no Liverpool Institute, uma escola de melhor nível que a anterior, o que o fez ir de ônibus de seu bairro suburbano, Speke, para a aula todos os dias. Esta menção é importante porque nesse trajeto ele conheceu e se tornou amigo de outro aluno, chamado George Harrison. Como George era um ano mais novo, Paul mais tarde admitiria que sempre assumia um ar de superioridade quando conversava com ele.

Com a melhor renda de sua mãe, nessa época a família McCartney mudou-se para o número 20 da Forthlin Road, em Allerton, onde morou até 1964. Mary saía de casa de bicicleta às 3 horas da madrugada para atender suas pacientes. Em 31 de outubro de 1956, quando Paul tinha 14 anos, Mary morreu devido a uma embolia, após ser operada de um câncer de mama. Isto fortaleceu a amizade de Paul com outro colega, John Lennon, cuja mãe, Julia, tinha morrido em 1958, quando John tinha 17 anos.

Cabe ressaltar aqui que Jim, seu pai, tocava trompete e piano e nos anos 20 tinha uma banda, a Jim Mac's Jazz Band, e mantinha um piano vertical na sala de casa, sempre encorajando seus filhos a aprenderem a tocar. Mesmo com seu pai o encorajando a ter lições de piano, Paul sempre preferiu tocar de ouvido. Aos 11 anos, teve uma audição para o Coro da Catedral de Liverpool, mas não foi aceito. Juntou-se então ao Coro da St. Barnabas' Church. No seu aniversário de 14 anos, ganhou do pai um trompete, mas preferiu negociá-lo por 15 libras em troca por um violão Zenith, pois assim poderia cantar enquanto tocasse. Percebendo que tinha dificuldade de tocar por ser canhoto, inverteu as cordas após ver um poster de uma apresentação de Slim Whitman, que também era canhoto. Escreveu sua primeira canção, *I Lost My Little Girl*, com o violão Zenith, além de outra que se tornaria *When I'm Sixty-Four* após ser transcrita para piano.

Aos 15 anos, em uma quermesse na St. Peter's Church, em Woolton, no dia 6 de julho de 1957, encontrou John Lennon e sua banda, The Quarrymen, que se apresentava em cima de um caminhão. E come-





teu a ousadia de afirmar que John tinha errado uma nota quando tocava *Twenty Flight Rock*, sendo então desafiado por John a mostrar como era a nota certa. Poucos dias após, foi convidado por John a integrar a banda como guitarra rítmica. Em 1958, George Harrison (o colega mais novo do ônibus, lembrem-se?) entrou como guitarrista solo, seguido por um colega de John da Escola de Arte, Stuart Sutcliffe, que assumiu o baixo. Em maio de 1960, a banda já tinha tido vários nomes, como Johnny and the Moondogs,, Beatals e The Silver Beetles. Nessa ocasião, inspirado pela banda de Buddy Holly, The Crickets (*Os Grilos*), John escolheu o nome The Beatles, que juntava Beat (ritmo) com Beetles (besouros), algo como “Os Besouros do Ritmo”, em uma tradução capenga. Para completar a banda, entrou Pete Best para assumir a bateria.

De 1960 a 1970, temos a história que todos conhecem. A banda viajou para Hamburgo, onde aprendeu como fazer para cativar a atenção de estivadores bêbados e prostitutas na zona portuária, mesmo não falando sua língua, e gravou um disco como banda de apoio de Tony Sheridan, agora creditados no compacto como *The Beat Brothers*. De volta a Liverpool, um rapaz foi à loja de Brian Epstein e pediu o compacto *My Bonnie*, que ele não tinha. Foi pesquisar e descobriu que eles tocavam no horário de almoço no The Cavern, um porão onde antes se armazenavam hortaliças, sem uma única janela, e agora uma casa de shows onde o vapor da transpiração da plateia se condensava e provocava curto-circuitos que interrompiam o show.

Ao ver a banda, Brian comentou que eles tinham uma vitalidade impressionante ao se apresentarem, além de terem uma boa pronúncia de inglês para uma banda alemã. Decidiu se oferecer para empresariá-los, e lhes conseguiu um teste na EMI, onde o produtor, George Martin, os convenceu já na gravação do primeiro compacto, *Love Me Do*, a demitirem Pete Best e chamarem um baterista que eles já haviam conhecido na Alemanha, chamado Ringo Starr... E o resto é história.

Os Beatles tornaram-se a banda de maior sucesso da música popular, sendo os pioneiros em uma série de inovações na indústria fonográfica, como o uso de um quarteto de cordas em *Yesterday*, feedback (acidental) em *I Feel Fine*, o pioneirismo nos clips musicais com *Paperback Writer* e *Rain*, capa dupla e letras incluídas na capa do álbum *Sergeant Pepper's Lonely Hearts Club Band*, considerado o primeiro álbum de rock progressivo da história. Em 1967, foram à Índia meditar com o Maharishi Mahesh Yogi, e trouxeram a influência da música indiana, especialmente George.

Após a morte de Brian Epstein, em agosto de 1967, as relações entre eles começaram a se deteriorar. Paul conheceu sua primeira esposa, a fotógrafa Linda Eastman, e eles se casaram em março de 1969. Em agosto nasceu sua primeira filha, Mary, assim chamada em homenagem à sua mãe.

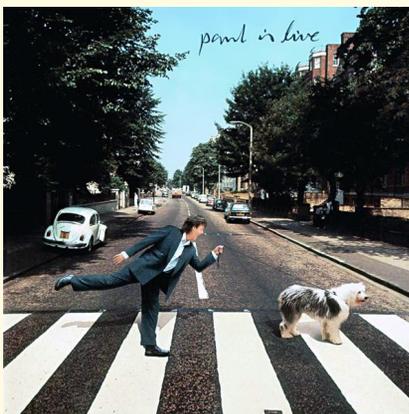
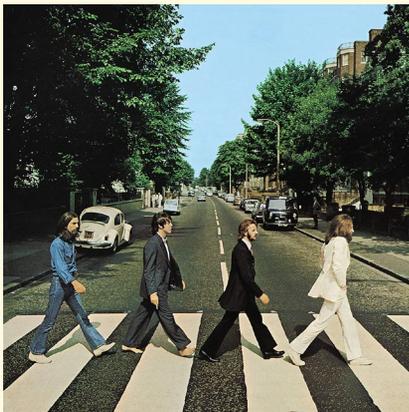
A FAKE DA MORTE

Em 17 de setembro de 1969, Tim Harper, editor de um jornal universitário de Des Moines, Iowa, publicou um artigo que citava evidências que sugeriam que Paul teria morrido em um acidente na Rodovia M1 em 7 de janeiro. Talvez tenha sido este o precursor das teorias conspiratórias e *fake news* hoje tão disseminadas. Essas “evidências” afirmavam que os Beatles foram persuadidos pelo MI5 a utilizar um sócio, que por isso aparece de costas na capa posterior do *Sgt. Pepper*.

Na capa da frente, alguém coloca a mão aberta sobre a cabeça de Paul (isto se repetiria mais tarde na capa de *Yellow Submarine*), o que no simbolismo indiano tem a ver com a morte. Ainda, na capa do *Sgt. Pepper*, o baixo de flores pode ser lido como “Paul?”, sendo então uma coroa, e na foto interna da capa, o uniforme usado por Paul tem no ombro um aplique com as letras O.P.D. o que significaria *Oficialmente Pronounced Dead* (declarado oficialmente morto).

Já na capa do álbum *Abbey Road*, os quatro Beatles atravessando a rua na famosa faixa, representariam um cortejo fúnebre, com John, de branco, como o padre; Ringo, de paletó, o agente funerário; Paul, descalço (como são enterradas as pessoas na Inglaterra) e com o passo trocado, o morto; e George, de jeans, o coveiro. Além disso, o fusca branco ao fundo tem a placa LMW28IF, o que significaria Linda McCartney Chora (*Linda McCartney Weeps*) e que Paul teria 28 anos se não tivesse morrido...

Haja imaginação! Tudo isto gerou um livro (que eu consegui encontrar) chamado *Turn Me On Dead Man*, e gerou também uma brincadeira do Paul, que foi fotografado na mesma faixa da *Abbey Road*, com a sua Martha, para a capa do álbum de 1993, *Paul Is Live* (“Paul Está Vivo”). Talvez isto tudo tenha sido a maior *fake news* da história.



O fato é que a banda estava se desmantelando e, em setembro de 1969, Lennon deixou a banda reservadamente, concordando em não divulgar isso para não comprometer os negócios. Em 10 de abril de 1970, Paul anunciou que estava deixando a banda, o que enfureceu Lennon por ter Paul quebrado o pacto de silêncio a respeito. A dissolução judicial da banda foi formalizada em 31 de dezembro de 1970.

A DEPRESSÃO E AMOR PELA MÚSICA

Entre 1969 e 1970, Paul enfrentou um período de depressão, no qual compôs *Maybe I'm Amazed*, onde reconhecia o imenso apoio que recebeu de Linda. Ainda em 1970, lançou seu primeiro álbum solo, *McCartney*, no qual tocou todos os instrumentos e cantou todos os vocais, exceto por algumas contribuições vocais de Linda, que chegou ao topo das paradas. Sem dúvida, um ótimo recomeço. Seguiu-se-lhe *Ram*, que também chegou aos primeiros lugares, com a belíssima *Uncle Albert/Admiral Halsey*. Formou então a banda Wings, em 1971, com o ex-guitarrista dos Moody Blues, Denny Laine, o baterista Denny Seiwell e Linda nos teclados. Nessa ocasião, chegou a considerar parar de fazer músicas, dada a dificuldade de alguma banda se igualar aos Beatles, mas o amor pela música o fez se-

guir em frente. Na época nasceu sua segunda filha, Stella, assim chamada em homenagem às duas avós de Linda.

Acrescido do guitarrista Henry McCullough, a Wings começou seu primeiro tour em 1972, em Nottingham, com um público de 700 pessoas na primeira apresentação. Outras 10 apresentações em universidades, sem divulgação prévia, com a banda viajando em vans e recebendo pagamento em moedas coletadas dos estudantes. Nessas apresentações evitou cantar músicas dos Beatles, para fugir de comparações pela imprensa. Sentindo-se mais seguros, partiram em um tour pela Europa, com 25 apresentações para públicos de até 3.000 pessoas, por decisão própria de evitar grandes plateias.

Em março de 1973, o compacto *My Love* foi o primeiro a chegar ao topo nas paradas. Na mesma época lançou a música *Live and Let Die*, tema do filme do mesmo nome de James Bond, que acabou sendo indicada a concorrer ao Oscar e rendeu um Grammy a George Martin pelo arranjo orquestral.

Em 1973, após a saída de McCullough e Seiwell, Paul, Linda e Laine lançaram o álbum *Band on the Run*, o primeiro de sete álbuns do Wings a chegarem a Platina, e que ficou 124 semanas no topo das paradas britânicas, além de lhes render um Grammy de melhor canção e um de melhor engenharia de gravação a Geoff Emerick. Também entrou para a lista dos 500 melhores álbuns de todos os tempos pela Rolling Stone.

Em 1975, *Venus and Mars* e, em 1976, *Wings at the Speed of Sound* levaram a um tour mundial, em que voltaram a executar músicas dos Beatles. Este tour levou ao álbum triplo *Wings Over America*. Em setembro de 1977 nasceu James, o terceiro filho do casal. Em novembro, o compacto *Mull of Kintyre* tornou-se um dos singles mais vendidos da história no Reino Unido, com o dobro de vendas do compacto *She Loves You*, recordista anterior.



Depois vieram *London Town* (1978) e *Back to The Egg* (1979), este com participação de convidados ilustres, como Pete Townshend, David Gilmour, Gary Brooker, John Paul Jones e John Bonham, entre outros, em um supergrupo chamado de Rockestra, e que também chegou a platina. Depois veio *McCartney II* (1980), seu segundo projeto solo. Em 1981, McCartney considerou atingidos seus objetivos e extinguiu a banda Wings.

De 1982 a 1990 houve várias colaborações, com Stevie Wonder em *Ebony and Ivory*, no álbum *Tug of War*, de 1982, e Michael Jackson em *The Girl Is Mine*, bem como em *Say Say Say* em 1983. Em 1983 saiu o álbum *Pipes of Peace*, que também chegou ao topo das paradas.

Em 1984, David Gilmour participou em *No More Lonely Nights*, no álbum *Give My Regards to Broad Street*, também um filme que não foi bem recebido pelos críticos, mas o álbum também chegou ao primeiro lugar. Em 1986, *Press to Play* trouxe Eric Stewart como coautor na metade das faixas. Em 1988 sairia *CHOBAB CCCP* (“Back in the USSR”, em russo), com covers do Rock clássico, lançado inicialmente somente na Rússia; e, em 1989, *Flowers in the Dirt*, desta vez com Elvis Costello, Nicky Hopkins e novamente David Gilmour.

MARACANÃ LOTADO E NOVOS SUCESSOS

Em 1989, começou a Paul McCartney World Tour, na qual, em 21 de abril de 1990, apresentou-se no Estádio do Maracanã para 184.000 pessoas, a maior audiência paga em estádio da história, lançando no mesmo ano o álbum triplo *Tripping the Live Fantastic* com apresentações dessa turnê.

Em 1991, a Royal Liverpool Philharmonic Society, para celebrar seus 150 anos, comissionou-o para o que seria sua primeira composição orquestral, para a qual convidou o maestro Carl Davis – e ambos compuseram o magnífico *Liverpool Oratorio*, cuja estreia mundial, em Londres, foi gravada em CD e DVD, com a Royal Liverpool Philharmonic Orchestra e o Coro da Catedral de Liverpool.

Ante à rejeição dos críticos do The Guardian, ele respondeu que a história mostra que muitas boas peças musicais não agradaram aos críticos da época, e que estava feliz em submeter os seus méritos ao julgamento do público. Este respondeu a ele levando a gravação ao primeiro lugar nas listas da Music Week, especializada em música clássica.

Ainda em 1991, apresentou-se no MTV Unplugged, com estas versões acústicas sendo lançadas no álbum homônimo e, em 1993, com o músico Youth, do Killing Joke, o duo, de nome The Fireman, lançou o álbum *Strawberries Oceans Ships Forest*, sua primeira obra de experimentalismo eletrônico. O ano de 1993 nos daria ainda mais dois lançamentos: o *Off The Ground*, em que volta ao rock, e o

Paul Is Live, gravado em sua New World Tour, em cuja capa ironiza os boatos de 1969 sobre sua suposta morte.

Em 1994 começa uma pausa de quatro anos em sua carreira solo para trabalhar no projeto *Beatles Anthology* com George Harrison, Ringo Starr e George Martin. E, em 1995, traz uma série de apresentações em rádio na Westwood One, intitulada *Oobu Joobu*.

Também em 1995, foi agraciado com um Fellowship honorário do Royal College of Music, outorgado pelo Príncipe Charles, e comentou ser isso “espantoso para alguém que não sabe ler uma nota musical”.

Em 1997, lança o álbum *Flaming Pie*, em que Ringo Starr volta à bateria e vocais na faixa *Beautiful night*, e o segundo álbum clássico *Standing Stone*, que também alcança o primeiro lugar nas paradas americana e inglesa de música erudita. Em 1998, sai o *Rushes*, do The Fireman, e em 1999 sai o álbum *Run Devil Run*, desta vez tendo como colaboradores David Gilmour e Ian Paice. Esta gravação consistiu basicamente de covers, com apenas três composições suas, e ele a gravou por sugestão de sua esposa Linda, que morreu em abril de 1998 devido a um câncer. Ainda em 1999, ele participa do tributo *Concert for Linda*, no Royal Albert Hall, em 10 de abril. Volta nesse mesmo ano à música orquestral com o álbum *Working Classical*.

HOJE, AOS 81 ANOS, AINDA TEM ENERGIA E ENTUSIASMO COMO SE ESTIVESSE COMEÇANDO A CARREIRA. SUPEROU DIFICULDADES, COMO O DESMORONAMENTO DA BANDA QUE HAVIA CRIADO, O ENVOLVIMENTO COM DROGAS, A RECONSTRUÇÃO DA CARREIRA LOGO APÓS A DISSOLUÇÃO DOS BEATLES, A PERDA DA ESPOSA APÓS 29 ANOS DE CASAMENTO, O FRACASSO DO SEGUNDO CASAMENTO, E CHEGA AO MOMENTO ATUAL, A MEU VER, COMO UM GRANDE, SE NÃO O MAIOR, EXEMPLO DE UMA “MATURIDADE” BEM RESOLVIDA.

Em 2000, novamente em parceria com Youth e mais o Super Furry Animals, lança *Liverpool Sound Collage*, com colagens e técnicas de experimentalismo da música concreta que o atraía desde os anos 60, e contribui com a faixa intitulada *Nova*, para o tributo de música coral *A Garland for Linda*, dedicado à sua esposa.

Após os ataques de 11 de setembro de 2001, que presenciou do aeroporto JFK, assume papel de liderança na organização do *The Concert for New York City*, para o qual contribui com a música *Freedom*, depois incluída no álbum *Driving Rain*, lançado em novembro. Em abril de 2002, começa a *Driving World Tour*, com sua banda em nova formação, que viria a ser a mais duradoura, superando os Beatles e a Wings, e essa turnê dará origem ao álbum duplo *Back in the World*.

Em 2001, o English College of Arms o homenageia com a outorga de seu Brasão, que inclui o Liver Bird, o pássaro-símbolo de Liverpool segurando um violão, quatro emblemas curvos simbolizando os Beatles, e traz o “motto” *Ecce Cor Meum*, que significa “Contemple Meu Coração”.

Em julho de 2002, Paul se casa com Heather Mills, uma ex-modelo que militava em causas humanitárias. Em novembro, no primeiro aniversário da morte de George Harrison, participa do *Concert for George*, e dos shows do Superbowl em 2002 e 2005.

Em julho de 2005, participa do concerto beneficente *Live 8 no Hyde Park*, em Londres, e em setembro lança o álbum *Chaos and Creation in the Backyard*, onde toca a maioria dos instrumentos.

Em 2006, publica o livro infantil *High in the Clouds* e lança o álbum clássico *Ecce Cor Meum*, seguido do álbum de rock *Memory Almost Full* (em 2007) e do terceiro álbum do The Fireman, *Electric Arguments*. Em 2009, retoma as turnês, com mais de 80 apresentações. Nesse mesmo ano, a EMI lança toda a discografia dos Beatles após uma remasterização digital que durou quatro anos, além do videogame *The Beatles: Rock Band*. Também em 2009 sai o álbum duplo ao vivo *Good Evening New York City*, com suas apresentações no Citi Field, recém-construído onde era o Shea Stadium, em Queens.

A partir de 2010, apresenta-se em vários concertos, em uma verdadeira maratona, conforme referiu o New York Times.

Em setembro de 2011, agora na Decca Records, que havia rejeitado os Beatles em 1962, lança *Ocean's Kingdom*, uma música orquestral para dança em parceria com Peter Martins, comissionada pelo New York City Ballet.



NOVO CASAMENTO E VIDA INTENSA

Em 2011, um novo casamento, com Nancy Shevell (foto), e em 2012, o lançamento em fevereiro de *Kisses on the Bottom*, um belíssimo álbum de standards do jazz americano, reportando-nos à influência de seu pai, no mesmo mês em que a National Academy of Recording Arts and Sciences o nomeia como *MusiCares Person of the Year*. Em junho de 2012, encerrou o *Queen Elizabeth's Diamond Jubilee Concert* no Buckingham Palace, e encerrou a cerimônia de abertura dos Jogos Olímpicos de Londres, com a remuneração simbólica de uma libra.

Em agosto de 2013, lança o álbum *New*, e em 27 de janeiro de 2014 ele e Ringo revivem 22 sucessos dos *fab four* junto com outros artistas no Ed Sullivan Theater. Em 2014, faz o último concerto no Candlestick Park, em São Francisco, antes da sua demolição, no mesmo local onde os Beatles haviam feito seu último concerto em 1966. Em 2015, grava *Four Five Seconds* com Rihanna e *Only One* com Kanye West, e divide os vocais com Alice Cooper no cover da sua *Come and Get It* pela banda Hollywood Vampires. Em junho de 2016 sai a coleção *Pure McCartney*, com 67 canções de sua carreira solo e parcerias em dois CDs, quatro CDs e quatro LPs, além da versão digital.

Em junho de 2017, firma um acordo com a Sony/ATV Music Publishing, recuperando os direitos autorais sobre suas composições.

Em julho de 2018, volta a se apresentar no Cavern Club, e em setembro lança o álbum *Egypt Station*, que entrou nas paradas da Billboard já no primeiro lugar.

Em 18 de dezembro de 2020 é lançado o seu 18º álbum solo, gravado em seu estúdio doméstico durante a pandemia da Covid, novamente tocando todos os instrumentos, e que também chegou ao topo das paradas.

"E, no fundo, o amor que você dá
é o amor que quer receber".

Em novembro de 2021 é lançado o livro *The Lyrics: 1956 to the Present*, aclamado como “Livro do Ano” pela Barnes & Noble e pela Waterstones. De abril a junho de 2022 uma nova turnê americana, encerrada no Glastonbury Festival em 25 de junho, um mês após seu octagésimo aniversário, e encerrou o ano recebendo o Grammy Awards pela produção do documentário *The Beatles: Get Back*.

Em 2023, publicou o livro *1964: Eyes of the Storm*, com fotos inéditas tiradas por ele no auge da beatlemania.

Agora, em dezembro de 2023, aguardemos a sua aparição por aqui como parte da turnê *Got Back*.

Então, meus amigos, esta é a trajetória de vida do nosso biografado. Sei que os cansei com esta narrativa, mas falei apenas da sua carreira solo na maior parte deste texto. Omiti seu envolvimento em várias causas, como o vegetarianismo, direitos dos animais, alteração genética dos alimentos, minas terrestres, caça às focas, combate à pobreza, ajuda ao Camboja, ajuda a Burma, antifraturamento hidráulico, exploração do óleo no Ártico, caça à raposa, banimento dos mercados chineses, crimes ecológicos, entre outras...

Seu sucesso o levou a ser introduzido no *Rock and Roll Hall of Fame 1968*, com os Beatles, e em 1999, como artista solo. Em 1979, o Guinness Book of Records o reconheceu como o mais premiado compositor e performer da música, com 60 discos de ouro (43 com os Beatles, 17 com o Wings), mais de 100 milhões de compactos e 100 milhões de álbuns, e o mais exitoso compositor. Em 2009, foi novamente reconhecido como o compositor de maior sucesso, com 188 gravações nas paradas do Reino Unido, sendo 91 nas top 10 e 33 como número 1. Também teve 32 compactos entre as 100 melhores da Billboard, seja com os Beatles, Wings, solo e em parcerias. Sua canção *Yesterday* é a música mais gravada em covers da história, com mais de 2.200 versões.

E os prêmios? Foram 18 Grammys, duas introduções ao Rock and Roll Hall of Fame, MBE (1965) e Cavaleiro do Império Britânico (1997), Doutor Honorário das Universidades de Sussex (1988) e Yale (2008), BRIT Award (2008), Academy Award (1971), Gershwin Prize (2010), Kennedy Center Honor (2010), Légion D'Honneur (2012), MusiCares

Person of the Year (2012), e Member of the Order of the Companions of Honour (CH) (2017)... Até mesmo um asteroide leva o seu nome (4148 McCartney, 2015).

Suas gravações totalizam 19 álbuns solo, sete com o Wings, três com The Fireman, cinco em remixagens e miscelânea e cinco gravações eruditas.

É todo um círculo da vida que transitou por rock'n'roll adolescente e ingênuo, experimentalismo e psicodelia, musique concrète, música eletrônica, Jazz e standards, música erudita instrumental e coral, música para ballet, incursões literárias... Há até quem considere que *Helter Skelter* foi a primeira gravação Heavy Metal da história.

Além disso, apareceu em 39 filmes, no papel dele mesmo na maioria deles. Teve 24 aparições na televisão, cinco turnês com a Wings e 18 turnês solo.

Hoje, aos 81 anos, ainda tem energia e entusiasmo como se estivesse começando a carreira. Superou dificuldades, como o desmoronamento da banda que havia criado, o envolvimento com drogas, a reconstrução da carreira logo após a dissolução dos Beatles, a perda da esposa após 29 anos de casamento, o fracasso do segundo casamento, e chega ao momento atual, a meu ver, como um grande, se não o maior, exemplo de uma “Maturidade” bem resolvida. ⓘ



LEITURAS SUGERIDAS

1. The Beatles – **Antologia** – Cosac & Naify, São Paulo, 2001.
2. Philip Norman – **Paul McCartney – A Biografia** – Companhia das Letras, São Paulo – 2017.
3. Hunter Davies – **The Beatles** – Editora Best Seller, São Paulo – 2015
4. Carlin Ames – **Paul McCartney – Uma Vida** – Harper Collins, São Paulo – 2011.
5. Andru J. Reeve – **Turn Me On, Dead Man: The Beatles and the Paul Is Dead Hoax** – Authorhouse, London – 2004.

SER CAMINHO QUE **CURA**

DR.^a CECÍLIA NEVES DE VASCONCELOS

“Nunca em meus melhores sonhos eu poderia ter sonhado que seria assim.”

O ano foi 2021. Convido a Dona Célia, em seus 85 anos, para sentar-se à minha frente no consultório, juntamente com sua irmã, Dona Bianca, com 83. Ambas não tiveram filhos. Eram a família uma da outra.

Dona Célia estava com aspecto debilitado. Emagrecida, pálida e astênica. Não sorria. Não conversava. Era econômica nas respostas à anamnese. Sua irmã, ávida para auxiliar, respondia a tudo ativamente e com muita energia, de forma exemplar, evidenciando seu desespero e pedido de ajuda em forma de colaboração na entrevista.

O emagrecimento de 18kg ocorreu havia seis meses, gradativo, com anorexia. Não havia dor, mas mal-estar e indisposição. Tudo da mesma data. Dona Célia não conseguia mais realizar seus afazeres de casa, como a limpeza que por anos dividiram as funções. Tomava banho sozinha e se alimentava pouco, por obrigação e para tranquilizar sua irmã.

À inspeção minuciosa, observei roupas largas, peles em sobra e olhar baixo, evitando o confronto do seu com o meu. Ela não estava se sentindo bem. Além do emagrecimento visível, da palidez de pele e mucosas e da tristeza do espírito, o exame físico não mais trouxe informações.

Solicitei o hemograma para ver esta anemia mais de perto e poder ampliar meu raciocínio do motivo da síndrome consumptiva, além de outros exames de laboratório. Solicitei que Dona Célia os fizesse de forma breve, para que pudéssemos abreviar seu mal-estar, se soubéssemos o que estava ocorrendo.

Uma semana depois lá estavam as duas. No mesmo perfil. Dona Célia, quieta. Não se esforçava para me ajudar com mais pistas ou sequer me permitir entrar em seu olhar. Já Bianca, sempre robusta e com aspecto de força, disposição, sorrindo para me agradar, me fortalecendo de forma subjetiva e indireta para que pudesse ajudar sua irmã.

O hemograma veio com o esperado. Leucemia. O exame confirmatório seria o de medula óssea, mas a probabilidade clínica era muito alta.

Respirei fundo. Olhei dentro dos olhos de Célia e, com calma e tranquilidade e muito respeito, o que aprendi com o grande hematologista Ivo Ronchi Júnior, contei a hipótese diagnóstica de leucemia. Peguei em sua mão.

Nós médicos temos técnicas de comunicação para situações difíceis. Eu as conheço. Nesta técnica e rotina, fornecemos o diagnóstico e, ao mesmo tempo, finalizamos com a expectativa e perspectiva de tratamento. Assim, o negativo não é evidenciado e o plano ou projeto de tratamento, que é o positivo, suplantam o negativo na forma mental.

Minha ânsia era explicar todo o positivo: quantas quimioterapia seriam, que o mal-estar do tratamento não é como nos anos de 1950, que o bem-estar logo chegaria, e muitos outros argumentos.

Pela primeira vez eu tive o olhar da Dona Célia comigo. Olhos nos olhos. Profundidade sem igual. Ela não se emocionou. Não demonstrou medo algum. Pareceu inclusive que não ouviu sequer o que eu tinha falado de como seria o caminho do tratamento. E a surpresa: diferente de antes, destrambelhou a falar.

Empostou a voz e me disse: “Doutora, há seis meses eu sei que tenho câncer. Eu sinto isso. Eu sempre soube. Há seis meses eu sonho todas as noites em cenas mais diversas de como seria me dada esta notícia. Sonhei de tudo o que você pode imaginar. Mas nunca, nunca nos meus melhores sonhos, eu poderia imaginar que seria da forma como foi aqui e agora.”

Ela sorriu. Chorou de alegria. Estava aliviada. O seu medo era da forma como seria abordada e não da doença, pois esta já tinha sido elaborada.

O que acreditamos ser importante para nós, médicos, muitas vezes é diferente do que é importante para o paciente. Acertamos sem querer, em algumas vezes. O respeito e a humanidade direcionam para sermos “Caminho de Cura”. **■**



Inge Löök

Seleção de filmes para ver e rever

A BALEIA (2022)

POR QUE VER: Professor de inglês com obesidade mórbida dá aulas *on line*. A sua vida pacata se desmancha no ar com o aparecimento da filha adolescente que abandonou na infância. 43 vitórias, 116 indicações e dois Oscars (ator principal e maquiagem).

DIRETOR E ATORES: Darren Aronofsky (*Réquiem para um Sonho*, 2000; *O Lutador*, 2008; *O Cisne Negro*, 2010; *Noé*, 2014; *Mãe*, 2017), cuja direção segura sempre proporciona grandes atuações aos atores e atrizes em seus filmes, presenteia Brandon Fraser (*George, o Rei da Floresta*, 1997; *Deuses e Monstros*, 1998, *A Múmia* 1999, 2001, 2008; *Crash: no Limite*, 2006) com um papel inesquecível. Samantha Morton (*Minority Report*, 2002; *Elizabeth: A Era de Ouro*, 2007; *O Mensageiro*, 2009; *Miss Julie*, 2014), Hong Chau (*O Menu*, 2022) e Sadie Sink (minissérie *Strange Things* 2017-2023) completam o elenco com extrema competência.

NÃO PERCA DE VISTA: Apesar de ser mais lembrado por filmes de ação bem-humorados (*George, o Rei da Floresta*, 1997, e principalmente pela trilogia *Múmia*), Bradon Fraser já havia mostrado boa atuação em outros papéis dramáticos, especialmente em *Deuses e Monstros*, 1998. Entretanto, a sua atuação em *A Baleia*, uma das mais marcantes deste século, supera todas as expectativas; no roteiro de Samuel D. Hunter e em todos os diálogos do filme, especialmente os entre pai e filha; nos diferentes tipos de ajuda que é oferecida a alguém que não quer ser ajudado; na bondade ilimitada do protagonista e seu otimismo inveterado; no final poético do filme.



BABILÔNIA (2022)



POR QUE VER: A trajetória de três inquietos e ambiciosos personagens baseados em astros do passado de Hollywood na década de 20. A belíssima homenagem ao cinema, com destaque especial para a transição do filme mudo ao falado, em uma película over em todos os sentidos, como sugere o título. 41 vitórias e 147 indicações, indicado a 3 Oscars.

DIRETOR E ATORES: O diretor Damien Chazelle continua a construção de sua ótima filmografia (*Whiplash*, 2014; *La La Land*, 2016; *O Primeiro Homem*, 2018) e dirige a esplendorosa Margot Robbie (*O Lobo de Wall Street*, 2013; *Eu, Tonya*, 2017; *O Escândalo*, 2019; *Era uma Vez em... Hollywood*, 2019), Brad Pitt (*Thelma & Louise*, 1991; *Lendas da Paixão*, 1994; *Seven: Os Sete Pecados Capitais*, 1995; *Clube da Luta*, 1999; *Babel*, 2004; *O Curioso Caso de Benjamin Button*, 2008; *Bastardos Inglórios*, 2009; *12 anos de Escravidão*, 2014; *Corações de Ferro*, 2014; *Era uma Vez em... Hollywood*, 2019) e Diego Calva em seu primeiro papel de destaque.

NÃO PERCA DE VISTA: No amor e conhecimento de cinema do diretor e suas inúmeras referências cinematográficas, com destaque para *Cantando na Chuva* (1951); no início feérico e no final apoteótico; na atuação de Margot Robbie, muito conhecida pelas novas gerações como Arlequina, a namorada do Coringa (*Esquadrão Suicida*, 2016, 2021), cujo talento nada deve a sua deslumbrante beleza; na segunda grande parceria entre Brad Pitt e Margot Robbie (*Era uma Vez em Hollywood*, 2019). Na participação especial de Tobey Maguire (*Homem Aranha*, 2002, 2004, 2007).

OS FABELMANS (2022)

POR QUE VER: A infância e juventude do grande diretor filmada sem metáforas, mas sim como memórias, segundo suas próprias palavras. O filme se junta a outros grandes clássicos como *Cinema Paradiso* (1988) que prestam comovente tributo ao cinema. 27 vitórias, 273 indicações, indicado a 7 Oscars.

DIRETOR E ATORES: Spielberg, antes de ser considerado uma unanimidade, teve de vencer intenso preconceito no início de sua carreira, pois era considerado apenas como diretor de filmes de aventura de enorme êxito de bilheteria (*O Extraterrestre*, 1982; *Indiana Jones*, 1984, 1989, 2008; *Parque dos Dinossauros*, 1993, 1997), o que era particularmente insultuoso para boa parte da crítica especializada que não aceitava filmes de grande apelo comercial, mesmo os de apurada técnica; no respeito ao pai pelo diretor, que não realizou o filme antes do seu falecimento; na luminosa interpretação de Michelle Williams (em sua quinta indicação ao Oscar) como Mitzy Fabelman; na segunda parceria (*Entre o Amor e a Paixão*, 2011) entre Michelle Williams e Seth Rogan; no diretor David Lynch (*Veludo Azul*, 1986) como John Ford, diretor de grandes influência em alguns filmes clássicos de Spielberg, como *Lincoln* (2012). Pela qualidade de sua obra, Spielberg recebeu neste ano o Prêmio Honorário Urso de Ouro no Festival de Berlim.



NÃO PERCA DE VISTA: Steven Spielberg com Martin Scorsese, Francis Ford Coppola, Clint Eastwood e Woody Allen faz parte do panteão de diretores de cinema em atividade com a mais extensa e qualificada filmografia. O consagrado diretor fez filmes dos mais diversos gêneros, com destaque para os dramas (*Encurralado*, 1971; *Tubarão*, 1975; *A Cor Púrpura*, 1985; *Império do Sol*, 1987; *A Lista de Schindler*, 1993; *Amistad*, 1997; *O Resgate do Soldado Ryan*, 1998; *Cavalo de Guerra*, 2011; *Lincoln*, 2012; *A Ponte dos Espiões*, 2015; *The Post: A Guerra Secreta*, 2017), ficção científica (*Contatos Imediatos do Terceiro Grau*, 1977; *ET: O Extraterrestre*, 1982; *Inteligência Artificial*, 2001; *Minority Report*, 2002) e musical (*Amor Sublime Amor*, 2021). A sempre ótima Michelle Williams (*O Segredo de Brokeback Mountain*; *Namorados para Sempre*, 2010; *Seis Dias com Marilyn*; 2011; *Suite Francesa*, 2014; *Manchester à Beira Mar*, 2016; *O Rei do Show*, 2017) encabeça o elenco, que conta também com Paul Dano (*Pequena Miss Sunshine*, 2006; *Sangue Negro*, 2007; *Looper: Assassinos do Futuro*, 2012), Seth Rogan (*Ligeiramente Grávidos*, 2007; *Superbad*, 2007; *Casal Improvável*, 2019), e Gabriel LaBelle como o adolescente Samy Fabelman.

ELA DISSE (2022)



POR QUE VER: A história baseada em fatos que iniciou o importante movimento feminino de rompimento do silêncio diante de assédio sexual Me Too. Duas jornalistas do New York Times vão em busca de justiça para as vítimas. 12 vitórias e 40 indicações.

DIRETOR E ATORES: A diretora Martha Schrader após a excelente minissérie *Nada Ortodoxa*, 2020 e o criativo *O Homem Ideal*, 2021 dirige Zoe Kazan (*Clickbait*, 2021) no seu primeiro grande filme como atriz principal e a sempre ótima Carey Mulligan (*Educação*, 2009; *Drive*, 2011; *Shame*, 2011; *O Grande Gatsby*, 2013; *As Sufragistas*, 2015; *Longe Deste Insensato Mundo*, 2015; *Bela Vingança*, 2020; *A Escavação*, 2021).

NÃO PERCA DE VISTA: na esperada dificuldade que as mulheres assediadas têm em expor o seu caso em uma sociedade, na realidade em qualquer sociedade, que em princípio as considera culpadas pelo crime praticado pelo denominado "sexo forte"; na cumplicidade de empregados dependentes financeiramente, mas também de pessoas não dependentes do produtor de cinema Harvey Weinstein com os crimes praticados; nas não poucas mulheres que têm certo grau de misoginia, e assim defendem o ponto de vista do culpado, e não o da vítima; no depoimento da atrizes Gwyneth Paltrow e Ashley Judd que sofreram assédio pelo produtor.

OS BANSHEES DE INISHERIN (2022)



POR QUE VER: Uma amizade de longa data é desfeita em uma pequena cidade (Inisherin) da Irlanda por desejo de um dos amigos. Lembrando o aforisma de Liev Tolstói "Se quer que um tema se torne universal, canta a tua aldeia", este fato, aparentemente local, se torna uma questão maior pela eficiente abordagem do roteiro. Drama simples na aparência, tendo como assuntos principais amizade e livre arbítrio, mas que leva à reflexão sobre vários outros temas, como razão versus emoção, vida rural versus vida urbana, vivência simples e prática versus vivência intelectual e abstrata. 135 vitórias e 344 indicações, indicado a 9 Oscars.

DIRETOR E ATORES: O diretor e roteirista Martin McDonagh após *Na Mira do Chefe*, 2008, *Sete Psicopatas e um Shih Tzu*, 2012 e do excelente *Três Anúncios de um Crime*, 2017 conta com as ótimas atuações de Colin Farrell (*Minority Report*, 2002; *Alexandre*, 2004; *Na Mira do Chefe*, 2008; *O Vingador do Futuro*, 2012; *Sete Psicopatas e um Shih Tzu*, 2012; *Miss Julie*, 2014; *O Lagosta*, 2015; *O Estranho que Nós Amamos*, 2017; *As Viúvas*, 2018; *Dumbo*, 2019; *Ava*, 2020), Brendan Gleeson (*Coração Valente*, 1995; *Michael Collins (O Preço da Liberdade)*, 1996; *A.I.: Inteligência Artificial*, 2001; *Gangues de Nova York*, 2002; *Cold Mountain*, 2003; *Tróia*, 2004; *A Vila*, 2004; *Harry Potter*, 2005, 2007, 2010, como Alistair "MadEye" Moody; *Na Mira do Chefe*, 2008; *Albert Nobbs*, 2011; *As Sufragistas*, 2015; *A Lei da Noite*, 2016; *A Balada de Buster Scroogs*, 2018), Kerry Condon (*Cão de Briga*, 2005; *Três Anúncios de um Crime*, 2017) e Barry Keoghan (*O Sacrifício do Cervo Sagrado*, 2017; *Dunkirk*, 2017) neste instigante drama.

NÃO PERCA DE VISTA: Na feliz escolha dos 4 atores principais, todos irlandeses com seu sotaque típico, o que torna os diálogos muito mais saborosos e críveis; nos ótimos filmes sobre amizade (*Casablanca*, 1942; *Midnight Cowboy*, 1969; *ET, o Extraterrestre*, 1982; *Telma e Louise*, 1991; *Um Sonho de Liberdade*, 1994; *Histórias Cruzadas*, 2011; *Os Intocáveis*, 2011; *Ford versus Ferrari*, 2019; *O Melhor Está por Vir*, 2019).

NUNCA DEIXE DE LEMBRAR (2018)

POR QUE VER: Mistura na dose certa de tragédia, política e arte. Pintor vive a angústia de viver no regime nazista e em seguida no regime comunista. Se um livro estivesse sendo comentado, seria um excelente *bildungsroman* (romance de formação). 5 vitórias e 21 indicações, indicado a 2 Oscars.

DIRETOR E ATORES: Florian Henckel von Donnesmarck, diretor do extraordinário *A Vida dos Outros* (2006) em nova parceria com o carismático Sebastian Koch (*A Vida dos Outros*, 2006; minissérie *Sombras da Guerra*, 2020), tendo ainda no elenco Tom Schilling, Paula Beer e Saskia Rosendahl (*Lore*, 2012).

NÃO PERCA DE VISTA: nas semelhanças entre regimes autoritários, especialmente em relação à arte, onde qualquer obra independente é tida como "arte degenerada"; no aforisma de Nietzsche, que resume exemplarmente o tema principal (*leitmotiv*) do filme: "A arte existe para que a realidade não nos destrua"; na beleza e semelhança entre as duas mulheres mais importantes na vida do pintor; nas palavras de Hannah Arendt, autora do fundamental *A Origem do Totalitarismo*, para quem "A essência de governos totalitários quer de direita ou de esquerda dividem os mesmos fundamentos essenciais".





BABY DRIVER (2017)

POR QUE VER: Às do volante dirige bôlide em audacioso assalto neste thriller eletrizante. 43 vitórias e 67 indicações, incluindo 3 Oscars.

DIRETOR E ATORES: Edgar Wright (*A Noite Passada em Soho*, 2021), também autor do roteiro, dirige elenco estelar, Angel Elgort (*Carrie, A Estranha*, 2014; *A Culpa é das Estrelas*, 2015; *Divergente* 2014, 2015, 2016; *Amor, Sublime Amor*, 2021), Lily James (*O Destino de uma Nação*, 2017; *Mamma Mia: Lá Vamos Nós de Novo*; *A Escavação*, 2021), John Hamm (minissérie *Mad Men*, 2007-2015; *Atração Perigosa*, 2010), Elza González (*Alita: Anjo de Combate*, 2019; *Eu me Importo*, 2020), Jamie Fox (*Colateral*, 2004; *Ray*, 2004; *Django Livre*, 2012; *Luta por Justiça*, 2019), e Kevin Spacey (*Os Suspeitos*, 1995; *Los Angeles: Cidade Proibida*, 1997; *Beleza Americana*, 1999; minissérie *House of Cards*, 2013-2017).

NÃO PERCA DE VISTA: no ritmo frenético embalado por vibrante trilha sonora, com destaque para Tequila; na percepção de Baby Driver (Engort) de sons e vozes emitidos simultaneamente para irritação de Batts (Foxx); na diferença de comportamento entre o casal formado pelos *good guys* (Engort e James) e os *bad guys* (Hamm e González); no último grande filme de Kevin Spacey antes das acusações de assédio, pelo qual foi recentemente absolvido; na beleza e semelhança entre Elza González e Megan Fox (*Transformers*, 2007).



DRIVE (2011)

POR QUE VER: Às do volante, dublê de filmes de ação, tenta ajudar o marido preso de atraente vizinha. 79 vitórias, incluindo o de melhor direção em Cannes (2011) e 180 indicações incluindo 1 Oscar.

DIRETOR E ATORES: Nicolas Winding Refn em seu primeiro grande filme dirige elenco afiado com Ryan Gosling (*Diário de uma Paixão*, 2004; *Namorados para Sempre*, 2010; *La La Land*, 2016; *Blade Runner 2049*, 2017; *O Primeiro Homem*, 2018) e Carey Mulligan (*Educação*, 2009; *Shame*, 2011; *O Grande Gatsby*, 2013; *As Sufragistas*, 2015; *Longe Deste Insensato Mundo*, 2015; *Bela Vingança*, 2020; *A Escavação*, 2021; *Ela Disse*, 2022) à frente; Bryan Cranston (minissérie *Breaking Bad*, 2008-2013; *Argo*, 2012; *Trumbo – Lista Negra*, 2015), Albert Brooks (*Taxi Driver*, 1976; *Nos Bastidores da Notícia*, 1987), Oscar Isaac (*Inside Llewyn Davies: Balada de um Homem Comum*, 2013; *O Ano Mais Violento*, 2014; *Ex-Machina*, 2014;), Christina Hendricks (minissérie *Mad Men*, 2007-2015) e Ron Perlman (*Hellboy*, 2004, 2008; *O Beco do Pesadelo*, 2021) completam o elenco.

NÃO PERCA DE VISTA: No jeito sempre cool de Ryan Gosling e em sua química que independe do par romântico com quem divide a cena (Rachel McAdams em *Diário de uma Paixão*, 2004; Michelle Williams em *Namorados para Sempre*, 2010; Emma Stone em *La La Land*, 2016; Ana de Armas em *Blade Runner*, 2017); nos excelentes filmes produzidos tendo como personagem principal ases do volante (*Drive*, 2011; *Baby Driver*, 2017) ou motoristas aparentemente comuns (*Taxi Driver*, 1976; *Conduzindo Miss Daisy*, 1989; *Green Book*, 2018).



TAXI DRIVER (1976)

POR QUE VER: Motorista de táxi, veterano de guerra, circula pelo pior de Nova York em busca de justiça pelas próprias mãos. Sexo, violência, religião, amor e redenção, nada é gratuito nos temas recorrentes do grande Scorsese que estão presentes nesse cult de enorme influência. 22 vitórias e 21 indicações, incluindo 4 Oscars.

DIRETOR E ATORES: Martin Scorsese e sua incomparável filmografia (*Caminhos Perigosos*, 1973; *O Touro Indomável*, 1980; *A Última Tentação de Cristo*, 1988; *Os Bons Companheiros*, 1990; *A Época da Inocência*, 1993; *Gangues de Nova York*, 2002; *A Invenção de Hugo Cabret*, 2011; *O Lobo de Wall Street*, 2013; *O Irlandês*, 2019) dirige o não menos incomparável Robert De Niro (*Caminhos Perigosos*, 1973; *O Poderoso Chefão II*, 1974; 1900, 1976; *Touro Indomável*, 1978; *O Franco Atirador*, 1998; *Era uma Vez na América*, 1984; *Coração Satânico*, 1987; *Os Intocáveis*, 1987; *Os Bons Companheiros*, 1990; *Tempo de Despertar*, 1990; *Fogo Contra Fogo*, 1995; *Máfia no Divã*, 1999; *O Irlandês*, 2019; *Coringa*, 2019) e grandioso elenco: Cybill Shepherd (*A Última Sessão de Cinema*, 1971; série de TV *A Gata e o Rato*, 1985-1989; *Texasville*, 1990), Jodie Foster (*Acusados*, 1988; *O Silêncio dos Inocentes*, 1991; *Mentes que Brilham*, 1991; *Nell*, 1994; *Contato*, 1997; *O Plano Perfeito*, 2006; *O Mauritano*, 2021), Harvey Keitel (*Caminhos Perigosos*, 1973; *Os Duelistas*, 1977; *A Última Tentação de Cristo*, 1988; *Cães de Aluguel*, 1992; *Vício Frenético*, 1992; *O Piano*, 1993; *Pulp Fiction*, 1997; *Cop Land*, 1997; *Juventude*, 2015) e Albert Brooks (*Nos Bastidores da Notícia*, 1987; *Drive*, 2011).

NÃO PERCA DE VISTA: Nos outros grandes filmes da parceria Scorsese & De Niro (*Caminhos Perigosos*, 1973; *O Touro Indomável*, 1980; *Os Bons Companheiros*, 1990; *O Irlandês*, 2019); nas várias enquetes em que Robert De Niro é considerado ao lado de Marlon Brando os dois maiores atores de cinema de todos os tempos; nos outros grandes filmes da parceria Scorsese & Keitel (*Caminhos Perigosos*, 1973; *A Última Tentação de Cristo*, 1988; *O Irlandês*, 2019); em Jodie Foster como a pequena prostituta (Iris) em seu primeiro papel no cinema; na magnífica trilha sonora de Bernard Hermann (*Cidadão Kane*, 1941; *Um Corpo que Cai*, 1958; *Psicose*, 1960); no genial roteiro de Paul Schrader (*O Touro Indomável*, 1980; *A Última Tentação de Cristo*, 1988); na paradigmática cena em que Travis Bickle (de Niro) se dirige ao espelho e pergunta Talking to me?; em Cybill Shepherd (Betsy) mais conhecida como A Gata da série de TV *A Gata e o Rato*; no jogo de sedução entre Travis Bickle e Betsy em que Bickle mostra toda a sua "inadequação romântica".

Senescitudes

DR. CEZAR ZILLIG

Mal embarco num biarticulado e uma jovem levanta solícita para me ceder seu lugar. Tem acontecido amiúde, significando que, de fato, estou velho; algo conspícuo, visível a qualquer um, menos para mim. Esqueço esta realidade tão logo me afaste de espelhos; do meu ponto de vista interior eu continuo o mesmo menino, o mesmo jovem que me acostumei a ser. Tanto é assim que, volta e meia, me flagro apurando para ceder meu lugar para algum idoso, tal o condicionamento de anos e anos cedendo lugar para os mais velhos, conforme a educação recebida em casa.

Um artifício que ajuda a me colocar em meu devido lugar é lembrar o que eu, quando menino, pensava de alguém com 40 anos, por exemplo: velho, velha!

Aliás, já estava no terceiro ano de medicina quando se discutia um relatório de necropsia e eu, com meus 20 anos, ponderava cá com meus botões, que afinal não havia muito do que se admirar do fato de alguém com 54 anos ter morrido.

É bem o que as mocinhas que hoje me cedem o lugar pensam: velho! Velho e com boa margem de segurança, pois 75 anos é um tanto mais que 40 ou 54. Mas, como disse, a gente não se enxerga, embora a senectude esteja literalmente estampada "na cara" do freguês. Felizmente, não se enxerga. Acho que continuarei a me sentir assim, jovem, mesmo aos 90 anos, caso me seja concedida a graça de chegar a essas culminâncias.

É, a natureza, às vezes, é piedosa com os velhinhos. E o interessante é que não se pulou etapa alguma para se chegar aos setenta, digamos; viveu-se cada diazinho, um atrás do outro, um ano atrás do outro, mas mesmo assim a gente meio que se surpreende ao se descobrir septuagenário.

Outra peculiaridade é que, ao passar dos anos, a atração que se sente pelo sexo oposto vai sendo atualizada: para um jovem de 20 anos, uma mulher de 50 é bem "passadinha", está fora de cogitação. No entanto, para um senhor aos setenta, uma cinquentona é um broto muito atraente.

Às vezes, ante mãe e filha, não raro acho a mãe mais interessante que a filha.

O passar dos anos vai deslocando todas as nossas perspectivas relacionadas às pessoas, lugares, objetivos, conceitos, planos, sonhos.

Quando criança, somos os alvos de todas as atenções, estamos na ribalta atuando para o deleite de pais, avós e parentes em geral. No decorrer dos anos vamos sendo deslocados para as bordas do palco; o prosscênio está tomado por jovens, nossos filhos, nossos netos. Na idade avançada a nossa plateia está bem desfalcada; principalmente as primeiras fileiras, onde havia pais, tios e avós, agora estão vazias. Muitos dos velhos amigos, aqueles que torciam por nós, já se recolheram.

Uma inconveniência impensável nos dias de juventude é a progressiva perda de testemunhas, como muito bem dizia um velho tio: uma verdade que experimento agora, não há como dirimir certas dúvidas relativas ao passado; não há mais a quem consultar.

"Com a idade vem a sabedoria. Mas, às vezes, a idade vem sozinha!" Uma grande verdade. Eu até diria que muitas vezes, vezes demais, a idade vem sozinha, tal o número de anciãos demonstrando nada terem aprendido com a vida.

Um amigo, Professor Sanvito, este sim um sábio, costuma dizer que a idade avançada é uma fase da vida de contabilidade negativa; só se registra perdas: perde-se cabelos, dentes, agilidade, força, beleza física etc. E, pior, perde-se boa parte da memória.

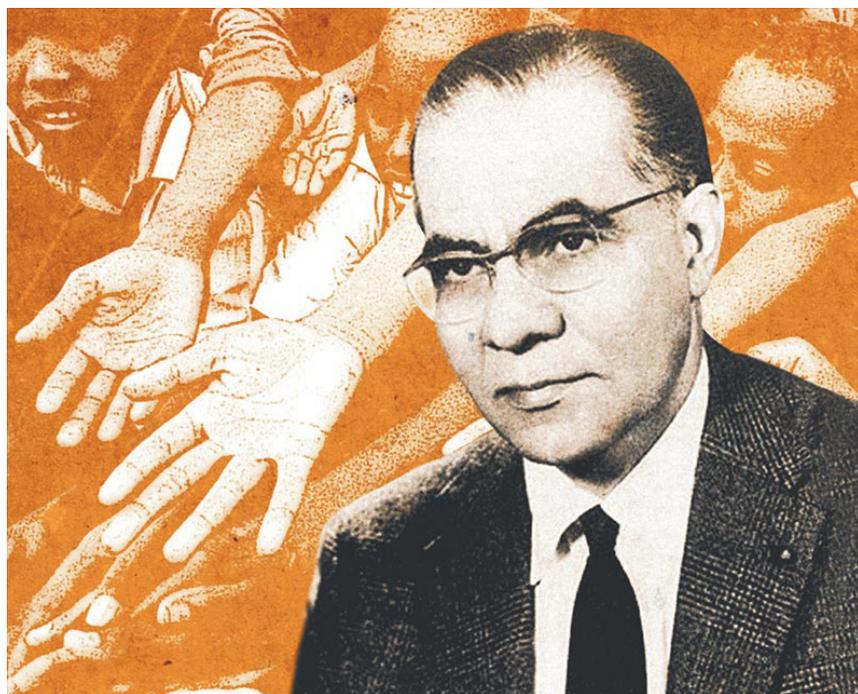
Inclusive o nosso entorno se transfigura, mormente nesta época de explosão imobiliária por toda parte. Edifícios novos surgem onde antes eram nossas residências, nossas escolas, nossas vizinhanças. A gente se sente um estranho no próprio torrão natal, perambulando entre uma multidão de jovens desconhecidos, sem topar com um único rosto familiar.

Na idade avançada, enfim, se vê a vida pelo retrovisor: a maior e melhor parte da vida ficaram para trás. **i**

*Vivência de medos não anunciados
no esgotamento de dias quânticos
na culpa misteriosa de ruir
no espaço infinito de existir.
Medos que estão a dois dedos
(do Editor).*

Cinquentenário da morte do Dr. Josué de Castro, um dos brasileiros mais respeitados no mundo

Em sua luta de combate à fome, à pobreza e à exclusão social, tornou-se celebridade internacional e foi indicado uma vez ao Nobel de Medicina e duas ao Nobel da Paz



Médico, cientista, geógrafo, diplomata, escritor, poeta, cronista, político, ativista... O multifacetado Dr. Josué Apolônio de Castro faleceu em 24 de setembro de 1973, pouco depois de completar 65 anos. Vivia exilado em Paris desde o golpe militar de 1964, quando foi destituído do cargo de embaixador do Brasil na Organização das Nações Unidas. Foi o fundador da Associação Mundial de Luta Contra a Fome e chegou a presidir o conselho executivo do Fundo das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação. Ainda, fundou e dirigiu o Centro Internacional para o Desenvolvimento e presidiu a Associação Médica Internacional para o Estudo das Condições de Vida e Saúde.

A trajetória, que acrescenta inúmeras outras ações, qualificou Josué de Castro como uma das personalidades mundiais mais marcantes do século XX. Assim, quando abordamos o tema “maturidade” na edição da revista, nada mais justo do que reverenciar a memória desse que foi considerado um dos homens mais sábios de seu tempo. Por três vezes foi alçado à condição de candidato ao Nobel. Primeiro, em 1958, concorreu ao de Medicina. Depois, em 1963 e 1970, ao Nobel da Paz. Foi preterido, como outros brasileiros ilustres, mas tem seu nome inscrito na história mundial com inúmeras condecorações e homenagens, como o Prêmio Internacional da Paz, do Conselho Mundial da Paz (1954) e Oficial da Legião de Honra da França (1955), além de ser o Patrono do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea).

OBRAS E O EXÍLIO

Na passagem do cinquentenário de sua morte, muitas de suas dezenas de obras merecem ser revisitadas, por manterem vivos os seus ideais, especialmente o enfrentamento do flagelo da fome com projetos que agregavam conhecimentos científicos e habilidade política. O livro *Geografia da fome* recebeu o Prêmio José Veríssimo, da Academia Brasileira de Letras, em 1946, enquanto a obra *Geopolítica da fome* ficou com o Prêmio Franklin D. Roosevelt, da Academia de Ciências Políticas dos Estados Unidos, em 1952. Do primeiro livro, *O Problema Fisiológico da Alimentação no Brasil* (1932) a um dos últimos, *A Estratégia do Desenvolvimento* (1971), há riquíssimo conteúdo de estudos, vivências e conhecimento.

Muitos países ofereceram acolhimento a Josué para que ele cumprisse o exílio de 10 anos dos direitos políticos cassados no primeiro Ato Institucional, mas ele optou pela França. Apesar de ter intensificado sua luta humanista e voltado a lecionar em instituições de ensino superior como a Sorbonne, Vincennes e Universidade de Paris – onde trabalhou até a sua morte, Josué de Castro teve crises depressivas pela distância do país pátrio, ele tão apegado especialmente ao Nordeste e ao seu estado de origem, Pernambuco. Certa feita, escreveu: “Não se morre apenas de enfarte ou de glomerulonefrite crônica, mas também de saudade”.

Sete meses antes de ter cumprido seu período de exílio e ansioso em voltar ao Brasil, o coração “não aguentou”. Até morto o escritor representava uma ameaça ao regime no país, não sendo uma missão fácil até se obter autorização para que o corpo fosse enterrado no cemitério São João Batista, no Rio de Janeiro. Suas obras, igualmente proscritas sob justificativa de “reacionárias”, ainda levaram tempo até que deixassem período de clandestinidade.

A ORIGEM E A FORMAÇÃO

Josué Apolônio de Castro nasceu no dia 5 de setembro de 1908, em Recife (PE). O pai era um retirante paraibano, que havia fugido da grande seca de 1877. A mãe era da zona da mata pernambucana. O menino mulato cresceu na região dos mangues da capital pernambucana, junto a outras famílias de retirantes e os caranguejos. Apesar da infância difícil, conseguiu estudar em bons colégios e levar adiante o seu sonho de ser médico. Começou na Faculdade de Medicina da Bahia e concluiu a graduação na Universidade do Rio de Janeiro, ainda aos 21 anos de idade.



O projeto inicial era ser psiquiatra, mas sensível ao problema da má alimentação num país subdesenvolvido e com população majoritariamente rural, decidiu que sua missão era outra e se especializou em nutrição, depois de estagiar por alguns meses nos EUA. De volta à terra natal, abriu um consultório e, em seguida, foi contratado como médico de uma grande fábrica. Sua tarefa era cuidar da saúde de trabalhadores, que exibiam “estranho problema” que os tornava indolentes e apáticos. Logo tinha o diagnóstico: “Sei o que meus pacientes têm, mas não posso curá-los porque sou apenas médico

e não diretor dessa empresa. O mal dessa gente é fome”. A demissão imediata levou-o a se dedicar ao estudo da enfermidade, tornando-se assim renomado e influente nutricionista, especialmente após publicar, no início dos anos 1930, pesquisa sobre as condições de vida das classes operárias do Recife, estabelecendo, pela primeira vez, a relação entre a alimentação dos trabalhadores e sua produtividade.

Ainda na primeira metade da década de 30, foi um dos fundadores da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais do Recife, onde ensinou Geografia Humana. Foi nesse período que ele casou com Glauce Rego Pinto, com quem teria três filhos: Josué Fernando, Anna Maria e Sonia.

Em 1935, foi se radicar no Rio de Janeiro, onde começou a participar de diversos projetos governamentais, tendo dirigido pesquisas no Instituto de Tecnologia Alimentar, coordenado a implantação dos primeiros restaurantes populares e desenvolvido programas de educação nutricional. Na política ainda teve atuação destacada no movimento pela criação do salário mínimo, que passou a vigor em 1940 por decreto de Getúlio Vargas. Nos anos seguintes foi estudar in loco os problemas alimentares da Argentina, Estados Unidos, República Dominicana, México e França.

INSPIRAÇÃO

**“Ô JOSUÉ, EU NUNCA VI TAMANHA
DESGRAÇA/QUANTO MAIS MISÉRIA
TEM, MAIS URUBU AMEAÇA...”**

**TRECHO DA MÚSICA “DA LAMA AO CAOS”,
DE CHICO SCIENCE.**



No ano de 1946 ele fundou o Instituto de Nutrição da Universidade do Brasil e publicou a obra *Geografia da fome*, na qual apontou o que seria a verdadeira causa da tragédia nordestina: a exploração dos pobres pelos ricos. Como observou Josué, a miséria devia-se não a fatores climáticos e raciais, mas ao modelo econômico e social então vigente. O livro não só revolucionou a ciência como despertou a consciência nacional para o problema. Em 1951 veio a extensão daquela obra, *Geopolítica da fome*, defendendo o desenvolvimento sustentável em escala global, o que fez elevar a sua fama no cenário mundial e a ascensão, em 1952, à presidência da Conferência da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), com votos de 70 países. À frente da organização, lançou diversos projetos de combate à fome no Terceiro Mundo, com méritos que lhe valeriam a recondução à presidência.

Josué de Castro exerceu dois mandatos como deputado federal representando seu estado, tendo apresentado diversos projetos ligados a questões agrárias, educacionais, culturais e econômicas, além do que regulamentava a profissão de nutricionista e do ensino superior de Nutrição. Em 1963 ele se tornou embaixador brasileiro junto à sede europeia da ONU, em Genebra, ganhando ainda mais destaque no cenário mundial como palestrante e propagador de ideias para o enfrentamento e combate à fome, à pobreza e à exclusão social. No ano seguinte vieram os acontecimentos que mudaram sua vida. **i**

CENTRO JOSUÉ DE CASTRO

O Centro de Estudos Josué de Castro foi fundado em 1979 e tem sede no Recife. Objetiva fortalecer a democracia, a cidadania e os direitos humanos. Desenvolve vários projetos e pesquisas relacionados à segurança alimentar, inclusão social e mercado. Também reúne material de memória e de obras do médico e escritor. Saiba mais em: josuedecastro.org.br

TRAJETÓRIA

“Josué de Castro dirigiu seus estudos não apenas para o problema da fome em si e de sua incidência sobre as pessoas mal alimentadas, mas sobre as causas desse problema e a ameaça que representava para a humanidade, as sequelas que deixava nas populações, com repercussões na esperança de vida, na produção e no desenvolvimento intelectual. Estudou Geografia para localizar as áreas de fome endêmicas no mundo e as implicações provocadas pelas condições naturais e pela organização social, e preocupou-se, também, com a Sociologia, daí a sua visão da totalidade do problema e o norteamento tanto dos seus estudos quanto da sua ação política nos planos nacional e internacional”.

MANOEL CORREIA DE ANDRADE, NO LIVRO “JOSUÉ DE CASTRO: O HOMEM, O CIENTISTA E SEU TEMPO” (1997)

A ORIGEM

“A fome se revelou espantosamente aos meus olhos durante a minha infância nos bairros miseráveis de Recife, na lama dos mangues do Capi-baribe, fervilhando de caranguejos e povoada de seres humanos feitos de carne de caranguejo. São seres anfíbios, habitantes da terra e da água, meio homens e meio bichos, arrastando-se na lama para poder sobreviver. (...) E quando cresci e saí pelo mundo afora, me apercebi com nova surpresa que o que eu pensava ser um fenômeno local, um drama do meu bairro, era um drama universal”.

JOSUÉ DE CASTRO, NO PREFÁCIO PARA A EDIÇÃO PORTUGUESA DE “HOMENS E CARANGUEJOS” (1966).

Potente maturidade

FERNANDA NICZ

Não se é o mesmo a vida toda. Vivemos diferentes experiências, em busca constante, num eterno inaugurar e findar ciclos. É possível passar uma vida a conhecer-se, ajustar-se, equilibrar-se, descobrir-se e amadurecer-se. Muitas vezes, quando se acredita ter certeza de algo ou estar completamente “lapidado”, o inesperado vem e atualiza realidade e sonhos. Fantástico; são os sonhos que nos movem.

Em “suposta” constante evolução, mudamos e nos aperfeiçoamos – somos feitos de fases em meio a crenças e valores diante de situações e circunstâncias que, muitas vezes, fogem ao nosso controle. O caminhar e a experiência, quase sempre, trazem à tona o melhor de cada um. Esse melhor talvez seja a “maturidade”; serenidade, equilíbrio, discernimento e sabedoria para lidar com situações e circunstâncias. Maturidade se espalha e contagia quem está por perto – tende a levar leveza à rotina e relações.

O mais bonito grau de maturidade acontece quando se toma posse do que se é e se aceita como é. A partir daí, é possível estar de maneira construtiva e plena com os demais. Conviver com maturidade desperta maturidade. Assim, tão importante quanto saber-se é ter com quem partilhar quem se é e saberes. Conexões e sintonias provocam, instigam e acrescentam. Estar perto de gente madura faz bem. Conviver é arte que lembra de sermos humanos. E sim, é importante saber escolher com quem viver.

Dia desses escutei um podcast que questionava importância e força do conviver e das relações. Suas rela-

ções inspiram seus propósitos? Te impulsionam a colocar teus talentos e dons em movimento e, conseqüentemente, prosperar por meio deles (ou seja, “dar certo”)? Ou suas relações anulam qualidades e o fazem estacionar no tempo?

No meu modo de ver, “dar certo” na vida é descobrir nossas qualidades e transbordá-las ao mundo (prosperidade). Acordar (para quem se é – que exige desapego ao que se acha ser até então) para acordar consigo (comprometer-se) a cor dar (preencher o espaço/mundo de cor (talentos).

Vida pode ser poesia. Palavras podem encobrir significados ocultos e mágicos. Convivência, quando ecoa, desperta vida. Aproximar-se de quem nos faz lembrar de nossa essência ou de quem instiga o melhor que nos habita faz pertencer.

Sentir-se pertencer é fundamental para a qualidade de vida. Sentir-se inserido e parte do espaço que habita é o micro do macro, que seria fazer parte do todo, uno. Ensaia o micro para alcançar, por meio de certa maturidade, talvez, o macro.

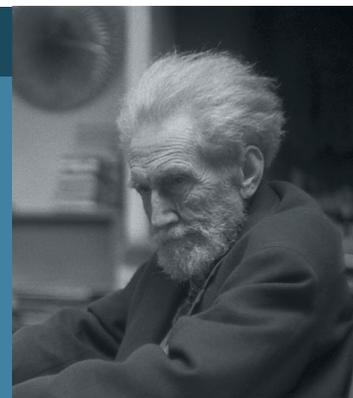
Tudo tende a amadurecer. O tempo passa. Cuidemos de nosso tempo e do conviver. Seleccionemos o que/quem soma, troca e acrescenta. Sem esquecer que o tempo muda o tempo todo. Sem desistir de sonhar, porque é o desejo de realizar um sonho que nos move. Se o sonho realizar-se-á é outra história que, com maturidade, é possível se lidar/compreender a razão de realizar-se ou não.

Sonhar junto é potente. Partilhar sonhos e bem viver é coisa de gente madura. **❶**

Palavras de Mestre

“Os homens não entendem os livros até que tenham vivido um pouco; ou melhor, nenhum homem entende um livro profundo até que tenha visto ou vivido pelo menos parte de seu conteúdo.”

ERZA POUND (1885-1972)





DR. JOSÉ CLEMENTE LINHARES

ROSCAS DA AMIZADE

Esse nosso Brasil é uma imensidão! Uma miríade cultural a ser desbravada e provavelmente uma vida não seja suficiente. Mas é dos bons momentos que sempre nos lembraremos; e é incrível como os bons momentos estão sempre ligados a uma boa comida e amigos especiais.

Tive a oportunidade de conhecer São Joaquim e a serra catarinense guiado pelos amigos Francisco Assis Pereira Filho e Rosana Marques Pereira, ele ortopedista e ela pediatra dedicada à endocrinologia. As paisagens são deslumbrantes, as cidades bem cuidadas e com restaurantes e pousadas de fazer inveja a grandes capitais.

Agora, o povo é uma atração à parte; gente trabalhadora e acolhedora. Estivemos lá justamente no período de colheita da maçã e pudemos ver a dedicação e todo o esmero para sua seleção e armazenamento e não temos realmente ideia de tudo que ocorre antes dela chegar a nossas mesas. Os agricultores desse Brasil merecem nosso respeito e admiração.

Lá descobri uma iguaria interessante. Todas as famílias fazem – e está disponível sempre em suas casas – a rosca de coalhada. Uma rosca feita à base de polvilho e coalhada que deve ser comida assim que for assada. Na pousada, tínhamos todos os dias e nosso anfitrião perguntava: “Posso pôr as rosas no forno?” – Justamente porque tem de ser consumida muito fresca; uma delícia reconfortante.

Francisco nos apresentou seus primos Yasmin e Domingos, ele agricultor que nos mostrou o dia a dia dos cuidados com as macieiras; ela nos ensinou sua receita familiar de rosca de coalhada. Era chegar para um café e lá estavam as rosquinhas fumegando.

Esta joia culinária que decidi dividir com todos vocês. **i**

Rosca de Coalhada

Por Yasmin Coral Rodrigues Martorano

INGREDIENTES

(serve 8 pessoas)

- 1 xícara de leite
- 1 xícara de farinha de milho
- 200 g de gordura (manteiga, margarina ou banha)
- 1 colher de sopa de sal
- 3 ovos
- 1 kg de coalhada
- 1 kg de polvilho azedo

MODO DE FAZER

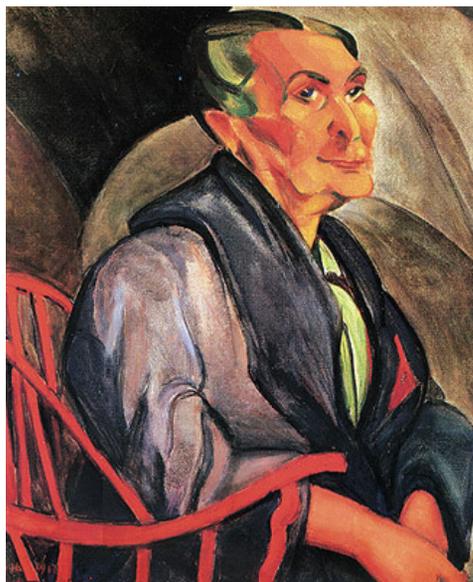
1. Afervente o leite
2. Escalde a farinha de milho
3. Junte a gordura
4. Junte o sal, os ovos e a coalhada
5. Misture bem
6. Acrescente o polvilho até dar o ponto que permita moldar as rosas





A quantidade que rende é muito grande porque as ros-cas podem ser congeladas e ir direto ao forno, que é o que as famílias de São Joaquim fazem.

Testei na Air Fryer e também funcionou (7 a 10 minutos)



Anita Malfatti | Mulher de Cabelos Verdes (1916)

A VIDA BOA

Aprendendo a viver, na visão do filósofo Luc Ferry

“Os dois males que estragam nossa existência são a nostalgia de um passado que não existe mais e a espera de um futuro que ainda não existe.”

Autor do best seller *Aprender a viver: filosofia para novos tempos*, Luc Ferry entende que o sentido da vida atual está associado a duas revoluções: a do amor e a da longevidade que, através do movimento transumanista, nos propiciaria mais tempo para o desenvolvimento da necessária maturidade. Uma leitura associada à ideia de pensamento alargado, de Kant. É um dos principais defensores atuais do humanismo secular e da espiritualidade laica. Ao olhar de outros autores, a humanidade já se posiciona ante ao progresso da medicina nos últimos tempos, que alteraram significativamente a nossa espécie.

O escritor francês, filósofo e político, porém, defende que “o pensamento alargado nos dá mais humanidade, permite-nos encontrar mais pessoas, que poderíamos eventualmente amar. Essa ampliação de horizontes é o que dá sentido às nossas vidas. A longevidade permite o alargamento, não só pelo cuidado de si mas também dos outros”. E reforça: “O ódio é talvez maior do que o amor no ser humano. Não sou ingênuo. O século 20 foi genocídio atrás de genocídio. Acredito que a longevidade permitiria que a gente se acalmasse um pouco, que fôssemos menos idiotas. Envelhecer sem se tornar um imbecil”.

Reunimos aqui um conjunto de ideias do filósofo em sua visão de vida:

LIBERDADE. A grande dificuldade para o humano contemporâneo é permanecer livre. Por que é importante ser livre? Porque, quando você entra em papéis sociais que já existem, você perde a sua liberdade, mas também perde o seu charme em relação aos outros, perde a capacidade de amar e ser amado. Se torna um velho idiota. A grande dificuldade é como viver livre das categorias que a sociedade quer nos aprisionar. Ser livre é a coisa mais difícil que existe, independentemente das questões do consumo.

FELICIDADE. Não existe em sua forma ampla. Temos momentos de alegria, mas não existe um estado permanente de satisfação. Separações, a morte de pessoas queridas, doenças e acidentes são inevitáveis. É por isso que a busca pela felicidade plena não faz sentido. O que podemos almejar é a serenidade, algo completamente diferente. E ela, a serenidade, só se atinge vencendo o medo.

MEDO. É um instrumento de manipulação muito eficaz. Nos torna egoístas e nos paralisa, nos impede de sorrir e de pensar de forma inteligente, com liberdade. Os filósofos gregos costumavam dizer que o sábio é aquele que consegue vencer o medo. Aliás, todas as grandes filosofias tentaram fazer com que os homens vencessem seus medos. Hoje, o ideário social se baseia na proliferação do medo. Dos alimentos que comemos ao ar que respiramos, vivemos sob constante medo. A cada ano um novo medo se adiciona aos demais. Da carne vermelha, da gripe aviária, da aids, do sexo, do tabaco, da velocidade dos carros....

TEMORES. Tínhamos basicamente três grandes temores, ou medos. O primeiro, a timidez, imposta pela pressão da sociedade. Depois, as fobias e a morte. Tememos mais a morte de pessoas que amamos do que a nossa própria morte. Não me refiro apenas à morte biológica, mas a tudo o que é irreversível. Agora acrescenta-se a ecologia política, que decreta os temores do efeito estufa, do buraco na camada de ozônio, do aquecimento global, de micróbios, da poluição, do fim dos recursos naturais.

INOVAÇÃO. Nós vivemos nesse mundo e ele tem um lado que é a sombra. O automóvel destruiu a diligência, a lâmpada destruiu a vela. Estamos em um mundo de destruição e de inovação permanentes. O mundo da inovação é destruidor, mas, ao mesmo tempo, é formidável e inquietante. É inquietante para as pessoas que não estão na globalização. Você tem gente que está enraizada em suas terras e eles são infelizes. É por isso que o capitalismo traz progressos extraordinários, como o aumento da expecta-

tiva de vida, mas, ao mesmo tempo, suscita a hostilidade e movimentos de extrema direita e extrema esquerda.

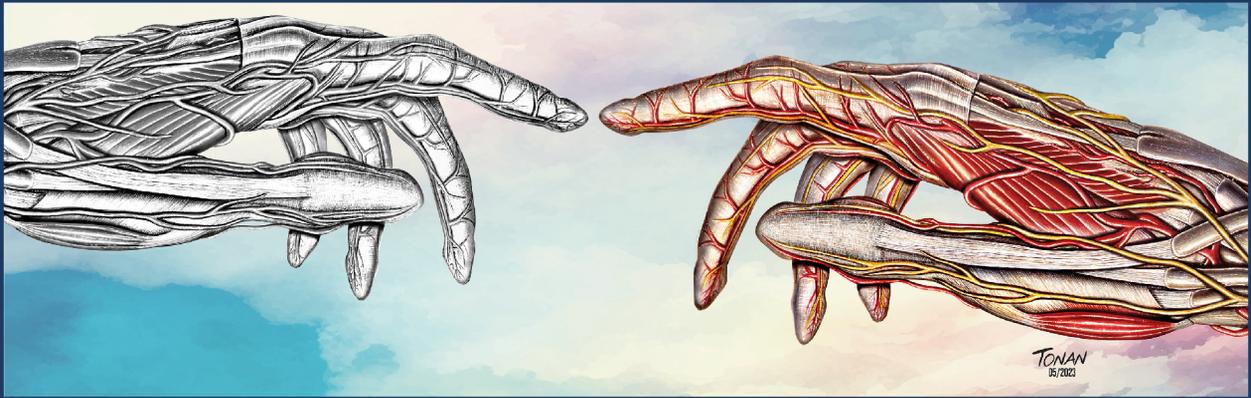
AMOR. Exercemos isso o tempo todo. Nós passamos a nossa vida amando e tentando ser amados. É a única coisa que nos motiva. Agora, o amor e o ódio são inseparáveis. Os humanos são seres de ódio tanto quanto de amor e essa é a grande característica da humanidade. Nós somos capazes do maior amor que pode existir, da maior generosidade, da maior abertura para o outro. Podemos ser a Madre Teresa de Calcutá, mas também podemos ser os maiores hipócritas de todos. O amor dá sentido às nossas vidas e isso é uma evidência para mim, mas eu não sou ingênuo, eu percebo que os homens são capazes disso. A história do século XX é basicamente a história do ódio, então nós somos capazes disso.

HARMONIA. Entre você e o mundo, com o divino, com a humanidade e de si consigo mesmo (a liberdade tem que terminar quando começa a dos outros). Cresço a harmonia de si com aquele que amamos ou que poderíamos amar. Nós podemos encontrar pessoas em qualquer lugar do mundo que nós poderíamos vir a amar.

RELIGIÃO. Eu não tenho nada contra as religiões, mas é preciso que elas permaneçam na vida privada. Quando elas saem para a vida pública, é um horror. No plano político, a religião é uma catástrofe. Viva a laicidade. Nós temos o direito de ter uma crença e isso não é problema para mim, mas as religiões têm uma função política que foi criar comunidades que se exterminam entre elas.

CONSUMISMO. Independentemente de todas as banalidades, a questão central é que nós somos muito consumidores. Vejo os jovens ecologistas, que são a geração mais consumista da história. São ecologistas e todos têm um smartphone e fazem manifestações na internet graças ao capitalismo americano. Eu acho muito cômico tudo isso.

REDES SOCIAIS. É preciso evitar dizer bobagens em público. É difícil, mas é sábio. As redes poderiam ser muito interessantes e formidáveis, como um novo Iluminismo, uma conectividade que estabelece relações entre as pessoas, mas se tornou um festival de bobagens, de ódio e de fake news. Acreditei que poderia ser um espaço de discussão pública formidável, mas eu vejo que se tornou, talvez, a pior coisa que está acontecendo. É muito difícil de corrigir o erro uma vez que o fake vídeo ou a fake news foi passada para milhões de pessoas. É muito difícil voltar atrás. **❶**



TRANSPLANTES DE VIDAS

A pandemia da Covid-19 trouxe uma das maiores tragédias sanitárias de nossa época. Impôs perdas de toda ordem. Milhões de vidas interrompidas. Pessoas de todas as idades, credos, classes sociais, profissões. Os atuantes da área da saúde muito sofreram. Fizeram o seu máximo, muitos pagaram com a própria vida, outros tantos carregam suas dores, das perdas e das sequelas, que incluem os impactos emocionais. O CRM-PR inaugurou no fim de maio de 2023 o painel “Transplantes de Vidas” no saguão do S1 de sua sede, juntando-se ao auditório, galeria de presidentes e espaço cultural. Desenho artístico de anatomia, a obra é do artista Rodrigo Tonan e tem inspiração na icônica “A criação de Adão”, de Michelangelo. Propõe reverenciar a memória das vítimas da pandemia, que incluem centena e meia de médicos.



CRM-PR
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DO PARANÁ

www.crmpr.org.br