

Esta edição é dedicada à harmonia de ciência e arte, guardiãs do esplendor do viver.

ISSN 2237-9762

n° 38

iátrico



MORRER

VIVER

NASCER



06

A RECEITA DO MÉDICO

Trabalho e calor humano



40

A CERVEJA NA HISTÓRIA

E a Confraria Orthobier



50

NO ESCURINHO DO CINEMA

Seleção de filmes para ver e rever



56

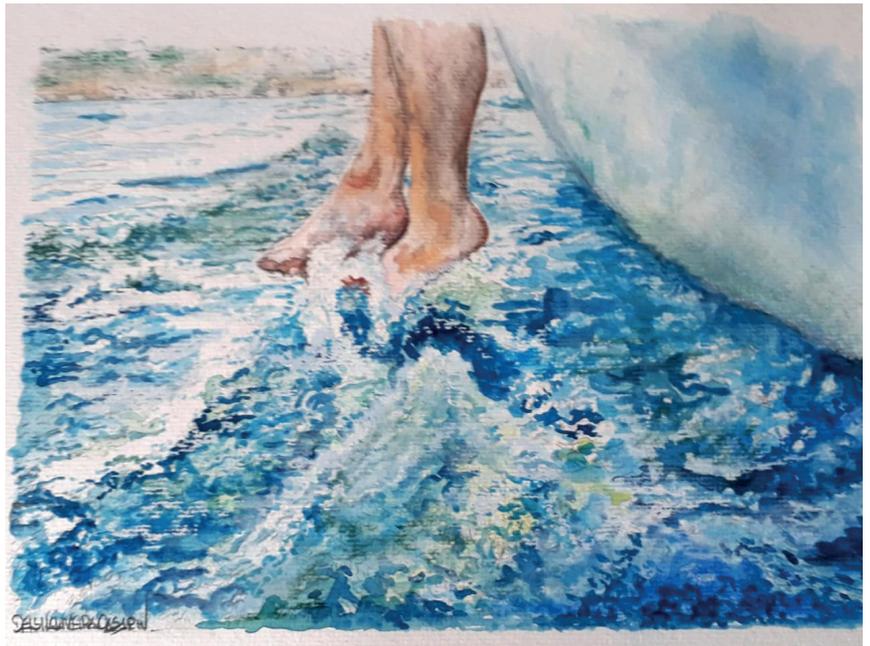
VIVER, VIAJAR!

Em busca de sentido

A CAPA | Temos aqui o excerto da segunda parte (a central) de *O Nascimento de Vênus*, da clássica obra de Sandro Botticelli (1445-1510). Na edição 37, em que o tema foi **MORRER**, tínhamos o deus do vento Zephyrus, com uma ninfa, assoprando rumo a terra firme a protagonista Vênus, que já mulher adulta emerge em concha das águas do mar, sinônimo de vida e mistério. Este visual, agora, o destaque. Nossa Deusa do Amor e da Beleza, retratada num misto de pudor e sedução, vem simbolizar o **VIVER** que nos é oferecido. O mundo fora da concha, a liberdade. A partir daí, sob escolhas e atitudes, cada um terá emoldurado a sua própria tela (obra). Na próxima edição, fechando a trilogia, teremos o tema **NASCER**, sob inspiração em a Hora, espírito que personifica a primavera, estação do renascimento e da renovação. **1**



A dor como impulso à vida



DR. ROBERTO ISSAMU YOSIDA

Pandemia é o assunto da vez e não poderia ser diferente. Recordes de mortes. Somente quando nos damos conta de individualizá-las é que temos a consciência do tamanho e repercussão em nossas vidas.

Poderemos nos questionar o motivo de insistirmos na edição deste volume da revista *Iátrico* em meio às incertezas correntes. Como na edição anterior, o exercício não é mera retórica, mas baseado em profundas reflexões.

Agora falamos da vida plena. Valorizamos a vida quando vislumbramos a morte concretizada em celebridades, amigos e familiares. É como o ar que, na sua invisibilidade, não desperta nossa consciência. É a vida que passa sem que paremos um momento para sentir o sopro de sua graça.

Esta edição é dedicada às vítimas da Covid-19. Todas elas. Com destaque aos médicos que se foram no exercício da profissão. Partes de nossa vida.

O encadear da sucessão de fatos demonstra que a humanidade superará a pandemia. Aqui e acolá notaremos erros e acertos. A máxima "juntos venceremos!" nunca foi tão verdadeira.

A vida merece celebração! Essa é a nossa maneira de seguir em frente no olho do furacão. São formas de relembrar que estamos vivos e que a vida não se resume a pandemia. **🕯**

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



IÁTRICO

Publicação do Conselho Regional de Medicina do Paraná
Edição nº 38 – último quadrimestre de 2020.

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

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: Deisi Casarin

Impressão: Impressoart Editora Gráfica

Tiragem impressa dirigida: 3 mil exemplares

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 à Comissão Editorial para publicação.

Nossa revista tem tiragem impressa limitada. Os exemplares são dirigidos exclusivamente aos que se cadastrarem.

iatrico@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.

Wimar 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 (DEIOP). 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

Maurício de Carvalho (CRM-PR 9.469)

Especialista em Clínica Médica e Nefrologia. Mestre e Doutor em Medicina Interna, professor da UFPR e PUCPR e ex-chefe do Departamento de Clínica Médica da Federal do Paraná.

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).

Manoel Eduardo Alves Camargo e Gomes (OAB-PR 11.103)

Professor do Departamento de Direito Público da UFPR, possuindo mestrado, doutorado e pós-doutorado nesta área. Autor de várias obras, incluindo "João em Pessoa".

Alex Pussieldi

Coach, empresário, treinador de natação e comentarista esportivo.

Cezar Zillig (CRM-PR 3636 e CRM-SC 2125)

Médico especialista em Neurologia e Neurocirurgia, reside em Blumenau (SC).

Fernanda Nicz

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

Leonardo Cardoso

Estudante de Medicina do 9º Período das Faculdades Pequeno Príncipe (Curitiba).

Marcio de Carvalho (CRM-PR 12.020)

Especialista em Urologia e Mestre em Cirurgia e Experimentação. É professor de Urologia da UEM. Presidiu a Sociedade Brasileira de Urologia (Seção Paraná), foi diretor da Representação do CRM-PR em Maringá e é hoje conselheiro.

Maria Ofelia 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.

Stefania Petruzzello (CRM-PR 40.345)

É residente de Clínica Médica do Complexo Hospital de Clínicas da UFPR.

Ursula Bueno do Prado Guirro (CRM-PR 25.634)

Especialista em Anestesiologia. Mestre e doutora em Medicina e pós-doutora em Bioética. Professora e pesquisadora na área de Bioética e Cuidados Paliativos do curso de Medicina da UFPR.

Varlei Antonio Serratto (CRM-PR 16.900)

Especialista em Clínica Médica e Reumatologia.

Zacarias Alves de Souza Filho (CRM-PR 1.019)

Conselheiro decano do CRM-PR. Especialista em Cirurgia Geral e do Aparelho Digestivo, Professor Emérito de Clínica Cirúrgica da UFPR e membro da Academia Paranaense de Medicina.

Eduardo dos Santos Paiva (CRM-PR 13.091)

Mestre e Doutor em Medicina Interna, especialista em Reumatologia e professor assistente e chefe do Serviço de Reumatologia da UFPR. Diretor Científico da Sociedade Brasileira de Reumatologia.

Viver: uma celebração!

DOS EDITORES



Chegamos a mais uma edição! Muito a pensar; também a comemorar. Primeiro, passamos pela dolorosa, profunda e necessária discussão sobre o morrer e suas reflexões. Nenhum defensor da vida pode negligenciar as lições da morte. Conhecendo o fim e comemorando cada dia que permanecemos inteiros em meio a esse novo mundo a nossa volta, convidamos o leitor a um brinde à vida. Cá estamos no volume 2 de nossa trilogia: Viver!

O conselho editorial incorporou uma das maiores lições do nosso editor-fundador Dr. João Manoel. O *Iátrico* precisa necessariamente fazer sentido. Por isso, todo retorno dos nossos leitores é estimulado. Críticas, elogios, sugestões e contribuições são condições obrigatórias para que nossos giros cerebrais e das rodas de nossa imprensa produzam material de alto valor no binômio arte e ciência.

Por este lado, a experiência pós-publicação do volume 1 – Morrer foi a contento. Tivemos muitas manifestações de apoio e algumas cobranças, principalmente sobre a sensação de vazio que todos tivemos da falta do material impresso, característica marcante das edições passadas e que, a partir agora, volta a circular por nossas cabeceiras.

Na presente edição, o conteúdo foi desenhado para falar da vida do médico. Suas alegrias, suas dificuldades e, principalmente, o equilíbrio tão necessário para sermos cada um o *Iátrico* que tanto o paciente, razão única de nossa existência, precisa: uma mistura homogênea de cultura e conhecimento técnico, emoldurada pelo bom senso e boa vontade, características maiores do bom médico.

Bem-vindos! *Playlist* ligada, cerveja na mão (para os que não bebem temos um excelente artigo sobre ela!) e que a viagem por essas páginas seja tão satisfatória para o(a) leitor(a) quanto foi para nós ao confeccioná-la! **!**

A RECEITA DO MÉDICO

DR. PAULO ROBERTO CRUZ MARQUETTI

No dia 22 de dezembro de 1989, como paraninfo da Turma Professor Doutor Mario Pilotto, do Curso de Medicina da UFPR, dirigi-me aos afilhados tentando explicar a eles como se deveria proceder para criar um bom médico. Parece-me oportuno lembrar aqui essa receita, pois talvez possamos sugerir aos atuais estudantes de medicina quais valores achamos que devam ser cultivados para se viver a profissão de forma plena, para que ela lhes seja o mais gratificante possível.

Omito aqui a parte introdutória, com a saudação às autoridades, o cumprimento aos pais etc., passando diretamente ao que lhes falei, no que chamei de “A Receita do Médico”.

Meus afilhados:

Hoje vos tornastes médicos.

O que é ser médico?

De que é feito um médico?

Como se faz um médico?

Peço-vos permissão para brincar de Paracelso e tentar dar-vos a receita.

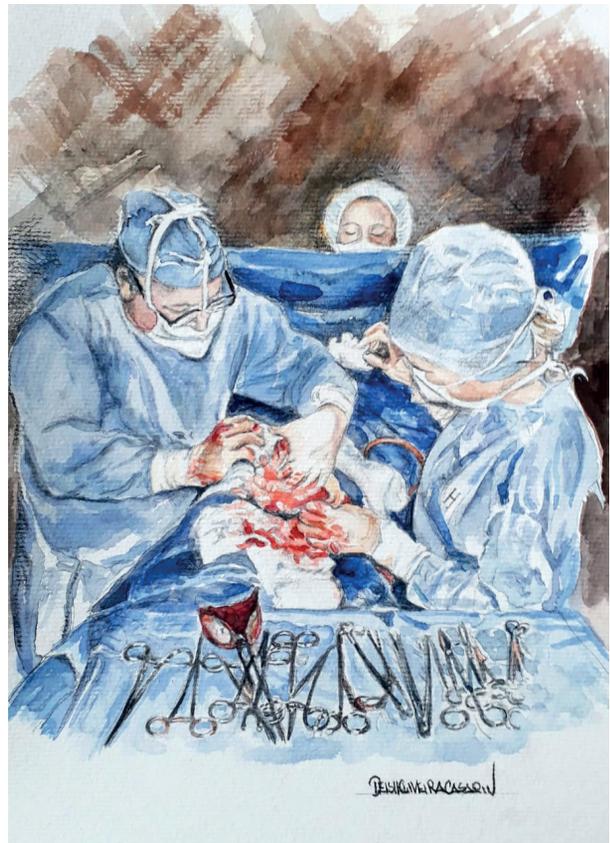
Toma-se inicialmente um recipiente bem grande, capaz de conter o universo; o mais adequado é o coração de um jovem.

O primeiro passo é untá-lo com uma camada de sonhos, idealismo e otimismo, ingredientes facilmente encontrados nos jovens, mas que tendem a escassear à medida que o tempo avança. Cuidado, porém, com o excesso de expectativas. Como nos lembra Montaigne, não há maior inimigo que a expectativa; se ela estiver presente em excesso, vereis a vossa mistura se tornar amarga antes de ficar pronta.

Untado o coração com sonhos, idealismo, otimismo e pitadas de expectativa, deve-se preparar a massa básica, formada por dois ingredientes.

O primeiro é o conhecimento da doença e da sua cura. Seu objetivo é tornar-vos praticantes da medicina. Basta misturar quantidades generosas de textos, tutores, palavras e mestres.

O segundo ingrediente é o conhecimento de vós mesmos, que deve ser procurado em vosso âmago, e que irá tornar-vos pessoas boas.



Deve-se em seguida misturar com cuidado esses dois componentes, em proporção adequada, de modo a se obter uma massa homogênea, que deve ser periodicamente enriquecida com novas porções de conhecimento para não estagnar.

A essa massa básica deve-se acrescentar um fermento que irá fazê-la crescer sem perder o ponto. Esse fermento é um método de trabalho que, embora possa ser encontrado de forma congênita em alguns raros indivíduos, deve na maioria de nós ser cultivado com cuidado.

Muito do vosso futuro irá depender dos hábitos assim cultivados. É fácil seguir a rotina das aulas, mas assumir a rotina em cada parte da nossa vida diária é uma tarefa às vezes penosa.

Cultivando o poder de concentração, chegaremos à exata proporção das tarefas a serem desempenhadas. O trabalho profissional tende a bitolar a personalidade, estreitando os horizontes e tornando insípido o resultado final desta receita, que será a vossa vida. Nunca negligencieis, pois, na procura de aspectos não médicos da vossa cultura. Serão eles as ervas finas e aromáticas que irão conferir o sabor exótico e individual à receita de cada um de vós.

Assim como a massa básica é o conhecimento, o aprimoramento da receita deve considerar um ingrediente fundamental, que irá transformar o vosso conhecimento teórico da medicina na sabedoria que é a base da arte médica: o contato com vosso paciente.

A sabedoria é o conhecimento posto em prática.

O conhecimento é o trigo; a sabedoria, o pão.

Nas palavras de Sir William Osler, “estudar as doenças sem livros é navegar em mar aberto sem bússola, mas estudar nos livros sem ver doentes é ficar preso ao porto.”

Pronta a massa, devemos deixá-la amadurecer para que adquira a firmeza necessária. Chega-se aqui ao ponto mais delicado da receita, em que se deve acrescentar, na exata proporção, um elemento que, se pouco, tornará a receita pronta frágil, e se excessivo, torná-la-á por demais endurecida; esse ingrediente é a imperturbabilidade.

Como a arte, a medicina é uma amante exigente e temperamental. Ela nos coloca frente ao conflito permanente entre as aspirações mais íntimas e a dura realidade da morte, em uma luta por vezes inglória, que nos leva a contrapor a uma vocação humana um estoicismo cético, cujo melhor antídoto será o autoconhecimento ao qual há pouco me referi. Com esse autoconhecimento podereis disfarçar a incerteza inerente não apenas à nossa Ciência e Arte, mas também às próprias esperanças e temores humanos, com uma imperturbabilidade, serenidade e presença de espírito em todas as ocasiões, calma na tragédia, clareza de julgamento em situações difíceis ou, em última análise, a equanimidade que trará a segurança perante os vossos pacientes.

A felicidade está em lutar, mesmo sabendo que alguns combates seguramente terminarão em derrotas.

Como bem disse o Dr. Milton Carneiro aos formandos de medicina em 1933, “a alma do médico é uma ampla igreja onde vai ajoelhar-se e rezar a dor dos que sofrem. Todos os dias, no silêncio das madrugadas, pinga a dor na ampla nave desse templo. Aí vão se acumulando os sofrimentos alheios e à custa destes se vai formando a bondade que santifica os médicos.”

Pronta, amadurecida a massa e na consistência desejada, devem-se acrescentar ainda outros ingredientes: a integridade, que fará a profilaxia do charlatanismo; a humildade,

que virá ao vos lembrardes de que é difícil atingir a verdade absoluta em relação a nossos semelhantes, hígidos ou enfermos. É a humildade que vai vos permitir tirar dos vossos erros as lições que vos impedirão de neles reincidir.

Ao verdes a receita quase pronta, deveis ter extremo cuidado para não ceder à tentação de colocar um ingrediente a mais: a expectativa do reconhecimento. Imbuídos de vosso idealismo, ireis sentir as dificuldades de exercer uma profissão socializada em uma sociedade capitalista, sendo a vossa consulta remunerada pela previdência social em valores inferiores aos de um corte de cabelo, com a ressalva de que esse valor vos será pago dois ou três meses após, sem qualquer correção. Mas é preciso cuidado; se tentardes protestar, não faltarão pessoas acusando-vos de quererdes mercantilizar nossa nobre arte. Lembrai-vos do que nos disse Hipócrates: “A medicina é a mais respeitável das artes, mas a inexperiência dos que a exercem e a superficialidade dos que a julgam fazem com que a considerem a mais desprezível.”

Não vos deixeis dominar o ceticismo de Alexander Pope, afirmando que quem nada espera nunca se decepciona. Não! Nós vivemos um tempo de mudanças sociais, e nos cabe participar ativamente delas.

Não é um vão desafio que atiramos ao mundo quando dizemos que a nossa missão é das mais altas e nobres, não apenas curando enfermidades, mas também educando preventivamente nosso povo.

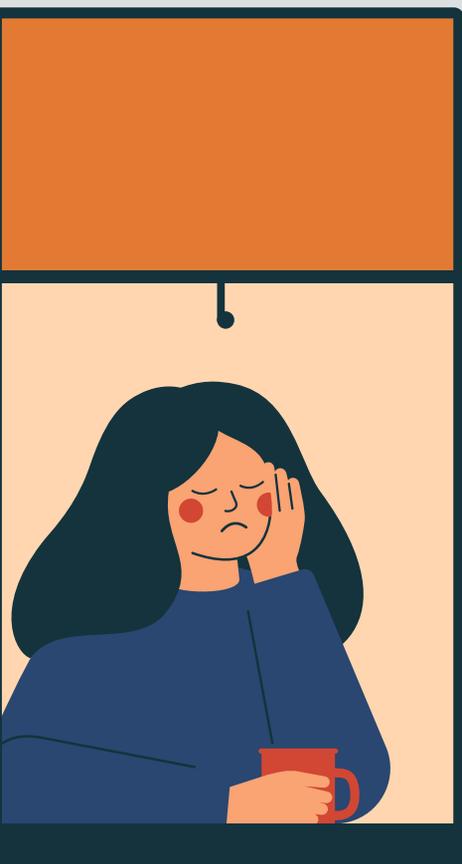
Não se poderá dizer que os nossos resultados tenham sido melhores que os de outras profissões. Não que vivamos todos segundo os mais puros ideais. Longe disso. Afinal, somos apenas homens; mas homens com ideais, o que significa muito, e ideais realizáveis, o que significa ainda mais.

Pronta a receita, resta-vos pronunciar a palavra mágica, o abracadabra que irá dar vida ao produto, como fez Michelangelo diante de seu Moisés. Com a palavra em vosso coração, todas as coisas vos serão possíveis, e, sem ela, todo vosso estudo será vaidade e decepção. Ao jovem ela traz esperança; à meia-idade, confiança; ao idoso, repouso. Essa palavra é TRABALHO.

A receita está pronta. Há que se ter um último cuidado com a temperatura. Deveis cuidar para que ela não se torne fria e endurecida. Isto pode ser feito com doses generosas de calor humano, com o que estareis prontos para servir.

Que Deus os abençoe.

Apesar de este discurso ter sido escrito há 30 anos, creio que os valores que nele mencionei devem sempre ser buscados na formação do jovem médico e consolidados ao longo do exercício da profissão, de modo a viver plenamente a arte de ser médico. **❶**



Eu não consigo respirar

DRA. LAURA MOELLER

Wuhan, epicentro do coronavírus, 2019: eis que o mutante patógeno rege triunfalmente uma explosão sem precedentes no abismo das desigualdades. Em complexa mistura cujo fundamento se dá pela opressão através do medo, tem-se em televisões e redes sociais evidências anedóticas de doença grave ainda desconhecida, isolamento social compulsório, hospitais de campanha erguidos em tempo recorde aliados a equipes de saúde esgotadas e enfermas.

A China foi criticada por sua resposta inicial ao surto e por reprimir um médico que tentou alertar colegas sobre o vírus no final de dezembro. Li Wenliang morreu após tratar pacientes com Covid-19.

Depois de hesitação por alegada falta de dados, a Organização Mundial de Saúde declara, em 30 de janeiro, “Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional (PHEIC)”. E pandemia em 11 de março.

A partir daí, somam-se à potencial morbidade: agudização da crise econômica e da instabilidade social escancarada pela corrida às compras, comportamentos xenofóbicos contra aqueles do leste asiático, logo estendida no reforço às intolerâncias de qualquer natureza (étnica, sexual e inclusive etária, deflagrada por uma das políticas adotadas pela Itália no enfrentamento desta crise sanitária), fechamento das creches e escolas e disseminação online viralizada de *fake news* e teorias da conspiração.

Aprendizado empírico e dolorosamente binário se rompeu pela Europa e Oceania no galope errático de vírus com transmissibilidade de 2,5 (?). Ultrapassados os contaminados ou não, os mortos ou vivos, empregados ou desempregados, desnuda-se o mundo já conhecido: os “invisíveis” na sua labuta pelo pão diário à mercê do *lockdown*,

condenação desarrazoada dos idosos e doentes crônicos, acentuação do egoísmo como ferramenta de sobrevivência, de ricos a biliardários e de pobres a miseráveis.

Novas palavras glamourosas retomaram os discursos: inclusão digital, *e-commerce*, *homeoffice*, empoderamento feminino, *homeschooling*, máscaras faciais customizadas e *face shield*... Numa balança desfavorável contra-põem-se precarização do trabalho, aumento da violência doméstica, fragilidades do ensino a distância e banalização do sofrimento humano. Rumores e fatos sobre modificações decorrentes da pandemia em nosso modo de viver consagram a exploração do “novo normal”, um padrão de segurança e sobrevivência velozmente globalizado.

Não mais são noticiadas chacinas nas comunidades, ataques terroristas ou calamidades climáticas. Em meio às mudanças que o pânico da SARS-CoV-2 impõe, do desconforto respiratório leve ao franco e deletério colapso pulmonar, choca a morte de George Floyd, negro asfixiado pela pressão do joelho durante filmados 8’46” de policial americano branco. Clamou em sua agonia: “Eu não consigo respirar, eu não consigo respirar... por favor, por favor...” No Brasil, ainda em maio deste ano, o menino João Pedro teve sua infância interrompida pelas costas durante atarantada ação policial em comunidade de São Gonçalo. Pelo falecimento de Floyd, milhares de pessoas em todo o mundo foram por vários dias consecutivos protestar, principalmente pelo ativismo do movimento antirracista *Black Lives Matter*. Por João Pedro, a Anistia Internacional Brasil e a Justiça Global divulgaram nota conjunta na qual condenam as operações policiais ocorridas no local. O caso continua em investigação.

O que é então normal? Ou, ainda, o “novo normal”?

Será o “novo normal” um mundo somente fisicamente distante? A tecnologia proverá todos os recursos para edificarmos uma realidade mais humana? É sensato esperá-lo como uma data de aniversário que magicamente nos preencherá de bons sentimentos, planos e esperanças coloridas para com o futuro?

Com a pandemia, extremos de desigualdade e de intolerância sagram uma sociedade desalentada. O “velho anormal” e o “novo normal” são palavras de conforto para aqueles que procuram normas, regras e rótulos. Não há calendário para a necessidade de mudanças. O tempo presente apresenta o presente na ausência dos não velados. Na síndrome da angústia respiratória atual, recolocada em SARS-CoV-2 e na corrida científica por cura, ressignificada pela fadiga através do pavor, pela sufocamento desrespeitoso das liberdades; quem consegue respirar? **❶**

REFLETINDO SOBRE INCERTEZAS

DR. JOSÉ EDUARDO DE SIQUEIRA

A história da humanidade revela que outras epidemias trouxeram medo e diferentes manifestações de insegurança e vulnerabilidade. Em 430 a.C., Tucídides relatou com detalhes o sofrimento e a desorganização social que dominou a pólis grega, por ocasião da Peste de Atenas. Registros mais recentes, no campo da ficção literária, oferecem relatos que guardam semelhança com a atual pandemia da Covid-19.

Em *A Peste*, de Albert Camus, publicada em 1947, temos uma detalhada descrição da ‘peste’ que testou todos os limites da moralidade humana na cidade de Oran. Em *Ensaio sobre a cegueira*, de José Saramago, a epidemia de uma “cegueira branca”, que se propagou assustadoramente por uma população não especificada do planeta, muito se assemelha à atual pandemia do novo coronavírus, oriunda da longínqua Wuhan. Essas e outras epidemias, como a gripe espanhola, ocorrida no início do passado século, fazem-nos refletir sobre as incertezas que acompanham nossa precária existência, mas, sobretudo, indagam sobre a imperiosa necessidade de erigirmos uma sociedade mais solidária, equânime e menos desigual.

Quatro séculos a.C., Sócrates ensinou que a sociedade humana somente alcançaria patamar ético esmerando-se no exercício do procedimento “maiêutico”, ou seja, tal qual uma parteira, realizássemos o parto das almas. A pergunta, portanto, é como construir um novo normal após a pandemia da Covid-19 se ainda cultivamos a cegueira moral, o individualismo, a disseminação de notícias falsas, a total perda da sensibilidade humana na pós-modernidade líquida, no dizer de Zygmunt Bauman? Será que persistiremos condenando Sócrates à morte por cicuta? Quando teremos consciência de que a vida encontra-se fora da “caverna” descrita por Platão? O novo normal somente poderá ser encontrado fora da caverna!

Sobre a vida e o viver

DR. VARLEI ANTONIO SERRATTO

Provocações. Sobre a arte da vida e do viver, pela poesia e pensamento, por meio do amor e no amor.

Não quero aqui discorrer um texto antagônico aos escritos por Elizabeth K. Ross, que tão majestosamente escreveu sobre “a morte e o morrer”, e o quanto existe de vida nesse processo. Quero despretensiosamente escrever sobre a arte da “vida e do viver” e seus significados, provocações que porventura temos ao ler as obras de Fernando Pessoa e os relatos de uma experiência de vida, por Viktor E. Frankl.

Ambos foram especiais. Iluminados em trazer para nós, mortais, percepções da vida e do viver que muito raramente entenderíamos, mesmo no transcorrer de uma vida toda. Foram gênios! Um trouxe pela sua sensibilidade de espírito, vestido de simplicidade e beleza, a poesia; em diferentes heteronímias, alguns estudos afirmando serem mais de 100. E o outro trouxe o exemplo de uma vida vivida, em tempos difíceis de guerra, em um campo de concentração. Mas ambos trouxeram a expressão do amor pela vida e pelo viver. Mais que isso, nutriram-se dela: um pela arte e o outro pelo sentido.

Escreveu Viktor Frankl (deu no *látrico*): “A verdade é que o amor é o derradeiro e mais alto objetivo a que o homem pode aspirar. Então captei o sentido do maior segredo que a poesia humana e o pensamento humano têm a transmitir: a salvação do homem é por meio do amor e no amor.”

Fernando Pessoa nos presenteia com provocações entre poesia e pensamento:

“A maioria pensa com a sensibilidade, e eu sinto com o pensamento. Para o homem vulgar, sentir é viver e pensar é saber viver.

Para mim, pensar é viver e sentir não é mais que o alimento de pensar.”

Foi além:

“Viver é ser outro.

Nem sentir é possível se hoje se sente como ontem se sentiu:

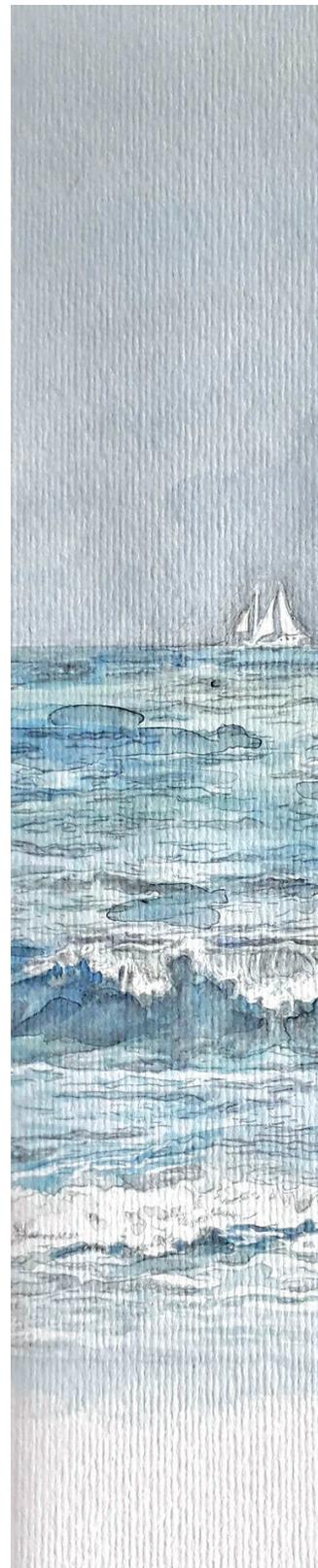
Sentir hoje o mesmo que ontem não é sentir – é lembrar hoje o que se sentiu ontem, ser hoje o cadáver vivo do que ontem foi a vida perdida.”

Para não ser cadáver de si mesmo, Viktor Frankl foi exemplo de que, mesmo tendo presenciado os horrores de um campo de concentração, perdido tudo de mais valor como esposa e seus pais, pode encontrar sentimento e pensamento elevado, sendo novo a cada dia, sendo outro a cada dia. Conseguiu encontrar sentindo em sua própria vida.

“Valeu a pena? Tudo vale a pena se a alma não for pequena!”

Fernando Pessoa

Em seu livro *Em Busca de Sentido*, escrito em 1945, não imaginava o quanto nos traria de auxílio ao nosso existencialismo. Escreveu o livro sem o pretexto do impacto. Nem queria





se identificar como autor, o que acabou acontecendo pelo insistência dos amigos. A obra era fenomenal, pois trazia sentido à vida e, se a vida tem sentido, a dor obrigatoriamente a terá. Seu relato nos trouxe a certeza de que podemos suplantar, de sermos maiores pela grandeza da liberdade de pensamento, de que podemos ser novo a cada dia, apesar do sofrimento, das cicatrizes físicas e emocionais. Para não sermos moribundos de nós mesmos.

Diria então Fernando Pessoa:

“Sentir tudo de todas as maneiras, viver tudo de todos os lados,

Ser a mesma coisa de todos os modos possíveis ao mesmo tempo,

Realizar em si toda a humanidade de todos os momentos

Num só momento difuso, profuso, completo e longínquo.”

Em outra provocação, qual seria o sentido da vida? Aos seus alunos, Frankl certa vez disse: “Não procurem o sucesso. Quanto mais o procurarem e o transformarem num alvo, mais vocês vão sofrer. Porque o sucesso, como a felicidade, não pode ser perseguido; ele deve acontecer, e só tem lugar como efeito colateral de uma dedicação pessoal a uma causa maior que a pessoa, ou como subproduto da rendição pessoal a outro ser. A felicidade deve acontecer naturalmente, e o mesmo ocorre com o sucesso; vocês precisam deixá-lo acontecer não se preocupando com ele. Quero que vocês escutem o que a sua consciência diz que devem fazer e coloquem-no em prática da melhor maneira possível. E vocês verão que a longo prazo, estou dizendo (a longo prazo!): o sucesso vai persegui-los, precisamente porque vocês se esqueceram de pensar nele”. Sentir de todas as maneiras; viver tudo de todos os lados!

Frankl trouxe a coragem, apesar de cercado pelas forças do mal. Ele assume uma visão surpreendentemente positiva da capacidade humana de transcender frente a uma situação

difícil (onipresente) e assim descobrir uma adequada verdade orientadora. O combustível para descobrir o Deus inconsciente dentro de nós.

Diria Gordon Allport (*Em Busca de Sentido*, edição de 1984): “A vida é sofrimento, e sobreviver é encontrar significado na dor. Se há, de algum modo, um propósito na vida, deve haver também um significado na dor e na morte.”

Fernando Pessoa trouxe toda a sua sensibilidade de poeta e habilidade de escritor (e foram inúmeras obras) aos sentidos da vida. Trouxe um toque na alma, a sutileza da mensagem, a provocação ao pensamento. A arte na Vida.

Frankl nos presenteou com seu relato de amor, de uma experiência de vida, da descoberta do transcender, um legado de um exemplo de vida e o quanto o homem pode ser grande apesar da tragédia e quanto a vida tem significado. Quando encontramos as respostas, muito da vida e do viver faz sentido.

“Aquele que tem um porquê para viver pode suportar quase qualquer como.” (Nietzsche).

Qual a pergunta fundamental em que se apoiava Frankl para ir ao encontro do sentido da vida? Ei-la: “Que é que eu devo fazer e que não pode ser feito por ninguém, absolutamente ninguém, exceto eu mesmo?” Só você poderá encontrá-la! (*Iátrico*, 2015).

E onde estaria o verdadeiro sentido da vida e do viver? Estaria Montaigne correto? Mas Viktor Frankl nos dá uma dica: “Pode-se tirar tudo do homem, menos uma coisa, a última das liberdades humanas: escolher sua atitude em qualquer circunstância, escolher o próprio caminho!” Não ser moribundo de você mesmo. Em tempos de pandemia, provocações nos fazem pensar. Ser melhor para um amanhã incerto, mas não mais cadáver do que somos hoje. E que Viktor Frankl e Fernando Pessoa, humanos como nós, sejam nossas provocações e inspirações para o dia a dia. O melhor da vida é poder viver... **!**

VIVER? SÓ SE FOR ATÉ O FIM!

DOS EDITORES

Onde estive nos últimos meses? Estou confusa e tenho consciência de que estou. Embora eles me digam que agora estou cognitivamente bem. Como eu estava antes não tenho registro. Ah, meus 99 anos. Essa é a idade que me dizem eu ter. É muito tempo vivido, eu concordo.

Parece que me despertei de um longo sono. Meus filhos e netos estão mais velhos. Eu mesma não me reconheci. Minha última memória é do batizado do meu bisneto e agora ele já tem 5 anos!

Hoje tenho um médico que me visita toda semana. Soube que ele me acompanhara no meu último internamento mês passado. Também escutei que eu havia sido desenganada. Problemas graves de memória e coração. Eu usava os remédios certos para as doenças que eles achavam que eu tinha, não sei o que acontecia.

No fim da internação, meu pensamento foi voltando, assim como minhas forças. Alguma coisa aconteceu de diferente. Eu me sentia viva novamente. Notei que meus remédios eram outros. O oxigênio voltou a entrar nos meus pulmões. O meu raciocínio me permitiu entender o ambiente a minha volta.

Minhas cuidadoras, solícitas, deixam-me assistir aos telejornais. Entendi que estamos vivendo uma pandemia. Não consegui entender como uma única doença pôde tornar a vida algo tão diferente. Eu fui impactada. Quero sair e viver minha vida. Interagir com as pessoas, as árvores, os pássaros e as crianças. Eles não me deixam: é a pandemia, para sua segurança fique em casa, vai passar.

Penso, inconformada. Minha vida me foi roubada por 5 anos por meio de medicações que me sequestraram da realidade. Agora que estou apta, não sei por quanto tempo, não posso sequer interagir com o mundo que me acolheu nesse século de existência?

Meu médico me estimula. Ele me diz que posso usar o telefone em que aparece o vídeo de meus netos para falar com eles. Eu não os enxergo! Ele me propôs interagir com uma terapeuta ocupacional. Eu gostaria de me ocupar com o meu viver!

Confabulo com minha centena de invernos: será que será esse o último? Terei força para ver mais uma primavera? Valerá a pena viver assim, confinada?

Sinto nos meus filhos uma felicidade enorme em me ver compartilhando novamente suas vidas. Estou fragilizada, caminho com auxílio, como sozinha, banho com cuidadora apenas. Terei potencial de recuperação plena?

Meu geriatra me diz que não há caminho de certezas. O importante é o percurso e não desistir de desfrutar de todas as experiências. Gosto do seu jeito! Ele me diz reabilitação é a nossa palavra. Eu faço a minha fisioterapia diária e tento me esforçar para comer o que me recomendam. Ah, como é bom ficar de pé e sentir o gosto de uma bela refeição.

Olho para os lados. Todos da minha geração se foram. Fui esquecida? Somente nos últimos 5 anos... Estou muito encontrada na vida que ainda tenho a desfrutar. Com certeza tenho um propósito aqui, no entanto me angustia trancada ficar.

Volto o pensamento para meu médico sentado à minha frente e pergunto a ele: "Ó doutor, como faço para me acalmar?" Ele me diz: "Viva um dia por vez; a senhora está ótima. Essa é a melhor condição que sua capacidade funcional pode lhe dar. E é com ela que poderemos viver até quando for. Portanto, as escolhas agora são somente suas e devem ser o que a fazem feliz".

Eu, numa mistura de ansiedade e esperança, só consegui responder: queria tanto me sentar no banco da praça e ver as crianças correndo a sorrir... **i**

Aforismos

"Não está na Natureza, mas, sim, no próprio homem toda a beleza e todo o valor que ele vê."

Afinal, as pessoas só veem aquilo que estão preparadas para ver. Aquilo que constroem e carregam. A natureza é uma nuvem mutável, sempre e nunca a mesma.

De aplaudir de pé, com lágrimas nos olhos

DR. CARLOS AUGUSTO SPERANDIO JUNIOR

Fatos marcantes mudam a sociedade. Mortes de personagens históricos criaram religiões e iniciaram guerras mundiais. As pessoas aprendem com as perdas à sua volta. Poucas foram as vezes, infelizmente, em que a dor do desaparecimento de um jovem colega médico permitiu a criação de um projeto social de relevância plural. O Centro Acadêmico de Medicina Daniel Egg, da Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná, na ocasião do dia do médico de 2020, tornou público o “Projeto Joaquim”, em homenagem ao acadêmico José Joaquim Nicurgo Borges Rosa Martins, falecido recentemente.

Joaquim faleceu de um quadro raro e, muitas vezes, potencialmente fatal. Difícil dizer que se estivesse em companhia de familiares ou amigos teria sobrevivido. No entanto, é certo afirmar que sua morte não teria sido desassistida. Assim como as quedas de aviões ocorrem por sequência de erros, as perdas não traumáticas de vidas se originam de uma somatória de fatos. Mecanismos de segurança aumentam a chance de socorro em tempo hábil, além de permitir o compartilhamento humano durante o sofrimento. “Ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana” (Jung).

Seus colegas, acadêmicos de medicina tão soltos na cidade grande quanto ele, entenderam tudo: o pertencimento pode salvar vidas. A ideia não poderia ter saído de outro curso superior senão o de Medicina. É mais do que preciso nos cuidarmos como seres de um mesmo grupo, pela causa maior que nos une como médicos: a preservação da vida na sua melhor funcionalidade. O Projeto Joaquim convida os acadêmicos que são de fora da cidade e que moram sozinhos a participar de um cadastro. Eles serão chamados de apadrinhados. Os padrinhos, por sua vez, serão os acadêmicos que têm família na cidade e podem oferecer uma estrutura de apoio. Por trás disso, na organização, existirá um comitê de amparo formado também por estudantes. Para cada turma, um professor-referência será escolhido.

A iniciativa, brilhante, humana e admirável, merece todo o destaque, o eco e o apoio possíveis. Uma vida que se perdeu em circunstâncias difíceis fez nascer no coração de seus irmãos médicos um projeto definitivo, de cunho social e abrangência nacional. Joaquim deixou um legado. Seus colegas souberam usá-lo. De aplaudir de pé, com lágrimas nos olhos.

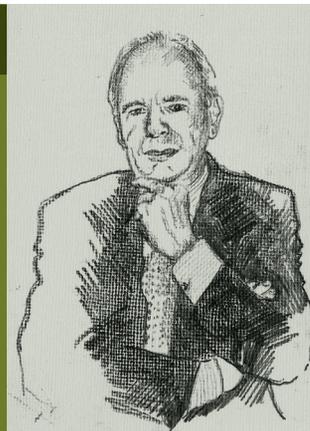
Saiba mais (Instagram): @projetojoaquimcamde 

Do Caderno Verde

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.”

POR JOÃO MANUEL, 2006





A vida é agora!

DR. ROBERTO ISSAMU YOSIDA

Apandemia nos revelou fatos universais e concretos, que de tão óbvios vale escrever sobre eles para despertar os nossos sentidos. O ar ficou mais puro e necessário. Mais puro porque as emissões de gases poluentes e de ações humanas contra a natureza foram reduzidas e o planeta respirou como há muito não fazia. O ato inconsciente de respirar passou a ser desesperadamente sentido por quem precisava de ar ou por quem receava a sua falta.

A água passou a ser protagonista na prevenção. Lavar as mãos e higienizar a mente e o corpo desde sempre foram medidas recomendadas de saúde. Manter-se hidratado para aumentar a imunidade. As estiagens catapultaram a importância da água. Sem água, não há vida.

O sol foi valorizado e, sem temor, tomamos banhos dele. Ainda mais com tempo, durante os períodos mais apropriados. Sol é saúde. Expusemos nossos corpos, roupas e tecidos a ele. É ruim para o vírus e nos dá a famosa vitamina D.

O fogo usamos para preparar os alimentos. Viramos chefes de cozinha. Alimentamos nossas famílias e isso nos deu novos laços umbilicais.

Nossa saúde ressuscitou em grande estilo. Praticar meditação. Ouvir música e ler. A ati-

vidade física é uma constante na rotina. Do descanso de qualidade às horas insones; e a busca do sono ideal.

A vaidade teve breve folga. Os cabelos ficaram sem tinturas ou aventuramo-nos nos cortes domésticos e amadores. Ficamos mais belos naturalmente e sem artifícios.

O dinheiro virtual tornou-se realidade urgente. O comércio preferiu o plástico ao dinheiro físico cheio de impurezas.

O imponderável aconteceu e o petróleo ficou com preços negativos. Lei antiga e atualíssima da oferta e da procura. De volta para o passado.

Todo esforço direcionado aos idosos, às crianças, às gestantes e aos que padeciam de doenças crônicas. Sem lei que determinasse essa proteção, apenas o senso comum e o instinto da preservação. Contrário à seleção darwinista, não houve seleção natural, e sim natural seleção.

Evoluímos todos a discutir ciência, às vezes sem ciência. Certo é que todos aprendemos um pouco, até sobre nossas limitações e desejos.

A educação e o trabalho, como que milagrosamente e de repente, ficaram remotos e melhores. Toda a discussão sobre o tema teve quase unanimidade.

As famílias e os amigos passaram a ser objeto de saudades. Aquele sentimento do amor que se tem pelo outro. Cuidamos do próximo como de nós, máxima de todos os povos em todos os tempos.

Apertos de mãos, abraços e beijos foram substituídos por sorrisos, olhares e reverências. Ato que igualmente manifestam respeito e carinho.

Tudo se pode adquirir remotamente. Alimentação, compras de mercado, máscaras de proteção. Os deslocamentos e a presença são fetiches humanos dispensáveis em muitos casos.

Tudo se transforma. Fábricas de roupas passaram a confeccionar máscaras. Impressoras foram adaptadas para produção de protetores faciais. Montadoras de automóveis lançaram respiradores. Mercantilistas amanheceram voluntários.

Profissões que nunca deveriam ser menosprezadas mostraram seu valor. A cadeia de atendimentos, desde o

mais humilde prestador de serviços até o doutor-professor, foi reconhecida.

A Medicina devolvida aos médicos, seu direito inalienável. Na hora derradeira, médicos com todas as letras em destaque foram convocados. Doaram suas vidas por pacientes que sequer conheciam. Assim é a sina da profissão.

Os internamentos passaram a ser uma interrogação. Um salto para o desconhecido. E a solidão do isolamento de uma UTI, um martírio para todos. Basta uma palavra e uma vida será salva ou, ao menos, o conforto e o consolo serão dados.

As mortes ficaram um tanto impessoais. Estatísticas, gráficos, números e projeções. Uma parte do luto foi alijada das famílias e amigos. Mas já se disse que saudade é o amor que fica. Essa lacuna o tempo preencherá, nem que demore.

O precioso tempo caminhou devagar e passamos a tê-lo em abundância. Tempo para ler, brincar, pensar, viver. Temos tempo para viver a vida simples que buscamos incessantemente.

Soluções são rápidas quando precisamos delas. Leis foram criadas, algumas que tramitavam há tempos foram desengavetadas. Tecnologias surgiram como mágicas; a criatividade aflorou como poucas vezes presenciaremos.

O futuro imita o passado. Em remotos lugares e períodos, a humanidade presenciou outras pandemias. Uma reprise para alguns. Por certo e por fé não queremos outra experiência como esta.

Há um senso de felicidade em meio ao caos. A graça da vida e a vida engraçada; dilema ético.

Redescobriremos coisas que sabíamos. O ar não custa nada e há em igualdade, sem privilégios. Todos adoecem pelos mesmos vírus. Não há riqueza que transforme dinheiro em ar ou cura. Temos que cuidar dos mais vulneráveis. A história dirá os equívocos e acertos do presente. Fácil profetizar, fácil opinar depois de terminado o “jogo”. Durante a pandemia, tudo se faz complexo diante do sopro da vida.

De tudo restará uma grande lição: a vida é agora! 🗨

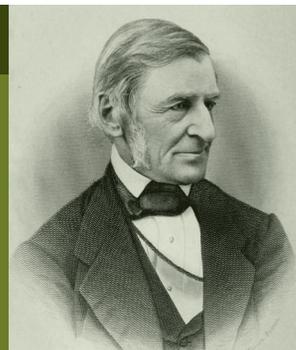
Do Caderno Verde

RALPH WALDO EMERSON

“O que me vem dos outros não é nunca ensinamento; é só provocação.”

RALPH WALDO EMERSON (1803-1882)

Se adotada, esta frase é de valor inestimável porque leva à individualização de nós mesmos, que deveríamos lutar pela maior autonomia, autossuficiência e independência possíveis.



Amor à medicina e superação. *Algumas lições e exemplos*

DOS EDITORES



Dra. Daniela Bortman e Dr. Adyr Soares Mulinari, exemplos de perseverança.

A medicina surge do entrelaçamento entre arte e ciência. No intermeio, o seu engrandecimento quando revestida de dedicação, afeto, solidariedade, perseverança, conhecimento, humanismo e senso de justiça. E se a superação for uma condicional inescapável neste contexto? Não a cognitiva, mas a física mesmo, em que os desafios são muitos para o cotidiano de um médico no lidar com as limitações de seu corpo – congênitas ou adquiridas – e, também, para encarar outros não menos dolorosos, como a desconfiança e o preconceito. Bem, no mínimo, esses vencedores são profissionais bem resolvidos em objetivos e atitudes. E, com alma depurada, aprendem e ensinam a viver!

No segundo semestre de 2016, o Conselho Federal de Medicina iniciou uma pesquisa para reunir em seu banco de dados informações de médicos que acusassem algum tipo de deficiência. O estudo teve origem na observação via censo de que 23% da população brasileira apresentam ao menos uma deficiência. Assim, informações estatísticas tornaram-se importantes para instruir fiscalizações de itens de acessibilidade para os profissionais e, ao mesmo tempo, permitir cobrança do poder público na observância dos direitos inseridos na Constituição Federal e na Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência. Mais que isso, o novo Código de Ética Médica estipula ser “direito

do médico com deficiência ou com doença, nos limites de suas capacidades e segurança dos pacientes, exercer a profissão sem ser discriminado.”

Em outras épocas, lidar com isso era mais difícil. Exigia-se muita coragem e credibilidade para compartilhar no meio médico a confirmação de alguma deficiência, sobretudo se morador numa Curitiba conservadora. Um dos exemplos é o Prof. Milton Ferreira do Amaral, filho do fundador da UFPR, Prof. Victor Ferreira do Amaral. Devido a uma lesão na perna, sofrida assim que se formou, teve dificultada a sua mobilidade de forma permanente. Não se deixou limitar sua carreira enquanto docente, liderança médica e obstetra responsável por alguns milhares de nascimentos. Foi intenso e faleceu em 2016, ano do seu centenário de nascimento e quando também completaria 72 anos de formado. Deixou importante legado, sendo seguido por dois dos filhos na profissão.

Outro eminente professor da UFPR, o Dr. Adyr Soares Mulinari tinha 52 anos quando sofreu acidente de motocicleta e a perda de uma perna. Uma prótese moderna permitiu-lhe uma vida com mobilidade quase normal. Um dos pioneiros da nefrologia paranaense, ele faleceu em dezembro de 2017, aos 90 anos, 66 de formado. Foi ativo defensor do meio ambiente, colecionador de carros

antigos, aventureiro e esportista amador, tendo praticado alpinismo, basquete, natação e, sobretudo, o ciclismo, a que se dedicou com mais intensidade depois do acidente, fazendo uso de um triciclo adaptado. Dois irmãos, três filhos e três netos espelharam-se em sua devoção para seguir a Medicina.

O Paraná é rico em exemplos de superação, como atestado nos registros dos médicos que indicaram alguma deficiência – e em que é respeitada a confidencialidade. O Dr. Humberto Golfieri Junior não está nesse rol, mas não tem nenhuma dificuldade com o tema, ele que foi diagnosticado com poliomielite quando tinha apenas nove meses de idade e passou quase toda a sua infância em tratamento hospitalar, o que o fez voltar os olhos para Medicina. Com 30 anos de profissão e pneumologista em Cascavel, também fez do ciclismo o seu hobby e caminho para muitas maratonas ou minis com equipamentos de para-desporto. Dos quatro filhos, dois seguiram a Medicina. A história de superação do Dr. Humberto está na página 18.

OUTROS CASOS NO MEIO MÉDICO

Ricardo Ayello Guerra precisou estudar muito para se formar em Medicina pela UERJ, depois de desacreditado sobre sua competência e habilidade por professores e colegas. Nasceu com retinose pigmentar e enfrentava mais dificuldades em locais com pouca luz ou para usar instrumentos como o microscópio ou pegar uma agulha. Com apoio familiar e gosto pela prática médica, convenceu-se de que podia ir adiante. Estabelecido em São Paulo, em 1995, obteve titulação em endocrinologia, após fazer residência no Hospital do Servidor Público Estadual, onde, em 2002, prestou concurso para médico em sua especialidade e obteve o primeiro lugar. Também é concursado no HSPM (Municipal), onde ficou em segundo lugar nas provas. Fez mestrado na Unifesp com trabalho voltado aos estudos da tireoide. Porém, a doença progrediu e há alguns anos é considerado totalmente cego e faz reabilitação na Fundação Dorina Nowill para lidar melhor com sua situação de forma independente.

O médico Antônio José da Cruz Santos, o Niltão Ortopedista, sofreu acidente de trânsito em 25 de julho de 1979, Dia do Motorista. Saiu do coma 12 dias depois e já recebeu a notícia do nascimento do terceiro filho. A ruim, de que nunca poderia enxergá-lo. Sofrera fraturas na coluna, nos ossos da cabeça e a ligação neural da visão foi cortada. Perdeu a visão e o olfato. Não deixou de ser médico, nem ortopedista, atendendo no Hospital de Clínicas de Ribeirão Preto e em seu consultório. Hoje, aos 73 anos de idade e mais de 40 do acidente, o apagão continua, mas diz que nunca perdeu o encanto pela vida e pela profissão

que abraçou. Niltão? Apelido da infância em reverência a Nilton Santos, craque da seleção brasileira.

Em 2008, quando tinha 23 anos e cursava o quarto ano de Medicina, o goiano Marcos Vinícius Nunes da Silva viu-se tetraplégico após acidente automobilístico em Porto Velho, com lesão cervical nas vértebras C3, C4 e C5. Foram 11 meses de recuperação motora após a cirurgia e, mesmo com a tetraplegia parcial, surpreendeu professores e colegas ao se formar em 2013, enfrentando preconceitos que diz não encontrar com os pacientes com quem passou a conviver em Goianésia (GO), onde desde 2016 mantém clínica. Para o atendimento, alterna-se com uma cadeira de rodas elétrica e outra manual, e com uma maca adaptada à sua altura. Já nas eleições daquele ano, era eleito vereador com maior número de votos, aumentando as suas responsabilidades com a sua comunidade.

Formado em 1982 pela Universidade de São Paulo, com especialização, doutorado e pós-doutorado em Patologia, Raymundo Soares de Azevedo Neto diz nunca ter notado preconceito ou restrição por parte de colegas ou chefias, ele que é professor e ocupante de função diretora na USP. Aos nove meses de idade, contraiu poliomielite durante um surto dessa infecção viral na sua cidade, Uberaba (MG). Para lidar com a paraplegia e a escoliose, decorrentes da doença, usa muletas e órteses nas pernas, o que lhe garante sustentação e equilíbrio. Diante de tecnologias que possam compensar eventuais problemas locomotores no exercício da profissão, o professor defende o bom senso, entendendo que toda especialidade médica, em tese, permite adaptações a eventuais deficiências profissionais, ao mesmo tempo em que impõe limitações de ordem prática.

O professor discorda do pensamento de que um médico com deficiência seria mais sensível ao sofrimento dos pacientes. Entende que essa atitude humanista e empática está mais ligada à personalidade do profissional de saúde. “Há médicos e médicas que despertam uma empatia enorme sem nunca apresentar problemas de saúde significativos com eles ou com pessoas próximas”, resumiu em entrevista para uma reportagem especial sobre o tema.

“Querida, vai procurar alguma coisa para fazer da sua vida porque medicina não dá para você”. O conselho desestimulador, pela aparente falta de perspectiva, partiu de um professor quando Daniela Bortman, aos 23 anos, sofreu acidente que a deixou tetraplégica. Era 2006. Cursava a Faculdade de Medicina de Taubaté, no interior de São Paulo, e precisou superar depressão e a desconfiança de muitas pessoas para levar adiante o seu sonho – e sua paixão – como razão para seguir viva. Filha de um neurocirurgião e habituada quando criança a presenciar o pai

nos plantões, diz que sabia desde cedo o que queria para o seu futuro. Foi uma jornada difícil até se formar, tendo de passar meses em reabilitação no Hospital Sarah Kubitschek, em Brasília, e obter aval da Justiça para não ter barrada a chance de seguir adiante.

Daniela, que se casou em 2020, teve de lutar muito para se transformar na primeira mulher tetraplégica a se formar em Medicina. Hoje é especialista em medicina do trabalho e lidera a área de saúde de uma grande multinacional. Também preside a comissão técnica de inclusão da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), com a missão de fomentar a inclusão de seus parceiros, e é palestrante motivacional e coautora de dois livros re-

ferenciais sobre o tema. “Hoje tenho absoluta certeza de que uma sociedade mais inclusiva só não será possível se continuarmos seguindo essa nossa cultura de que quem é diferente não cabe em todas as situações. Precisa haver disposição para as questões simples e também para as necessidades mais profundas. É um exercício que fiz e faço comigo mesma quando me pergunto o que mudou em mim, daquela pessoa que queria morrer para a que está se casando este ano. Penso que mudou a forma de enxergar as coisas e a certeza de que é possível, de que esta sociedade e este mundo podem sim ser para todos”. Ela deu a declaração em meio aos preparativos do casamento, quando acentuou que o amor a salvou.

Médico, atleta e exemplo familiar! *Paralisia infantil provocou desafios*

“O ser humano é sempre um ser em movimento. Se temos limitação devemos procurar, sempre, nossa maior eficiência. Todos temos. Todos somos eficientes. Dentro deste contexto e inspirado pela Monica, minha esposa e ciclista, iniciei no ciclismo adaptado. Isto me fez sentir o prazer único do ‘vento no rosto’, sinônimo de liberdade e autonomia. Com a bicicleta no carro, pude participar de meias-maratonas e maratonas em várias cidades do Paraná e Santa Catarina. Se existe um conselho a ser dado é este: escolha um esporte, um hobby, algo que lhe dê prazer e leve-o consigo sempre! A vida não nos pode impor limites!”

O depoimento é do pneumologista Humberto Golferi Junior, com atuação há mais de 35 anos e legítimo exemplo de determinação para lidar com limitações físicas, ele que foi diagnosticado com poliomielite ainda antes de completar o primeiro ano de vida. Foi praticamente uma década de tratamento no HC de São Paulo, tendo a convivência constante com a rotina hospitalar. O que para muitos poderia ser um drama, para ele acabou sendo inspiração, com a medicina colocada como o seu norte. Neste porém, não deixar de mencionar a gratidão ao Dr. Paulo Giannotti, em quem se espelhou. Professor da área de ortopedia e traumatologia e um dos primeiros médicos a fazer seu registro no Conselho de São Paulo (n.º 1609), o Dr. Gianotti foi quem o assistiu durante toda aquela etapa do tratamento e o ajudou a moldar seus planos de futuro e superação.

Os pais de Humberto residiam em Ribeirão do Pinhal (PR), município do Norte Pioneiro, quando ele



Abrindo o programa de patrocínio das equipes de Paradesporto em Cascavel

nasceu, em 18 de novembro de 1960. Tão logo detectada a doença, decidiram mudar-se para São Paulo, em busca de melhores opções de tratamento e uma vida melhor. Os primeiros 10 anos, até a chegada dos dois irmãos, foram de plena dedicação a Humberto, que retribuía com seu desempenho escolar. Recorda que era considerado bom aluno e adorava estar na escola, dedicando-se muito à leitura. Esse histórico acabou credenciando-o a ingressar na Faculdade de Ciências Médicas do Centro Universitário Lusíada, de Santos, onde se formou em novembro de 1984.

O Dr. Humberto relata que a escolha da especialidade foi definida quando estava no sexto ano do curso médico. “Gostei muito da dinâmica da especialidade de pneumologia, pois envolvia enfermagem, ambulatorial, UTI e cirurgias. Achei uma área ampla e inte-

ressante. Então, decidi que quando me formasse iria tratar e acompanhar pacientes com patologias pulmonares e respiratórias, contraídas de diversas formas, indicando-lhes o melhor tratamento. As doenças respiratórias não devem ser negligenciadas, pois quando não tratadas afetam a qualidade de vida. E em casos mais graves podem evoluir para doenças crônicas ou letais”, acentuou em recente entrevista. Fez residência no Hospital do Servidor Estadual de São Paulo.

A primeira inscrição foi no Conselho de Medicina de São Paulo, recebendo o n.º 50.406. No Paraná foi em janeiro de 1988, obtendo o n.º 10.907. Recém-casado com a arquiteta Monica, decidiu instalar-se em Cascavel, no Oeste, pelas possibilidades profissionais e qualidade de vida. Ali nasceram todos os quatro filhos: Marília, a mais velha, que é advogada; Fernanda, que se formou médica em 2016 e atua na cidade natal; Olívia, que também se formou em Medicina em 2018 e está fazendo residência em São Paulo; e caçula Murilo, estudante e que fez a escolha por Psicologia.



Dr. Humberto com a esposa Monica, arquiteta.



Com o filho Murilo, futuro psicólogo, em uma das provas.

FAMÍLIA E HOBBIES

Descendente de italianos, o Dr. Humberto diz que a família é o grande alicerce de sua vida, a de sua origem e a que constituiu. A superação dos muitos desafios passou por esse apoio, como no incentivo para atividades físicas, primeiro na natação e depois no ciclismo adaptado, hoje o seu grande hobby. Tem participado de grupo de amigos de bike e até competições, incluindo maratonas com pedestres e de paraesporte. Também é enxadrista, já tendo participado do Paranajaps (Jogos Abertos Paradesportivos). Ele vê as práticas como muito importantes na vida das pessoas, inclusive na formação de amizades. “Com uma bengala ou duas, ando muito tranquilo, sem problema algum”, contando sobre as caminhadas e meias-maratonas. Tem muitas premiações, mas entende que a grande conquista é a motivacional, pela vida e o viver.

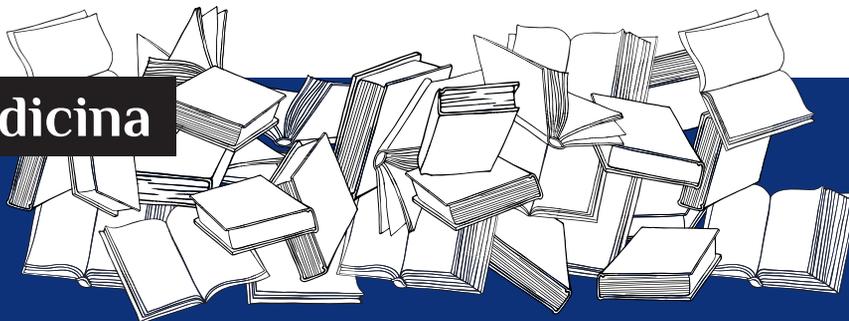
Na parte profissional, o Dr. Humberto tem uma vida intensa, corrida. É diretor técnico da Clínica Respirar, que atende pacientes de toda a região Oeste, e ainda diretor financeiro da Unimed Cascavel. Membro da Sociedade Brasileira de Pneumologia, observou o aumento de demanda de doenças respiratórias em decorrência da pandemia. De acordo com o testemunho de colegas de trabalho e pacientes, o carisma é a marca registrada do Dr. Humberto. “Está sempre alegre e atencioso com quem trabalha ou quem o procura em atendimento; profissional competente e experiente”, resume um colega médico, admirador da trajetória de vida e profissional dele. **f**



Na trilha com amigos: solidariedade e lazer.

SUPERAÇÃO

Inauguramos em nossa revista espaço para compartilhar histórias de superação, de amor à profissão e à vida. De luta por uma sociedade mais inclusiva e respeitosa.



O peso (ou a leveza) de viver e a conquista da imortalidade

QUAL O NOME DO CACHORRO?

O escritor tcheco Milan Kundera, eterno candidato ao Prêmio Nobel, vive há décadas na França, expatriado logo após a Primavera de Praga, em 1968. Aproveito a temática desta edição do *Iátrico* para comentar dois livros de sua autoria: *A insustentável leveza do ser*, lançado em 1983, e *A Imortalidade*, de 1990.

Antes disso, vamos ao subtítulo. O ano era 1987. Em uma entrevista para residência médica (nível R3), fui perguntado sobre um hobby. Respondi: leitura. O professor então me pergunta: Qual o último livro que você leu? Resposta: Estou lendo *A insustentável leveza do ser*, de Milan Kundera. Nova pergunta: E qual o nome do cachorro da personagem Tereza, talvez o mais íntegro de todos os personagens deste livro? Resposta: Hummm... não me lembro... Bem, aí vai (spoiler!): o nome do cão é Karenin. E realmente possui um papel muito interessante em toda a história. Foi assim batizado porque Tereza estava com um exemplar de *Anna Kariênina*, de Tolstói, quando do primeiro encontro com seu futuro companheiro, Tomas. Epílogo do subtítulo: não fui aprovado no concurso, acredito que não só por esquecer de Karenin.

Permitam-me uma digressão. Em minha opinião, *Anna Kariênina* tem uma das mais belas aberturas de romance da literatura – “*Todas as famílias felizes são iguais. As infelizes o são cada uma à sua maneira*”. Figura ao lado de *Um conto de duas cidades*, de Charles Dickens – “*Foi o melhor dos tempos, foi o pior dos tempos; a era da sabedoria, a era da tolice; a época da crença, a época da incredulidade; a estação da Luz, a estação das Trevas; a primavera da esperança, o inverno do desespero*” –, de *Cem anos de solidão*, de Gabriel Garcia Márquez –

“*Macondo era então uma aldeia de vinte casas de pau a pique e telhados de sapê, construídas na beira de um rio de águas diáfanas que se precipitavam por um leito de pedras polidas, brancas e enormes como ovos pré-históricos. O mundo era tão recente que muitas coisas careciam de nome e para mencioná-las era preciso apontar com o dedo*” – e dos neologismos do médico, diplomata e escritor João Guimarães Rosa em *Grande Sertão: Verdades*: “– *Nonada. Tiros que o senhor ouviu foram de brigada de homem não, Deus esteja.*”

A insustentável leveza do ser, de profundas reflexões filosóficas e conteúdo erótico-amoroso, trata de Tereza, fotógrafa da resistência tcheca à invasão russa, que com leveza se introduz na vida do médico Tomas. Este cirurgião, com uma carreira de sucesso, acaba sendo tragado pelo peso de sua infidelidade à Tereza, à Sabina, uma de suas amantes, e ao sistema político vigente na época. Fica sem poder exercer sua profissão. Depois da morte comovente de Karenin, Tomas e Tereza têm um fim melancólico, numa espécie de exílio no interior do país.

Fica a pergunta: qual a melhor explicação, se é que podemos racionalizar assim, para o desenlace dos personagens? A força do peso de suas escolhas ou apenas leve interferência do acaso? Sobre esse livro, Ítalo Calvino escreveu: “O peso da vida, para Kundera, está em toda forma de opressão. O romance nos mostra como, na vida, tudo aquilo que escolhemos e apreciamos pela leveza acaba bem cedo se revelando de um peso insustentável. Apenas, talvez, a vivacidade e a mobilidade da inteligência escapam à condenação”.

Dois trechos:

**DA BIBLIOTECA PESSOAL,
SOBRE O MESMO TEMA:**

- *Henry Marsh* – Sem causar mal – Histórias de vida, morte e neurocirurgia.
- *Luc Ferry* – Aprender a Viver - Filosofia para os Novos Tempos.
- *Mario Sergio Cortella* – Qual é a tua obra?
- *Oliver Sacks* – Sempre em movimento – Uma vida.
- *Robert M. Pirsig* – Zen e arte da manutenção das motocicletas.
- *Zygmunt Bauman* – A arte da vida.

O QUE DIRIA SHAKESPEARE:

“A vida é uma simples sombra que passa ...; é uma história contada por um idiota, cheia de som e fúria e que nada significa”

MACBETH

“Reputação, reputação, reputação! Ah, perdi a minha reputação! Perdi o que em mim há de imortal, e é bestial o que em mim restou”

OTHELO

“Queres ter o que julga da vida o ornamento, ou viver, um covarde aos próprios olhos...?”

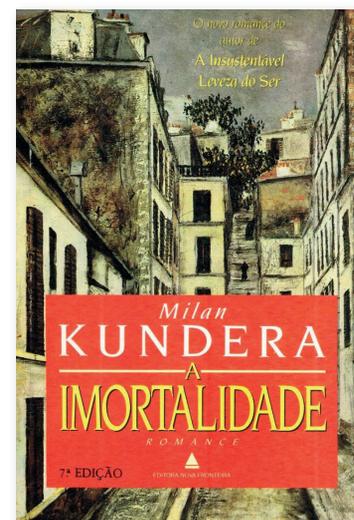
MACBETH

“Quanto mais pesado o fardo, mais próxima da terra está nossa vida, e mais ela é real e verdadeira”.

“Parmênides respondia: o leve é positivo, o pesado é negativo. Teria ou não teria razão? A questão é essa. Só uma coisa é certa. A contradição pesado-leve é a mais misteriosa e a mais ambígua de todas as contradições”.

Do mesmo autor, o romance *A Imortalidade*, também bastante filosófico, complementa de certa forma a leitura anterior. Depois de nos fazer refletir sobre como a vida vai sendo vivida, é nos apresentada uma outra questão: qual será nosso legado e como seremos lembrados? Ou mais ainda, existirá alguma, ainda que breve, imortalidade ou nossa morte física será esquecida junto com nossa reputação? O livro nos faz pensar sobre a chamada vida moderna, sobre a sentimentalidade exagerada e questiona a valorização da fama, principalmente a atualíssima fama midiática. Kundera entrelaça personagens como Hemingway, Beethoven, Goethe, Bettina von Armin, em diálogos ficcionais muito interessantes.

Muito da história transcorre da observação de um gesto casual. A partir dele, Kundera cria a personagem principal, Agnes. Um gesto de despedida, com a mão, “girado no ar com uma leveza encantadora”, feito por uma mulher a seu professor de natação, quando sai da piscina. Esse gesto apodera-se de Agnes, torna-a imortal, quando é repetidamente imitado por Laura, sua irmã. É interessante notar que Laura almejava a atenção de todos, enquanto Agnes se apagava, fugindo de qualquer glória presente ou futura. A ideia da imortalidade dos famosos também se estabelece no livro. Em uma conversa entre Goethe e Hemingway, este diz: “Em vez de ler meus livros, escrevem livros sobre mim”; ao que aquele responde: “A imortalidade é um eterno processo.” **i**



Palavrite

DR. CARLOS AUGUSTO SPERANDIO JUNIOR

O sábado amanhecera atípico para a estiagem vivida em 2020. Chovia, embora fosse daquela que não molhava. Lá fora, o famoso frio curitibano de uma manhã de maio tornava necessário o uso de camiseta, blusa de lã e jaqueta.

Nove da manhã tínhamos marcado na tarde anterior. Estacionei 9h10. Dr. Marcelo entrou no carro às 9h20. Partimos rumo a São José dos Pinhais. Eu não sabia nada além de que estávamos indo ver um casal de pacientes dele. Essa troca de favores era algo corriqueiro entre nós, dois médicos com especialidades bastante diferentes, mas com a mesma prática: o paciente é sempre o centro de todas as questões. As doenças são secundárias. O processo de viver (e envelhecer!) deve ser equilibrado, tornando a doença (desequilíbrio!) algo prevenível e, até mesmo, previsível.

No carro, assuntos gerais. A pandemia tinha acabado com nossos treinos de natação diários e estávamos em contato mais do que nunca pela Medicina. Ambos nos tornamos estudiosos da pandemia desde cedo. Tentamos entender o mais precocemente possível como nossos pacientes seriam impactados. E fomos nos adequando com consultas domiciliares (eu) e online (ele). Estratégias que se comprovaram corretas para ambos, pois estávamos ativos em um momento de angústia coletiva pela falta de oportunidades na instabilidade econômica vivida no início da crise.

Após quase 40 minutos de deslocamento, estacionamos numa ruela do Jardim Ipê 1, em São José dos Pinhais. Fomos recebidos no portão pela Dona Tiana, que nos levou até a casa dos fundos. Lá, Seu Chico, 96 anos e totalmente lúcido, recebeu-nos com um sorriso e já no primeiro gesto escancarou o que estava por vir: deu um forte abraço no Dr. Marcelo, que não teve outra ação além de retribuir calorosamente o contato físico, quebrando todas as normas de segurança da pandemia que havíamos discutido pouco antes durante o trajeto.

A casa, de madeira, era simples e aconchegante. Era militar aposentado. Veio do Nordeste e, por muitas vezes pelos médicos que lhe atenderam nas décadas passadas, foi chamado de “nortista”. A sua memória estava preservada. Como eu não o conhecia, fiz questão de proceder

com a melhor técnica de anamnese que existe para primeiras consultas: deixar falar sem interrupção. E assim foi nossa visita por quase duas horas.

Ano passado, Dona Rosinha, a matriarca da família, sofreu AVE isquêmico e se tornou, pela sequela motora, restrita ao leito. A autonomia, no entanto, não fora afetada. Não havia relatos médicos da alta dela disponíveis. Por esse motivo, a história passada de ambos foi sendo construída na minha mente médica pelos relatos e pelas receitas e remédios que a família me mostrava.

Dr. Marcelo vem sendo o homeopata da família por 15 anos. Conhecia o casal tão profundamente quanto um médico da família clássico. Eu já sabia disso naquele abraço da chegada, e curti ver a forte relação deles deixando um médico até então estranho se acomodar como um novo elemento naquele pequeno grupo, reavivando na minha memória o estudo FIRO, de Schutz (1958), que descreve como as inter-relações humanas podem ser positivas quando os papéis são bem definidos. O meu, claramente, era do especialista em envelhecimento convidado por uma pessoa considerada muito especial por aquela família.

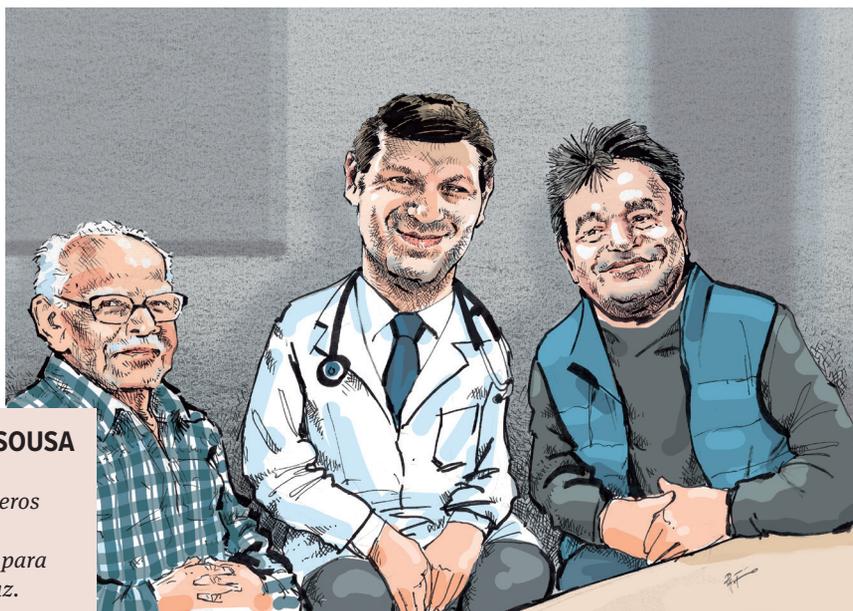
Seu Chico nos relatou a internação da esposa e como vinha se sentindo desde então. Ele usou uma expressão marcante para resumir sua vivência nos dias em que Dona Rosinha estivera na UTI: “Doutor, a ‘terapia’ (UTI) era um lugar muito frio. Dava gripe na gente”. A perda do papel de Dona Rosinha no equilíbrio do casal justificava todos os outros sintomas. Sem ela, eles pararam de se deslocar a Curitiba, perdendo assim o contato com o Dr. Marcelo. E, com isso, a angústia já presente de longa data do Seu Chico se tornou ainda mais marcante.

A ansiedade dele tinha raízes antigas. Como imigrante “nortista”, ele passara muitas situações que o colocaram à prova na fria Curitiba das décadas de 50 e 60. Suas relações como paciente em frente às consultas médicas merecem destaque em meio a todas as histórias de sua vida que nos contara. Ele foi muito enfático em colocar o peso do incômodo de um prognóstico que recebera de um doutor que procurou logo que havia desembarcado na cidade: “Essa queixa gástrica não vai sumir nunca; a esquistossomose que você teve NUNCA irá embora, você irá MORRER com isso”.

PALAVRITE (s.f.
- neologismo). • Doença
causada pela palavra
mal usada por médico.
Iatrogenia.

HOMENAGEM A MAURÍCIO DE SOUSA

Na passagem do 85.º aniversário do cartunista e escritor, criador de inúmeros personagens inspirados em pessoas reais, recurso aplicado nesta crônica para reverenciar viventes que propagam luz.



Anos mais tarde, Seu Chico passara por outra situação médica que me emocionou demais. Contou ele que, em várias oportunidades, costumava ficar sentado na Praça Tiradentes (Centro de Curitiba) pensando na vida. Principalmente sobre as **palavras inflamadas** da consulta anteriormente descrita. Ele então, numa tarde, escutara de dois desconhecidos que havia um médico muito bom no centro da cidade. Não pensou duas vezes; na mesma hora se deslocou para lá e sentou na sala de espera.

As consultas eram pagas na entrada. Ele não tinha um tostão. Ele soube do preço quando viu uma senhora pagando. Não sabia o que pensar. O valor era impraticável para ele. Quando estava decidido a se levantar e ir embora, a porta do consultório se abriu. O médico era o Dr. Mário de Abreu. E o paciente chamado foi ele, Seu Chico. Não houve cobrança alguma. É de se imaginar que Dr. Mário, um ícone da sua geração, atendesse a todos sem distinção.

Dr. Mário foi genial no uso dos melhores antídotos possíveis para o veneno PALAVRITE: a escuta, a empatia e a esperança. Disse que não era grave e que possivelmente os sintomas melhorariam com o tempo. Na nossa frente, Seu Chico confirmou com um sorriso: ele tinha razão! Me-lhorei e aqui estou até hoje.

Já sabia, pelo inventário dos remédios dele, que havia HAS, IC e FA. Pelos dela, AR, HAS, anemia e FA de alta resposta. Ao examiná-los, detectei tumoração em FID/mesogástrio nela e diminuição de força em MIE. Nele, edema duro em MMII e uma importante dispneia aos mínimos esforços. Ambos hipertensos.

Passsei meu relato ao médico titular assistente, sentado ao meu lado, ajustando a alopatia receitada. A experiência havia sido riquíssima. Um diurético para ele com ajuste de

medicações de IC poderiam fazer muita diferença, embora soubéssemos os dois que seu principal sintoma seria tratado com a reabilitação dela! E que esta era possível. Mesmo que estivéssemos frente a um tumor de cólon (pelo histórico que a filha e nora contaram da internação, pela presença de melena e pela suspensão do xarelto que utilizava), uma fisioterapia bem-feita poderia recuperar a incapacidade funcional que vinha desequilibrando o status familiar.

Dr. Marcelo foi municiado de informações relevantes coletadas pela medicina de família, medicina interna e geriatria. O geriatra internista, proveniente da medicina de família, aprendeu que a homeopatia vinha fazendo milagres com o nonagenário cardiopata, que não tinha queixas referentes a suas doenças, mas sim de suas queixas não orgânicas, um dos principais campos de atuação dessa secular especialidade.

O retorno a Curitiba foi de troca de experiências. Agradecidos estávamos todos. Somente quem sabe que a principal ferramenta da Medicina é a escuta consegue mensurar o poder terapêutico do que fizemos naquele dia. O café que tomamos ao fim, quebrando novamente o protocolo de segurança da Covid-19, ilustrou essa conclusão. 📌

SIGLAS

FIRO - Fundamental Interpersonal Relations Orientation
HAS - Hipertensão Arterial Sistêmica
IC - Insuficiência Cardíaca
FA - Fibrilação Atrial
AR - Artrite Reumatoide
MIE - Membro Inferior Esquerdo
MMII - Membros Inferiores

O NOVO NORMAL E OS ESPORTES

ALEX PUSSIELDI

O CDC, *Centers for Disease Control and Prevention*, entidade americana que regula e controla as doenças transmissíveis nos Estados Unidos, foi taxativo desde o início da pandemia: “Não há evidência de transmissão através de piscinas da Covid-19”. Mesmo assim, o próprio órgão indica que praticar o distanciamento social e todos os protocolos incrementa a ação preventiva.

O resumo disso é que, em se tratando de natação, o risco maior de contágio para o coronavírus acontece fora d’água, no acesso, nos vestiários, nos contatos entre os professores e treinadores com seus atletas. Isso tudo nos ofereceu um novo desafio a nossa rotina.

Aliás, esta pandemia tem sido um aprendizado diário. Parece que 2020 está valendo por muitos anos. Particularmente, sou daquelas pessoas que sempre procuram buscar fatores positivos nas maiores adversidades. E esta crise nos trouxe grandes desafios, mas muitos aprendizados.

O maior deles é o ganho na higiene sanitária. Vamos todos sair deste período muito mais conscientes, mais cuidadosos; foi um ganho enorme.

No chamado retorno pós-pandemia, estabeleci uma estratégia chamada “3 Ps”. Ela é um simples caminho para a retomada de nossas atividades, nossas aulas, nossos treinamentos.

O primeiro “P” é de “Progressivo”. Tudo o que iremos fazer a partir de agora será progressivo. O retorno será feito em pílulas, menos atletas/alunos, menos horários, menos dias. A ideia é de que aos poucos essa progressão vá sendo retomada aos padrões do chamado “antigo normal”.

O segundo “P” é de “Protocolos”. Não se combate uma pandemia com esforços individuais, e sim toda uma sociedade comprometida e consciente das necessidades das medidas a serem tomadas. Como no primeiro “P”, os protocolos serão muitos inicialmente, mas ao longo do tempo serão incorporados a uma nova rotina e muitos até eliminados.

O terceiro, e mais difícil “P”, é de “Paciência”. Este, um dos grandes desafios desta pandemia, vai ser aceitar e se



acostumar com o “novo normal”, observar as orientações de progressividade e protocolos a serem seguidos. E o pior do terceiro “P” é que, se não for seguido à risca, poderemos ter o aparecimento do quarto “P”, aquele que não queremos, mas a pandemia nos traz.

É o “P” de “Pontual”, algo que serve para hoje e amanhã não poderá ser repetido. São as reaberturas prematuras, reversões de abertura e outras tantas duras lições destes novos tempos.

Com estes “Ps” vamos voltar, aos poucos, mas vamos voltar. O “novo normal” nos propiciará uma série de oportunidades de oferecer aos nossos alunos e atletas um ambiente seguro e saudável.

As competições, inicialmente, serão sem público, oportunidade para o desenvolvimento das transmissões por *streaming*. Os torneios serão mais locais, vamos viajar menos; é a chance de competições internas, torneios virtuais, uma nova era.

Estamos falando de torneios que podem incluir equipes de todo o país, ou até mesmo do exterior, competições sendo transmitidas na Internet, interação através das redes sociais, disputas que jamais seriam sequer pensadas e que agora vão virar rotina.

Tem mais: competições poderão ser sintonizadas digitalmente, ou seja, você sentado no sofá da sala poderá ver na TV sua prova gravada sendo exibida com outros nadadores conectados. Já imaginou você poder comemorar junto da família uma vitória?

As reuniões, as assembleias, as convenções, todas ganharam o patamar digital; e é algo que veio para ficar. A informação ficou mais rápida, dinâmica.

A pandemia nos fez sofrer, é verdade, mas nos ofereceu novas oportunidades, e agora é saber retomar com responsabilidade as nossas atividades e levar adiante tudo o que esta crise nos ensinou.

Para ser mais exato, tudo isso já estava previsto acontecer. Este 2020 é o ano que valeu por cinco. Demos um *fast forward* no controle remoto para retomar a nossa vida pós-pandemia neste novo normal cheio de aprendizados.

Bom retorno a todos; e lembrem-se: na piscina não se pega Covid! **i**

MEDICINA: ONTEM, HOJE... AMANHÃ?

DRA. LAURA MOELLER

DR. ZACARIAS ALVES DE SOUZA FILHO

O estreito vínculo entre a vida humana e o exercício da Medicina traz para ela uma gigantesca responsabilidade. Em pesquisa recente, publicada em meio à pandemia do coronavírus, evidenciou-se que o médico é o profissional em que os brasileiros mais confiam, seguido por professores e bombeiros.

Na avaliação de uma vivência médica, o fato de maior destaque é a evolução de sua prática atual ser mais científica e menos humanística do que a anteriormente desempenhada. Certamente, tem-se mais e melhor entendimento fisiopatológico das doenças, engenharia biomédica inovadora para diagnósticos mais precisos e tratamentos eficientes, fatores estes essenciais para a recuperação da saúde de doentes. Com todos esses incrementos aprendidos, surge a preocupação quanto ao equilíbrio harmônico no atendimento aos pacientes e seus familiares, dada a notória supervalorização da tecnologia em detrimento dos valores humanos essenciais.

Continua sendo fundamental, neste ponto de vista, que principalmente o primeiro atendimento médico seja obrigatoriamente presencial, pois a simples inspeção, anamnese e avaliação física, além de afastar, em parte, aspectos psicológicos e emocionais, contribuem de forma relevante para a sempre benéfica boa relação médico-paciente. Essa importante fase semiológica, que foi ensinada nos primórdios da formação médica, com muita frequência já oferece elementos para precisão diagnóstica e conduta terapêutica; agora sim, a serem complementados em muitos casos, com os atualmente disponíveis recursos tecnológicos.

Em decorrência do maior conhecimento em etiologia e fisiopatologia de doenças e da maior acurácia oferecida pela tecnologia em diagnósticos, as condutas médico-cirúrgicas também foram aperfeiçoadas. São muitos

os exemplos em que a abordagem ao tratamento médico se alterou de forma decisiva. Muito evidente na atuação cirúrgica foram as mudanças do tratamento da úlcera péptica duodenal, entidade anteriormente constante em suas enfermarias. Atualmente, as abordagens medicamentosas mais eficazes tornaram as gastrectomias e vagotomias cada vez menos frequentes.

De forma rotineira, principalmente em ambulatórios, percebem-se solicitações de exames laboratoriais ou de imagem, mesmo antes, ou ainda em detrimento, da necessária avaliação clínica do paciente.

Desta sequência chegou-se à telemedicina, a qual interpõe dispositivos eletrônicos entre médico e paciente. Em um primeiro atendimento, em que ambos são desconhecidos um ao outro, arrisca-se eliminar os fatores positivos e essenciais da boa prática médica exercida até então. Entre esses, enaltece-se a formação mais bem reconhecida de elo de confiança entre as partes, compreensão ampla das características próprias do indivíduo em sua história, além da percepção clara e imediata de mensagens não verbais transmitidas pelas expressões faciais e atitudes corporais.

Tem a telemedicina seu valor em situações específicas, a começar na reavaliação de grandes populações ou em situações de maior risco para mobilizações, como em epidemias, mas não para exploração política de uma população. Esta é outra Medicina, não a proposta e praticada por grandes mestres cujos nomes não serão citados para não praticar injustiças com alguns não referidos. Guardemos para nós.

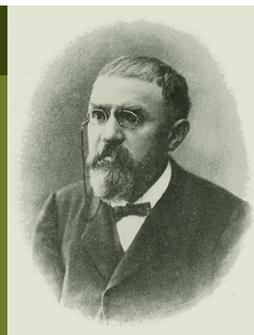
Tem-se a convicção de que a imensa maioria dos médicos atuantes em nosso meio é composta de profissionais íntegros, competentes e qualificados, que exercem com admirável dedicação esta nobre e bela profissão. **i**

Do Caderno Verde

HENRI POINCARÉ

"O pensamento não deve jamais submeter-se nem a um dogma, nem a um partido, nem a uma paixão, nem a um interesse, nem a uma ideia preconcebida, nem ao que seja, senão aos fatos mesmos, porque, para ele, submeter-se significaria deixar de existir."

HENRI POINCARÉ (1854-1912)



A VIDA É INFINITA, O VIVER NÃO

DR. LAÉRCIO FURLAN

A percepção do desconhecido é a mais fascinante das experiências. O homem que não tem os olhos abertos para o misterioso passará pela vida sem ver nada.

ALBERT EINSTEIN (1879-1955)

Se não há unanimidade em definir o que é vida, quicá um dia alguém ter a coragem de dissertar sobre o viver. Experiência individual na mais profunda definição. Somos todos seres vivos, mas muito diferentes entre nós, já que é claro ao olharmos nossos pares e claramente identificarmos quem vive e quem morre a cada dia. Em meio a toda a filosofia científica, cabe o questionamento espiritual: estaríamos aqui com um *one-way ticket* ou seria nosso bilhete de ida e volta infinito? Voto na segunda opção.

Rubem Alves, genial escritor e psicanalista que nos deixou em 2014, antes de completar 81, registrou na obra *Trechos de uma carta inédita*: “Não tenho medo da morte, embora tenha medo do morrer. O morrer pode ser doloroso e humilhante, mas à morte, eis uma pergunta: voltarei para o lugar onde estive sempre, antes de nascer, antes do Big Bang? Durante esses bilhões de anos, não sofri e não fiquei aflito para que o tempo passasse. Voltarei para lá até nascer de novo”.

Afinal, o que é a vida? O que é o viver? Tantas reflexões! O período de um ser vivo, compreendido entre o nascimento e a morte, é uma existência, o tal modo de viver ou o conjunto de hábitos – como extraído de dicionários.

Inúmeras são as definições que brotam da ciência e de suas ramificações: o ciclo da vida é nascer, crescer, reproduzir e morrer. A biologia (estudo da vida) não conseguiu definir vida, e sim o ser vivo, através de suas subáreas

como a fisiologia, a genética e a embriologia, entre outras. Exemplo clássico disto ocorreu na Conferência sobre o *Começo da Vida Humana* (Lisboa, 2007), que teve o seguinte resumo: “A Ordem dos Médicos não tomou qualquer posição sobre o tema. A definição do início da vida depende da convicção individual de cada médico. Não houve consenso”. Mesmo na objetiva ciência, a definição de vida é subjetiva.

Talvez devêssemos buscar respostas na espiritualidade. Principalmente se considerarmos que o processo doença-cura passa pelas crenças de cada um.

A história da medicina vincula-se à religião. Quem não viveu as Santas Casas de Misericórdia sob orientação de religiosas?

Em 1789, a Revolução Francesa determinou o rompimento do domínio da religião sobre a medicina. Houve a separação entre corpo e mente. Com o progresso da ciência sobre a causa e os mecanismos das doenças, a distância entre a medicina e a espiritualidade ficou cada vez maior.

Nos últimos anos, percebe-se um movimento de retorno aos postulados anteriores. No Brasil, o binômio medicina-espiritualidade está tendo um novo olhar por parte dos médicos, dos centros formadores, dos Conselhos de Medicina e demais entidades médicas representativas. Também os hospitais abriram as portas para que religiosos possam



participar do atendimento e do conforto espiritual dos pacientes. Exemplo disso foi o debate histórico sobre o tema “Espiritualidade na medicina, o que há de evidências?”, promovido pelo Cremers (2019), tendo como debatedores os Drs. César Geremia, Anahy Fonseca e Fabiano Nagel. Vice-presidente da Associação Médico-Espírita do Rio Grande do Sul, o Dr. Geremia foi assertivo sobre a importância da discussão: “Volume enorme de estudos já mostrou que a crença espiritual, com ou sem vinculação a uma religião estabelecida, é fator promotor de saúde. Hoje, a ciência tem como documentar esses benefícios. Mesmo assim, é um assunto abordado com pouca frequência e até com algum preconceito pelos profissionais de saúde, mas precisamos aproximar o que existe de melhor nesses dois ramos pelo bem do paciente.”

Soma-se a isto o número crescente de publicações, demonstrando o interesse dos pesquisadores pelo assunto. O Prof. Harold G. Koenig, psiquiatra da Universidade de Duke, é um destes investigadores e publicou o livro *Espiritualidade no cuidado do paciente. Por quê? Como? Quando? O que? Onde? Limites e Barreiras*. Os Drs. Sam Parnia, Pim van Lommel, Bruce Greyson, Peter Brooke Cadowan Fenwick, Raymond Moody estudam “Experiências de Quase Morte”.

Sabemos que a maioria das religiões acredita na imortalidade da alma, ou seja, na sobrevivência após a morte.

Todavia, na ciência espírita encontramos a pesquisa científica feita pelo Prof. Hippolyte Léon Denizard Rivail, adotando posteriormente o pseudônimo de Allan Kardec, que reitera esta informação em suas obras. Ele conclui que a vida se manifesta em múltiplas experiências a partir de vidas sucessivas. Uma lei biológica. É um ciclo: com seu nascer, morrer, renascer e ainda o progredir sempre.

Entre os muitos pesquisadores brasileiros a conceituar o que é a vida, temos a Dra. Marlene Nobre. Em seu livro *A alma da matéria*, ela acentua que a vida “é uma criação divina e imortal”. E reforça que o princípio espiritual “inicia a biogênese nos cristais, individualizando-se a cada nova existência, ao longo da escala filogenética, até envergar, finalmente, o corpo humano... O espírito não é criado, portanto, no momento da concepção”. Já Décio Landoli Junior, em seu trabalho *Reencarnação como Lei Biológica* (2016), conclui: “Vida é um fator inteligente, não material, entrópico negativo, perene e capaz de associar-se a elementos materiais, como uma das maneiras de manifestar-se e evoluir em suas capacidades e complexidades. Manifesta-se através da matéria”.

Concluo que a vida nos é dada por um ser superior (Inteligência Suprema do Universo e Causa Primária de Todas as Coisas) e que o viver ou o bem viver dependerá de cada um de nós, individualmente. Estamos sendo preparados para enxergar com essa profundidade? **❶**

UMA ETERNA AVENTURA

DRA. STEFANIA PETRUZZIELLO



Stefania: aprendendo a voar no campus da Yale University – New Haven-CT, Estados Unidos

Minha trajetória de vida é no mínimo peculiar, e neste breve texto vou contar um pouco sobre ela. Nasci na Itália e me mudei para o Brasil aos 11 anos. Nunca encarei isso como uma dificuldade, ao contrário, achava extremamente empolgante mudar de país. Eu sempre fui curiosa, por conhecimento, por experiências, por sensações. Essa característica da minha personalidade fez com que eu não me acomodasse nunca: se algo me inspirava, eu perseguia; se algo me desagradava, eu mudava o rumo. Já experimentei as mais diversas comidas exóticas, viajei para mares e montes, aventurei-me em esportes radicais, dancei os mais exuberantes ritmos, aprendi diversas línguas, morei em países de hemisférios opostos... Considero-me abençoada por essas oportunidades, e por esta minha sede pela vida.

E quanto à carreira, o que me apetece? Apesar de ter médicos na família, a medicina nunca foi minha primeira opção. Como já disse, eu queria conhecer a VIDA e principalmente todas as suas formas de manifestação, dos vírus até os grandes mamíferos, então me pareceu muito lógico optar por cursar Biologia (logia = estudo; bio = vida). Pena que a carreira do profissional biólogo se revelou um pouco ingrata, então após alguns anos de formada optei por mudar meu rumo e encarar o estudo mais aprofundado de uma única espécie, o ser humano. E não preciso dizer o quanto me apaixonei por desvendar os mistérios dessa máquina maravilhosa que é nosso organismo. Na saúde e na doença, resolvi casar com a Medicina.

Mas e aqueles interesses todos, aquelas experiências incríveis, como pude conciliar com esse curso que tanto nos demanda? Não foi fácil. Tive que fazer escolhas, claramente. Escolher me dedicar na maior parte do tempo, mas também escolher me desligar de vez em quando. Lidar por vezes com o sentimento de culpa por não estar estudando, mas sabia que o conhecimento de mundo iria me beneficiar tanto quanto os livros técnicos na minha abordagem com o paciente.

Hoje, como médica residente, continuo dançando tango, bolero, samba; continuo viajando dentro e fora do país; conversando com meus caros amigos de outras fronteiras; experimentando culinárias novas; mergulhando no nosso bellissimo litoral, esquiando nas montanhas mais remotas; e estudando, atendendo e aprendendo. Procuo lembrar que a vida é feita de momentos, por isso não adianta apertar um botão de pausa enquanto estamos construindo nosso futuro profissional e esperar retomar o tempo investido depois. Se eu deixasse de dançar, meu corpo esqueceria os movimentos; se eu não alimentasse minhas amizades, elas se enfraqueceriam; se eu não aproveitasse uma folga para viajar, talvez eu nunca mais tivesse oportunidade de visitar lugares incríveis. Infelizmente na Medicina temos a sensação de que cada minuto não empregado ao estudo ou aos infinitos plantões seria um sacrilégio, mas eu lhes garanto que, sabendo gerenciar nosso tempo, não deixaremos de aproveitar os dois lados.

Confesso que tenho frequentes momentos em que me imagino uma senhora idosa, cercada de netos, contando as peripécias da vovó. Como aquela vez em que olhei as estrelas deitada no topo de um prédio; ou quando me perdi numa nevasca enquanto esquiava nas montanhas de Whistler; a primeira vez que comi escargot (e achei delicioso); quando preparei um banho de espuma com direito a luzes e espumante para minha amiga que estava triste; quando carregava minha sobrinha nos ombros e fingíamos ser pilota e avião (haja coluna!); porque saibam, crianças, que a vovó foi médica, mas foi também amiga, tia, esportista, dançarina, gastronoma e muitos outros adjetivos que continuarei colecionando.

Gosto de pensar que tenho sorte de estar neste mundo, então nada mais justo que homenagear a vida explorando todas as suas nuances. Porque, quando ela chegar ao fim, eu quero sim me lembrar dos pacientes que ajudei, mas quero também me lembrar de todas as emoções que senti. **📌**

Viver, chorar e ser feliz:

As certezas que desejo a mim e a você

LEONARDO CARDOSO

Viver. Verbo transitivo ou intransitivo. A escolha depende de seu uso. Viver. Palavra que denota a ação esperada desde que saímos do útero materno até o momento em que entramos no útero de um túmulo. Viver. Aquilo sobre o que muitos falam, mas poucos conseguem, de fato, expressar. Palavra de apenas cinco letras, mas que carrega consigo uma força sem igual.

Quando descobri que esta edição da revista *látrico* versaria sobre o viver, tentei, sem sucesso, buscar a inspiração que me faria tecer palavras sobre a vida. Mas as melhores inspirações não são aquelas que buscamos. São as que vêm do nada e de forma calma e tranquila sussurram em nossos ouvidos ideias que começam a se unir e se tornar uma história. Nos últimos dias, enquanto cumpria tarefas e prazos que o mundo nos impõe, fui tomado em minha mente por uma música que diz: *“Tem dias que eu fico pensando na vida e sinceramente não vejo saída”*.

Em tempos em que passamos por uma pandemia e somos invadidos diariamente por notícias dos mais diversos tipos, pensar sobre a vida tornou-se um hábito quase que diário. E como diz a canção, na maioria das vezes não há saída. Questionamos sobre uma possível volta à normalidade, mas que normalidade seria essa? Uma normalidade que não nos deixa pensar em nós, no próximo, em que o que importa é sermos cada vez mais produtivos, cada vez mais *workaholics*, cada vez mais “felizes” em nossas redes sociais? Não. Não quero essa normalidade. Quero Viver. Com V maiúsculo. Essa foi uma das certezas que este período que vivemos me trouxe.

Outra certeza foi sobre o valor das lágrimas. Enquanto ouvia essa música, lembrei como ela me inspirou em escrever uma crônica sobre o choro quando estava no ensino médio. Fui buscar em meus arquivos minha história, mas não a encontrei. Mas sei que ela tinha tudo a ver com essa. O choro é a marca da vida. Choramos quando nascemos (e isso é comemorado). Choramos com os primeiros tombos quando aprendemos a andar. Choramos com os joelhos ralados. E quando crescemos... Então choramos as dores

da alma. Choramos por um amor não correspondido. Choramos por sermos julgados de forma tão fácil. Choramos por perder do útero social uma pessoa querida. E essa foi outra certeza que esse período trouxe. Chorar faz bem à saúde. Digo isso como quase médico, como pessoa, como alguém que, em meio a uma pandemia, descobriu que liberar as emoções não apenas faz bem, mas é necessário para Viver.

E aqui não há regra, padrão ou forma estabelecida. Alguns são mais contidos. Choram de forma discreta, calada, quase não percebemos. Outros expressam muito mais que lágrimas. Choram com força, gritam, não passam despercebidos. Há os que se emocionam, mas quase não estimulam as glândulas lacrimais. Outros, por sua vez, são manteigas derretidas. Choram com desenho animado. E aqui está uma das belezas da vida: não há regra para Viver. Não há regra para sentir. Não há regra para chorar.

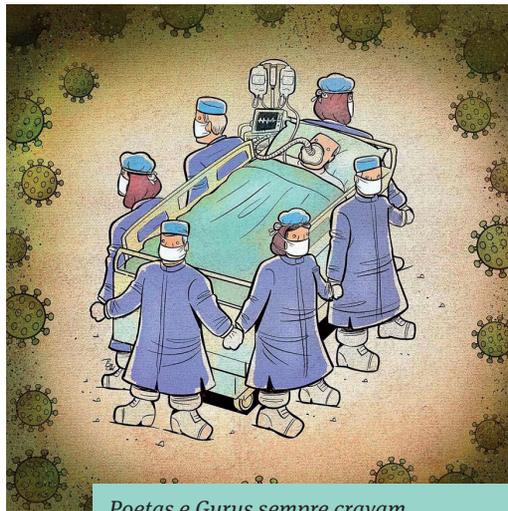
Vivemos um período único que nos trouxe, como uma de suas lições, a importância de aproveitarmos cada dia como se fosse o último. Por isso, vivamos com amor, com paixão, com intensidade. E choremos sempre que preciso for. Se há uma coisa que este período me ensinou é que tenho um compromisso comigo mesmo. De amor. De cuidado. De preservação. De buscar ser melhor a cada dia. De dizer não quando algo não me faz bem. De saber meus limites. De saber a hora de falar e a hora de calar. De reconhecer as lutas que valem a pena ser guerreadas e as que devemos deixar de lado. De compreender que a vida é um presente que nos é dado uma única vez e que cabe a nós, e somente a nós, a decisão, como canta Gonzaguinha, de...

*“Viver, e não ter a vergonha de ser feliz
Cantar e cantar e cantar
A beleza de ser um eterno aprendiz
Eu sei que a vida devia ser bem melhor e será
Mas isso não impede que eu repita
É bonita, é bonita e é bonita.”* 

A arte de cartunista para homenagear nossos heróis

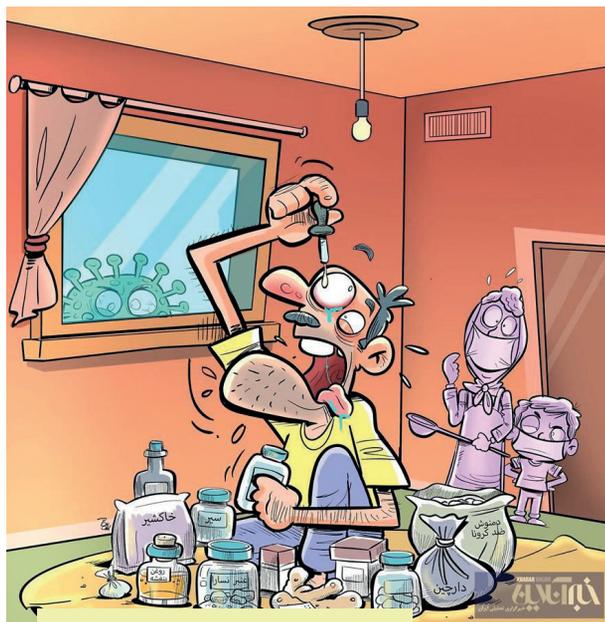
DOS EDITORES

O cartunista iraniano Alireza Pakdel tinha 13 anos quando teve seus primeiros trabalhos publicados em revistas de seu país, em 1994. A arte dele foi divulgada nas mais importantes publicações do Irã e ganhou o mundo. Entre as inúmeras premiações recebidas, está a principal do 43º Salão Internacional do Humor, de Piracicaba (SP). Durante a pandemia, usou todo o seu talento para, através da arte, homenagear os médicos e demais profissionais de saúde em luta para salvar vidas, arriscando ou entregando as suas próprias. Nesta galeria foram reunidas algumas das obras sobre o tema, mas é recomendável pesquisar para conhecer o artista e a extensão de seu trabalho.



Poetas e Gurus sempre cravam
Equilíbrio como resposta universal
De um lado o Conhecimento
Do outro, o Amor

Pelas mesmas janelas,
pode-se deixar entrar e permitir sair
O paciente, a maior motivação, foco de tudo!
Desafio extenuante e compensador!



Protocolos x experiência pessoal
Nunca tivemos tamanha dicotomia!

na dúvida, proteja
entenda
acolha
discuta
mas, jamais, abandone!



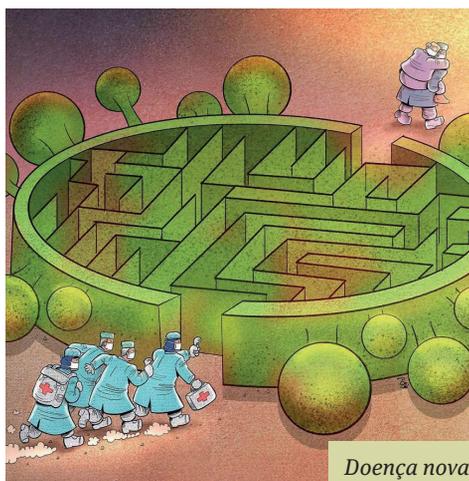
O momento suplicou por união
Todos de mãos dadas
Uma corrente do bem, de proteção

O vírus nunca foi o único inimigo
Quando aliado a todos os outros
Tornou a batalha ainda mais complexa.



*De todas as estratégias
A mais inteligente e modificadora
Foi a do entendimento do contágio*

*Impedir o alastramento respiratório
Com correto uso de EPIs
Transformou nosso cenário!*



*Doença nova, ardilosa, multifacetada
Descobrir a saída do labirinto
Tarefa individualizada!*

*Sem fórmulas mágicas
Bom senso e conhecimento técnico
Direcionando para o lado certo.*

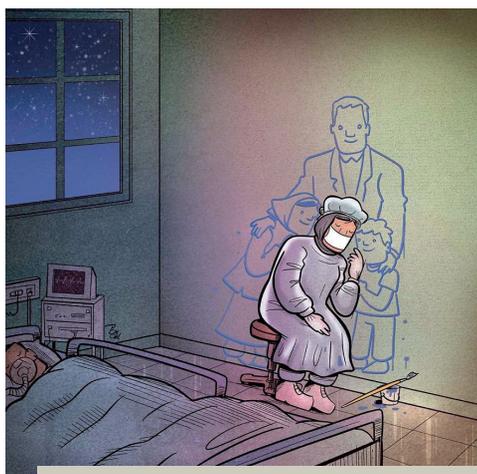


*Evitar o contágio,
Nunca significou ficar amarrado
A maior algema,
A tal ignorância!*

*Cada dia foi um aprendizado
A vida pôde seguir com cuidados
Saber como lidar com a ameaça
Trouxe libertação e segurança!*



*Nunca precisamos tanto do entendimento
E ele vem sendo construído...
Rápido para o tempo da ciência
Lento para aqueles que contraíram primeiro...*



*O maior desespero nas linhas de frente
Foi a separação de suas famílias
Gratos todos somos pela energia recebida
Combustível necessário e imensurável!*



*Inúmeros foram os colegas da saúde
Anjos em vida e - pelo vírus - após ela
Morreram em combate
Provando sua vocação
Jamais vos esqueceremos!*

O VIVER NA FLORESTA: O DIREITO À SAÚDE NO ECOAR DA SAPOPEMA

DR. MANOEL EDUARDO ALVES CAMARGO E GOMES



Hoje, sapopema é até nome de cidade, mas os moradores da floresta tomaram a expressão dos índios tupis, para quem *sau'poema* significava raiz chata e grande que se projeta fora da terra ou, nas florestas pluviais, fora da água.

A samaúma é uma dessas árvores com raízes aéreas. Conhecida também como “árvore da vida” ou “escada do céu” por chegar a 90 metros de altura. Suas raízes formam um entrelaçado grande e achatado sobre a superfície, projetando-se de um tronco com mais de quatro metros de diâmetro. Denominadas de sapopema, essas raízes respondem estrondosamente às batidas, reverberando sua sonoridade por quilômetros de distância.

No interior da floresta, onde não se plantam antenas de celulares e de internet, o que se tem é o som da sapopema a atravessar longas distâncias, rompendo o isolamento daquele povo cujas colocações – é assim que chamam o local onde moram – são muito distantes umas das outras.

Diz Dona Maria de Fátima: “Pelo rio saímos, pelo rio chegamos. A medicina mais próxima fica em Alter. Pelo Tapajós, dá umas 36 horas. Com a voadeira do Ibama, umas 14 horas. Aqui, a gente vive batendo na sapopema. Quando a gente ouve o som da sapopema, já sabe que é alguém chamando. Quando uma

peessoa fica doente, sabemos que é nossa responsabilidade ajudar. Quando um bate, o outro responde, e assim sempre temos resposta. Essa é a regra...”

Edel, uma jovem e brilhante líder extrativista nascida na colocação vizinha à de Dona Maria de Fátima, tratou da sapopema em sua dissertação de mestrado, defendida na UNB, em um programa muito especial dedicado ao estudo da sustentabilidade junto aos povos e terras tradicionais.

Na sessão de defesa, ouvi desta que é a primeira líder seringueira a obter um título de pós-graduação: “Não usamos a expressão ‘solidariedade e reciprocidade’; essas são expressões difíceis de se falar; para nosso povo, essas expressões se realizam, em especial, no soar das sapopemas. De noite ou de dia, o som da sapopema nos impele ao outro, é como se fosse um grito, um chamamento que não apenas testemunha uma existência, mas uma solidariedade sem medida e sem limites”.

No viver daquelas paragens, nossa medicina, nossos hospitais e farmácias estão para o conhecimento tradicional como o soar da sapopema para nossos modernos celulares. Não há alternativa. Resta-lhes fazer ecoar o grito de socorro, que não será ouvido por médicos com saber técnico e científico, mas por moradores da floresta que terão a oferecer apenas o conhecimento tradicional.

Entre as muitas falas reproduzidas na dissertação de Edel, a de Dona Joana tocou-me de modo muito particular: “Aqui a gente não tem médico. Mas lá tudo é diferente. Tem cura, mas não tem ligação com a floresta, com a água e com os seres do mundo. Tenho até medo! Quando Dandara foi pro hospital, as pessoas não cumprimentavam, nem se apresentavam, iam mexendo nela, sem falar. Não queriam saber porque os seres puseram a doença nela. Nós, nós temos um jeito bem diferente de ver e viver. A

gente não sabe muito, mas sabe curar muitas das brabezas da natureza, como picada de cobra, coceirão, barrigada d’água e muito mais”.

No intervalo da sessão de defesa, um dos membros da banca me contou a história de uma pequena índia tukanana, levada a Manaus em decorrência de uma picada de cobra jararaca. Disse-me que, após o diagnóstico, concluíram pela amputação de uma das pernas. Os parentes discordaram e, com a ajuda do Ministério Público Federal, conseguiram transferir a jovem de hospital e autorizar que um Kumu – similar ao pajé de outros povos – participasse ativamente do tratamento. Segundo o relato, com a ajuda do conhecimento tradicional, a jovem foi curada, e hoje há em Manaus um Centro de Medicina Indígena para o qual acorrem milhares de pessoas.

Queria, esse meu companheiro de banca, firmar a importância de um diálogo entre conhecimento tradicional e medicina científica. Entretanto, naquela ocasião, minha preocupação, como a da mestranda, era outra: denunciar a dificuldade de acesso de inúmeras comunidades da floresta à medicina e aos demais serviços de saúde.

Com a voz alta e firme, ao final da defesa, Edel retornou à sapopema: “Queria que essa dissertação fosse como um soar de sapopema, uma voz em defesa dos homens e mulheres que vivem no interior da floresta; são também cidadãos e, como tal, merecedores das políticas públicas do Estado.”

Demorou alguns minutos para se ouvir o eclodir das palmas. Do fundo, alguém gritou: “Samaúma! Samaúma! Samaúma!”.

Naquela sala de aula de universidade, com a potência do soar de uma sapopema, Edel nos fez ouvir a promessa constitucional de que a saúde é direito de todos e dever do Estado. **i**

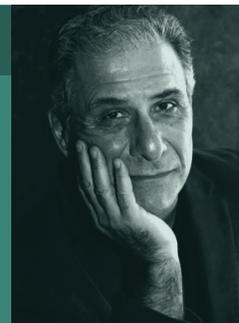
Para refletir

DOMINGOS PELLEGRINI

QUE TAL JUNTAR?

“A eternidade não é feita de momentos? Não é o momento o único pedacinho disponível da eternidade? Então: as pequenices são os tijolinhos da felicidade”.

DOMINGOS PELLEGRINI



Vida e sexualidade: Um elo inseparável



DR. MARCIO DE CARVALHO

A sexualidade faz parte da vida do ser humano, iniciada desde a infância até a nossa morte. Ela responde às necessidades de intimidade, de amor, de carinho e afeição. Ela conjuga o corpo, o espírito e as emoções. Ela é também criadora de uma ligação social, pois é influenciada por fatores psicológicos, biológicos, políticos, sociais, culturais, econômicos, históricos e religiosos.

É comum pensar em sexualidade e logo remeter ao sexo. Mas é necessário lembrar que o sexo se refere à definição dos órgãos sexuais, mecanismos de reprodução ou entendido como uma relação sexual, ao passo que a compreensão de sexualidade está diretamente vinculada a tudo que somos capazes de sentir e expressar. Pensar na sexualidade como genital ou gestos mecânicos é negar sua dimensão simbólica, afetiva, psicológica; é negar o território do prazer, da erotização.

Os desejos, necessidades, emoções e comportamentos que são ligados à vida afetiva e à sexualidade são ricos e complexos. Existem numerosas maneiras de viver a sexualidade com expressões e ritmos diferentes, dependendo das experiências que o indivíduo se permite vivenciar. Ela não percorre um caminho direto, mas está sujeito às mudanças que a própria idade nos oferece constantemente, conforme o tempo passa. Desta forma, nossos desejos e disposição sexual, ao longo da vida, podem mudar de intensidade de acordo com as vivências que os indivíduos se permitem.

Na mesma linha, observa-se que a sexualidade humana é caracterizada por uma evolução e mudanças permanentes, em função das regiões do mundo, das culturas e de períodos históricos. Acrescenta-se que o vínculo, assim como as emoções positivas (cumplicidade, carinho), a qualidade da relação com parceiro ou a parceira e a necessidade de ser amado, é igualmente fator fundamental da sexualidade humana.

A sexualidade é exigente e frágil. Ela demanda esforços de compreensão do outro e um compromisso re-

cíproco. Quando as necessidades e atração pelo outro não correspondem, podem invariavelmente ser fontes de sofrimento. A sexualidade vivida de maneira saudável participa do bem-estar psicológico e está diretamente relacionada com a qualidade de vida. Ao inverso, uma vida sexual insatisfatória ou difícil pode ser fonte de problemas emocionais ou mesmo físicos.

As pressões sociais sobre atividade sexual, sobre o papel homem-mulher, sobre a imagem do corpo ou ainda sobre a orientação sexual geram por vezes problemas, especialmente em relação aos mais jovens. Outros fatores, como a vergonha, a repressão, as normas sociais vigentes, podem modificar qualitativamente e quantitativamente a sexualidade da pessoa. Desta forma, é fundamental tratar assuntos ligados à sexualidade de forma clara e objetiva para evitar disseminação de crenças errôneas, preconceitos, discriminação e desinformação. Em consonância, diversos elementos influenciam a sexualidade.

Mesmo uma saúde física prejudicada, o estresse ou dificuldades físicas podem ter efeitos negativos sobre o desejo e a vida sexual. Os relacionamentos interpessoais e a gestão das emoções são, muitas vezes, delicados a encarar em momentos difíceis em nossas vidas. Combinar uma vida afetiva e sexual saudável com suas próprias fragilidades pode se revelar um desafio cotidiano. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), “a saúde sexual é estado de bem-estar físico, mental e social no campo da sexualidade. Ela requer uma abordagem positiva e respeitosa da sexualidade e das relações sexuais, bem como da possibilidade de ter experiências sexuais que sejam fonte de prazer e sem riscos, livres de toda coerção, discriminação e violência” (OMS 2014).

Após diversas gerações, em que falar de sexualidade era um assunto reprimido, questões relativas à sexualidade são hoje plenamente integradas ao bem-estar das pessoas, intimamente ligadas a nossas vidas e contribuindo de maneira abrangente na qualidade de vida do ser humano.❶

MEMES SOBRE ASLO OU ASO

(ANTICORPOS ANTIESTREPTOLISINA O)

DR. EDUARDO PAIVA

- ❶ A utilidade do ASLO é identificar uma infecção estreptocócica relativamente recente; o pico de ASLO ocorre 3 a 5 semanas após a infecção estreptocócica.
- ❷ As duas doenças nas quais é fundamental a detecção de uma infecção estreptocócica prévia, recente, são a febre reumática (FR) e a glomerulonefrite pós-estreptocócica (GNPE).
- ❸ As duas condições acima ocorrem, em 90% dos casos, em crianças e adolescentes até 15 anos. Quando se pede esse exame para adultos, geralmente a solicitação está equivocada.
- ❹ Crianças saudáveis do ensino fundamental apresentam títulos de ASO de 200-300 UT, que podem ser mais altas do que o padrão de determinados laboratórios, mas que só representam o maior contato dessas crianças com o estreptococo.
- ❺ Uma criança não deve receber o diagnóstico de nenhuma doença ou qualquer tratamento só por apresentar ASO elevado. Na febre reumática, o paciente deve pelo menos fechar os critérios de Jones para o diagnóstico e, na GNPE, apresentar o quadro renal compatível. Deve-se primeiro procurar as bases para esses diagnósticos através da clínica, imagem e laboratório e depois se procurar a evidência de infecção estreptocócica prévia.
- ❶ Crianças na idade do ensino fundamental com dor musculoesquelética, mas sem artrite clínica e com ASO alto, mais comumente não apresentam FR, e sim outra causa de dor e um contato habitual com o estreptococo.
- ❷ O ASO não avalia a atividade de nenhuma doença na Medicina Interna ou da Pediatria. Ele não deve ser repetido de rotina.
- ❸ Não se deve usar penicilina benzatina para “manter o ASO baixo” em nenhuma situação clínica da Medicina Interna ou da Pediatria.
- ❹ Se o paciente refere que se sente “menos dolorido” quando usa penicilina benzatina, isso se deve, na maioria das vezes, a efeito placebo.
- ❺ Se foi detectado que uma mãe diligentemente fez seu filho utilizar penicilina benzatina por anos a fio, a cada 3 a 4 semanas, sem indicação clínica, ela deve somente receber um elogio pelo seu cuidado e a informação que felizmente o tratamento não será mais necessário.

Pesquise também Critérios de Jones.

Receita de Sucesso

BESSIE ANDERSON STANLEY

"Rir muito e com frequência; ganhar o respeito de pessoas inteligentes e o afeto das crianças; merecer a consideração de críticos honestos e suportar a traição de falsos amigos; apreciar a beleza e encontrar o melhor nos outros; deixar o mundo um pouco melhor, seja por uma saudável criança, um canteiro de jardim ou uma redimida condição social; saber que, ao menos, uma vida respirou mais fácil porque você viveu. Isto é ter tido sucesso".

BESSIE ANDERSON STANLEY (1879-1952)





VIVI LA VITA!

DRA. MARIA OFELIA FATUCH

Nós, médicos, sabemos constatar a morte: “Infelizmente o coração parou de bater, fizemos o possível! Sinto muito!” Ou o morrer: “Pelos seus exames, você tem uma doença não tratável e a ciência não conseguiu achar ainda um medicamento eficaz. Tentaremos minimizar a dor e prolongar o seu viver. Estarei ao seu lado até o final e para o que precisar.”

Essas seriam respostas humanizadas e acolhedoras. Não vou me deter ao outro lado da Medicina, porque repudio exercê-la sem emoção! Afinal, somos iguais aos nossos pacientes. O que nos diferencia é a posição onde estamos locados e que poderá ser trocada a qualquer momento.

Em geral, ao se ter uma sentença de morte, descobre-se o valor da vida e o que deixamos de fazer. Esse aprendizado deveria se anteceder; para que usufruir na dor? E ao contrário, um paciente sem comorbidades sentando-se a sua frente e perguntando: “Doutor, qual a melhor maneira de viver?”

Sem emaranhados de receitas prontas, dietas, evitando álcool, cigarro e prescrições de maratonas. Qual seria a resposta a ele ou ao seu próprio filho? Afinal, somos privilegiados, convivemos com a diversidade em todos os sentidos e deparamos com o sofrimento diariamente.

Não há profissão que desnude tanto o outro, como ser médico. Ao realizar um *insight*, não é possível não encontrarmos uma razão em viver. Infelizmente, a maioria das

pessoas não sabe o sentido da vida. Para Viktor Frankl, reside em encontrar um propósito, em assumir uma responsabilidade para conosco e para com o próprio ser humano. Assim, tendo claro um “porquê”, poderemos enfrentar todos os “como”.

Paulo Coelho, em seu *best seller* *O Alquimista*, retratou que cada um de nós tem uma lenda pessoal. E alguns escutam essa voz interior e a seguem. Outros passam uma vida sem encontrá-la.

Viver é tão forte; independentemente do que ocorra no percurso, ninguém quer morrer! Mesmo aos 100 anos há esperança. E o que move essa vontade da Medicina em tentar eternizar esses momentos e prolongar a vida? O que é viver bem? Uma vida sem busca não é digna de ser vivida.

Ter uma boa vida? Provavelmente, cada pessoa que resolver responder a essa pergunta apresentará uma resposta própria; é algo individual, pessoal e intransferível.

A filosofia foi a primeira ciência da humanidade; surgiu na Grécia, onde começaram a questionar o mundo.

Não pretendo trocar Freud e Lacan por Sócrates ou Nietzsche. O próprio Freud dizia que, quando se tem consciência da morte, tem-se uma boa vida; ele próprio desfrutava da vida pela família e não era mais infeliz do que os outros, constatando somos todos infelizes. Não permitia que nenhuma reflexão filosófica tirasse a alegria das coisas simples.

De um modo geral, podemos pontuar o que a ciência já comprovou:

1. Ter espiritualidade. É algo que transcende a nossa compreensão, diferentemente da religiosidade, que está entrelaçada a convicções próprias. Estamos dispostos a acolher e respeitar esta crença como uma ideia importante para assegurar respostas para problemas em aberto sobre o sentido da vida e os propósitos de nossa existência. Geralmente pensamos que aquele a quem falta fé é a pessoa que tem dúvidas em demasia, quando na verdade parece ser o contrário; ou seja, prova de fé é a própria presença da dúvida ou da incerteza.

2. Amar. Seja quem for, mas que haja qualidade nessa troca. Casais felizes têm uma vida mais prolongada. Não tolere o intolerável. O amor não se procura, encontra-se.

3. Bondade. Médicos conhecem essa sensação. Os benefícios são para si próprio. Se tiver que fazer, faça bem-feito.

4. Atividade física. Independentemente de qual seja, o melhor é se movimentar! Ao fazê-lo, está levando os seus pensamentos para passear.

5. Convivência social. Pessoas com amigos verdadeiros têm uma maior troca de experiências; principalmente se forem de faixas etárias diferentes.

6. Música. Acalma e é reflexiva.

7. Leitura. Amplia os horizontes, assim como a escrita é uma forma de transcrever o inconsciente.

8. Lugares novos. Experiências desafiadoras, enriquecedoras ao cérebro.

9. Saúde mental. Pelo autoconhecimento, a terapia pode ajudar. Gratidão!

10. Mudanças. Independentemente de quando, faça-as como um mantra a ser alcançado. Mude tantas vezes necessárias quando se sentir insatisfeito ou a vida solicitar.

Viver ultrapassa a nossa interpretação; obtenhamos essa oportunidade. E, para valer cada minuto, marque a sua presença e será lembrado por quem era e o que realizou. Encare a vida como ela é. Viva o presente! Confronte todas as adversidades e, se não puder modificá-las, aceite, desapegue e siga em frente. As perdas são crescentes, inevitáveis e as principais fontes de transformações. Ouça sua intuição, que nada mais é que a conexão da sua alma e o coração.

Se falarmos de forma psicanalítica, a intuição está ligada ao entendimento de algo, uma apreensão, um processo de percepção. Ao contrário da atividade consciente dos sentidos e da introspecção, a intuição é uma percepção inconsciente; ou seja, experiências já vivenciadas anteriormente e arquivadas. Por sua vez, o instinto é um ato impulsivo, segundo a teoria junguiana.

Quando se sentir traído, perdoe! Isso não quer dizer esquecer “saia de cena e mude a si mesmo”. Tenha uma vida ética e autêntica em sua essência, não contrariando seus valores e princípios. Como ensinado por Friedrich Nietzsche: “Você vive hoje uma vida que gostaria de viver por toda a eternidade?” ❶

Aforismas

*Nos outros enxergamos apenas os preconceitos.
Em nós, as razões dos preconceitos.*

*Quando pensamos muito em nós mesmos, tornamo-nos repetitivos.
A novidade mora no outro, mas não o reconhecemos.*

*A maturidade faz com que sua capacidade de
se indignar seja cada vez mais privada.*

Tudo que aprendi foi por inexperiência própria.

Só se constrói um silêncio com as sobras de todas as ausências.

*No leitor humilde, toda experiência de leitura é um exercício
ficcional. Ele passa a ver coisas do ponto de vista do outro.
O leitor arrogante só lê o que referenda o seu mundo.*

(EM LINHAS ÓRFÃS, DE MIGUEL SANCHES NETO)

A arte de viver contando histórias

DRA. JAQUELINE DORING RODRIGUES

Em tempos de muitas incertezas e adaptações, refletir a respeito da vida pode parecer algo já vazio de conteúdo, no sentido de não termos o local da ancoragem para poder ali se aprofundar. De fato, há muitos séculos temos nos esquecido do verdadeiro espírito humano. Mas por que digo isso? Simplesmente porque não sabemos o que verdadeiramente nos cabe; e nossas tentativas de descoberta em muito nos levam a excessos, sectarismos e segregação.

Arrisco-me a questionar e também a responder: qual seria uma das raízes desta situação? A humanidade esqueceu de voltar para casa. Assim como Ulisses, na Odisseia, não deve esquecer o caminho que tem que percorrer, a rota de navegação. Nós, homens, devemos estar atentos em todas as situações para não perdermos a memória. Mas a que memória me refiro? À de sabermos quem somos e a que viemos. Nesse caminho, surgirão inúmeros convites de lotófagos: temos que resistir a entrar na ilha e a comer o lótus. Também se apresentarão belas Circes e os mais variados cantos de sereias: se não estivermos ancorados nos nossos princípios e lúcidos diante da realidade primeira, correremos o risco de “esquecer o retorno”, como citava Homero.

EDUCAÇÃO POR MEIO DOS CLÁSSICOS

A palavra humanização, de certa forma banalizada, não pode por circunstância alguma ser esvaziada de sentido – e simplesmente porque ela consiste no primor da educação. Porém, em uma civilização que não valoriza suas origens, despreza a tradição e desproporcionalmente cultua o novo, a chance de não reconhecer na repetição a sabedoria idealizada é quase uma certeza.

A história da educação grega coincide com a literatura. Vemos, por exemplo, como a poesia épica apresentou-se como ferramenta de formação para o construto psicológico de um indivíduo, na formação do modelo integral de homem. Era por meio da leitura, da citação de poemas, que se aprendia o que era ser humano no real sentido da

palavra, ou seja, o ser virtuoso. Assim, as narrativas clássicas tiveram um papel formativo na literatura da Antiguidade, despertando a dimensão ética e moral do ser humano.

Pode-se dizer que os clássicos, assim como os homens, são compostos por três mundos (espiritual, psicológico e físico). Isso, porque suas interpretações não se limitam a uma reduzida capacidade de compreensão. Quando nos apropriamos das ideias e expandimos suas interpretações, aprimoramos nossa capacidade simbólica diante dos fatos. Esse treino leva-nos a uma maior compreensão de nós mesmos, dos outros e da vida. Assim, as leituras compartilhadas são ricas por darem a oportunidade de ampliarmos nosso entendimento através da percepção do outro. Além disso, auxiliam no desenvolvimento da empatia e, principalmente, dos sentimentos, o qual corresponde ao maior requinte da evolução humana.

Quando falamos de saúde, remetemo-nos principalmente ao corpo físico, à necessidade de exercícios, boa alimentação e hidratação. Como únicos objetivos de vida, projeta-se viver confortavelmente, procriar, acumular bens e ter o reconhecimento dos demais. Para aqueles que negam a desumanização atual, questiono: esses objetivos dão identidade ao ser humano ou são próprios de um animal? Qual é o objetivo dos animais, senão sobreviver, ter prazer e manter a espécie?

Não sabemos diferenciar nossos instintos das emoções e dos sentimentos. Não sabemos diferenciar nossas reações baseadas em crenças de nossa razão pura e limpa. Passamos a vida sendo cárceres de hábitos e da pouca vontade em quebrar o constante comércio que fazemos do nosso corpo com nossa alma, sendo escravos de nossos desejos e ambições. Assim como o corpo não vive somente daquilo que ingere, e sim daquilo que metaboliza, não vivemos somente daquilo que lemos e, sim, do que aprendemos. O estudo da psique humana é uma forma de incorporar ferramentas para o domínio das emoções visando à harmonia e auxiliando nas melhores escolhas a serem realizadas.

TERAPIA PARA ALMA

A psique é o elemento mais negligenciado ao se falar em educação do homem. Isso faz com que ele seja como um pêndulo, oscilando emocionalmente de acordo com as condições externas impostas, sem conseguir de forma consciente identificar certos padrões e conduzir a si próprio. Assim, tendemos a não desenvolver uma saúde psicológica adequada e estamos constantemente poluindo a nós mesmos e aos outros. Nossa imaturidade emocional constitui uma potente arma de manipulação e a causa básica do adoecimento. Ouso dizer que estamos todos doentes.

Não há, portanto, como falar da grande peça teatral da vida sem falar sobre a constituição daquele que possui o papel principal nela: o homem. Por isso, é imprescindível conhecer esse aspecto que liga o plano material com o mundo espiritual, que consiste no mundo psíquico. Este deve estar perfeitamente alinhado em um eixo – trata-se do simbolismo do Caduceu de Mercúrio. Para este alinhamento, há que se entender, dentre outras coisas, de consciência, memória, imaginação, hábitos, fenômenos afetivos e personalidade.

As narrativas fazem com que entremos nos termos do autor. Deixamos de ser os protagonistas da história e passamos a ver o mundo com os olhos do personagem. Uma forma de desenvolver a empatia e aprender a ouvir, de compreender aquilo que vem do outro, expandir nossa visão de mundo, entrar em contato com os sentimentos de uma perspectiva diferente da nossa, simplesmente estar aberto para algo que está além de nós mesmos. A leitura de clássicos jamais poderá ser indiferente. Estes livros têm algo que já foi validado através dos tempos; em muitos momentos, servem para definir a nós mesmos, para contrastar as realidades e as perspectivas. Ainda, auxiliam no construto psicológico, à medida que as reflexões se aprofundam.

As histórias fazem com que esqueçamos um pouco do drama que criamos a nós mesmos; e assim os fatos adquirem sua verdadeira significância, seu real tamanho. A leitura de um livro de literatura expande nossa relação espaço-tempo, definindo um espaço próprio. O rito envolvido no processo de ler faz com que ocorra um movimento de aconchego ao se buscar um lugar acolhedor, uma luz adequada e uma bebida própria, como um chá ou um vinho, propiciando recolhimento e interiorização. Esse processo é, inclusive, terapêutico, pois repercute no físico, na psique, no espírito e – o mais importante – na nossa relação com o mundo, uma vez que muitos clássicos nos trazem referenciais e símbolos que são como um farol para quem está de barco a vela em alto-mar.

Nesse processo, a literatura auxilia para conhecermos melhor o pensamento de uma época, para compreendermos melhor um povo e a nós mesmos. Atualmente, a partir de um processo histórico característico da Modernidade, a literatura saiu de um protagonismo na educação para uma forma de entretenimento, ficando à margem deste processo.

O CANTO DAS MUSAS

Há que lembrar que as expressões artísticas são uma fonte inesgotável de potencial humanizador. A arte vem para compartilhar a beleza da vida. Se não existe a contemplação, não existe celebração. Precisamos resgatar as comemorações e realmente celebrar, no sentido de lembrar o que se tem, o que se busca, e de compartilhar com alegria. Nisso consiste também uma saudável forma de viver.

Um dos possíveis propósitos da vida encontra-se na capacidade de relacionar-se, de conviver e de cultivar os encontros. Esse período de isolamento social que vivemos na pandemia pela Covid-19 mostrou-nos o que nos mantém saudáveis e felizes ao longo da vida: o cultivo dos bons relacionamentos. Isso inclui os atritos que podem surgir, a capacidade de resolução dos conflitos, a nobre arte de desenvolver sentimento pelo outro e o refinamento dos gostos.

A vida é o canto das musas das páginas do livro que é o universo. Este está eternamente aberto diante de nossos olhos, porém seu alfabeto não é ensinado nas escolas, tampouco na vida comum. Segundo a metáfora mais famosa na obra de Galileu, um dos clássicos da história: “O livro da natureza está escrito em linguagem matemática”. Cabe a nós estarmos abertos para lê-lo com a mente e com o coração.

A literatura clássica consiste naquele livro que sempre terá o que dizer e ensinar. Quando em uma vida se busca a formação do caráter e a realização do dever humano, a felicidade vem como subproduto. E, neste perpétuo retorno à Ítaca de nós mesmos, nada mais rico e inspirador que navegarmos acompanhados de uma boa história, ora narrada, ora cantada, e sempre capaz de nos levar adiante e para dentro em poucos minutos.

Como não lembrar do Dom Quixote, de Cervantes, ao considerar o poder transformador dos clássicos? Tentavam-no convencer de que a leitura o levou à loucura, quando, na verdade, a leitura revelou ser um potente medicamento humanizador. Este não pode ser tomado em doses homeopáticas, em gotas, cápsulas ou comprimidos. Deve ser inalado por aqueles a quem, mais do que ar, buscam vida. **❶**

CERVEJA, UMA COMEMORAÇÃO À VIDA!

DR. VALDERILIO FEIJÓ AZEVEDO

“O poema épico finlandês Kalevala, baseado em tradições orais seculares e transformado em forma escrita no século XIX, contém mais linhas sobre a origem da fabricação de cerveja do que sobre a origem do homem ou do universo.”



A CERVEJA NA HISTÓRIA

Mesmo sendo um amante da cerveja, admito que escrever sobre ela não é nada fácil; além disso, resumir sua extensa e fascinante história é quase impossível! A começar pelo seu nome, pois, segundo o filólogo catalão Joan Coromines y Vigneaux (1905-1997), a palavra cerveja deriva do gaulês, língua de origem celta, tendo chegado ao latim como *servisia*. A famosa “loira” é falada em vários idiomas: em espanhol é *cerveza*; em catalão, *cervesa*; e em galego, *cervexa*. Em outros idiomas europeus, são usados derivados da raiz germânica: em alemão, *bier*; em inglês, *beer*; no francês, *bière*; e no italiano, a *birra*. Em inglês, é bem comum se referir à cerveja como *ale*, equivalente a *öl*, palavra escandinava.

Não é segredo que essa bebida maravilhosa seja obtida a partir da fermentação de cereais, principalmente da cevada maltada, sendo considerada uma das mais antigas bebidas alcoólicas do mundo, encontrando-se entre as mais populares das bebidas em geral, perdendo no ranking global somente para o consumo de água e café! Entretanto, quando consideramos o consumo global de bebidas alcoólicas, a cerveja ganha de vinhos e destilados.

Embora muitos autores discutam o nascimento da cerveja há mais de 15.000 anos, acredita-se que no Curdistão a cerveja realmente tenha surgido em algum momento entre 6.000 e 10.000 a.C. entre os povos mesopotâmicos. Sua ligação com a agricultura e com a colheita é bastante conhecida e sua descoberta ocorreu provavelmente entre a revolução do Neolítico e a Idade dos Metais. Imagino que algum sortudo tenha guardado grãos úmidos de cevada e que germinaram. Com a agregação de águas chuvosas, esses grãos podem ter originado um processo de fermentação espontânea a partir de fungos do próprio ar. Pronto, alguém experimentou e

constatou que a bebida era dos deuses, sagrada pelos seus efeitos sociais e de festejos.

Aliás, por falar em deuses, já que o vinho tem seus deuses grego e romano (Dionísio e Baco, respectivamente), sabemos que os sumérios, muito antes dos gregos, já tinham Ninkasi, a deusa da cerveja. Uma das mais antigas notícias de que se tem conhecimento sobre a cerveja data de um período próximo a 2.500 a.C. quando arqueólogos encontraram menção no Hino a Ninkasi. Outro povo mesopotâmico, os babilônios produziam diversos tipos de cerveja originados de combinações de plantas e aromas associados ao uso de diferentes porções de mel. Os mesopotâmios, em geral, bebiam suas cervejas em vasos individuais há mais de 3.500 anos. As mulheres sempre foram as grandes fabricantes de cerveja, pois a caça era deixada para os homens. Assim, não é à toa que o Deus da cerveja sumério seja uma mulher.

No Código de Hamurabi, escrito por volta de 1.172 a.C., que se encontra no Museu do Louvre, estabeleciam-se diferentes porções diárias de cerveja para trabalhadores em geral, funcionários públicos, administradores e sacerdotes. Além disso, nele se impunham punições severas àqueles taberneiros que tentassem trapacear os seus clientes com cervejas de má qualidade.

A cerveja também se popularizou entre os antigos egípcios. Vários hieróglifos e obras artísticas demonstram o apreço que pessoas oriundas de diferentes classes sociais tinham pelo *zythum* ou *henket*. O Faraó Ramsés III (1184-1153 a.C.), conhecido como o “faraó-cervejeiro” (pelo seu gosto e empreendedorismo no negócio das cervejas), chegou a doar aos sacerdotes do Templo de Amon aproximadamente um milhão de litros da bebida, provenientes de suas cervejeiras, distribuídos em ânforas.



Ninkasi, a Deusa da Cerveja.

Parece que a cerveja também teve alguma importância na vida dos primeiros romanos; porém, durante a República de Roma, o vinho foi a bebida alcoólica preferida. Nessa época, os romanos desdenhavam das cervejas como bebidas de bárbaros. O senador e historiador romano Publius Cornelius Tacitus (56 d.C.-117 d.C.) chegou a escrever de forma depreciativa sobre a cerveja preparada pelos povos germânicos.

Curiosamente, ao olharmos o mapa da Europa, podemos constatar que o vinho teve sua maior produção entre países do Sul (Espanha, Portugal, Itália, entre outros...), nos quais as vinícolas encontravam mais adequados e melhores *terroirs* e climas para desenvolvimento, enquanto que as cervejas tiveram sua maior produção entre os países do Norte da Europa e na Inglaterra, especialmente entre os escandinavos e os povos germânicos.

Na Idade Média, os monges que fabricavam cerveja, empregando diferentes tipos de ervas, ajudaram a popularizar a bebida. Nessa época, essa mistura se chamava *gruit* e constavam diferentes aromas e condimentos, como rosmarinho, louro, sálvia, gengibre e até... lúpulo. O lúpulo é utilizado até hoje e foi introduzido no processo de fabricação da cerveja entre os anos 700 e 800 d.C. O uso inicial do lúpulo na cerveja é atribuído aos monges do Mosteiro de San Gallo, na Suíça. Tradicionalmente ele foi utilizado para dar o famoso amargor da cerveja, mas com as diferentes variedades da planta (parente da *Cannabis sp*). Os lúpulos são capazes de dar aromas e sabores mais complexos. No passado, a lupulagem era também utilizada para preservação da bebida. Hoje sabemos que tem propriedades bacteriostáticas.

No século XIV, a Peste Negra dizimou um terço da população europeia, trazida da Ásia Central por navios que seguiam a rota da seda, buscando especiarias na Índia e na China. As fontes aquíferas europeias, especialmente nas grandes cidades, eram repletas de organismos causadores de doenças e muitos religiosos recomendavam tomar cerveja em vez de água. Não tinha nada de sagrado ali, como acreditavam os padres. O fato é que a fervura usada na produção da cerveja, de fato, eliminava os micro-organismos patogênicos. Assim, quem tomava cerveja durante a Peste tinha muita chance de não se contaminar. Seguindo a tradição medieval, até hoje alguns conhecidos preferem tomar cerveja à água! Brincadeiras à parte, após a Peste, os pubs ingleses, como conhecemos hoje, foram um efeito colateral ines-



Código de Hamurabi.

perado daquela pandemia. A necessidade de socialização e o aumento paulatino do poder aquisitivo do europeu médio fizeram aumentar o consumo de cervejas no continente.

A famosa Lei da Pureza Alemã de cerveja, de 1516, – a *Reinheitsgebot* –, definia com rigor os únicos materiais permitidos para fabricação de cerveja, como sendo malte, lúpulo e água. Naquela época, o conhecimento sobre um dos elementos essenciais da cerveja, as leveduras, não existia. Somente com o desenvolvimento da microbiologia a fermentação começou a ser melhor entendida e controlada. Os belgas, que ficaram livres para usar outras misturas proibidas entre os germânicos, diversificaram seus portfólios de cervejas, sendo uma das mais tradicionais, dentre vários estilos daquele país, o estilo Witbier, que obrigatoriamente contém cascas de laranja e sementes de coentro.

Imagino que as bebidas fermentadas espontaneamente no passado não tivessem o gosto das cervejas de hoje. Deviam mesmo ter um gosto horrível pela contaminação de outras bactérias, mas, de qualquer forma, a história recente da cerveja tem uma estreita relação com o desenvolvimento da medicina



Figuras de madeira pintadas preparando comida e cerveja. 6ª Dinastia. Século 24-22 a.C. Museu Britânico (Nº EA55728).



*A Dança dos Camponeses.
Pieter Bruegel, o Velho (1568).*

e da bioquímica: Louis Pasteur e Emil Christian Hansen contribuíram muito com as regulamentações para a qualidade da produção da cerveja a partir de técnicas mais adequadas para o cultivo de leveduras. Pasteur fez as mais famosas descobertas para produção de cervejas, embora não tenha descrito o papel das enzimas, provou que as leveduras eram responsáveis por transformar o mosto adocicado em álcool. Sabemos que suas ideias foram rapidamente incorporadas às produções da cervejaria Carlsberg no fim do século XIX.



TIPOS DE CERVEJA

As cervejas dividem-se em dois tipos básicos: Ale e Lager. Até cerca do século XVI, a maior parte das cervejas eram Ale, de alta fermentação, produzidas sob fermentação espontânea, em temperatura praticamente ambiente, entre 18-25 graus. As Lagers foram descobertas acidentalmente, quando o mosto (líquido da cerveja antes da fermentação e que contém os preparos com água, cevada e lúpulo) era estocado em cavernas geladas por períodos de tempo maiores; desde então, as Lagers ultrapassaram amplamente as cervejas tipo Ale em produção.



Lei da Pureza da Cerveja Alemã (1516).



Alguns tipos de Malte, de acordo com a temperatura e tempo de exposição ao calor. 1. Malte Pilsen. 2. Malte Pale Ale. 3. Malte Chocolate. 4. Malte torrado (café). 5. Malte Caramelo.

INGREDIENTES

Cada ingrediente básico da cerveja deve ter características especiais e que vão dar diferentes sabores à cerveja (há numerosos tipos de cervejas baseados nessas misturas de ingredientes com diferentes características). Basicamente a cerveja é constituída de água, uma fonte de amido, como a cevada maltada, que é capaz de ser sacarificada, ou seja, convertida em açúcares, e fermentada, processo no qual os açúcares são convertidos em álcool e dióxido de carbono e o lúpulo. Outras fontes de amido usadas especialmente como fontes secundárias ao malte são o milho e o arroz, especialmente quando se deseja fabricar uma cerveja mais leve e refrescante ou cereais não maltados como aveia, trigo e centeio, que conferem uma característica mais encorpada à cerveja. Existem ainda outras fontes de amido menos utilizadas, como sorgo, raiz de mandioca e agave.

Dependendo da região, a água pode se apresentar com composições minerais diferentes. As águas podem ser duras (com muitos minerais) ou moles (com poucos minerais). Assim, há regiões muito adequadas para certos tipos de cerveja, como Dublin, que tem água dura ade-

quada para se fazer stouts (a Guinness é a mais famosa), e a região de Pilsen, na Boêmia (hoje República Tcheca), com água macia, é adequada para produção da Bohemian Pilsner. As águas de Burton, na Inglaterra, contêm gipsita, que beneficia a fabricação de Pale Ale a tal ponto que as cervejeiras que a produzem acrescentam gesso na água, em um processo conhecido como burtonização.

CEVADA MALTADA

A cevada maltada ou simplesmente malte, como é mais conhecida, é a principal fonte de amido de uma cerveja e é responsável pela maior parte do seu sabor. O malte é obtido com imersão da cevada em água, permitindo o início da germinação (brotamento) dos grãos e em seguida esses grãos são secados em um forno. Por que o grão necessita ser maltado? O malte produz enzimas que convertem o amido dos grãos em açúcares fermentáveis. Combinações de diferentes tempos de submissão ao calor, bem como diferentes temperaturas, são utilizadas para produzir maltes de cores diferentes a partir do mesmo grão. No geral, maltes escuros produzirão cervejas mais escuras. Maltes

mais torrados e escuros dão sabor que variam do achocolatado ao café e à cerveja. Um produtor de cervejas tem infinitas possibilidades de combinar os maltes e em porcentagens diferentes para obter sabores e aromas. Essa gama de variações confere uma complexidade que não é encontrada em fermentados de uvas. Os chamados maltes de tipo básico, que entram em mais de 80% das composições de maltes, são o Pale Ale e o Malte Pilsen.

Se você deseja viver a extraordinária experiência de fazer cerveja, deve seguir algumas regras básicas. Para a preparação, o malte deve ser moído, removendo-se parcialmente a casca. As cascas permanecem com o grão durante a brassagem (processo no qual se misturam água e malte sob ação do calor para obter um mosto adocicado) e atuam como um filtro natural durante a lavagem dos grãos, quando o mosto é separado de materiais insolúveis. Existem muitos processos diferentes de brassagens. Em geral, produtores domiciliares que fazem cerveja em pequena escala usam o método BIAB (em que se usa habitualmente uma panela, ou *single vessel*), que elimina a necessidade de lavagem dos grãos, e cálculos aritméticos para saber quanto deve ser adicionado de água para lavar os grãos.

Atualmente, acredita-se que 70% das cervejas produzidas no mundo levam cereais não maltados. O trigo é um dos cereais mais famosos no mundo cervejeiro e pode ser utilizado maltado ou não. O trigo é muito utilizado nas Witbier belgas e em cervejas alemãs – parece até ironia para um país que criou a Lei da Pureza da cerveja, onde

não se permitiam outros cereais além da cevada maltada. De fato, uma das cervejarias mais antigas do mundo, em funcionamento desde 1040, a Weihenstephan, encontra-se na Baviera, sul da Alemanha. Lá surgiram as primeiras cervejas de trigo. A presença do trigo na cerveja torna a bebida turva, cremosa e incrivelmente refrescante.

LÚPULO

Na verdade, o lúpulo é a flor da espécie vegetal *Humulus lupulus*. É uma planta dioica, pois possui dois sexos. Somente as flores da planta fêmea são utilizadas para a fabricação de cervejas. Entre suas pétalas estão glândulas amareladas, chamadas lupulinas, que produzem resinas e óleos responsáveis pelos aromas e amargor. O amargor de fato equilibra a doçura do malte e é medido pela Escala Internacional de Unidades de Amargor (IBU). Comece a verificar nas cervejas que eventualmente você tem degustado essa escala – quanto maior a IBU, mais amarga é a cerveja. Existem diferentes subespécies de lúpulos às quais se atribuem sabores e aromas, que variam do cítrico ao floral. Além de ajudar na retenção de espuma da cerveja, sua acidez age como conservante natural e favorece a atividade das leveduras, pois seu efeito antibiótico sobre as bactérias elimina micro-organismos indesejáveis no processo de fermentação. Atualmente, no Brasil, já se produzem algumas espécies de lúpulos. Entretanto, a maioria dos lúpulos utilizados por aqui são importados da Europa ou dos Estados Unidos.

Tipos de Fermentadores para produtores artesanais: da esquerda para a direita, cilindro de CO₂, Fermentador sob pressão, Fermentador cônico de aço (com airlock), Fermentador de Plástico com airlock.





Garrafas da produção individual do autor.



Lupulus produzido em domicílio (Cascade e Chinook).

LEVEDURA OU FERMENTO

A levedura metaboliza os açúcares extraídos dos grãos e no processo produz álcool etílico e dióxido de carbono. Como produz outros subprodutos, influencia também no sabor e no caráter da cerveja. Nós, fabricantes de cervejas, dizemos que trabalhamos para as leveduras! Nosso trabalho é sempre preparar um bom mosto e garantir que elas tenham condições de fazer bem a parte que lhes cabe. A levedura mais usada para a fermentação é o *Saccharomyces cerevisiae*, que hoje possui diferentes genótipos com características de atenuação diferentes. Também se usa *Brettanomyces*, espécie selvagem usada para fermentar Lambics, e, na Baviera, para fabricar certas Weissbier, usa-se a *Torulaspora delbrueckii*. Uma regra básica é usar a levedura certa para o tipo de cerveja que você quer produzir. Uma levedura belga jamais vai gerar sabor compatível com uma bitter inglesa, por exemplo.

FINALIZANDO O PRODUTO

Em última análise, fazer cerveja é biotecnologia, mas também é arte. Alguns produtores podem filtrar a cerveja ou usar agentes clarificantes, capazes de precipitar algum sólido em suspensão. Isso confere à cerveja uma aparência mais clara e brilhante. Não se utiliza clarificação em tipos de cerveja que exigem turbidez, como as Weissbier.

Ao estudar melhor o processo de obtenção de cervejas, vamos nos deparando com termos técnicos como *Whirlpool*, *hopback*, *dryhopping* etc. Não se assuste, todos são termos conceitualmente fáceis, mas é necessário entendê-los para apreciar melhor a arte da cerveja. Por

exemplo, o termo Indian Pale Ale (IPA) é derivado de uma época em que se fazia forte lupulação da cerveja oriunda da Inglaterra para que a bebida se conservasse em longas viagens de navio até as colônias inglesas na Ásia. Isso gerou uma cerveja com alto amargor, que é apreciada até os dias atuais.

O processo de fermentação é iniciado em um fermentador, que pode variar de um simples recipiente de plástico, hermeticamente fechado com espaço para saída do gás gerado (*airlock*), até grandes fermentadores de aço industriais, que utilizam válvulas de pressão e controle digital do processo. Os *homebrewers*, como são chamados os fabricantes domiciliares de cerveja em pequena escala, têm várias possibilidades de fermentadores para fabricar sua cerveja. Depois da fermentação inicial ou primária, a cerveja é então condicionada, maturada ou envelhecida, em diferentes formas que podem levar entre 2 e 6 semanas, vários meses ou até anos, para ficar pronta, dependendo do tipo de cerveja. Uma Ale tradicional pode levar somente 14 dias, uma Lambic pode demorar um ano para maturar bem. Depois da fermentação primária, a cerveja pode ser transferida para um segundo recipiente, no qual se livra do *trub* (detritos) e de eventuais leveduras mortas. A cidade de Curitiba é considerada um polo de *homebrewers* e possui diversas excelentes cervejarias artesanais. Vale a pena curtir as marcas produzidas em nossa cidade e visitar locais que disponibilizam essa experiência. Na realidade, o Brasil como um todo deu um grande salto para a fabricação de cervejas e cada vez mais brasileiros

estão apreciando cervejas artesanais. Entretanto, o setor ainda precisa de melhor regulação.

Para ser servida, a cerveja deve ser engarrafada ou carbonatada em recipientes como Postmix ou Kegs por meio de cilindros de CO₂, facilmente manuseáveis. Para o engarrafamento, existem diferentes técnicas, mas em geral os cervejeiros domiciliares usam o que chamamos de *primer*, adicionando açúcar para gerar mais dióxido de carbono por meio de leveduras residuais existentes na cerveja. Existem métodos de contrapressão para engarrafamento quando a cerveja já está carbonatada. De fato, uma cerveja só é cerveja mesmo quando está carbonatada. A carbonatação confere à cerveja frescor, palatabilidade e a gostosa experiência sensorial da gaseificação. O famoso colarinho, como é conhecida a espuma superficial da cerveja, também garante a conservação de aromas e sabores da cerveja, pois impede que o líquido entre em contato com o oxigênio do ar, sofrendo indesejada oxidação. Além disso, o colarinho ajuda na manutenção da temperatura da bebida. De agora em diante você deve mudar sua opinião sobre a espuma (colarinho). Ainda, existem diferentes tipos de copos para servir uma cerveja; e faz parte de um ritual e da arte da cervejaria usar o copo correto nas degustações.

Outros tópicos importantes que exigiriam um tratado, mas não podemos esquecer neste texto informativo, são a degustação de cervejas e sua harmonização com comidas. Além disso, pode-se mesmo cozinhar com cervejas, o que confere um sabor especial e individual,

quando você mesmo é o produtor da cerveja. Por todo o nosso país existem excelentes cursos de *sommeliers* de cervejas, e a cultura cervejeira está de fato em franca expansão no Brasil, gerando negócios espetaculares para o seu desenvolvimento.

Deve-se apreciar todas as características possíveis numa cerveja e esse conjunto de características vai variar com cada estilo: características visuais como a cor, clareza ou turbidez, características olfativas como os diversos aromas gerados, características gustativas como o sabor (amargor, presença de sabores indesejados, sabores caramelizados, café, biscoito, chocolate, cítricos etc.), sensação na boca (cremosa, nível de carbonatação, viscosidade etc.), força (relacionada à quantidade de álcool da cerveja), entre outras.

Em 1997, a revista *Epidemiology* publicou artigo sobre estudo feito por cientistas de Munique, na Alemanha, que procuraram avaliar a população do estado da Baviera (maior consumidor de cerveja) em relação às doenças cardíacas. Concluiu que a morbimortalidade entre os bebedores moderados era mais baixa do que a da população geral. Existem outros trabalhos no mesmo sentido. Mas frisar que bebidas alcoólicas, bem como qualquer outro tipo de alimento, podem ser benéficas ou maléficas ao consumo humano, dependendo da quantidade consumida. Portanto, aprecie cervejas, mas beba com moderação. O consumo de cerveja está relacionado com a alegria de viver e o ato deve ser compartilhado com familiares e amigos, sempre que possível! Saúde! 🍷



1. Copo flauta (para Lambics e Gueuzes). 2. Copo Munich. 3. Cálice de Pilsner. 4 e 5. Tulipas (em geral para cervejas belgas). 6. Pint (Bitter e Stouts). 7 e 8. Weizen. 9 e 10. Canecos (Seidel).

Orthobier, a confraria dos ortopedistas que nasceu com a arte de fazer cerveja

DOS EDITORES



Mestre cervejeiro Itamar Moreira Rose (de branco) dá detalhes aos médicos do processo da cerveja artesanal. Em primeiro plano o Dr. Sobania.

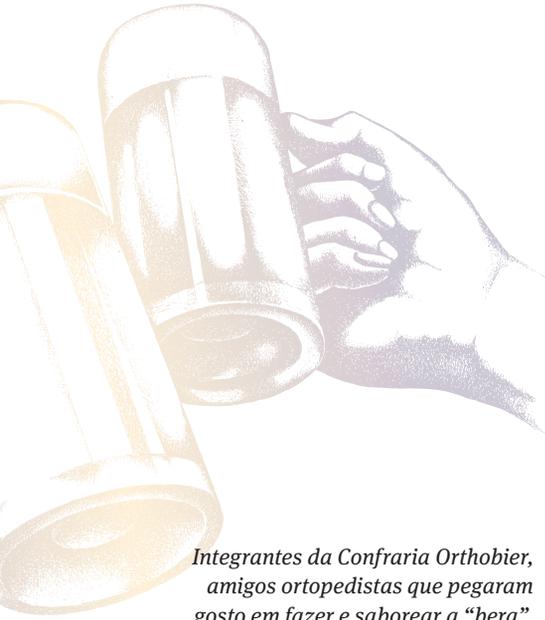
Recém-instalado em nova casa no Bairro Alto, em Curitiba, o ortopedista Roberto Luiz Sobania resolveu fazer a estreia do novo lar ao seu estilo, do que muito gosta nos fins de semana: churrasquear. Carne em braseiro, cheiro apetitoso e o vizinho de lado já escala o muro para se apresentar: mestre cervejeiro disposto a permutar conhecimento, já que a grelha não estava nos seus apetrechos preferidos.

Mais que uma boa amizade, começava ali o incentivo para aprender a fazer e degustar cerveja e, também, o surgimento da confraria “Orthobier”, não por acaso ganhando a denominação por ser formada quase que exclusivamente por médicos ortotraumatologistas com afinidades profissionais e que tinham o hábito de se reunir com frequência para confraternizar, inclusive com as famílias.

Para contar um pouco mais sobre a história da “Orthobier”, que deu seus primeiros passos – ou goles – em 2014, meritório se faz identificar o mestre cervejeiro e contextualizá-lo no grupo. Itamar Moreira Rose é professor,

pós-graduado em Engenharia da Qualidade e Consultoria Empresarial. Credenciado pelo Sebrae de Santa Catarina, implantou programas de gestão de qualidade e de alimentos seguros (PAS) naquele estado. Cervejeiro artesanal desde 2007, participou da diretoria da Acerva-SC (Associação dos Cervejeiros Artesanais de Santa Catarina) até 2010, quando se mudou para Curitiba. Associou-se à Acerva-PR e criou em sua casa a Cervejaria Flash Gordon, na qual vem “brassando” sua bebida, aperfeiçoando estilos e ministrando cursos eminentemente práticos para cervejeiros artesanais.

Voltando ao muro, da agradável conversa e uns aperitivos, surgiram as primeiras visitas em casas distintas até dezembro de 2014, quando teve o curso do grupo reunido pelo Dr. “Bob” Sobania. O workshop “aqui se faz, aqui se bebe!”, como explicado por Itamar, tem o sentido de despertar o desejo de produzir cerveja com as próprias mãos, mas não necessariamente significa dar vida a uma cervejaria artesanal. Para ele, contudo, a maioria



Integrantes da Confraria Orthobier, amigos ortopedistas que pegaram gosto em fazer e saborear a “bera”.



se torna, sim, “degustadora da boa cerveja, sobretudo as especiais, e isso já vale a pena”. No caso do Dr. Roberto e seus 11 amigos, todos pegaram gosto em fazer a bera e curtir o momento.

Levando a sério o compromisso de troca de conhecimento, naquela quarta-feira de 17 de dezembro a “oficina” começou às 18h30 e terminou por volta da meia-noite. Durante todo o período, os participantes degustaram uma Premium Lager (Zé Galego), da Cervejaria Bastard, harmonizando com a picanha e o contra-filé de carneiro a cargo do “Bob”.

O depoimento é do Itamar: “Após todas as etapas do processo, partimos para aerar o mosto e colocar o fermento, para que os bichinhos façam a mágica de fazer cerveja! Um grupo bem-humorado, de olho no processo e nas informações que passamos; todos acompanharam com muito interesse as etapas do curso e, tenho a certeza, saíram com a bagagem necessária para iniciar a prática de fazer a sua própria cerveja. Ou, na pior das hipóteses, pessoas mais conhecedoras da cerveja e da arte de degustá-las com mais propriedade e prazer! Falando nisso, foi um prazer conhecer esse pessoal”.

Para os integrantes da confraria, idem. Dos 11 amigos e colegas do Dr. Bob, todos resolveram entrar nesse mundo mágico das cervejas artesanais. Dos 20, 30 litros produzidos no início, a cota pulou para 100. Claro que isso exigiu algumas atualizações dos equipamentos e dos insumos. E prospecção aos estilos e subestilos extraídos das famílias das cervejas Ales e Lagers. Dr. Roberto conta que as IPAs com seu sabor mais forte e amargo (o famoso IBU = índice de amargor) e as Belgians Pale Ale são as preferidas. Têm

características europeias, mais encorpadas, com aromas e densidades diferenciadas. O processo de confecção dura em média seis horas. Depois, uma semana para fermentação, uns 10 dias para maturação, e daí vem o envase. Dez dias após o envase, finalmente o mais esperado, a “degustação da sua própria cerveja”. A cerveja dos “Orthobier” ainda não ganhou rótulo próprio. A ideia já foi lançada, mas deve “voltar à mesa” depois da retomada plena das atividades da confraria.

Retomada plena significa os encontros para jantar ou almoço e degustação da “bera”. Dois dos confrades normalmente assumem a tarefa de cuidar do prato do dia, como relata o Dr. Roberto, sem deixar de destacar o engajamento das esposas e outros familiares. Professor da UFPR, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia e do CRM-PR, o Dr. Luiz Carlos Sobania, pai do Dr. Roberto, faz parte dos assíduos do grupo, ao lado dos também ortopedistas Luiz Antonio Cordeiro de Loyola, Silvio Neupert Maschke, Décio De Conti, Luiz Gustavo Fagundes Borges, todos com atuação no Hospital XV, Leonardo Nobre, com atuação no Hospital Cajuru, e Dr. Frederico Fedatto, com atuação na Santa Casa de Curitiba. O Sobania pai, que já recebeu as duas principais condecorações do CRM-PR (Diploma de Mérito Ético e Medalha de Lucas), tem 59 anos de Medicina. O filho tem 30, o Dr. Loyola, 43, o Dr. Silvio, 36, o Dr. Décio, 30, o Dr. Luiz Gustavo, 25, o Dr. Leonardo, 16, e o Dr. Frederico Fedatto com 18 anos de profissão médica.

Brincam que até queriam comercializar sua “Orthobier”, mas que é impossível. Não sobra nada. Eles mesmos degustam toda a produção. “Saúde!”, bradam. **❶**

Seleção de filmes para ver e rever

ERA UMA VEZ EM HOLLYWOOD (2019)



POR QUE VER: três histórias paralelas; duas de grande interesse (Brad Pitt, Margot Robbie) e uma de pouco interesse (Leonardo DiCaprio). Para melhor compreensão da livre versão e maior curtidão, há necessidade de se conhecer a história real do massacre (1969) que vitimou Sharon Tate, mulher de Roman Polanski.

DIRETOR E ATORES: Quentin Tarantino, um dos grandes autores da atualidade e suas permanentes obsessões em ação, contando com as interpretações marcantes do belo Brad Pitt (Oscar de melhor ator coadjuvante) e da bela Margot Robbie.

NÃO PERCA DE VISTA: a subversão dos fatos em favor da vingança dos fragilizados como ocorre na maioria dos filmes do diretor (*Bastardos Inglórios*, 2009; *Django Livre*, 2012); o fetiche por pés nos filmes do diretor (*foot massage* em *Pulp Fiction*, pés de Uma Thurman em *Kill Bill*, até a sola suja dos pés de Margot Robbie e da hippie - Margaret Qualley, filha de Andie MacDowell - que flerta com Brad Pitt).

UM DIA DE CHUVA EM NOVA YORK (2019)

POR QUE VER: é um filme de Woody Allen e tudo o que nele sempre se encontra: diálogos afiados e inteligentes, fotografia excepcional do grande Vittorio Storaro, trilha sonora com música instrumental de excelente qualidade. Woody Allen filmando um romance em Nova York (Manhattan) se sente tão em casa quanto Scorsese filmando os seus gângsters na mesma cidade. Pode não ser o melhor de Allen, mas com certeza é infinitamente melhor do que a média.

DIRETOR E ATORES: Woody Allen, com a sua inacreditável média de um filme por ano desde 1969, tendo várias obras-primas em sua imensa filmografia (*Manhattan*, 1979; *Hannah e suas Irmãs*, 1986; *Crimes e Pecados*, 1989; *Tiros na Broadway*, 1994, *Ponto Final: Match Point*, 2005; *Meia-Noite em Paris*, 2012); a dupla cheia de inteligência e humor Timothée Chalamet (*Me Chame Pelo Seu Nome*, 2017; *Lady Bird - A Hora de Voar; Adoráveis Mulheres*, 2019) e a mais promissora e charmosa das irmãs Fanning, Elle (*A Lei da Noite*, 2016; *O Estranho que Nós Amamos*, 2017; *Malévola: Dona do Mal*, 2019), entrega performances vibrantes, ele como um *dandy* moderno e ela como uma deslumbrada e deslumbrante jornalista teen.



NÃO PERCA DE VISTA: os nomes dos personagens do filme, Gatsby Welles (mistura do personagem de F. Scott Fitzgerald com o do sobrenome do grande diretor, funcionando aqui como alter ego de Allen); o diretor Roland Pollard (Liev Schreiber), nitidamente baseado em Roman Polanski, em crise criativa; no galã espanhol Diego Luna (fazendo lembrar Antonio Banderas e com medo de que a sua mulher, Melanie Griffith, presencie a traição).

O IRLANDÊS (2019)



POR QUE VER: pelo domínio da técnica cinematográfica aliada à temática de filme de gângsteres, Scorsese está em casa. A excepcional atuação dos atores já vale o ingresso. Um grande filme (209 minutos) em todos os sentidos e por isso talvez mereça ser visto em dois dias. A amizade que surge entre O Irlandês (Robert De Niro) e Jimmy Hoffa (Al Pacino), o conhecido líder da União de Trabalho Americano, e seus desdobramentos.

DIRETOR E ATORES: Martin Scorsese e sua turma de grandes atores, Robert De Niro, Joe Pesci e Harvey Keitel, com a inclusão de Al Pacino. Martin Scorsese, além de diretor, é um expert em cinema a quem muito se deve pela divulgação da sétima arte e trabalho de recuperação de obras-primas deterioradas pelo tempo, possuindo filmografia extensa e de alta qualidade. Entre suas obras mais consagradas, destacam-se *Taxi Driver* (1976), *O Touro Indomável* (1980), *Os Bons Companheiros* (1990), *A Época da Inocência* (1993), *Gangues de Nova York* (2002) e *O Lobo de Wall Street* (2012).

NÃO PERCA DE VISTA: o visual rejuvenescido por computador dos personagens; o dilema do Irlandês: fidelidade ao grupo a que pertence (máfia) vs. fidelidade individual (consciência); a belíssima trilha sonora. É a nona parceria entre Scorsese e De Niro.

HISTÓRIA DE UM CASAMENTO (2019)



POR QUE VER: a história de um casal que ainda se gosta, mas que está à beira do divórcio. As idas e vindas de um relacionamento afetuoso e turbulento.

DIRETOR E ATORES: Noah Baumbach, autor do ótimo *Frances Ha* (2012), continua a contar suas histórias sobre dramas familiares com *A Lula e a Baleia* (2005) e *Os Meyerowitz: Família Não Se Escolhe* (2017), agora turbinadas pelas marcantes atuações de Scarlett Johansson (Nicole) e Adam Driver (Charlie).

NÃO PERCA DE VISTA: os diálogos afiados como nos outros filmes do diretor; Laura Dern como a empoderada advogada de Nicole; a cena em que a linda Nicole (Scarlett) corta o cabelo de Adam. Em tempos de pandemia e isolamento com as corriqueiras desavenças caseiras, é a cena mais invejada entre os marmanjos cinéfilos.



JOJO RABBIT (2019)

POR QUE VER: aqui, o garoto Jojo tem como melhor amigo o ditador Hitler e como melhor amiga a garota judia que sua mãe esconde no porão de sua casa. Desse contraponto, vão surgir as várias cenas hilariantes, que fazem lembrar as antigas comédias *nonsense* dos Irmãos Marx e de diretores como Howard Hawks (*Levada da Breca*, 1938) e Ernst Lubitsch (*Ninotchka*, 1939).

DIRETOR E ATORES: o diretor e roteirista Taika Waititi, descendente de pai neozelandês maori e mãe de ascendência judia, após o filme da Marvel, *Thor: Ragnarok*, faz um filme em que demonstra toda a sua criatividade. Scarlett Johansson, em mais um excelente desempenho, mostra toda a sua versatilidade, assim como o par infantojuvenil Roman Griffin Davis (Jojo) e Thomasin McKenzie (Elza), que irradia intensa luminosidade.

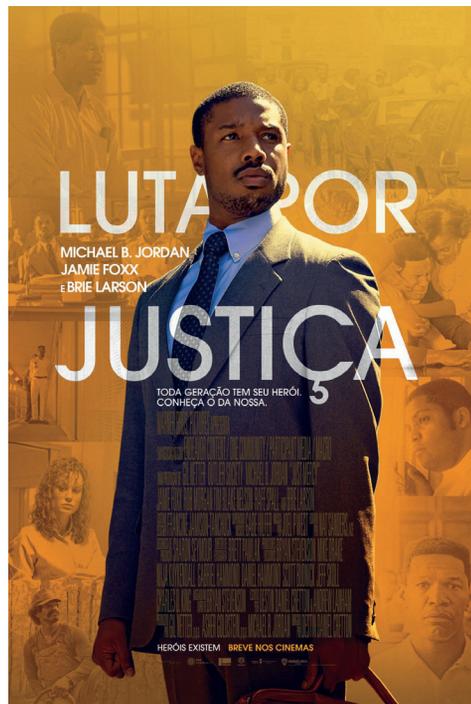
NÃO PERCA DE VISTA: o roteiro muito criativo, que parece seguir a linha de pensamento que sugere que o melhor meio de lidar com sistemas de governo absurdos é por meio da sátira; a evolução do relacionamento entre o garoto e Hitler, a partir do momento em que aquele descobre e convive com a garota judia no porão; Sam Rockwell, no papel do nazista que protege a família de Jojo.

LUTA POR JUSTIÇA (2019)

POR QUE VER: pelo enredo. O advogado negro defensor dos direitos humanos Bryan Stevenson (Jordan) luta pelos réus (em sua maioria negros) que estão no corredor da morte nos EUA. O caso focaliza principalmente um preso inocente (Foxy). Baseado em fatos reais.

DIRETOR E ATORES: após o bom *O Castelo de Vidro* (2017), Destin Daniel Cretton nos brinda com este excelente filme de tribunal, com atuações marcantes de Jamie Foxx (*Ray*, 2004; *Django Livre*, 2012) e Michael Jordan (*Pantera Negra*, 2018; *Creed*, 2018).

NÃO PERCA DE VISTA: é o terceiro filme do diretor havaiano com a ótima e encantadora atriz Brie Larsen (*O Quarto de Jack*, 2015; *Capitã Marvel*, 2019); a constante tentativa da polícia em encerrar um caso não elucidado com um bode expiatório, de preferência negro; a atualidade da discussão nos EUA e no mundo; o roteiro, que seduz e conduz o espectador a participar da Luta por Justiça.



O ESCÂNDALO (2019)

POR QUE VER: pela atualidade do tema (assédio sexual) e pelas duas dificuldades principais de quem o sofre: expor o fato publicamente, pois não poucas vezes a vítima é tratada como ré, e como comprová-lo, porque muitas vezes a única coisa com que contam essas mulheres é o depoimento de outras que sofreram abuso.



DIRETOR E ATORES: Jay Roach, diretor da excelente comédia *Entrando numa Fria* (2000) e do thriller político sobre Dalton Trumbo (*Trumbo: Lista Negra*, 2015), um dos mais brilhantes e prolíficos roteiristas de Hollywood, perseguido pelo macarthismo (*Spartacus*, *O Último Pôr do Sol*, *Johnny Vai à Guerra*, *Papillon*, etc.), coloca em ação um trio de atrizes de tirar o fôlego, Nicole Kidman, Charlize Theron, Margot Robbie, na história real do assédio sexual do mandachuva da CNN, Roger Ailes, sobre as suas competentes e lindas jornalistas.

NÃO PERCA DE VISTA: além das maiores belezas de suas respectivas gerações, o trio de grandes atrizes não rouba a cena isoladamente, porque John Lithgow, no papel do predador sexual Roger Ailes, dá um show de interpretação; como a solidariedade das colegas é importante nesse contexto, já que não é incomum que as próprias mulheres abusadas não sejam compreendidas pelas suas semelhantes; a falta de reação momentânea por medo ou pelo inusitado da situação por parte das abusadas é fenômeno psicológico muito comum.

O CHAMADO DA FLORESTA (2020)

POR QUE VER: a história do consagrado escritor Jack London (*O Lobo do Mar*, *Caninos Brancos*) se passa no ártico canadense (Yukon), com paisagens de tirar o fôlego. A intensa e afetuosa relação entre o cão Buck e John Thornton (Harrison Ford) certamente fará a alegria de cinéfilos e cinéfilos.

DIRETOR E ATORES: Chris Sanders, após alguns filmes de animação (*Lilo & Stitch*, 2002; *Como Treinar seu Dragão*, 2010), realiza filme de grande beleza e sensibilidade. Harrison Ford, personagem de inúmeros e marcantes desempenhos (*Guerra nas Estrelas*, 1977, 1980 e 1983; *Indiana Jones*, 1981, 1984 e 1989; *Blade Runner*, 1982 e 2017; *A Testemunha*, 1985; *O Fugitivo*, 1993), envelhece como o líquido de Baco no seu mais novo papel. Omar Sy, após mostrar todo o seu carisma em *Os Intocáveis* (2011), em que protagonizava o feliz personagem que ensina a arte de viver ao seu patrão paraplégico, sempre ilumina a tela, mesmo em pequeno papel.

NÃO PERCA DE VISTA: a série de reviravoltas na vida de Buck, o que torna a película que poderia tender à contemplação das belas imagens em um movimentado filme de ação; a perfeição dos movimentos e expressões de Buck, que foram feitos em computador.



MINISSÉRIES



HOLLYWOOD (2020)

POR QUE VER: um conto de fadas discretamente baseado em vários casos reais de Hollywood na época áurea dos grandes estúdios (1940-60). Segundo o seu idealizador, Ryan Murphy, a obra tenta mostrar como atualmente seria mais fácil se o racismo e a homofobia presentes tanto na sociedade como nos estúdios tivessem sido abordados e combatidos com mais coragem pelos donos de estúdio à época. O episódio final de entrega do Oscar é emocionante. As ótimas Mira Sorvino e Queen Latifah e até o grande diretor Rob Reiner (*Conta Comigo*, 1986; *Harry e Sally: Feitos um Para o Outro*, 1989; *Louca Obsessão*, 1990, *Questão de Honra*, 1992) dão uma canja e aparecem em vários episódios.



THE EDDY (2020)

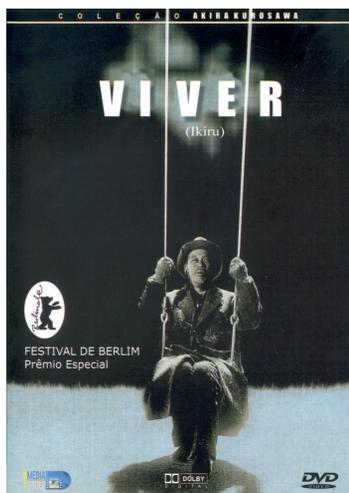
POR QUE VER: The Eddy, clube de jazz em Paris, e seu caótico e humano cotidiano. Jazz, instrumentistas e intérprete da banda da melhor qualidade. Em cada capítulo são mostrados os percalços do dono do clube, o americano Elliot Udo (André Holland), e de cada um dos integrantes da banda. Damien Chazelle (*Whiplash - em Busca da Perfeição*, 2014; *La La Land*, 2016) dirige dois episódios da série, inclusive o apoteótico final.



NADA ORTODOXA (2020)

POR QUE VER: jovem judia (Esther Shapiro), de comunidade ultraortodoxa de Nova York, abandona a sua comunidade e marido e vai para Berlim, cidade onde as manifestações nazistas e perseguição aos judeus proliferavam nas ruas há 80 anos. No entanto, nos dias de hoje, Berlim se transformou em um paraíso para os que buscam liberdade no seu sentido mais amplo, e os alunos da Academia de Música frequentada por Esther representam bem a diversidade cultural da cidade. Shira Haas (*Shtisel*, 2013; *O Zoológico de Varsóvia*, 2017; *Maria Madalena*, 2018), no papel principal, tem tudo para repetir o sucesso da também israelense Natalie Portman.

ESPECIAL SOBRE O VIVER



VIVER (2020)

POR QUE VER: um burocrata descobre que está com câncer e tenta dar um sentido a sua vida. Três partes bem distintas compõem o filme: a primeira mostra o monótono dia a dia do burocrata Kanji, vivido por Takashi Shimura, e seu *dolce far niente* até a descoberta do câncer e a compreensão dos poucos dias que lhe restam. Na segunda, Kanji, na sua ânsia de viver, encontra Mefistófeles, que lhe propõe uma vida plena de prazeres da carne em troca de sua alma. Por último, o burocrata conhece uma jovem que o ajuda a descobrir o real significado da vida.

DIRETOR E ATORES: o grande Akira Kurosawa, um dos maiores diretores de todos os tempos, em mais uma obra de grande força em que a poesia visual se encontra com o conteúdo humanista. Kurosawa é muito criticado no Japão, seu país de origem, onde seus filmes de linguagem universal são tidos como ocidentais. Kurosawa, dono de extensa filmografia (*Rashomon*, 1950; *Os Sete Samurais*, 1954; *Dodeskaden*, 1970; *Dersu Uzala*, 1975; *Kagemusha*, 1980; *Ran*, 1985), teve em seus últimos filmes o apoio de outros grandes diretores (Martin Scorsese e Francis Ford Coppola).

NÃO PERCA DE VISTA: como a expressão de Kanji vai mudando com as diferentes fases de sua vida; a sedução do personagem que representa Mefistófeles e a dificuldade a quem resta pouco tempo de vida em recusar a proposta; o próprio sentido, que o filme sugere, que pode ter a vida.

MINISSÉRIES

COBRA KAI (2018)



POR QUE VER: Karatê Kid (1984) foi um daqueles filmes *blockbusters* equivalentes a uma mega canção pop dos anos 80. Toda uma geração quis treinar artes marciais ao ver o mirrado Daniel Larusso enfrentar (e vencer!) os valentões do colégio usando os ensinamentos do Sr. Miyagi. Acontece que a versão dos acontecimentos de Johnny Lawrence, o vilão do filme original vitimado pelo famoso golpe da garça, é inimaginavelmente mais interessante ao proporcionar análise psicanalítica das personagens da trama. Embora no filme-base ele tenha sido retratado como um anti-herói, rico e arrogante, o agora novo protagonista mostra como sua história difícil de vida o tornou um típico *loser* americano. Sua autenticidade, porém, faz com que o espectador fique empático com sua situação já nos primeiros episódios. Do outro lado, Larusso personifica o sonho americano ao ter enriquecido trabalhando, justamente com venda de carros, o símbolo nacional da indústria gringa. A série transcorre principalmente com a alta rivalidade dos dois, comprovando como a falta de comunicação entre duas pessoas pode levar a consequências desastrosas. Nos momentos em que há diálogo sincero - as melhores cenas de

todos os 20 episódios - vê-se claramente como os dois são parecidos, tornando claro o paralelo extrapolável a todas as relações conflituosas entre quaisquer duas outras pessoas no mundo. De pano de fundo ainda se vê um saboroso conflito geracional, demonstrado pela dificuldade de como os então adultos inflexíveis da década de 80 têm em lidar com as transformações sociais que os jovens de hoje lideram na sociedade atual. O dojô se torna um lugar multicultural, sem divergências de gênero, cor de pele, etnia ou composição corpórea.

Há ainda espaço para uma cena medicamente lindíssima do reencontro da gangue original Cobra Kai, revivendo um passeio de moto no último dia de vida de um deles, retirado de sua internação hospitalar no melhor cenário de cuidados paliativos que se poderia imaginar. Encantador por entreter públicos de diferentes gerações, Cobra Kai se sobressai por conseguir o famoso *balance* do Sr Miyagi: há tempos uma série não conseguia discorrer sobre o drama das relações humanas proporcionando tantas risadas quanto reflexões. Assim como um dia quisemos ser Daniel Larusso, surpreendemo-nos como todos em algum momento de nossas vidas já fomos Johnny Lawrence.

CONTRIBUIÇÃO: DR. CARLOS SPERANDIO

VIVER, VIAJAR!

Da criação/apropriação da própria jornada



Yerevan, capital da Armênia (em cima, à esquerda); Ericeira, Portugal (esq. lado); e Moscou, Rússia (acima).

FERNANDA NICZ

“Eu e minhas circunstâncias somos indissociáveis: cada escolha/decisão resulta da combinação entre quem sou e o que há em torno.”

(INTERPRETANDO) JOSÉ ORTEGA Y GASSET, FILÓSOFO ESPANHOL.



Kaliningrado, Rússia, à beira do Mar Báltico. Exclave russo entre a Polônia e a Lituânia.

***CIRCUM-STANCIA: SITUAÇÃO DE ALGO EM DETERMINADO MOMENTO
– FAMÍLIA, SOCIEDADE, CULTURA, PERSONALIDADE, CARÁTER.**

Circunstâncias são flexíveis e moldáveis. Não se é o mesmo a vida toda. O lugar perfeito hoje pode não mais o ser amanhã. O que pulsa por dentro muda o tempo todo. Mas há momentos em que o ser e circunstâncias alinham-se em sintonia e a vida flui. Portas se abrem, caminhar é leve, decisões são fáceis, óbvias. É possível, enfim, viver de acordo com o que faz vibrar e traz sentido.

Ouvi pela primeira vez a expressão “eu sou eu e minhas circunstâncias” quando meu pai, o médico Luiz Fernando Nicz, apresentou-me o esboço de seu projeto de vida pós-aposentadoria: “Viver e/é Viajar – NandoZen, (o) usado nômade caminhando pelo mundo”.

O *insight* aconteceu no ano de 2018. Aos 71 anos, boa forma física e mental, divorciado, três filhos vivendo em outras cidades (eu em Lisboa), namoro de três anos e vida profissional recém-terminados, viu-se sozinho e dono de seus tempos e movimentos. Com tempo, esboçou então o próximo movimento. Inventou um “novo trabalho”, de lazer, só seu: viver a vida como gostaria nesse momento; a descobrir e desbravar o mundo.

Conta meu pai que a ideia nasceu do somar “experiência de vida, o que há em torno, meus valores, quem sou e como penso hoje”. E acrescenta: “Um grande inspirador foi meu irmão gêmeo, Luiz Sergio, que me incitava a parar de trabalhar aos 70 anos e viajar o mundo. E também você

(eu!), minha filha, com seu corajoso Projeto Minideias!”.

Após a morte de meu tio, em 2015, meu pai passou a questionar mais o sentido da vida, o que reforçou a decisão de colocar em prática o que mais sentido fazia naquele momento – seu “novo trabalho”.

VIDA MUTANTE

Ao revisitar sua história, dá-se conta de que nem sempre as circunstâncias o permitiram realizar o que ansiava. Meu pai refere-se ao sonho que tinha quando jovem médico: transformar o sistema de saúde brasileiro num sistema público para todos, inclusivo. O decorrer dos anos o fez compreender que fatores políticos, entre outras circunstâncias adversas, faziam com que aquele desejo não dependesse apenas de si e dos que como ele pensavam para tornar-se real.

De qualquer maneira, sua vida foi bem diferente à da maioria dos médicos. Atuou profissionalmente (entre 1973 e 2018) como gestor de hospitais e sistemas de saúde, alternando entre área pública e privada. Arrisco dizer que é o médico-gestor brasileiro com maior diversidade de experiências e ambientes de trabalho.

Hoje, aproveitando circunstâncias favoráveis, foca-se em seu projeto, do/no qual é autor e protagonista. É hora de desconstruir-se e descobrir-se longe de referências arraigadas por longo tempo em “terra firme”.



Cazã, capital da República do Tartaristão, Rússia (superior); e Baku, capital do Azerbaijão (embaixo).

“CADA PEDAÇO DO MUNDO TEM UMA GEOGRAFIA PRÓPRIA QUE PODE SER USADA PARA MUDANÇAS.”

JOAN HALIFAX, ECOLOGISTA E ANTROPÓLOGA BUDISTA.

SLOW TRAVEL

Em Curitiba, leva uma vida minimalista. O luxo, de vez em quando, fica por conta de alguns vinhos. Sem carro, usa “bike” e os pés como meios de locomoção. Vive na casa que foi de seus avós. Para financiar as viagens, procura poupar nos meses em casa para conseguir compor o caixa do projeto. Diz que inventou o ‘moto contínuo’, máquina que se abastece de energia gerada por sua atividade.

Desenhado para realizar-se em cinco anos, o projeto prevê viagens anuais (temporadas), com duração de até seis meses. Cada temporada se divide em etapas (diferentes países), sendo a primeira e a última em Portugal (comigo em Lisboa).

Ao seu estilo, minimalista e slow, a primeira temporada (em 2019) teve o caminhar – livre, leve e solto (sem mochila) – como forma de conhecer as cidades. Fez 15 km/dia em três meses seguidos! “Percorrer um lugar a pé, além de energizar corpo e alma, faz olhar o espaço de forma única, com possibilidades de paragens estratégicas”, revela.

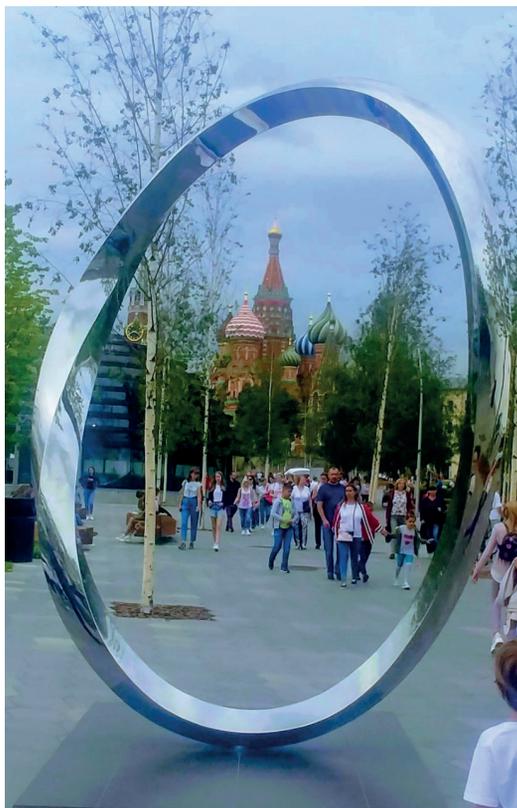
Dormiu em acomodações simples, mas dignas e confortáveis. E, quando possível, em trem-leito noturno. Da estação de trens, empurrava sua compacta mala com pequena mochila acoplada e, guiando-se pelo GPS, chegava ao hotel estrategicamente escolhido, perto da estação. As refeições, da manhã e da noite, procurava fazer no quarto do hotel com comida comprada em mercados; almoçava fora. Computando-se todas as despesas, o gasto diário foi de 95 euros.

RÚSSIA

A primeira temporada do projeto “Viver e/é Viajar – NandoZen, (o) usado nômade caminhando pelo mundo” escancarou a paixão de meu pai pela Rússia. A importância do país na história política do mundo nos últimos 300 anos, seus escritores (Dostoiévski, Tolstói, Gogol...), compositores (Tchaikovsky, Rachmaninov, Rimsky-Korsakov...), o ballet, a imensidão e a diversidade de seu território e cultura instigaram-no a querer conhecer mais – após duas curtas estadas em 2012 (São Petersburgo) e 2013 (Moscou).

Dos seis meses de estrada, entre abril e outubro, dois foram em 10 cidades russas e um em países do ex-Império Russo, depois União Soviética (Polônia, Belarus, Sul do Cáucaso - esta última região foi a única etapa que fez com agência de viagens).

Chegou à Europa pelo norte da Itália (12 dias), depois seguiu a Lisboa, passou pela Espanha (a caminho da Rússia) e, na volta, pela Turquia (17 dias). E novamente Portugal, antes de regressar ao Brasil.



Imagens de cidades russas: Moscou (esq.), Ekaterimburgo (acima) e trem de Volggrado a Rostov do Don. Embaixo, Nijni Novgorod, com vista da ponte sobre o Rio Oka.





São Petersburgo, Rússia (ao lado), e Stepantsminda, Geórgia (abaixo).

TAL PAI, TAL FILHA

As estadas de meu pai em minha casa são animadas e inspiradoras. Quando não está trabalhando “pesado” na confecção de suas viagens, é parceiro em passeios por Lisboa, pequenas viagens pelo país, além de ótimo papo e apreciador de um bom vinho português. Ouvir seus relatos reacende, em mim, o anseio por viagens-vida.

Como ensinado pelo Monge Thich Nhât Hanh, refugiar-se significa “ligar-se ao que existe de mais saudável em nós e que apoia nossas mais profundas aspirações”. Então, viajar pode ser um refúgio à tão encoberta (em meio ao ritmo alucinado e desconectado em que hoje, em maioria, se vive) essência.

O projeto de meu pai faz todo o sentido. Viajar é mesmo uma forma de viver. Experimentar a totalidade de si mesmo, renovando-se constantemente e fazendo de cada caminhar um caminho – próprio, pleno e arrebatador.

A pandemia obrigou uma pausa, este ano, no projeto “Viver e/é Viajar...”, mas a segunda temporada já está sendo cuidadosamente pensada para entrar em cena no ano de 2021. Inspira-se em Rubem Alves, que certa vez disse: “Quero viver enquanto estiver acesa, em mim, a capacidade de me comover diante do belo”. E complementa nosso viajante: “Num mundo ainda muito bruto, como é bom parar e apreciar belas obras de arte espalhadas em diferentes espaços do mundo, feitas por nós, seres humanos!” 📌

Artigo inspirado em texto publicado, também por Fernanda Nicz, na revista Nowmaste.

Fotos: Fernanda Nicz, Adilson de Oliveira e Luiz Fernando Nicz



JUBILEU DE OURO

O artigo que aborda o projeto de viver do médico paranaense Luiz Fernando Nicz (CRM-PR 2.836) torna-se, por extensão, homenagem a todos os que, em 2020, celebram seus 50 anos de formados com histórico ético exemplar.



TIC-TAC, TIC-TAC...

O tempo está passando

DRA. URSULA BUENO DO PRADO GUIRRO

Quando a gente é criança, tem certeza de que existe todo o tempo de vida pela frente. Depois, nem tanto. Lembro os mais velhos contando histórias de tempos em que eu nem cogitava ser o óvulo da mãe que se encontrou com o espermatozoide do pai. As pessoas pareciam tão antigas, com histórias e fotografias em preto e branco. Eu adorava ouvir minha avó contando que houve um tempo em que não existia geladeira nem televisão e que o pessoal se reunia para ouvir as notícias no rádio. Eu me questionava como alguém conseguia viver sem aqueles itens considerados essenciais.

Na infância eu sabia correr para passar o tempo, porém era só por diversão. Apertar campainha e sair correndo, correr para a piscina e para a casa da avó nos finais de semana. O tempo era infinito.

Cresci um tanto e descobri que o tempo não era infinito. Num velório ouvi pela primeira vez que “ela desfrutou da vida e descansou em paz”. Foi a primeira vez que pensei que alguém deveria usufruir da vida e, pior ainda, que poderia se cansar dos dias e querer descansar.

O tempo do adolescente ainda é subjetivo, é onipotente e tudo gira ao seu redor. O meu tempo era o do vestibular, do equilíbrio entre trabalhar e estudar. Agora era o tempo de correr atrás do ônibus para não chegar atrasada nos meus compromissos mais importantes. E repetir tudo amanhã e depois.

Lembro como se fosse hoje, mas eu tinha apenas 17 anos. Era um dia nublado, daqueles tristes por natureza e que nos convidam para a reflexão. Me perguntei se viver seria assim, uma repetição de dias iguais. “A vida é só isso?” Se fosse, o que eu estava fazendo com meu viver? Concluí que muito pouco.

Na vida de adulta, os ponteiros do relógio tomaram

um embalo e aceleraram. Aliás, ainda existem relógios de ponteiros? A vida e seus muitos compromissos. Não sei se são os minutos, as horas ou os dias que aceleraram, só sei que o tempo passa rápido, muito rápido.

Aos 15 anos achei o primeiro cabelo branco, hoje conto os fios coloridos. Aos 21 morreu um amigo, hoje as mortes não cabem nos dedos das mãos. Aos 25 terminei a faculdade de medicina, voltei para São Paulo e na bagagem tinha um diploma de médica, nenhuma experiência profissional e dois gatos. Aos 42 tenho alguma vivência, vários diplomas e muitos gatos.

Viver sem geladeira e televisão já não me parecia um problema. Eu mal passava tempo em casa para sentir falta dos eletrodomésticos. Um dia me dei conta de que precisava desacelerar. Agora já sou eu que contava histórias. Minhas fotos são coloridas, mas muitas já têm 20, 30 ou 40 anos.

Ainda me surpreendo com os estudantes de medicina que nasceram quando eu estava no terceiro ano da faculdade. Mas o que mais me assusta é quando um deles fala que já sabe tudo sobre um assunto que eu estudo há 20 anos e ainda tenho convicção de que tenho muito o que aprender, ou, como ocorreu hoje, que o estudante irá avaliar se tem interesse em cuidar de pessoas doentes, pois está mais interessado no mercado da inovação.

Cada um faz suas escolhas na vida e eu as respeito. Mas o tempo passa para todos na velocidade do tic-tac sem nos perguntar se estamos bem, mal, felizes ou tristes.

Espero que a minha vida e a de tantos outros com fotografias antigas tenham valor para os mais jovens, pois são eles que cuidarão das últimas linhas das nossas histórias.

Hoje, nem tão nova, nem tão velha, acho que o tempo já joga no time contrário do meu. **❶**

*Palavras
de Mestre*

Seja paciente observador.

Somente a experiência e a lida no cotidiano da vida podem trazer o conhecimento gerado pela observação ou 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.

POESIA

No centenário de Clarice, uma incursão aos mistérios e sabores do viver

DR. WILMAR MENDONÇA GUIMARÃES

Clarice Lispector foi uma das maiores autoras da literatura brasileira, como Cecília Meireles e Raquel de Queiroz. Dedicou-se predominantemente à prosa e o fez com maestria, inaugurando o chamado estilo intimista, que lhe é próprio.

O estilo literário intimista encontrado em suas obras é o que traz à baila as emoções e sentimentos dos personagens e as nuances psicológicas do autor, assim trazidos para a produção literária, mostrando introspecções para a narrativa. Para a geração literária de 45, foi uma inovação que a fez incompreendida a princípio, mas depois reconhecida como a maior prosadora intimista da literatura brasileira.

Neste estilo, as características meramente físicas das personagens são substituídas pelas características psicológicas, trazendo suas humanidades para a reflexão. Sua obra é um convite para perpassar pelas peculiaridades emocionais de seus personagens, quiçá dela própria. Destacam os literatos a sensação de epifania nas suas obras, sentimento que expressa uma súbita sensação de entendimento ou compreensão da essência de algo.

Nasceu em 10 de dezembro de 1920, na Ucrânia, recebendo o nome Chaya Pinkhasovna Lispector. Com dois anos, veio para o Brasil com seus pais, premidos pela guerra

civil russa que comprometera suas rendas e pelo antissemitismo crescente que grassava na Europa. Inicialmente, a família instalou-se em Maceió e, depois, em Recife. Quando ela tinha 10 anos, mudaram-se para o Rio de Janeiro. Envolveu-se em trabalhos como jornalista e tradutora, posto que dominava vários idiomas, incluindo o yiddish. Fez o curso de Direito e ali conheceu o diplomata Maury Gurgel Valente, com quem casou e teve dois filhos. Consagrou-se como escritora e sempre se identificou como brasileira e que seu nascimento, em outro país, foi algo casual. Sua paixão pela língua portuguesa a fez escritora de grande notoriedade no país. Diz-se que é escritora de ascendência judaica mais popular desde Franz Kafka.

Seu primeiro livro foi *Perto do Coração Selvagem*, em 1943, seguindo-se tantos outros até sua morte, em 1977, quando teve publicada sua última obra, *A hora da estrela*, agora uma das principais em seu acervo literário e que retrata uma mulher que migra do Nordeste para o Rio de Janeiro, como ela própria. Escreveu muitas poesias e poemas. Recentemente, uma das obras, *Não te amo mais*, na qual transita pelas dualidades humanas e que foi sempre apontada como genial, teve a autoria questionada, embora esteja arrolada em muitos locais como sendo sua. Merece leitura. 

NÃO TE AMO MAIS

Não te amo mais.
 Estarei mentindo dizendo que
 Ainda te quero como sempre quis.
 Tenho certeza que
 Nada foi em vão.
 Sinto dentro de mim que
 Você não significa nada.
 Não poderia dizer jamais que
 Alimento um grande amor.
 Sinto cada vez mais que
 Já te esqueci!
 E jamais usarei a frase
EU TE AMO!
 Sinto, mas tenho que dizer a verdade
 É tarde demais...

**CURIOSIDADE**

Deve-se ler depois do verso final para o primeiro verso e observar que, curiosamente, a mensagem é diversa do que a lida na sequência habitual, expressando picardia da autora.

Uma poeta e crítica literária, Betty Vidigal, considera este “poema” apócrifo e que teria um paralelo na língua espanhola e até na inglesa, embora mais de 400 sites atribuam autoria a Clarice Lispector.

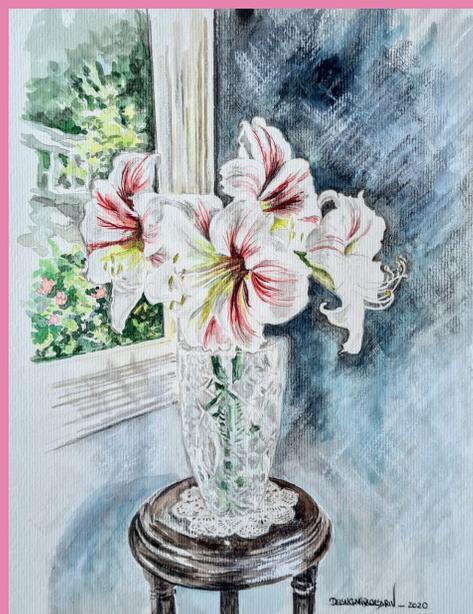
No dia 9 de dezembro de 1977, na véspera de completar 57 anos, morreu vitimada por uma doença maligna. No leito de morte confidenciou saber da inexorabilidade da morte, dizendo: “Morre meu personagem”. Ela está no cemitério do Caju, sepultada pelo rito judaico ortodoxo, envolta em linho branco. Na lápide, seu nome hebraico, Chaya Bat Pinkhas, que significa “Chaya, filha de Pinkhas”.

PARA CLARICE

Clarice poetisa do verso ladino
Liga a vida à essência do autor
Amão dada, toque, amor libertino
Repele solidão e medo constritor
Idealiza peso d’alma à luz divino
Como do olhar de saudade indutor
Eo passional quase um desatino

Lágrimas e sentimento malfeitor
Incursa em dualidades e imagino
Sem o mais ou menos corruptor
Pensa na atitude olhar feminino
E “pouco não serve”, é claro fator
Como cálculo difícil que predestino
Talvez de nada sirva ao subscritor
Ora urge com o coração paladino
Reverenciar a rainha Chaya Lispector.

(Acróstico em homenagem à Clarice, na passagem do centenário de seu nascimento).





O Sonho

Sonhe com aquilo que você quer ser,
 porque você possui apenas uma vida
 e nela só tem uma chance
 de fazer aquilo que quer.

Tenha felicidade bastante para fazê-la doce.
 Dificuldades para fazê-la forte.
 Tristeza para fazê-la humana.
 E esperança suficiente para fazê-la feliz.

As pessoas mais felizes não tem as melhores coisas.
 Elas sabem fazer o melhor das oportunidades
 que aparecem em seus caminhos.

A felicidade aparece para aqueles que choram.
 Para aqueles que se machucam.
 Para aqueles que buscam e tentam sempre.
 E para aqueles que reconhecem a importância
 das pessoas que passaram por suas vidas.

Clarice Lispector

ASAS

Pássaros ou palavras?
 Lido com quais nessas manhãs?
 Trago ambos a cantar em mim.

Nilson Monteiro

INCENSO FOSSE MÚSICA

Isso de querer
 Ser exatamente aquilo
 Que a gente é
 Ainda vai
 Nos levar além

Paulo Leminski

SIGNIFICADO

No poema
 E nas nuvens,
 Cada qual descobre
 O que deseja ver.

Helena Kolody

Para refletir

“Aprende a relacionar-te com o teu silêncio interior e recorda que tudo nesta vida tem um propósito; que não há erros nem coincidências: todos os acontecimentos são bênçãos que nos são dadas para que aprendamos com elas.”

CLARICE LISPECTOR

PEQUENO POEMA EM PROSA

Espanto! Presença! Novos olhares! Eis a dança da Vida e das Paixões, eis o fogo e o fôlego, o riso e o choro, o silêncio e o grito; sim, o grito da Vida vivida e o pesadelo dos gritos encarcerados...

Isso é a Vida! Há vida na ausência ou na presença..., assim como na presença da ausência, ou na ausência da presença.

Em nada escapamos das sinas da Vida! E já dito pelo poeta: “Do morto-morto, sei a Vida”!

Dr. Elko Perissinotti

CRIAÇÃO DO POEMA

O poema como a casa em construção: nas paredes o sentimento, no chão a emoção, no teto o pensamento. Lá fora o poeta imagina dentro as palavras, que dançam desnudas e enamoradas, e, de balde tenta entrar, mas fica a espiar pela janela do vão.

Dr. J. Fausto Toloy

EPIGRAMA

Vendo um Doutor seu doente
Quase em termos de morrer,
Disse aflito: houve mudança
No remédio ou no comer?

Tal não houve, meu Doutor,
(O doente lhe voltou)
Eu se morro é porque fiz
Tudo quanto me ordenou.

Gonçalves de Magalhães

CHUVA

Chove lá fora,
Que dia frio.
Tudo escurece,
Fica sombrio.

As nuvens escuras
Parecem um véu,
Escondem o sol,
Encobrem o céu.

Cedo luz havia,
Agora escuridão.
Cedo alegria,
Agora aflição!

Também é assim
Na vida da gente;
Hoje estou triste,
Amanhã contente!

Dr. Lutfalla Farah

*Palavras
de Mestre*

“Só faça e recomende o que você acredita e confia para si próprio”, ensinou o mestre João Manuel em seu livro *Jaculatórias*. A delicada convivência entre médicos e pacientes, às vezes, exige muito mais que mestria 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.



GUIA DE BORDO

DR. PAULO ROBERTO CRUZ MARQUETTI



Como já expliquei no *lâtrico* nº 37, esta é uma lista de músicas relacionadas, a meu ver, ao tema central deste número da nossa revista. Haverá com certeza quem a considere pessoal, parcial, incompleta e injusta, críticas essas antecipadamente aceitas. Procurei aqui compilar 20 músicas seguindo a linha do tempo da vida de qualquer pessoa, do nascimento à maturidade. Não incluí músicas sobre a morte porque já as vimos no número anterior.

Desejamos uma ótima viagem!



ADRIANA PARTIMPIM

Acalanto (2012)

Esta canção de ninar, bastante conhecida, é aqui executada com delicadeza pela gaúcha Adriana Calcanhoto, que gravou 3 discos sob o pseudônimo acima, todos com temas infantis.



ISADORA CANTO

Nascer (2005)

O momento do parto e o primeiro contato entre mãe e filho(a). Mais uma pessoa para trilhar os caminhos que a Vida lhe colocar.



BÁRBARA DIAS

9 Meses (2016)

A gravidez comentada sob o ponto de vista do feto, desde antes que a mãe saiba que está grávida. A autora/intérprete revela sua sensibilidade nesta canção que inicia nossa viagem.



CAT STEVENS/YUSUF

Where Do The Children Play? (1970)

O londrino de origem grega Steven Demetre Georgiou, que adotou o nome Yusuf Islam ao se converter ao islamismo, lançou esta música em seu 4º álbum. Com o crescimento do bebê, os pais começam a se preocupar com o mundo que lhe deixarão. Cat Stevens foi profético em manifestar sua preocupação com a sustentabilidade ambiental quando ninguém ainda havia pensado nisso.

BÁRBARA DIAS

Dentro de Mim (2016)

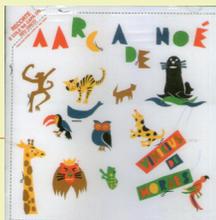
Agora temos a gravidez sob o prisma da mãe. Todas as emoções que passam pela cabeça nesse período da vida da mãe, em que ela sente o que é viver por duas pessoas ao mesmo tempo. Incluí as duas músicas da mesma autora porque elas estão intrinsecamente relacionadas uma à outra, então mantive ambas.



TRILHA SONORA

TOQUINHO*Meninha* (1979)

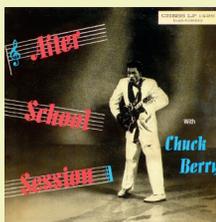
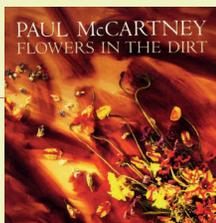
Composta em parceria com Vinícius de Moraes para o disco *Arca de Noé*, esta música de extrema sensibilidade é um dos mais belos acalantos para uma filha.

**TOQUINHO***O Filho Que Eu Quero Ter* (2016)

Também inseparável da precedente, dessa vez o pai coloca seus sonhos e expectativas para o filho que está crescendo, até que este, já adulto, venha acalantar o pai no seu sono derradeiro.

**CAT STEVENS/YUSUF***Father and Son* (1970)

O nosso vivente chega à adolescência. Também do seu 4º álbum, *Tea For The Tillerman*, aqui Cat Stevens nos coloca frente ao conflito de gerações, em que os versos se alternam em um diálogo pai/filho, retratando com perfeição as visões diferentes do mundo, o pai querendo limitar os horizontes do filho baseado na sua experiência, e o filho querendo alçar voo rumo à sua própria vida. No final, em que um não consegue impor o seu ponto de vista ao outro, ouvimos as duas vozes simultaneamente. Belíssimo retrato dessa fase do crescimento do jovem, que decide seguir seu caminho.

Tea for the Tillerman
CAT STEVENS**PAUL MCCARTNEY***Put It There* (1989)

Nesta balada do álbum *Flowers in The Dirt*, com uma leveza que só Sir Paul consegue ter, vemos o contraponto à música anterior. Aqui o pai lembra que a amizade entre pais e filhos é o que importa e se coloca à disposição para dividir a carga de qualquer dificuldade que o filho possa ter, “mesmo que ela pese uma tonelada”. E não é isso que (quase) todo pai faz quando vê o filho precisando de apoio?

CHUCK BERRY*School Day*
(*Ring! Ring! Goes The Bell*) (1957)

A nossa criança chega à idade escolar, e nada melhor que este clássico do rock'n'roll para nos transportar às primeiras aulas, à hora do lanche, à corrida para ouvir a jukebox quando toca o sino ao final do dia, toda a irreverência e alegrias do início da socialização do vivente para o mundo.

THE BEATLES*She's Leaving Home* (1967)

Nesta obra-prima do álbum *Sergeant Pepper's Lonely Hearts Club Band*, Sir Paul McCartney, inspirado numa notícia do jornal *Daily Mail*, de 27/02/1967, sobre a fuga de casa de Melanie Coe, de 17 anos, leva-nos ao que pode acontecer quando as dificuldades de relacionamento entre pais e filhos não conseguem chegar a bom termo. Também com versos se alternando, Paul relata a sua saída de casa e John Lennon mostra a reação de espanto dos pais por ela ter feito isso depois de tudo o que eles haviam feito por ela (“Nós lhe demos tudo o que o dinheiro podia comprar”), ao que Paul responde: “Ela está indo embora depois de viver sozinha por tantos anos...” É ou não é uma obra-prima?

MERRILEE RUSH*Angel of The Morning* (1968)

Nossa linha do tempo chega à descoberta da sexualidade.

Composta por Chip Taylor, esta delicada balada relata a decisão de uma jovem de passar a noite com o namorado, mesmo que aquela seja a única, e que ao amanhecer ele afague seu rosto ao partir, chamando-a de anjo da manhã. Suave e elegante, valeu a indicação da cantora ao Grammy de 1968.



ENTRE NESSA VIAGEM COM O DIÁRIO DE BORDO.
TRILHA SONORA DO IÁTRICO NO SPOTIFY:
<http://tiny.cc/iatrico38>





COLIN & CAROLINE
Perfect (2017)

Nossa linha do tempo chega à fase em que o vivente, pelo excesso de endorfinas e feromônios circulantes, perde parte da sua capacidade cognitiva e racionalidade. Refiro-me ao estar apaixonado. E ninguém melhor para cantar sobre isso que este casal: amigos desde o ginásio, eles se casaram em 2019. Puro lirismo, em que refletem a emoção de se encontrar o par perfeito.

JOAN SHELLEY
Tell Me Something (2019)

Mas nem sempre as coisas são como se gostaria... Vemos aqui o último encontro de um casal, em que ela diz a ele que, após esse encontro, seguirá o seu caminho sem ele. Lembra-nos de que as separações, sejam de amizade, afetivas ou mesmo profissionais, fazem parte da vida, mesmo que esse momento nos seja doloroso.

THE BEATLES
When I'm Sixty-Four (1967)

Também do álbum *Sgt. Pepper*, nesta canção Paul presta homenagem ao seu pai, que tinha sido músico em uma banda de jazz. Pensa em como estará ao chegar aos 64 anos, e pergunta se sua esposa ainda precisará dele e se estará ao seu lado para alimentá-lo ao atingir essa idade, e fala em consertar fusíveis, passear aos domingos de manhã, cuidar do jardim, 3 netos no colo... saber envelhecer é saber viver.

ANAVITÓRIA
Tocando em Frente (2016)

Quase no final desta seleção, temos esta belíssima canção de Almir Sater e Renato Teixeira que nos ensina que amadurecer é aprender a não ter pressa, saber que pouco se sabe, valorizar as pequenas coisas, e “compreender a marcha e ir tocando em frente”, pois “um dia a gente chega, no outro vai embora”.



COURTNEY MARIE ANDREWS
If I Told (2020)

Nesta música, a autora captura o momento em que o casal está a sós pela primeira vez, os olhares se encontram e palavras não são necessárias para confirmar que o sentimento é recíproco. Aí o viver passa a ser a dois, percorrendo o mesmo caminho.



SASHA SLOAN
Smiling When I Die (2019)

Aqui a autora fala em visitar a mãe, viajar para Tóquio e perder-se em um deserto, ou seja, fazer o que gostaria para não ter que lamentar por não ter feito ou tentado algo, e que assim esteja sorrindo quando morrer, por ter ido em busca de todos os seus sonhos. Lembra-nos assim de que devemos viver plenamente cada momento e ir atrás dos nossos sonhos.



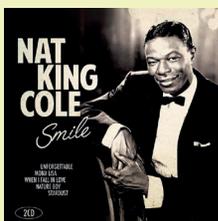
JOHN LENNON
Grow Old With Me (1984)

John compôs esta música com Yoko, ambos inspirados em poemas do casal Robert e Elizabeth Browning, poetas do século XIX, poucos dias antes de ser assassinado. Pretendia incluí-la no álbum *Double Fantasy*, previsto para o Natal de 1980, mas ela só foi lançada em 1984, no álbum *Milk and Honey*. O que ouvimos é a gravação caseira de John, na fita demo com voz, piano e ritmo eletrônico, tendo sido lançada nessa versão original. A música nos fala do desejo de que os dois envelheçam juntos, como dois galhos de uma mesma árvore, olhando o pôr do sol quando o dia termina, e diz “God Bless Our Love”. Mas nem todos os casais têm essa sorte.



NAT KING COLE
Smile (1956)

Inspirada na ópera *Tosca*, de Puccini, e composta em 1936 por Charlie Chaplin para ser a trilha sonora do filme *Tempos Modernos*, esta canção recebeu título e letra de John Turner e Geoffrey Parsons em 1954, sendo essa a sua gravação inicial. Ela nos ensina que, mesmo em tempos difíceis, um sorriso nos faz ter esperança e ver que a vida vale a pena. É a música perfeita para encerrar esta nossa jornada sobre o VIVER.



Esperamos que tenham gostado da viagem! 📍

A VIDA É UMA FESTA

DR. CEZAR ZILLIG

Em meados da década de 1960, eu e meu amigo Tony éramos do grêmio estudantil do colégio. Eu, presidente, e ele, secretário. Nessas condições fomos convidados para compor a bancada da UCES, União Curitibana de Estudantes Secundários num congresso da UPES, União Paranaense de Estudantes Secundários, que se daria em Paranaguá. Beleza! O conagraçamento estudantil já iniciava na quarta-feira com animada descida serra abaixo num trem lotado de jovens esfuziantes (interessante, não me lembro de meninas no conclave, me dou conta agora. Naqueles dias as moçoilas eram verdadeiramente resguardadas por suas famílias...). O congresso se deu num velho casarão às margens do Rio Itiberê. Foram quatro dias memoráveis. Paranaguá, tomada por estudantes, era uma festa só. Não havia lugar que a gente não fosse: Rocio, porto, estação ferroviária, bares e restaurantes em que não se topasse com congressistas. Tínhamos tudo pago: estadia, vale-refeição e passagens para a volta. Estávamos maravilhosamente instalados nas arquibancadas de um ginásio de desportos; talvez o maior “quarto” em que dormi na vida.

Bem, o congresso terminou na manhã de sábado e lá se foram todos serra acima. Todos menos nós dois e mais alguns gatos pingados. Pensamos: estamos com tudo pago, podemos voltar amanhã. Vamos aproveitar para passear. Qual o quê. Já nas primeiras horas da tarde, percebemos a bobagem que fizéramos: Paranaguá estava deserta; nenhum rosto amigo mais se via. Éramos dois estranhos remanescentes de uma geração que se fora.

Décadas mais tarde atendi uma paciente com 82 anos falando sinceramente em vontade de morrer; para ela deu, chega; sua festa esvaziou. Já ouvi de muitas pessoas de idade avançada esse tipo de confissão. Em geral as famílias relutam em levar a sério tal desiderato. É um desejo que contradiz os valores da cultura ocidental. Cultura essa juncada de valores equivocados, e este bem pode ser mais um deles. Suponho entender a senhorinha.

A vida é uma festa e, pelo que se vê, é uma festa boa, pois ninguém tem pressa em se retirar. A maioria pretende ficar até bem tarde, extrair o máximo desta farra.

Tanto a vida quanto as festas apresentam uma trajetória parabólica, aquela delineada pelos projéteis: um segmento ascendente, um clímax e um segmento descendente. No clímax o agito é total e os participantes exultam em êxtase. Nessa fase, o desejo de todos é que a festa

nunca acabe, deseja-se viver eternamente (mais tarde, a gente se refere a essa época da vida como os “velhos bons tempos!”).

Porém, há uma peninha: as festas sempre esmorecem e os salões se esvaziam. Os amigos se vão: uns se despedem, outros saem de fininho, “à francesa”, e quando se dá pela coisa só restam uns retardatários que não mais conseguem sustentar o brilho necessário à festa. Chega o momento em que se percebe a aproximação da solidão e então, paulatinamente, sobrevém a vontade de partir também. Justamente o ponto em que se encontrava a senhorinha e nós dois em Paranaguá. Ela com vontade de morrer e nós com vontade de partir.

E não é bom saber disso? Saber que a gente pode se satisfazer com o que já viveu?

Triste é ver uma criança, um jovem, levando uma rasteira do destino no início da festa, obrigado a partir precocemente.

Quem teve a graça de perambular por este mundo até as alturas dos 1980, 1990, deve se preparar para caminhar em ruas desertas de amigos que já se recolheram; aceitar ser forasteiro em sua própria cidade.

Viver muito é o sonho da maioria, porém existem exceções, como James Dean, que teria dito: “Viva rápido, morra jovem e deixe um belo cadáver.” Fiel à insólita filosofia, praticamente se matou aos 24 anos num acidente de carro.

Nem tanto ao mar, nem tanto à terra; a velhice, costuma dizer meu amigo Sanvito, é uma fase da vida cujo balanço é negativo: perde-se a beleza e o vigor físico, a agilidade, o equilíbrio, os cabelos, os dentes e boa parte da memória. Portanto, para quem desejar ficar para o fim do baile, que se precate para as inerentes limitações e para um cenário despovoado.

Na velhice a perspectiva é de retrovisor: a melhor parte e os melhores sonhos ficaram para trás. *C'est la vie.* **❶**

Antologia

"Tire o seu sorriso do caminho que eu quero passar com a minha dor."

A Flor e o Espinho, composição de Nelson Cavaquinho, Alcides Caminha e Guilherme de Brito.



DR. JOSÉ CLEMENTE LINHARES

LOMBO NA CERVEJA PRETA

Esta receita é muito antiga em minha família; quando minha mãe a fazia, era aquele “hum!” o tempo todo. Por ser muito simples e prática, passei a fazê-la também e o sucesso foi o mesmo. E olha que para minhas filhas elogiarem tem que ser bom, pois são extremamente críticas. Críticas mesmo.

Eu fiz algumas mudanças com a aprovação de minha mãe, disseminadora original.

Por exemplo, na minha infância e adolescência não existia o corte de filé mignon suíno, que também fica muito bom. A outra mudança foi o uso de peças compradas temperadas, pois poupam tempo sem perda de qualidade.

A outra modificação foi cortar em pedaços grandes. Minha mãe fazia o lombo inteiro e depois fatiava. Minha justificativa para cortar em pedaços é que a carne fica com mais superfície de contato com o molho, que escorre pelo meio delas; uma delícia! Além do que, se for feito um volume maior, fica mais fácil de acomodar na panela.

Agora, bom mesmo é comer no dia seguinte, desfiado em um sanduíche.

É uma receita versátil e fantástica.

E o melhor de tudo: quem vê pensa que deu um trabalhão!

Sucesso certo! 🍴



INGREDIENTES

(serve 8 pessoas)

- 1 e ½ kg de carne para lombo temperado (é mais prático)
- 2 latas de cerveja preta adocicada (Malzebier, Caracu ou similar)
- 1 envelope de sopa de cebola
- 1 tomate grande cortado em pedaços
- 2 cebolas grandes cortadas em meia-lua
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- óleo ou azeite para dourar a carne

MODO DE FAZER

1. Corte o lombo em 8 pedaços iguais.
2. Aqueça uma panela de fundo grosso.
3. Acrescente o óleo ou azeite.
4. Sele os pedaços de carne e reserve.
5. Na mesma panela acrescente a cebola fatiada e deixe murchar.
6. Tempere com sal e pimenta.
7. Acrescente o envelope de sopa de cebola.
8. Acrescente a folha de louro.
9. Despeje as duas latas de cerveja preta.
10. Deixe cozinhar em fogo baixo por 2 horas.

ACOMPANHAMENTOS POSSÍVEIS

- Arroz branco
- Purê de batatas
- Cuscuz marroquino

10

dicas para viver

DRA. URSULA BUENO DO PRADO GUIRRO

- 1** Cuide de você. As recomendações médicas habituais também são adequadas para os médicos. Prefira comida saudável, durma o suficiente, evite excesso de sal, açúcar e álcool e pratique atividade física. Não fume. Como cabeça e corpo são unidos, cuide também da saúde mental.
- 2** Cuide da sua família (e da família dos outros). Família é a agregação de indivíduos unidos por laços afetivos, que podem ou não ter vínculo biológico. Cultive e permita momentos em família, pois todo passarinho precisa de um ninho para se proteger.
- 3** Cultive boas amizades dentro e fora do trabalho. Dizem que quem tem amigos tem tudo.
- 4** Permita-se ser ajudado. Há fases da vida que podem ser especialmente desafiadoras. Busque ajuda de outro médico, psicoterapia, espiritualidade e rede de apoio. Toda tempestade passa, porém com ajuda qualificada ela parece mais mansa.
- 5** Descubra lazer e entretenimento. Que tal praticar esportes, conhecer artes e música? Ou um curso de filosofia, cinema e teatro ou aprender um novo idioma? Descubra coisas diferentes, alivie o estresse, amplie o repertório cultural.
- 6** Aprenda a fazer imposto de renda. O leão adestrado morde mais leve (mas morde). Conte com o especialista, mas não deixe de aprender a lidar com a administração da sua fonte de rendimento.
- 7** Guarde dinheiro para as emergências: as emergências, por definição, são emergências e não podem ser previstas. Uma reserva financeira pode ser útil e dar alguma tranquilidade num momento infeliz.
- 8** Aprenda com a resiliência. A vida propõe desafios sempre. Siga as leis, a ética e a moralidade, mas molde-se às novas realidades. Aprenda e cresça sempre.
- 9** Planeje sua aposentadoria. A vida passa rápido, quando menos se espera, acabou. Trabalhe com dedicação e responsabilidade, mas pense no seu envelhecimento. Onde você vai estar daqui a 5, 10, 25 ou 50 anos? Planeje-se pessoal, social e financeiramente para poder envelhecer com menos preocupações. E continue vivendo até o último minuto de vida.
- 10** Ouça os mais velhos. Alguém já caminhou pela estrada da vida antes de você e poderá ofertar orientações valiosas para chegar ao destino com mais segurança. A estrada pode mudar, mas a direção é a mesma. **❶**



Aquarela (42cmX59,4cm)

QUAL SUA FRASE SOBRE A VIDA?

DEISI CASARIN

Fui desafiada a pintar uma aquarela com o tema “Vida”. Pareceu-me complexo e pedi a pessoas importantes e queridas que me dissessem a sua frase de como a definiriam. Esta é uma aquarela plural, onde procurei expressar a visão de muitas vidas, inclusive a minha. Em alguns momentos, me perguntei se estava à altura do desafio. Encontrei no retorno do Guará ao litoral de Santa Catarina, após esta ave (também conhecida como *Íbis Escarlata*) quase ser extinta, um pouco da paixão de cada um de vocês que, assim como eu, pegos de surpresa, dividiram comigo a presença, o grito, o silêncio e a liberdade. Quem quiser e puder expressar comigo a sua visão, continua o desafio: qual a sua frase sobre a VIDA?



CRM-PR
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DO PARANÁ

www.crmpr.org.br