

Jaculatórias

sugestões para o dia a dia do médico

João Manuel Cardoso Martins

Jaculatórias

sugestões para o dia a dia do médico

Jaculatórias

sugestões para o dia a dia do médico

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA

SGAS 915, Lote 72

70390-150 - Brasília (DF)

Fone (61) 3445-5900 - Fax (61) 3346-0231

www.portalmedico.com.br

e-mail: cfm@cfm.org.br

CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO PARANÁ

Rua Victório Viezzer, 84, Vista Alegre

80810-340 - Curitiba (PR)

Fone (41) 3240-4000 - Fax (41) 3240-4001

www.crmpr.org.br

e-mail: iatrico@crmpr.org.br

João Manuel Cardoso Martins

CFM Conselho Federal
de Medicina

CRM **PR**
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO PARANÁ

Obra de interesse científico-cultural do CFM e CRMPR com distribuição dirigida gratuita.

É proibida a reprodução total ou parcial por quaisquer meios sem autorização escrita do autor.

JACULATÓRIAS

Sugestões para o dia a dia do médico

Autor

João Manuel Cardoso Martins

Médico especialista em Clínica Médica e Reumatologia, Professor Universitário, membro da Academia Paranaense de Medicina e editor da Revista Iátrico, publicação científico-cultural do CRM/PR.

Colaboração

Edson de Oliveira Andrade, Donizetti Dimer Giamberardino Filho, Gerson Zafalon Martins e Miguel Ibraim Abboud Hanna Sobrinho

Edição

Hernani Vieira (Sindijor/PR 816)

Revisão

Claudia Palaci Mallemont Cunha

Projeto gráfico e diagramação

Sheila Gouveia

Impressão

Gráfica Arte Brasilis

Tiragem 1.ª Edição

30.000 exemplares

Martins, João Manuel Cardoso

Jaculatórias: sugestões para o dia a dia do médico / João Manuel Cardoso Martins. – Brasília: Conselho Federal de Medicina, 2009; Curitiba: Conselho Regional de Medicina do Paraná, 2009. 168 p.

1. Medicina . I. Título.

CDD - 610

CDU - 61

Dedicatória

À minha família, professores, alunos e pacientes que me propuseram problemas, os quais me fizeram ser um pouco melhor.

Apresentação

Os idiomas são diferentes. Estão sujeitos a variações conforme a época, o lugar, a classe social ou especialização do falante e até às circunstâncias, se formais ou informais. Contudo, sempre terão cumprido a sua função se estabelecer um canal de comunicação entre as pessoas, preferencialmente para os propósitos maiores de respeito, cidadania, troca de experiências e conhecimento. Tem sido assim ao longo da história e a Medicina é seu fiel testemunho. Não conseguiríamos imaginar todo avanço da ciência não fosse essa paciente mas constante comunicação em todas as suas formas. Não conseguiríamos imaginar uma Medicina resolutiva não fosse a relação de confiança e solidariedade que se estabelece pelo diálogo entre paciente e médico.

Iniciamos há pouco o acordo ortográfico que promove a unificação gráfica da língua portuguesa no mundo. Os regionalismos serão respeitados, do mesmo modo que continuarão soando provocativas ou estranhas, para nós brasileiros, palavras ou expressões pronunciadas

por portugueses e demais cidadãos de todos os países lusófonos que terão a mesma ortografia até 2013. Vale para eles a recíproca. Continuaremos com alguns desencontros etimológicos, no País ou fora dele. Nada tão traumático. Afinal, nosso vocabulário é “rico” em palavras consideradas esdrúxulas e complexas que levam à associação pejorativa ou preconceituosa, mas que tem sua constituição justificada por origem histórica.

Em meio ao protesto do bispo Dom Cappio sobre o projeto de transposição do Rio São Francisco, alguns cordelistas assumiram posições contrastantes em suas rimas sobre o drama dos sertanejos. Rogaciano Oliveira, de Tauá, região carente de água no sertão dos Inhamuns, alinhou-se à corrente do religioso franciscano. Num trecho de sua poesia popular ele decreta: “Seu Alan Sales devia/Pesquisar mais a história/E não cair na conversa/Tão insensata e simplória/Que a fome no sertão/É por falta d’água, irmão/Reze uma jaculatória!/A fome, sede e miséria/No sertão já faz alarde/Desde o tempo do império/O couro do pobre arde/É pela concentração/De terra e a opressão/Do latifúndio covarde.”

“Reze uma jaculatória”, o poeta convida. Para os católicos, jaculatórias são orações curtas e fervorosas

que, geralmente em verso, se incluem em novenas e outras devoções religiosas. Seria heresia dar outra conotação à palavra, substantivo feminino com origem no Latim. Sua essência tem amparo na fé, na arte e no conhecimento, instrumentos que também dão sotaque forte aos princípios da Medicina. É por esta estreita ligação, consagrada ao longo da história da humanidade, que o autor de *Jaculatórias: sugestões para o dia-a-dia do médico* teve a pretensão de provocar, de causar impacto, de convidar à reflexão, de fazer com que os colegas médicos estejam sempre receptivos ao aprendizado, a escutar e, sobretudo, que não sejam tentados ao falso juízo, ao prejulgamento ou diagnóstico apressado. São lições que envolvem desde a análise de uma simples palavra à grandiosidade da missão hipocrática a que estamos investidos.

O Conselho Federal de Medicina, por seu histórico em defesa da ética e da propagação do saber em prol da sociedade, vem apoiar e enaltecer o conteúdo deste livro do eminente Prof. Dr. João Manuel Cardoso Martins. Como bem expressa o autor, são “jatos de ideias médicas arremessadas à reflexão e à crítica; sentenças breves para que cada qual promova o seu choque de conhecimento”.

De fato, um breve olhar sobre as multifacetadas da profissão médica, sempre acometida de objetividade, escolhas e decisões, mas que deve ter como alicerce o respeito aos princípios éticos e humanísticos.

Dr. Edson de Oliveira Andrade
Presidente do Conselho Federal de Medicina

VIVÊNCIA COMPARTILHADA

Professor João Manuel Cardoso Martins nos brinda com luminosidade de parte de sua cultura. Reparte conselhos que ventilam e conferem norte e motivação pessoal. Distribui vivência, constituindo-se em excepcional estímulo profissional. A leitura que nos convida fazer é também um amanhecer de humanidades e, portanto, reflete esperança.

Miguel Ibraim Abboud Hanna Sobrinho
Presidente do CRMPR.

PREFÁCIO

Tradicionalmente jaculatória é uma oração breve e fervorosa. Em silêncio ou em público.

As utilizamos em uma das colunas do látrico, publicação do Conselho Regional de Medicina do Paraná, como jatos de ideias médicas arremessadas à reflexão e à crítica. Sentenças breves que cada um deveria decodificar à sua maneira e que servissem a eventual choque de reconhecimento. Isto é, às vezes elaboramos certas ideias médicas não por inteiro, por isso, queríamos que as jaculatórias tivessem o efeito de uma enzima, servissem para catalizar uma transformação, ou mudar ou confirmar uma convicção profissional.

Enfim, desejávamos que revolvessem a reflexão da prática médica para que florescessem ideias próprias em quem nos lesse ou, pelo menos, que fossem o germe de transformação contínua para que a lida médica fosse melhor aproveitada. Afinal, todo o convívio é de contrários e, portanto, potencialmente conflitivo.

Dar melhor entendimento a esse convívio era e é nosso objetivo maior. Não apenas praticar a ciência médica, para a qual, bem ou mal, todos somos treinados; mas também importar-se com sua arte, sendo o traço-de-união a linguagem. Para isso, poucos são treinados, geralmente o fazendo por conta própria.

As jaculatórias serviriam a esse autotreinamento.

Com o tempo, vimos que muitas necessitariam de explicação, daí a ideia do livro.

Foram extraídas da prática profissional acondicionadas à sabedoria de muitos, sendo nós próprios meros veículos dessa difusão e síntese.

Há um poema de Auden, *In Memory of W.B. Yeats* (pronuncia-se ieits), que soleniza:

"The words of a dead man

Are modified in the guts of living".

As palavras do morto

São modificadas nas entranhas do vivo.

Isso significa que quase tudo de valor e importância persistente que está à disposição de uma geração já se encontra no seu passado. Se nós saíssemos das viseiras de nosso tempo, poderíamos enxergar tal verdade com facilidade. Isso posto, devo afirmar que as jaculatórias se alimentam dessa força dos mortos. Algumas se pretendem originais, claro, mas a maioria depende dessa grande viagem ao passado e de sua transposição para a Medicina, mesmo que inconscientemente.

Quase tudo que uma geração faz, se perde por desimportante. Temos a ilusão de estar vivendo o *nec plus ultra*, o que de melhor o ser humano já conseguiu. À exceção da ciência e da tecnologia, nada mais enganoso. Mas é igualmente verdadeiro que toda sabedoria tem que ser passada a limpo. Ajustada ao movimento tempo presente. Adequada à trincheira profissional. Transmutada para o calor da vivência.

Com toda humildade intelectual possível, esperamos que seja de valia para muitos. Quem reflete a respeito de sua prática médica, sem medo de encarar inconveniências, tem melhores condições de avaliar o equilíbrio de seus direitos e deveres, verdadeiro apanágio da cidadania. Esperamos que as jaculatórias sirvam a esse propósito.

Mortos e vivos associados a uma profissão que é de curar, reparar, mitigar, mas também de trazer esperança a quem não a tem e que, portanto, necessita de palavras e atos pertinentes.

O autor

*só faça e recomende o que você acredita
e confia para si próprio...*

A delicada convivência entre médico e paciente, às vezes, exige muito mais que mestria e/ou conhecimento: exige respeito e senso ético, acima de tudo. Como se trata de uma relação, com mais de um lado envolvido, é necessário que pelo menos um deles esteja ciente do maior número de probabilidades de erro e acerto. É vital praticar com verdade e justeza de ações.

evite *riscos desnecessários...*

Em pleno século XXI, o homem de ciência ainda se vê diante de comportamentos e práticas que estão ligados a modelos do passado e de seu limitado saber e tecnologia. No mundo atual, há certos conceitos e procedimentos científicos que estão mais do que catalogados: estão detalhadamente estudados, não obstante o fato de poderem, ainda, surpreender. Por isso, busque a menor margem de erro possível.

seja *paciente e observador...*

Somente a experiência e a lida no cotidiano da vida podem trazer o conhecimento gerado pela observação/prática. É claro que não se trata da vida toda, mas sim de uma boa e paciente espera para que ela (a maturidade) chegue para ficar. Para tanto, um bom e fiel companheiro será sempre o bom senso.

você poderá se surpreender
com a melhora espontânea...

Não raro, pacientes melhoram a despeito da orientação e recomendação de tratamento dado pelo médico. O leigo não sabe que há doenças que vão até um determinado ponto e estacionam, e outras que exigem/devem e podem ser controladas. Seria de muita utilidade a divulgação de forma correta de que a medicina mais controla do que cura.

A humildade intelectual ajuda o homem
de ciência em todas as ocasiões...

A distância entre ignorância e arrogância é quase imperceptível. Para evitar, tanto uma, quanto outra, é bom aprender com os equívocos ou erros. Por serem frequentes, podem estar a serviço do aprendizado e da expansão. Na consciência de nossas fraquezas reside nossa força.

antes de contar com a precisão dos exames que envolvem as últimas tecnologias, procure os exames mais acessíveis e conhecidos...

É importante que a proximidade e a confiança entre médico e paciente ocorra desde os primeiros contatos. Por isso, a simplicidade deve ser sempre levada em consideração. Podem revelar o mesmo diagnóstico e, às vezes, com igual ou superior precisão. A tecnologia não deve substituir o médico, mas sim auxiliá-lo nas dúvidas geradas a partir dos procedimentos básicos. A tecnologia serve para superar impasses clínicos. Portanto, tecnologia só com mestria. É o raciocínio que determina a escolha do tipo de tecnologia. Esta só amplifica nossos sentidos. Exemplo: nossa visão pode ser estendida por meio de imagens.

os exames complementares devem ser usados para detalhar e/ou comprovar diagnósticos, nunca para gerá-los...

Determinados sintomas podem conduzir a um diagnóstico "X" que, posteriormente, pode exigir detalhamento e/ou comprovação com exames. Diagnosticar faz parte do raciocínio clínico, e só depois dessa prática se deve proceder os exames complementares. O raciocínio clínico é soberano.

No início, a intuição é sempre útil.
porém, no andar das coisas,
não pode substituir procedimentos
de verificação, conceitos e raciocínios...

A prática médica leva, com o tempo, o médico a percepções que podem parecer pura intuição – matéria-prima das artes. No entanto, sendo homem de ciência, o médico não pode se dar ao luxo de estar longe dos saberes validados e provados pela mesma. Mesmo com a longa prática na clínica, o médico necessita do exercício da verificação. A intuição médica, então, pode significar conhecimento adquirido previamente.

saber ouvir o paciente é um dos
primeiros socorros de que necessita...

Procure gerar empatia e confiança. Eis o desafio importante que pode ser conseguido com o ato de saber ouvir um paciente. Raramente o médico poderá chegar perto dele sem ouvir-lhe as queixas: sejam em relação à doença; sejam em relação à vida... O médico que sabe ouvir pode orientar e tranquilizar melhor. Ou de outra maneira: ouvir é a melhor maneira de saber o quê, quando e como falar.

*Raciocine sempre. Isso é imprescindível
para ajudar seus pacientes...*

Todas as ciências são filhas das dúvidas. É a dúvida que permite raciocinar. Quanto mais ordenemos as dúvidas mais ricos somos intelectualmente. Então, procure ouvir seus pacientes, seus colegas, suas referências teóricas e, principalmente, a si mesmo. O exercício intelectual faz parte da rotina dos profissionais de ciência, cujos problemas são complexos e, muitas vezes, pouco específicos. Raciocinar sempre é imprescindível para seus pacientes. E para si próprio.

medicina aprende-se...

Com leitura, releitura, e prática, claro. Com muita discussão entre os pares e muita observação da cena humana.

o que une a arte à ciência médica...

É a linguagem. A arte torna a ciência “amiga” do ser. E a ciência vitaliza a arte. A intermediação desse enriquecimento é realizada pela linguagem. É também seu limite, seu apoucamento, via ininteligibilidade e prolixidade. O reino da produtividade linguística é a simplicidade. Nas palavras e nos gestos. Se você fizer um diagnóstico de infarto agudo do miocárdio, depois de revelado o diagnóstico – sempre dramático pelo risco de morte –, deve dizer com confiança que vai trabalhar pela salvação de músculo cardíaco, seja por trombólise ou angioplastia, isso dá esperança ao inesperado, e permite ao paciente colocar-se cooperativo na busca do resultado. A palavra, ou seja a linguagem, faz vislumbrar a saída.

a tecnologia serve para...

Ampliar os sentidos humanos; não para reduzir seu uso. Tecnociência sem cultura humanística é mero negócio. Por isso, sempre deve haver uma decisão prévia sobre como melhor utilizá-la, e se é de fato necessária.

na medicina a mentira...

Só tem função analgésica quando a verdade dói muito. E a intenção deve ser sempre preparar o ser para a verdade.

quando não se faz um diagnóstico...

Seu estado de espírito tem que estar inconformado, curioso, e você disponível para todas as tarefas que implique a investigação. Em aliança com o paciente.

A minoria que lê...

Mesmo entre médicos há uma minoria que lê muito. Mas é essa minoria que influi e/ou é suscetível à mudança de ideias. Que liberta o analfabeto escolarizado do que São Jerônimo chamava de “ignorância desejada”.

se você é pesquisador...

E cumpre horário, não esqueça: ideias não têm hora para nascer. Um lápis e um bloquinho são bons companheiros.

quem não pratica a medicina...

Não é médico. Quem não lê livros e revistas não se atualiza. Quem não discute casos não mantém a mente aberta, ativa e treinada.

o que nos faz bons médicos
não é a ciência, é a cultura...

É a cultura que nos lapida, nos torna iluminados para o cotidiano. Nos ajuda a escolher palavras e atos. Em outros termos, não fazemos nada com ela, faz por nós, uma consciência madura.

não dê motivo para boatos...

Nunca tome bebida alcoólica, mesmo que uma taça, antes de atender. Um simples hálito suspeito pode ser motivo para o paciente fazer juízo de valor, e torná-lo um bebedor desmedido. Seja devoto do *noblesse oblige*: não basta ser, precisa parecer. Você tem todo direito de ter prazer, mas saiba se adequar às circunstâncias.

pacientes fazem de tudo...

Para se aproximar do convívio extraprofissional com os médicos. Na medida do possível evite. A distância traz isenção, e é boa para ambos. Não imiscuir-se na vida pessoal e social de cada um mantém a abertura de espírito. Há exceções, claro. Mas o distanciamento mantém o carisma e respeito.

o grau de competência médica...

Tem aumentado bastante, e o da ignorância também; a maneira de exercê-las ou reportá-las é que o distinguirá. Associadas à ciência, a cultura e a experiência social ajudam a ficar com a competência necessária.

A melhor campanha publicitária...

A sua melhor campanha publicitária, e ainda por cima ética e barata, é o boca-a-boca de seus pacientes. Mas prepare-se, a fidelidade não é muito humana.

patogênico você aprendeu
nos bancos escolares...

Patoplástico é o modo do paciente declarar o patogênico, é o colorido dado à expressão de sua doença. Sempre com cores próprias. E a patoplastia pode se exercer só sobre o disfuncional, sem haver lesão. Aliás, é o mais comum. Aprenda a visibilizar todo o espectro de cores, embora goste mais de algumas.

quando se faz um grande diagnóstico...

Você fez um grande diagnóstico? Ótimo, guarde a soberba, sempre haverá outro melhor! Ou, outro errado. Mantenha a observação. Nada como a lapidação de uma visão treinada.

o paciente quer um médico perfeito...

O paciente não quer saber de seus problemas. Aliás, você não os tem. Um pouco de sua aura está em não ter aflições, ser perfeito, para o paciente. A magia de cada um está no mistério, não no desvendamento.

toda a ciência-mãe...

Deve ser refutada pela ciência-filha. É a imprescindível canibalização do saber. Portanto, não fidelize suas ideias ou conhecimento. Vão mudar, e melhorar.

comunica-se bem...

Quem é competente, criativo e lacônico. Crie em sua fala com o paciente. Mas não seja boquirroto. Os pacientes têm a tendência, por falta de compreensão, de distorcer sua fala. Se for parcimonioso, haverá menos enganos.

o que faz de seus erros...

O que você faz com seus erros? São uma de suas fontes de experiência. Esta, como diz o filósofo, não é o que você viveu, e sim o que fez com o que viveu. Tire proveito deles.

NO diagnóstico use o tempo
a seu favor e não contra si...

Febre sem sinais de localização? Espere. A não ser que haja risco de morte. Você pode perder pacientes pela origem indeterminada, mas não perderá o senso clínico. Nem o siso. Mas tenha uma espera ativa, pesquisando. Ou estudando.

AO examinar um paciente...

Nunca inicie o exame físico pelo tórax, sempre pelo braço (pulso e pressão), e aos poucos vá dominando o corpo; é mais seguro. Mesmo nos dias atuais a pudicícia ainda domina.

pacientes, no geral, gostam
de médicos assertivos...

O busílis é que sendo a Medicina uma ciência de probabilidades, com frequência, não permite assertividade. Alternativa: seja assertivo nas orientações; exames, procedimentos, ou até no não-saber. Só o professor que sabe muito consegue dizer: não sei. E lembre-se: assertividade não prescinde esclarecimento e atenção.

conciliador mas não acomodático...

Em Medicina, o lema confuciano de ser conciliador sem ser acomodático dá o tônus certo às suas ações. Não raro terá que ir de encontro ao que o paciente pensa; para seu bem (dele paciente).

falar de erros comuns...

Em Medicina, falar de erros comuns na profissão é salutar, porque pedagógico. Mas falar explicitamente dos erros alheios costuma ser ouro-de-tolo. Quando apontamos o dedo indicador para alguém, três dedos se voltam contra nós. Desvalorizar um colega diante de um paciente menoscaba o paciente e a si mesmo.

não seja dono da verdade...

Não transforme uma reunião clínica ou junta médica em uma guerrinha particular. Não é sensato, nem útil ao paciente. E você ficará marcado pela intolerância e não pela competência.

A medicina abre um leque
de possibilidades imenso...

O que se deve fazer é optar por uma de nossas propensões. Qualquer que seja nosso temperamento, que tem sempre forte base genética, nossas escolhas devem seguir nossas inclinações. Ou como diria Stela Adler, talento é uma questão de escolha. Já vi muitas pessoas talentosas escolherem algo para o que não dão, para o que não tinham propensão. Corolário: não vão conseguir dar o melhor de si.

ouse na pesquisa,
seja estimulante no ensino...

É prudente na prática médica. Se não conseguir não desacorçoe. É uma pena, mas esse conjunto de aptidões raramente existe no mesmo cérebro. Seja humilde e opte. Ou mude.

como evoluir na medicina...

Contemple sem contemplação, isto é, faça suas avaliações sem poupar nada ou ninguém, sobretudo nem a si mesmo. Assim estará mais próximo da verdade. Lembre-se: Medicina é mudança. Mas não vá mudar à toa. Só com provas.

use o tempo que precisar para tirar do paciente as informações de que necessita e não esqueça do exame físico...

Para melhor começar a sistematizar seus pacientes, não economize tempo em ouvir o que cada um deles tem a dizer. Escolha as perguntas que podem ajudar a compor a sua história e inclua nessa fase o exame físico completo. É evidente que com tempo a prática fica mais sedimentada e correta. No entanto, é importante tornar hábito os detalhes que valorizarão a sistemática de cada paciente.

observe cada detalhe do prontuário
sempre que necessário e faça seu
próprio resumo antes de ouvir alguém...

Cada vez que for oportuno e/ou necessário volte ao prontuário, que deve ser detalhado. A partir dele, procure sintetizar, a seu modo, as informações ali contidas. É vital para sua segurança que você trace o seu caminho de raciocínio e conclusão.

A simplicidade faz parte da vida...

As doenças comuns são as mais frequentes. Cada vez que se foge aos procedimentos e aos conceitos básicos da ciência médica se está correndo o risco de errar. Na maioria das vezes, quando o médico é procurado, trata-se de coisa conhecida e catalogada. Raramente os conceitos mais elementares serão contrariados.

casos raros, incomuns
e/ou complicados precisam...

De várias opiniões. No entanto, será a orientação de uma determinada visão profissional que dará o rumo para a investigação. Mesmo que inúmeros pareceres existam e sejam levados em conta, é a postura e a linha de raciocínio do médico responsável pelo caso que deve imperar. É a arte desse profissional a quem cabe dar o “tom” certo para todo tratamento. Consultores opinam, não tratam.

o médico trata de pessoas...

Leve sempre em conta o fator humano que envolve a relação médico/paciente. A relação sempre envolve dois ou mais lados. Caso essa relação tenha equívocos, esses podem estar relacionados com definições que fogem ao padrão de pacientes: o médico pode estar se “relacionando” apenas com clientes, doenças e/ou números. Tal equívoco pode ser fatal para o futuro da relação. A ética diz respeito à convivência humana. Existe para dar comodidade aos encontros.

duvidar disso ou daquilo...

É saber aguardar as confirmações/observações, pode ajudar muito na qualidade do tratamento. É importante levar em conta que quase todas as verdades são mutáveis, além de poderem ser também “renovadas” por meio de descobertas mais detalhadas. Sabendo disso, médico e o paciente podem estar melhor ajustados no processo de solução e/ou equilíbrio para os problemas, pois há a possibilidade de vários caminhos para as mesmas coisas.

quando o paciente é bem atendido e tem sucesso...

Passa a ser o maior aliado, expressando sempre apreço e confiança no médico. Mas o contrário também existe. Há aqueles que nos convocam, o tempo todo, a impor e estabelecer limites rígidos e sérios: são elementos da relação que fazem parte do tratamento e da sua remuneração.

cultive o respeito
e a boa relação com seus pacientes...

Podem ser muito eficazes quando aliados à ética e à simpatia. A convivência amistosa e os procedimentos corretos e eficazes auxiliam na prevenção de problemas e/ou eventuais transtornos judiciais. Também, quem não respeita a si próprio como é que vai respeitar os outros? Ou seja, quem está doente de si próprio não pode cuidar dos outros.

diagnóstico não realizado
pode indicar exceções,
insuficiências, ou o comum atípico...

O médico bem formado pode diagnosticar cerca de 300 doenças bem definidas. É um número pequeno dentro de um universo de possibilidades múltiplas, mas é um número factível. É claro que não se pode conhecer e dominar tudo (principalmente do ponto de vista da teoria). No entanto, é razoável que se tente. Não diagnosticamos porque não conhecemos, ou porque a doença é rara, ou porque é o comum com apresentação atípica. Sobretudo não esqueça que apresentação incomum de uma doença comum é mais frequente do que uma apresentação comum de doença incomum. Siga o princípio da simplicidade. Não complique desnecessariamente.

errar é humano, perseverar...

Diferente do que se acredita por aí, o médico também comete erros e equívocos. Então, procure desenvolver a autoconfiança sem perder de vista a possibilidade do engano. A Medicina é uma ciência. E as ciências lidam com leis e probabilidades. Sujeitas, pois, ao erro. Perseverar no mesmo é que é indesculpável.

*cuidado com os voluntariosos,
sempre disponíveis...*

Apudência deve vir aliada à seriedade e ao compromisso de bem servir, dentro dos padrões e conquistas da ciência. Aqueles que desprezam esses “elementos” vitais, mesmo que sempre disponíveis, estão longe do perfil ideal de um profissional de ciência. Por estarem sempre prestimosos, mas sem conhecerem seus limites, são muito iatrogênicos.

opte pelo conhecido...

As drogas conhecidas, assim como todos os procedimentos médicos, devem estar experimentados e validados o suficiente para serem praticados com segurança. Isso garante uma margem de erro menor. Remédios recentes e outras novidades devem ter seu tempo certo de maturação. E validação.

termos e palavras claros e concisos...

Em comunicação, sempre que se leva em conta o padrão cultural dos envolvidos e a adequação da mensagem desejada o sucesso é maior. Procure evitar o jargão (útil entre colegas de profissão) e mantenha com o paciente o maior grau possível de clareza e concisão. Tornar fácil o que é difícil, eis a questão.

parentes e familiares, também
são pacientes e problemas...

Trate os familiares dos pacientes com respeito, lembrando-se que podem estabelecer a ponte entre as “várias” partes/fases do tratamento, dando apoio incondicional. Só não se esqueça de que todo aquele que apoia e ajuda todo tempo, pode também mudar de lado e tornar-se problema, principalmente por meio de cobranças. Presença e esclarecimento das eventuais limitações da ciência ajudam a evitar cobranças indevidas.

seja discreto...

Já dizia minha avó que prudência e canja de galinha não fazem mal a ninguém. É verdade. A discrição e o controle da vaidade estão incluídos aqui. Seu sucesso, ao longo do tempo, depende disso. Tenha vitórias contidas e derrotas refletidas.

excelência x experiência...

E vice-versa. Uma pode e deve estar aliada à outra, sempre. Experiência depende do que fazemos com o que vivemos. Isso pode levar à excelência. Esta pode ser o hábito de sempre tentar fazer o melhor.

diagnóstico falho em um paciente...

Termina no diagnóstico exitoso em outro. Não esmoreça. Lute por sua excelência. Com o tempo a competência vira rotina. Lembre-se: médico só tem serventia quando competente. Mas ninguém inicia a carreira sendo o *nec plus ultra*, o dono do pedaço. Não tenha vergonha de não saber. Vergonha é não procurar saber.

Há pacientes que contam
verdades que parecem mentiras...

E mentiras que parecem verdades. Registre a versão, é o que é, a princípio. Quando se fala de alguém há sempre o outro lado que não falou. Esse processo de depuração é benfazejo a seu paciente. Se quiser realmente ajudá-lo.

se você recebe regalos...

S seja do paciente ou do complexo médico-industrial, cuide-se para não perder a isenção. O nosso inconsciente vende-nos barato. O consciente, caro. Ter menos desejos nos enriquece, pois reduzem-se as necessidades.

se você é médico e tornou-se
administrador...

Tudo bem. Desejo-lhe competência e sensibilidade na nova atividade. No entanto, não esqueça de praticar a Medicina, pouco que seja, se não deixará de ser médico.

médico vive de credibilidade...

Não conte seus casos clínicos nem para sua mulher. O mundo é pequeno. Prefira discutir ideias, não pessoas.

não seja omissos...

Omissão se faz não fazendo. Não atender uma urgência/emergência pode ser enquadrada como omissão de socorro. Como disse Padre Antonio Vieira, “se vos há de pedir estreita conta do que fizestes; mas muito mais estreita do que deixastes de fazer. Pelo que fizeram, se não de condenar muitos; pelo que não fizeram, todos”. O trabalho é solução. Não seja omissos, atenda!

seja seu próprio adversário intelectual...

Médico não tem um alcance (*portée*) nos seus conhecimentos; como em qualquer outra atividade cognitiva não sabe qual é. Portanto, tente expandir suas possibilidades. Você sempre pode um pouco mais. Faça de suas precariedades o estímulo para sua expansão.

o prontuário é sua segurança...

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

A delicadeza é um sinal civilizatório...

Por mais que os tempos possam ser de grosseria e deboche, não caia nessa esparrela. Nós, médicos, sempre fomos agentes da cortesia e da delicadeza, sem perder a firmeza.

não lamente os erros...

Aprenda com eles. Capitalize o fracasso. São matéria-prima para sua própria autolapidação. E nunca se ache bom o bastante. Continue melhorando. Se possível, com satisfação. Faça de sua precariedade o estímulo para seu aperfeiçoamento.

modo de usar o intelecto...

Você só pode progredir intelectualmente com esforço e disciplina, e aos poucos. Aprenda uma coisa de cada vez, compare-a e confronte-a, colocando-a do avesso. Se passar pelo crivo lógico, aproprie-se. Coloque *quantum satis* de verdade, necessidade e bondade. Depois, é só usar.

médico sem anotações não é nada...

Tal a fragilidade de nossa memória. Médico sem caderneta de notas não tem curiosidade, não confere informações, não reflete sobre diagnósticos, não pesquisa indagações, não procura o melhor tratamento. Não sedimenta a ciência médica.

fundamentos da boa educação...

Os fundamentos da boa educação são atenciosidade e bondade. Por que não exercê-los na Medicina? Consolidariam definitivamente a imagem médica.

não descure de suas *próprias* sínteses...

Síntese da prática médica: evidência e esclarecimento.

Síntese da ética médica: vínculo e responsabilidade.

não tente endireitar o que está torto,
apenas dê ritmo ao desengonço...

As pessoas mudam pouco, aos poucos, ao longo do tempo, com muito esforço e, principalmente, se quiserem. Por isso, ao encontrar o que está torto por natureza, procure ajudar num crescimento ou evolução mais adequados. Não tente desentortar; pode quebrar. Ou tirar o pouco de originalidade. Como escreveu Drummond, “procure dar ritmo ao desengonço”.

A vida médica é um permanente ensaio...

Graças à multifariedade dos problemas e à disparidade das respostas clínicas. Mas não temos duas vidas, uma para ensaiar e outra para representar. Portanto, não espere, você está atuando, em cena. Faça o melhor possível dentro de suas circunstâncias, sempre embasado na ciência. Use a arte quando a ciência não der respostas.

Não sucumba à paixão
intelectual da medicina...

A Medicina pode tornar-se uma paixão avassaladora, um vício, derretendo todos os outros ingredientes da vida. Não crie essa dependência, tão nociva quanto quaisquer outras. Solução: ter um método. Dou um exemplo: para cada hora de leitura médica leia uma hora de qualquer outra coisa, de preferência com método próprio. E contentamento, que é a satisfação interior.

o que somos não interessa
aos pacientes...

Médicos não devem deixar que pacientes se envolvam na sua vida particular, como o contrário também é verdadeiro. Nossa vida deve ser neutra. Nunca nossos achaques, vulnerabilidades, preferências ou talento devem estar em questão. Só o que o paciente expressa e tem. Para isso nos dá poder ilimitado. E sejamos parcimoniosos na ação.

médico não se imiscui
na vida dos pacientes...

Só se for de potencial ajuda ao diagnóstico ou à terapêutica do paciente. Como também só oferece conselhos científicos. Ou referenciais, que são o que de melhor a ciência, a tecnologia, a filosofia, a religião ou as artes nos trouxeram. Por serem universais, bons para qualquer um, em qualquer lugar. Referencial é feito um farol, que não aconselha, apenas sinaliza, alude algo evidente e indiscutível. Emite o fecho de luz e diz ao navegante estar em águas perigosas. Este, com seus instrumentos e experiência, levará a embarcação por águas que lhe pareçam mais seguras. O farol alerta, não aponta.

não se iluda com
a fama ou notoriedade...

São boas apenas para manter o trabalho. A autoestima deve ser alimentada por convicções racionais e não pelo aplauso emocional.

evolua com os melhores
mas não se dispense...

Quer evoluir? Mantenha uma cota de amigos e colegas que sejam melhores do que você. E que sejam agregadores e estimulantes. Sem nunca esquecer seu espírito crítico. E sem esquecer que os outros só nos provocam, não ensinam. Faça-se.

A ciência precisa da arte...

A ciência precisa da arte como a régua do compasso. Não podemos esquecer que, apesar da grande evolução da ciência médica, a Medicina continua sendo mais arte na sua prática. E que é a arte, via linguagem, que torna a ciência “amigável”, inteligível ao paciente.

como usar a doença do paciente...

O médico deve usar a doença do paciente para que ele veja sua vida sob novos ângulos, já que a normalidade não faculta isso. Difícil ver alternativas vivenciais no silêncio dos órgãos e dos afetos. Mostre-lhe o que tem a lucrar com o sofrimento (experiência só se adquire na dificuldade). Como no dito popular, não há mal que perdure, nem bem que sempre dure.

médico será apreciado se tiver caráter,
um pouco de saber e alguma sabedoria...

Esse conjunto é raro no ser humano. Saque: o ouro é ouro e, portanto, referência para a nobreza dos metais porque é escasso; o diamante é diamante e, portanto, referência para pedras preciosas porque é escasso; o ser humano com princípios e valores também é referência por ser escasso. O médico precisa ter caráter, um pouco de conhecimento científico, a técnica a que se propõe, e alguma sabedoria... Faça-se válido para a vida e o convívio. Supere a escassez de si próprio.

médico não tem escapatória,
tem que ser equilibrado...

Se não o for por natureza, tem que sê-lo por aprendizado e diligência. O paciente, apesar de sua frequente impaciência, desequilíbrio ou grosseria, nada tem a ver com nosso mau-humor, esquisitices ou ranzinices. Só assim somos especiais. Quando levamos aos outros a iluminação, nos modos e na ciência.

médico resolve problemas...

Estes vão além de uma doença ou de uma especialidade. Portanto, tenha primeiro uma boa formação horizontal, se quiser ser bom especialista. Só desça a um vale ou suba uma montanha depois de conhecer bem a planície. Terá menos chance de se perder. E conhecerá melhor seus limites.

seja uma pessoa agradável...

Escute muito, fale pouco. E siga os preceitos do Marquês de Pombal ao sobrinho: ponha espinhos nos ouvidos – filtram a entrada de aleivosias e equívocos – , deixe um ouvido para o presente e outro para o ausente, e coloque esperança no falar.

os pacientes querem
médicos perfeitos, sem defeitos...

Não gostam de ver no espelho que é o outro, suas próprias imperfeições. Faça de conta, seja um bom ator. Converta seus defeitos nos seus avessos, para que sejam motivo de admiração. Os pacientes precisam ter no que se mirar. Mas não esqueça o alerta de Nietzsche: aquele que está maduro, perfeito, quer morrer.

não seja boquirroto...

Médico nunca deve falar explicitamente de seus pacientes, pois estão sob o manto do segredo profissional. Nem mesmo ao cônjuge. O paciente pode dizer por quem foi atendido, qual sua doença e as diretrizes do tratamento. O médico jamais diz a quem atendeu, a não ser por sujeição do paciente. Deve ser um silencioso. Parte de sua credibilidade depende disso.

médico só é útil quando é bom...

Para ser bom precisa ser uma pessoa apreciável. Isto é, fazer bem o que faz, ajudar a cuidar dos seus, e ter algum grau de participação social.

Aprimore a relação médico-paciente...

Dificuldade na relação médico-paciente é inadequação do profissional. Este é que tem que se adequar na linguagem e nas explicações. E mais, não pode ser ensinada, só vivenciada.

pacientes são cada vez
mais exigentes e desorientados...

Exigentes porque imaginam que a Medicina pode mais do que pode. Exigentes porque ao pagar um seguro-saúde (sempre caro ao bolso do segurado), pensam que tem direito ao que bem entenderem sem a mediação do médico e a lógica da realidade. Exigentes porque pensam ser possível curar suas doenças crônicas quando na grande maioria apenas as controlamos. Exigentes porque, se autocuráveis, querem ficar bons logo sem tramitar pela história natural da doença. E desorientados porque não compatibilizam seus desejos com a realidade. Filosoficamente vão além do que é e são. E haja compreensão, sem perder a firmeza! A firmeza de quem está preparado para saber o que faz. E apenas o que sabe.

pacientes confundem
o que funciona na saúde como
se funcionasse na doença...

Paciente chega cansado de um dia atribulado. Prepara um pó de guaraná, liga a televisão, descansa. Está revigorado. Agora, querer que o pó-de-guaraná funcione em uma depressão... essa a confusão.

médico deve respeito à realidade,
ao que pode de fato ser feito...

Nós, médicos, não podemos seguir modismos, ideologias, aspirações sociais ou pessoais, quando estamos centrados no paciente. Também não podemos estar sob a instabilidade do medo ou a narcose de superpoderes. Não podemos ter alegações religiosas ou quaisquer pensamentos desejantes. Temos que pensar no que é, e não no que deveria ser. Não fabricamos a realidade, lidamos com ela. E claro que precisamos de experiência social para melhor atuar. Se diante de um joelho agudamente inchado em adulto jovem, quando pensamos em clamídea ou gonococo, procurarmos saber se o paciente tem vida sexual ativa e se nos disser que sim, nada a duvidar. Se disser que não, pode ser que sim, pode ser que não, tudo a explorar. Isso está centrado no auxílio ao paciente, no rigor que devemos ter com os fatos em si. Seu comportamento sexual, sua segurança pessoal, pode diferir muito da nossa. Não

podemos deixar que o nosso discernimento prático seja afetado por nossos desejos ou costumes. Nossa busca é a da verdade dos fatos, sem ajuizar, se verdadeiramente quisermos ajudar o paciente. E por mais intragáveis que sejam. Os fatos e o paciente.

ou você controla sua mente ou...

Ou você controla sua mente, quando possível – certas doenças mentais impedem esse controle, impedem a liberdade – , ou uma droga, pessoa ou religião o fará. Vale para o paciente e o médico.

poder e *responsabilidade*
andam sempre juntos...

São siameses. Quanto maior domínio técnico a Medicina desenvolve, maior torna-se sua responsabilidade sobre a segurança dos pacientes. Quanto mais invasivos mais responsáveis. Portanto, nunca esqueça a arrogância da tecnologia e a compassividade da clínica. Tempere as duas e sirva para usufruto do paciente.

todo diagnóstico é provisório...

Mesmo o confirmado. Nunca feche as portas de sua observação. Confirmou o diagnóstico de uma endocardite pela visualização das vegetações e pela hemocultura que deu crescimento ao estreptococo bovis? Ainda pode haver uma neoplasia de cólon subjacente. O diagnóstico deve estar sempre em aberto. Há doenças que parecem outras doenças e doenças que mudam para outras doenças.

falar mal dos outros é fácil,
todo mundo fala...

Falar bem é que é difícil. É como se tirássemos algo de nós, como se tivéssemos a sensação de empobrecimento. Não se intimide em elogiar, desde que não tenha nada a ganhar, e desde que haja motivo, claro! Para não sermos hipócritas e açoitados pelos versos de Rimbaud: "*Oisive jeunesse, à tout asservie, par délicatesse, j'ai perdu ma vie*".

o ser humano é multifário...

A genética, a memória e os valores nos fazem ser o que somos. Mas a multifariedade dessas condicionantes nos tornam únicos, singulares. Parafraseando João Cabral de Mello Neto: "Também o médico deve conhecer as variantes/ e o estilo numeroso/ dos humanos que sabemos".

com os somatizadores
tenha poucas pretensões...

O lema antigo e ainda atual é: "cuidar, não curar". Ou se quiser algo mais recente: "menos é mais". Seja pontual, sintomático, explicativo no sentido funcional dos sintomas, minimalista. Embora dando crédito ao paciente que realmente sofre no corpo e não pela via dos sentimentos. É o corpo falando, a expressão não-verbal. Nessa circunstância temos que nos ater aos sintomas; o paciente oculta conflitos ou não os parece ter. Se conseguirmos outro diagnóstico psiquiátrico – por exemplo, uma depressão – poderemos ser mais abrangentes. O paciente permitirá maior ação.

A lucidez é o brilho do caos...

Os professores de Medicina sempre lidando com sínteses que simplifiquem o que é complexo por natureza, devem ter consciência de que a lucidez é o verniz do caos – inconsciente –, e de que o professor pode ser seu brilho. Mas, por favor, não ceguem com tal brilho. Podem ficar obscuros.

que a clínica médica seja a torradinha do caviar sabemo-lo bem...

Que os dignitários devam saber que não é de bom tom comê-lo às colheradas é prudente. Cristais, por mais nobres, sempre necessitam ser bem acondicionados para não rachar. O papel da clínica é sempre conjuntivo e imprescindível. E está definhando, em extinção. O motivo? Os prestadores de serviços não pagam o médico para ouvir e escolher palavras, a essência clínica. E não pagam conjunto de ações, só procedimentos.

correlação é a palavra mágica
da prática médica...

Usando-a, somos mais exatos na indicação e na orientação. Negando-a tendemos à iatrogenese e ao excesso.

Onde é mais necessária na prática médica é quando o paciente apresenta quadro psiquiátrico associado a imagens cerebrais (tomo, ressonância). Às vezes é difícil a correlação entre os sintomas e as imagens. Se não houver sinais neurológicos ao exame, ou as queixas forem duradouras e sem os mesmos, devem ser pseudo-neurológicas. Reasseguramento, seguimento, e tratamento da síndrome psiquiátrica, se faz necessário. A saia justa é frequente com: depressão, ansiedade, crises de pânico, personalidade limítrofe e transtornos somatiformes.

Não é o conhecimento nem a técnica
que convulsionam a medicina...

É a ignorância e a prepotência.

Iatrogênese é frequentemente
sindiadogênica...

Iatrogênese é frequentemente sindiadogênica, gerada a dois. Praticante e praticado costumam, sem o saber, ser cúmplices. E a verbal, a principal forma de iatrogênese na clínica é ainda mais difícil de aferir. Não humilhar ou ferir é um marco civilizatório, em qualquer profissão.

seu maior mérito intelectual...

Educar-se sem ensino. Nunca deixe o currículo prejudicar sua formação. Mas uma instrução formal o livra de suas limitações. Deixe florir sua personalidade devidamente educada e reeducada.

NO consultório ou ambulatório
resolvem-se...

Atenuam-se ou entreteem-se problemas; ocasionalmente causam-se. No laboratório de pesquisas criam-se soluções ou explicações. Ocasionalmente, problemas.

medicina de bolso...

Silêncios, confusões, alaridos, ações, soluções, esperanças e decepções. Ao final, lições.

o melhor do médico
não está no que diz...

Sempre suscetível de erros ou más interpretações, mas
no que faz. E no que fica.

seja pródigo na abertura de caminhos
para o autoconhecimento do paciente...

Eparco em afirmações científicas peremptórias. Garanta
vida longa à ciência movediça. Esteja sempre preparado
para a simples pergunta do paciente: – Doutor, como
sabe?

tudo que dá prazer na vida,
se em excesso...

É contra a saúde ou a estética. Ouse com moderação. Não esqueça que na consciência de nossas fraquezas reside nossa força. Estimule a virtude do meio, o equilíbrio, nos seus pacientes.

o médico deve agir entre
as paredes do consultório
como se estivesse entre as paredes
de um grande anfiteatro...

Ministrando conferência para grande público. Ou se preferirem, como se estivesse permanentemente vigiado pelo Big Brother do Orwell, mas sem abrir mão de sua própria consciência moral e científica. Ou seja, de sua liberdade.

se sentir é uma estranha forma de
pensar, um exagero da sensibilidade...

Sintais muito. Mas não a exija dos outros. Cada um tem sua própria sentissência. Há coisas que não carecem ser vistas, basta senti-las. Mas cada um o faz a seu modo.

A arte começa onde termina
o poder científico...

E a ciência sem arte é um presente sem embalagem. De outro modo, ciência sem arte é o mesmo que educação sem cultura.

voar alto é um voo solitário...

Se você desenvolveu o conhecimento pessoal acima da média, isto é, voou alto, acostume-se a um voo solo. Pois se você é autônomo, independente e autossuficiente, muitos dos que se aproximam também o são. E, por isso, se afastam. Acostume-se à solidão e ao silêncio.

contemplar um quadro,
ler um poema, ouvir uma sonata
ou observar um paciente...

Nos remete à questão essencial do Ser. Esse encontro nos permite a experiência da liberdade mútua.

não devemos maldizer
a complexidade da medicina moderna...

Ao contrário, devemos louvar a possibilidade de novas aprendizagens. É um privilégio poder ter novas habilidades ou encetar novos conhecimentos.

uma boa prática
para servir ao paciente...

E já ter estado doente e sentido o médico.

Descobrir o valor
da imaginação é sublime...

Expô-la à necessária poda do rigor científico é um diálogo permanente de frustração.

... esse é o poder da imaginação.

Mal chegou, notou a tempestade rítmica, taquicardia paroxística supraventricular. Pousou suave e firmemente a mão sobre o pescoço e provocou um milagre para os circunstantes: a normalização do ritmo. Esse é o poder da imaginação. E da mágica.

médico é um artista
na arte de discriminar...

Médico é um artista na delicada arte de discriminar e agrupar sinais e sintomas. É também um crítico – significa separar – das expressões corporais e emocionais. Dando a devida sensibilidade e especificidade. Mas mais importante do que o que se diz, é o que não se diz. A decodificação dos gestos.

se você tem impulso
criador não o desvirtue...

Submeta-o à virtude do silêncio e da modéstia, e decante-o com zelo. Talvez algum dia alguém prove e goste. E serão poucos. Se forem muitos, você foi eleito pelo comitê celestial.

A busca do tempo perdido não é um exercício de recuperação de tempo...

Todo tempo é irremeável, não há como recuperar. O que se pode recuperar é a essência do que ficou. Não os cem livros que deixamos de ler, mas talvez os três ou quatro que são essenciais, que têm a ver conosco, ou que se atêm ao que fazemos. Então, as perguntas são: o que preciso saber, que habilidades tenho que ter para apreender a realidade e nela me situar? De que é composto o meu cotidiano e de que maneira devo interagir com os pacientes de minha prática? Rendemos mais quando temos consciência de como funciona nosso meio e de como devemos nos inserir nele. Médico, em princípio, deve pensar e falar 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 se 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 reconstituir 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 podemos 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, e evocar o que poderia ser chamado de amor, a busca e a doação do melhor de nós mesmos no outro.

paciência é a virtude maior
do médico que lida com pacientes...

E como há impacientes... Por isso considere a paciência a virtude maior do médico que lida com pacientes. Kafka, em seu *Diário Íntimo*, elegeu-a como fórmula de vida: "Há dois pecados humanos capitais, dos quais todos os outros decorrem: a impaciência e a preguiça. Por causa de sua impaciência, foi o homem expulso do Paraíso. Por causa de sua preguiça, a ele não retornou. Talvez não exista senão um pecado capital, a impaciência. Por causa da impaciência, foi o homem expulso, por causa dela não consegue voltar. Tenhamos paciência – uma longa, interminável paciência – e tudo nos será dado por acréscimo". Não conheci nenhum bom clínico que não a tivesse sobejamente.

paciente que vem à consulta
com diagnóstico prévio,
exige verificação dos critérios
usados para a elaboração...

Você é que tem que pensar, não os outros. Quando alguém é atendido com diagnóstico prévio é mister que se raciocine como foi feito. Isto é, se foram obedecidos critérios, se há provas que o confirmem. Por melhor e/ou mais famoso que seja o profissional que o fez.

o estar pronto, estar maduro é tudo...

O *"Ripeness is all"* de Shakespeare, em Medicina significa ter noção de seus limites.

A capacidade de transformar
coisa ruim em boa...

Nós, médicos, temos uma profissão extraordinária por que todos os dias podemos a partir de algo ruim transformá-lo em algo bom. Parece piegas mas é a pura verdade. Que outra profissão tem essa característica de transformação? Mário de Andrade escreveu: "A própria dor é uma felicidade". Quem faz essa catalização? É sina de médico. Que outra profissão pode fazer a reação alquímica de transformar sofrimento em oblvio e crescimento pessoal? Ah, tanta dor, e tanto alívio!

todo médico, pesquisador
ou clínico, tende ao ceticismo...

Aliás, precisa ser cético. Ao contrário do que se imagina, cético não é o que não acredita, é o que busca, embora com rigor e medida, a evidência das coisas. E a busca é o início da fé. Mesmo em pesquisa.

devemos nos colocar
ao mesmo nível do paciente...

Sea simplório, intelectualmente refinado ou “autoridade”. Só ao mesmo nível pode ocorrer isenção.

A grande arte existencial
da vida médica é...

Despojarmo-nos do que é supérfluo; saber perder o que nos importa, se necessário; saber absorver as frustrações (resiliência); e ainda saber extrair algum sentido disso tudo.

qualis vita, finis ita...

Tal vida, tal morte. É o que avisa o ditado latino. Não morre bem aquele que viveu mal. No espírito e no corpo. Se não houver azar genético, a sobrevivência e a qualidade de vida dependerão, e muito, do estilo de vida. As coisas são simples, sabidas, e os médicos as conhecem bem, da alimentação ao exercício. Difícil é implantá-las em si e nos pacientes. Quem não se arrisca com ordenação vive menos.

o conto mais antigo
no mundo da medicina...

O maior conto-do-vigário que existe no meio médico é tentar vender misticismo com maquiagem de ciência.

não seja adicto
de viseiras doutrinárias...

As tradições, conhecimentos ou crenças de um povo podem ajudar a esclarecer costumes intelectuais. Por isso, extraímos do folclore árabe, um alerta ao homem de ciência. Um antídoto aos totalitarismos doutrinários. Um cartão vermelho para quem faz juízo de valor sem obter todas as evidências.

Um dia o olho viu, ao longe, uma montanha, com o céu azul, e contou isso à mão, ao ouvido e à boca.

Disse a mão:

– Estranho, não posso tocá-la!

Disse a boca:

– Engraçado, não consigo sentir o sabor!

Disse o ouvido:

– Esquisito, não consigo ouvi-la!

E, juntos, comentaram os três:

– Que estranha alucinação está tendo o olho!

observação é a visão treinada...

Dirigimos o olhar, olhamos, e não vemos; não percebemos pelo sentido da visão. Ver consiste em treinamento, e treinados, podemos observar. Observação é visão treinada, essencial na prática médica. Nos permite ir além do hábito, do receio ou da indolência. Ver o quê? Sinais, ora. E, principalmente, gestos. O bom observador é lento, se atém aos detalhes.

a ciência tem que iluminar o obscuro...

Como sempre o fez a filosofia. Ambas buscam o saber com a humildade do provisório. Ambas são meios para mudança. Uma, para o individual, a filosofia. Outra, para o coletivo, a ciência. Mudam a maneira de avaliar. A ciência é corpo, a filosofia espírito; indissociáveis. A ciência é prática, tende a mudar o mundo (via tecnologia); a filosofia não o muda, mas nos ajuda a entendê-lo. A filosofia é ótima individualmente, desenvolve o potencial das pessoas para pensar logicamente e com rigor; ínfima no plano coletivo. A ciência apreende o mundo e o modifica. Quem viu enfermarias inteiras de crianças com poliomielite sabe do que estou falando.

A questão central é sempre o porquê...

Hexâmetro, é assim chamado o verso grego ou latino, também dito alexandrino, que tem doze sílabas, com acento na sexta. Pois bem, Quintiliano nos legou um hexâmetro técnico que encerra o que, em retórica, se chama circunstância: a pessoa, o fato, o lugar, os meios, os motivos, o modo e o tempo. Ou seja, sintetizou a divisão da retórica. É muito usado por jornalistas que, com as respostas a estas perguntas circunstanciais, pretendem esgotar um assunto. Igualmente útil em criminologia. E lógico, em Medicina. Em latim: *quis* (quis); *quid* (quid); *ubi* (ubi); *quibus auxiliis* (quibus auxiliis); *cur* (cur); *quomodo* (quomodo); *quando* (quando). Entre parênteses a pronúncia. Tradução: Quem? O quê? Onde? Por que meios? Por quê? Como? Quando?

O estudante diligente, disciplinado, pode usá-lo com proveito durante sua formação. Mas a questão central é

sempre por quê? O porquê implica investigação profunda comparativamente aos outros. Envolve antecedentes e consequências, e conhecimento prévio. Por quê? É sempre a mais nobre das perguntas.

médico deve ser um conservador
por fora e um libertário por dentro...

Disciplina exterior e liberdade interior, porque assim a profissão o exige. Se você está limpo, arrumado, descansado, a chegada é mais fácil. Se você estiver com um hálito alcoólico é uma despedida. A nobreza da profissão compreende essa atitude conservadora. Certo paciente, antes de me consultar, foi atendido por um médico que, folgado, estava com os pés sobre o bordo da mesa. Só não voltou incontinenti para não ser grosseiro. A confiança morreu ali. E o médico era ótimo, como técnico.

Já por dentro, se não for um libertário não consegue vislumbrar o novo, não intenta novas técnicas, não cria atalhos para caminhos espinhentos. Não enfrenta tabus pelo progresso da ciência. Não inventa sobre o inventado. Careta por fora e politicamente incorreto por dentro dá a necessária flexibilidade para lidar com a diversidade humana.

quando não sabemos o que fazer
apelamos para um tratamento
multidisciplinar...

Vários profissionais, por caminhos diversos, tentando alcançar um objetivo comum, é muito útil. Na prática, no entanto, vira com frequência uma colcha-de-retalhos. A não ser que haja um coordenador com entendimento global dos propósitos e que sinalize o caminho comum.

médico tem que ser humilde
ante a crença de seus pacientes...

Catequizador apenas de evidências científicas. Quando alguém muda e alcança outro estágio evolutivo, uma maneira mais autônoma de ver as coisas, o faz por conta própria. Por isso, só alimente seus pacientes com provas científicas. Só não abra mão do filtro das evidências.

Jaculatórias aos professores

- Aula é esclarecimento.
- A boa aula projeta luzes fortes sobre o estabelecido e ilumina tendências. Só o que é tíbio necessita da penumbra.
- Sessenta minutos de aula equivalem a dez minutos de leitura. Portanto, seja pródigo em explicações e módico em informações. Aliás, uma semana depois do que aprendemos só retemos dez por cento. Por isso, a compreensão deve prevalecer.
- Não se pode ministrar aula sem informações, mas precisamos entender que são apenas a matéria-prima das conexões articuladas que formam os esclarecimentos e reflexões, e se constituem no saber. E que, assimilado, pode ser discutido, confrontado, recriado, para eventualmente formar novo conhecimento. Já a cultura é um outro saber, derivado desse primeiro, um saber do próprio saber.
- Ao tornar-se autônomo, independente, o professor aperfeiçoa sua responsabilidade.

- Aula é também um dom: precisa-se saber esquecer para poder generalizar.
- Professor, viva para entender e levar aos outros esse parco entendimento. Isso lhe dará um sentido de missão. E o aperfeiçoará.
- Somos estudiosos do possível no hipotético.
- O raciocínio interior é a lógica exterior.
- Ser informado é ser livre. Tá certo, Norbert Wiener, mas só se conseguir juntar e conectar os dados.
- Ser professor ou preceptor ou tutor é ser um pouco catalizador da descomplicação.
- Ensinar é esclarecer, treinar habilidades ou invocar atitudes. É colocar possibilidades dentro do outro.
- Ser educado é saber pensar. É colocar para fora possibilidades mudadas. É tornar fluente o desengonço.
- Fluxograma da fluência:
informação > memória > pensamento > aprendizado > recriação.
- Fluxograma de aula:
dados > esclarecimento > reflexões > encantos.

- Três degraus do aprendizado:
 1. Lembrar informações.
 2. Pensamento (Rearranjo das informações)
 3. Aprendizado (Processamento tornado fluente)
- As imagens servem à síntese, as palavras à análise.
- Há coisas que cambem, faladas; outras cambem, escritas. Quase sempre intercambiáveis. Depende do operador.
- O professor deve ser uma projeção de nosso ideal. Fundamental que sobressaia, para nos fazer crer que podemos atingir novos horizontes, nos superarmos. Se se faz entender, dá verniz ao caos, torna-se seu brilho.
- Mudando Camões:

“Se apreende, senhor, na fantasia.
sonhando, imaginando, ou estudando.
Se aprende, senhor, vendo, tratando
e pelejando.”
- Aula não é simples divulgação de informações, é esclarecimento e reflexão. Se também contiver encanto será um acontecimento.

- Uma boa aula leva ao livro, à revista, à apostila, à internet, ao que for. Se desdobra em consequências.
- Um monge beneditino, anglo-saxão, Beda legou a nós, professores, uma tríade útil a todos que não desejam despontar para o fracasso:
 1. Ensine o que sabe.
 2. Pratique o que ensina.
 3. Pergunte sobre o que ignora.
- Uma prescrição para a justiça intelectual de qualquer professor.
- Em ciência, como em qualquer outra atividade, quando criticamos – o que é essencial para a formação e desenvolvimento do aluno – temos que dizer o porquê, usar argumentos lógicos, para não entrarmos na esfera proibida da violência verbal, tão danosa quanto qualquer outra forma de violência. E brochante. Não estimula, não agrega, não inclina à curiosidade.
- Ciência é invenção controlada. Aula é efusão controlada.
- Educar não é transmitir informações, mas ensinar a adquirir conhecimentos.

- Ensinar a pensar é preparar o aluno para ser livre, autônomo e, sobretudo, mais responsável por suas tarefas e compromissos. Pensar é ser reflexivo sobre nossa liberdade no estreito caminho do respeito e dos limites que encerram nossa vivência. Com direito a expandir esse território na medida de nossa competência e compreensão. Convencendo, não submetendo.
- Antes de escolher a profissão de professor pondere as palavras do abade Dinouart: não falar é uma arte ao alcance de todos, já a virtude de falar com habilidade e aplicação poucos têm.
- Medicina é fato e trato. Aula é dado alumiado. Ou seja, informação e iluminação.
- Ao aluno que está aprendendo, mande seguir o apotegma: “Tente de novo/ Fracasse de novo/ Fracasse melhor”.
- Profissionais inconscientes de sua responsabilidade ética e científica são a ruína de qualquer profissão que lida com atitudes e conhecimento. Ao ministrar uma aula não se restrinja aos dados e ao esclarecimento. Aproveite Simon Bolívar (sim, tinha coisas úteis), e permeie sua apresentação com moral e luzes, artigos de primeira necessidade.

SEMEADOR

Professor exerce profissão humilde. Planta em terreno desconhecido as melhores sementes que seleciona. Se medrarão ignora. Se se desenvolverão com útil produtividade, a si não caberá a colheita. Tampouco sabe-lo-á. Mas sabe que cumpre missão essencial. E que a falta do resultado final é a condição para continuar oferecendo o melhor de si, o sentido do esclarecimento e da iluminação. Essa é a arte do semeador, uma arte sem arte porque não se aprende, se desprende; desprovida de completude e vivida no talento e no esforço de desiguais.

A respeito dessa nobilíssima arte de semear, disse-o melhor, o Padre Vieira no *Sermão da Sexagésima*:

“Nas outras artes, tudo é Arte: na música tudo se faz por compasso, na Arquitetura tudo se faz por régua, na Aritmética tudo se faz por conta, na Geografia tudo se faz por medida. O semear não é assim. É uma arte sem arte: caia onde cair.”

AOS JOVENS MÉDICOS

“CONCISO. COM SISO.”

Prezados colegas que ora iniciais vossa atividade. Estou ciente de não ser prudente dar conselhos a quem no-los pede. E de que neste início estais mais afim de dinheiro do que de conselhos. Pois, urge a sobrevivência autônoma. Mas ousa me contrariar, e contrariá-los, tendo em vista que sempre fui a favor de referenciais e não de conselhos. Referenciais são o destilado secular – poderia ser milenar, claro – da sabedoria filosófica, religiosa, poética, científica, e que tais. São um farol. Luz que alerta, não indica. Já os conselhos só nos fazem corresponsáveis pelas tolices dos aconselhados. Então, ficamos assim, recebam o conselho como se fosse um referencial, e o usem ao seu modo, mas para sua segurança e proveito.

Trata-se do prontuário. Depois do paciente, deve ser nosso maior empenho. É onde imprimimos os dados clínicos e operacionais, e exercitamos a lógica científica. É onde treinamos nossa objetividade e blindamos nossa

segurança. E depositamos um possível norte para o paciente e a pesquisa. Por isso tem que ser claro, conciso, prudente e veraz. Mas também dá dividendos linguísticos.

Se a Medicina nos ensina a compreender corpo e comportamento humano, o prontuário nos permite exercer nossa capacidade de síntese, de verter no papel a essência do caso, função mental superior. Como não se nasce feito para qualquer função, quando muito temos propensão, é necessário treinar: observação, habilidades, conhecimento, atitudes. E treinar escrita.

Como escrever conciso e com siso? Sabendo pensar com lógica impiedosa e prudência consumada. Para isso, além dos conhecimentos científicos e técnicos, temos que ler e refletir muito. Ler o quê? Primeiro, os que vestiram a rigor nossa língua. Só depois devemos ler e pensar os luminares de outras línguas e culturas. Há sentido em conhecer melhor a casa do meu colega antes de ir a fundo no entendimento da minha própria? Não haveria lógica.

Destarte, Camões, Fernando Pessoa, Drummond, Machado de Assis, Eça de Queiróz, deverão ser os alvos. Nossos jogos oficiais, os de campeonato. Nossos produtos

de marca, os originais. Depois, para continuarmos treinando, ou seja, nos intervalos das pugnas – vige, não se usa mais! , os dois toques com Rubem Braga, L. F. Veríssimo, Millôr e similares de boa origem. Servem também, nesses treinamentos, genéricos testados no gosto popular e no apuro linguístico. Disso, o que resulta? Digamos, um básico, um *pret-à-porté* e bem-feito, bem-acabado e que cai bem. Pouco? Não, muuuito! Basta conferir os prontuários que andam por aí, verdadeiras armas engatilhadas contra seus autores que podem ser feridos irreversivelmente a qualquer momento. Por isso, meu pedido, meio-conselho, meio-referencial, talvez implique num certo esforço inicial; ao depois resultará no oportuno apotegma de Jules Renard: “As palavras não devem ser senão a roupa, sob medida rigorosa, do pensamento . Uma roupa básica, adequada no seu acabamento, jeitosa na sua presença, peça decente e imune às ofensas.

Vejam, não estou sugerindo a alta costura, o traje a rigor exclusivo e raro que só a alguns foi concedido pelo gênio da origem. Se essa fosse minha intenção, não deixaria barato, evocaria logo como paradigma aquele a quem dedicamos esta edição. Aquele que talvez tenha

produzido o mais belo texto já escrito e, para nossa alegria, no idioma de Camões. Refiro-me ao Fernando Pessoa de Tabacaria, traje a rigor da língua: “Não sou nada. / Não posso querer ser nada. / À parte isso, tenho em mim todos os sonhos do mundo.”

À parte isso, sejamos simples, claros, concisos, prudentes e verazes no prontuário. Ser denso já seria uma demasia, reservada aos gênios da língua.

SOU CONTRA

- Sou contra o exame físico sem anamnese prévia e os exames complementares antecipando-se ao diagnóstico. Sou contra prontuários sumários e opiniões simples de consultores. Sou contra a tecnologia sem ponta e contra as técnicas barateadas pela ineficácia. Sou contra diagnósticos brilhantes porque, quase sempre, são simples sacadas de alguém que já viu ou leu; raramente fruto de difíceis e operosas reflexões.
- Sou contra quem fala muito e ouve pouco porque não sabe eleger palavras ou atos.
- Sou contra opiniões múltiplas que nada acrescentam ao caso e contra quem não tem opinião.

- Sou contra doenças raras, quando fruto do delírio de nefelibatas atuantes e contra doenças comuns mal-atendidas pelo “farmacêutico” José.
- Sou contra opinantes desprovidos de experiência e contra médicos incapazes de decisões.
- Sou contra voluntaristas que tudo decidem, e contra aqueles que os aceitam.
- Sou contra doutores impacientes e contra pacientes prolixos.
- Sou contra um ouvido para o presente sem outro para o ausente.
- Sou contra limites de tempo e pletora de doentes.
- Sou contra má paga a procedimentos invasivos e paga menor a tarefas cognitivas.
- Sou contra diagnósticos autoevidentes e contra as evidências sem provas.
- Sou contra a falta de prudência e contra a alegre inconsciência.
- Sou contra “ensaios” terapêuticos e contra abordagens extravagantes.
- Sou contra os resolutivos constantes e contra os triadores costumazes.

- Sou contra os que não aprendem com o erro e contra os que só fazem errar.
- Sou contra os que só têm clientes e contra os pacientes donos de médico.
- Sou contra os humildes perante poderosos e contra os arrogantes em face dos desvalidos.
- Sou contra os novidadeiros e contra os terapeutas d'antanho.
- Sobretudo sou contra mim, mesmo, que não consigo estar sempre no avesso disso tudo.

FORA DE MODA

Se me demoro na anamnese dizem-me que não sou ágil, que emperro trabalho. Se faço uma busca ativa por um sinal clínico, dizem-me que o sistema não paga por isso e devo requisitar o exame que, além de ser mais rápido – embora mais custoso – tem maior sensibilidade do que minhas mãos. Se o paciente tem setenta e procuro identificar se sua cefaleia é em salvas ou de uma arterite temporal, que bobagem! É de início recente, peça logo a TC.

Se pondero que com a anamnese e o exame físico estou preparado para a maioria dos diagnósticos com a

vantagem de conhecer um pouco da personalidade do paciente e sua maneira de reagir ou resistir aos mesmos, dizem-me ser ilusão de ultrapassado; qualquer programa de computador é mais eficaz e com menor margem de erro. E que desconheço existirem vários a preços módicos, e tão aperfeiçoados que ainda posso neles aprender muita medicina. E asseveram: até o Kasparov, depois de empatar com o Deep Blue, correu da raia com medo de ser derrotado. E seria, fatalmente! Afinal, ninguém vence um programa aperfeiçoado. Redarguo dizendo que quase quarenta anos de janela me dão experiência de observar, e sem palavras, quase saber do que se trata. Esse o ponto; quase. Não há quase nos critérios, diretrizes, ou nas formulações Bayesianas que têm uma sensibilidade e especificidade inalcançáveis pela minha pessoa. Digo que para os quadros atípicos, não identificados por tais ferramentas, ainda posso ser útil.

Qual quê! Só perco tempo andando em círculos e sem ir ao busílis, sou apenas romântico de um tempo que não volta mais. Atipia significa agressividade diagnóstica, invasibilidade tecnológica. Discrepo dizendo que tecnologia pode matar, que quanto mais invasivos mais responsáveis. É preciso usá-la com mestria e não

ao deus-dará. Dizem-me que só à tecnologia sem ponta se faz reparos.

Tecnologia é resolubilidade, eu imobilidade. É, estou mesmo *old fashioned*. Razoabilizo dizendo que esclareço direito o que ocorre com o paciente e que tenho boa aceitação clínica. Dizem-me que adesão só com a fórmula "*sound bite*". É aquela que os políticos utilizam para não ser editados pela mídia. Uma, duas ou três frases, curtas, eufônicas, claras, ao ponto; é o suficiente para o paciente. Recupero um pouco as forças e alego que as pessoas, mais do que nunca, ainda precisam de palavras. Necessitam uma escuta atenta, ou simplesmente serem ouvidas, pois o mundo moderno com sua pressa e objetividade torna tudo impessoal, árido, desumano. Ineficácia, argumentam, esse o meu substantivo. Então ainda não percebi que as palavras ferem, matam, coisificam? Exponho timidamente que também me nascem para acalmar, compreender, restaurar, para criar esperança ao inesperado. Para ressuscitar o desprovido ou desalentado. Argumentação fútil e fatal! Tá vendo, tá vendo, meditação puramente religiosa, dizem-me. Comprovação inequívoca de um homem fora de seu tempo, mágico do nada, avesso às provas que tocam o mundo! Enrolador subjetivo. Paro,

avaliio minha desvantagem, coloco o bacalhau dentro, como diziam no meu tempo, e me recolho à insignificância estatística de um médico que ainda adora a diversidade de sons, flores e palavras.

PARA SER MÉDICO

Para ser médico há que ter receptáculo. Enorme, desses refratários a qualquer distensibilidade. Afinal, enche-o com queixas. Muitas, de todos os matizes. Legítimas ou não, justas no sofrimento dos corpos ou ignoradas na sombra das mentes. Queixas elaboradas, redondas, incisivas e diretas, que mostram bandeiras vermelhas desfraldadas acusando doenças agudas para as quais os médicos são treinados e entendem com facilidade. Queixas obscuras, prolixas, crônicas, sem corporificação, que denunciam a pobreza de sentimentos, a morada de conflitos, ou a estreiteza científica. Que indiciam meandros genéticos e/ou comportamentos repetitivos, labirintos ainda incognoscíveis.

Para ser médico precisa-se de tolerância. Com os muitos chatos de corpo mole que só querem atestados e uma folgazinha para o nada. Folgados de todos os tipos, forjando encostos repetitivos e se insurgindo contra

análises justas ou critérios impessoais. Tolerância com os alexitímicos e firmeza com os que têm ganhos secundários, para que descubram seus auto-embustes. Tolerante com sua própria intolerância que pode demonstrar arrogância ou onipotência, podres fazeres de plenos poderes.

Para ser médico é preciso ter calma. Não a calma amor talhada do silêncio dos inocentes, mas a quietude de quem raciocina e concentra o siso. Mesmo quando a entrevista suscita o riso.

Para ser médico é preciso ser inteiro, mesmo quando fragmentado por dentro, quando a dor de seus amores ilude a isenção e a firmeza diante do risco cirúrgico.

Para ser médico é preciso ser bom sujeito. Sem encolher o peito para inovar, tendo jeito para fazer o certo apesar dos reclamos dos pacientes, dos convênios ou do governo de plantão. Todos transitórios como a movediça ciência. Bom sujeito na arte múltipla e não evanescente.

Para ser médico precisa-se gostar de gente, mesmo que indigente. Gostar de diagnóstico, mesmo que por vaidade, é útil assim mesmo. Ter gosto de reparar, curar, modificar o ser como um deus terreno, sereno nos propósitos, certo nos acodes.

Para ser médico é necessário partir para o reajo, logo existo, das emergências; refletindo sobre o medico, logo clinico, da resolubilidade consciente e eficaz; que desfaz filas serpiginosas. E é preciso ser curioso, ter uma enorme curiosidade sobre a diversidade humana.

Para ser médico é necessário antes de tudo ter uma visão de mudança social. Para um mundo aberto à ciência, à decência profissional, ao olhar humano que respeita e se limita, e crê, no benefício resultante para a humanidade. Menos paralítica, menos inconsciente, menos necrótica, menos invasiva.

Para ser médico, imaginação é preciso. E paixão pela liberdade de se vincular e se tornar responsável. Paixão pelo esclarecimento da ação. Sem o que a arte e ciência se tornam vanidades.

Para ser médico é preciso um contrato com o impossível, e apenas tolerar o possível. Pois só assim se chega ao inesperado da descoberta, de si e dos outros.





As mensagens do látrico aos médicos, elaboradas pelo professor de Medicina e de vida Dr. João Manuel transmitem o equilíbrio da arte e ciência. No cenário do látrico existe a elegância da serenidade e o brilho da lucidez, um trabalho tão árduo como de um pescador de pérolas, apresentado como uma pedra preciosa de joalheiro. Um conteúdo com a rigidez da evidência científica mas com o sabor do conhecer da prática médica. O caminho deve prosseguir. A tecnologia da Medicina não é suficiente para o ser médico; há a necessidade de uma dimensão cultural, reflexiva, contemporânea, sobre a sociedade ocidental secular.

Donizetti Dimer Giamberardino Filho
Conselheiro e ex-presidente do CRM/PR