

SERGIO ABRAMOFF

REJUVENECER
A SAÚDE COMO PRIORIDADE



REJUVELHECER

SERGIO ABRAMOFF

REJUVELHECER

A saúde como prioridade



Copyright © 2017 by Sergio Abramoff

REVISÃO

Eduardo Carneiro

Milena Vargas

REVISÃO TÉCNICA

Vania Albuquerque

PROJETO GRÁFICO DE MIOLO E DIAGRAMAÇÃO

Laura Arbex | Ilustrarte Design e Produção Editorial

IMAGEM P.83

BlueRingMedia/Shutterstock

FOTO DO AUTOR

Leo Aversa

CAPA

Aline Ribeiro

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

A14r

Abramoff, Sergio

Rejuvelhecer : a saúde como prioridade / Sergio Abramoff.

– 1. ed. – Rio de Janeiro : Intrínseca, 2017.

240 p.

ISBN 978-85-510-0253-7

1. Saúde. 2. Cuidados pessoais com a saúde. 3. Hábitos de saúde. 4. Medicina preventiva. I. Título.

17-43795

CDD: 613

CDU: 613

[2017]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

A meu pai.

*Melhor lembrança de minha infância
e cuja doença me fez querer ser médico.*

SUMÁRIO

Introdução	9
1. A prevenção do medo de prevenir	12
2. Fundamentos da medicina preventiva	22
3. O estilo de vida preventivo	48
4. Prevenção das doenças cardiovasculares	56
5. Prevenção da doença de Alzheimer	78
6. Prevenção do câncer	90
7. Prevenção da fragilidade e das doenças osteomusculares	118
8. Prevenção das complicações do uso de medicamentos e dos erros médicos em geral	134
9. Prevenção da depressão	144

10. Prevenção da ansiedade	152
11. Prevenção do uso de drogas	170
12. Prevenção e genética	178
13. Prevenção do isolamento social (solidão)	184
14. Outras prevenções	192
15. Prevenção do sofrimento ao fim da vida	208
De médico para médico	220
De médico para paciente	228
Agradecimentos	232
Notas	233

INTRODUÇÃO

O principal objetivo deste livro é dar ao maior número possível de pessoas acesso a dados que possam mudar sua atitude em relação à preservação da saúde como um todo. Estamos vivendo cerca de trinta anos a mais do que as gerações anteriores, mas os *baby boomers* — nascidos entre 1945 e 1965 — parecem ainda não ter assimilado sua enorme responsabilidade em tentar manter saudáveis e produtivos esses anos extras. Informação implica responsabilidade. Responsabilidade com o próprio corpo implica qualidade de vida. E qualidade de vida é como liberdade: só pensamos nela ao nos descobrirmos aprisionados pela doença. Ao nos vermos doentes, esquecemos, como por encanto, o passado de procrastinações, desculpas e desleixos, e nos amarguramos com nosso destino.

Felizmente, temos em mãos amplas possibilidades de evitar os grandes males que nos ameaçam: doenças cardiovasculares, declínio cognitivo (demências), câncer, fragilidade, doenças osteomusculares e depressão. Neste livro, daremos ênfase a cada um desses

aspectos do envelhecimento, e será impactante a constatação de quanto o estilo de vida pode fazer diferença em relação ao desenvolvimento dessas doenças e à sua prevenção. Adoecemos em decorrência de uma forma limitada de nos conceber neste Universo, pelo descaso por uma concepção mais humanista, sistêmica e ecológica da vida, e, especialmente, pelo descuido com o corpo que nos sustenta. Adoecemos por não ter a exata percepção do começo, meio e fim de nossa história pessoal, o que acaba por comprometer nosso equilíbrio físico e/ou psicoemocional. Adoecemos, ainda, por não conhecer a fundo nossa natureza e por contrariar, de forma tão grotesca, a própria essência.

Minha motivação e esperança é que esta leitura lhe aponte e empurre para a porta de saída desse cenário de surpresas, limitações e sofrimento. A prática preventiva vem ao encontro de tudo que sempre pensei sobre a arte de exercer a medicina: abordar o ser humano como um todo, valorizando seus pontos fortes para o enfrentamento das dificuldades da vida e fortalecendo as defesas em relação às suas características mais frágeis: temperamento, personalidade, genética ou estilo de vida.

Uma velhice saudável e produtiva, o *rejuvelhecer*, é uma das maiores bênçãos que podemos almejar. Usufruir esses anos que ganhamos a mais com serenidade, experiência, autonomia e produtividade dependerá muito das atitudes e das opções que adotarmos hoje.

Aos meus pacientes, digo que contem sempre comigo nessa empreitada. Fico muito feliz em poder agora estender a vocês, leitores, essa parceria.

1

A PREVENÇÃO DO MEDO DE PREVENIR

Vivemos como se fôssemos imortais. Enquadrados num cotidiano de metas, desejos, frustrações e ressentimentos, vivemos nossos dramas pessoais de forma distorcida e exagerada. Não percebemos que tudo na natureza tem uma causa e um efeito, e que todo o cenário que nos cerca é transitório, com princípio, meio e fim. Com esse comportamento nos esquecemos de olhar e cuidar do corpo, que é lembrado apenas quando, de forma “inesperada”, ele nos emite sinais de sua existência por meio de sintomas físicos ou psicológicos.

Recebemos de pais e avós o legado do medo na relação com a doença, expresso no famoso paradigma “quem procura acha”. Naquele tempo, nada se conhecia sobre as consequências do colesterol alto, da vida sedentária, da pressão alta. A tecnologia dos exames complementares era insuficiente — não havia ultrassonografia, tomografia computadorizada, ressonância magnética, pet-scan — e o arsenal medicamentoso era irrisório. Morria-se precocemente de pneumonia, tuberculose e diarreia por falta de cuidados básicos e inexistência de antibióticos.

Quando nossos avós ou pais procuravam o médico, suas doenças já se encontravam em fase avançada. Em vez da cura, surgiam o desespero e o sofrimento com as sequelas das doenças crônicas ou o drama dos estágios terminais de males incuráveis.

AS DEZ PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE		
	Ano 1900	Ano 2010
1ª	Pneumonia	Doença cardíaca
2ª	Tuberculose	Câncer
3ª	Diarreia	Doença pulmonar crônica
4ª	Doença cardíaca	AVC
5ª	AVC	Acidentes
6ª	Doença renal	Alzheimer
7ª	Acidentes	Diabetes
8ª	Câncer	Doença renal
9ª	Senilidade	Gripe/pneumonia
10ª	Difteria	Suicídio

Fonte: *The New England Journal of Medicine*.¹

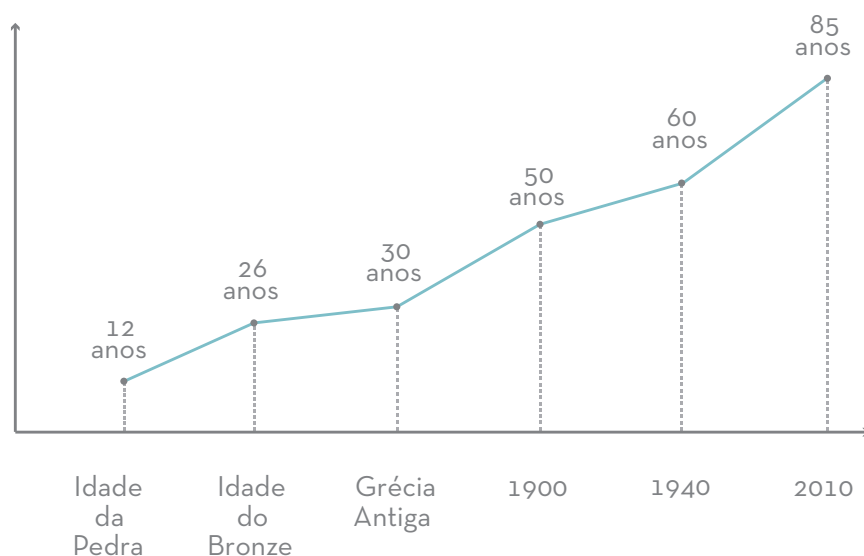
Até 1900, as doenças infecciosas (diarreia, varíola, peste, cólera e tuberculose) ainda eram prevalentes, com alta mortalidade infantil. A expectativa de vida era baixa, em torno de 50 anos.

O cientista francês Louis Pasteur (1822-1895) deu a fundamentação para a teoria microbiológica das doenças, e deve-se ao médico britânico Alexander Fleming (1881-1955) a descoberta da penicilina, um antibiótico natural. A partir de então, enormes progressos terapêuticos e tecnológicos foram sendo rapidamente

conquistados, com grandes vitórias sobre as doenças infecciosas em crianças e adultos.

Presenciamos nas gerações seguintes um enorme salto na expectativa de vida. No lugar de 65 anos, expectativa característica dos anos 1980, nos países desenvolvidos já se alcança a marca de 85.

Expectativa de vida nos países desenvolvidos



Fonte: Adaptado a partir de dados do Ministério do Meio Ambiente do Japão.²

Ao longo da história da humanidade, a probabilidade de uma mulher atingir os 100 anos passou de uma em milhões para uma em cada cinquenta, em países como Japão e Suécia. Novas estatísticas mostram que as pessoas que hoje estão com 88 anos viverão, em média, mais 8 anos em nações como essas.³ Para metade desses nonagenários, a qualidade de vida será melhor que a dos sexagenários de tempos atrás. O que precisamos fazer para entrar

nesse grupo de felizardos? Inicialmente, encarar nossa transitoriedade e finitude.

Conta uma lenda que, ao passear pelo antigo mercado de sua cidade, um grão-vizir e conselheiro do rei pareceu vislumbrar no meio da multidão a imagem da Morte, com vestes pretas e foice na mão, apontando com certo espanto em sua direção. Apavorado, ele voltou correndo para a corte, renunciou ao cargo e às posses, comprou joias e fugiu para terras longínquas. Ao chegar lá, foi imediatamente acometido por grave enfermidade e, antes de morrer, teve novamente a visão. Inconformado, argumentou com a Morte não estar entendendo o porquê de sua reaparição, já que havia apontado para ele em outra cidade, e não ali. Ao que a Morte retrucou: “Realmente eu o vi naquele mercado distante, e qual não foi meu espanto, pois sabia que nosso encontro estava marcado, em breve, para estas terras.”

Diferentemente da cultura judaico-cristã, no budismo não se acredita em Deus. Conforme essa concepção da vida, cada um de nós é um buda em potencial a caminho da iluminação. Não sou budista, pois não consigo acreditar em reencarnação da consciência individual, mas aprendi muito com um paciente budista brasileiro, o monge Segyu Rinpoche, com quem convivo há alguns anos. Aprendi, por exemplo, que a consciência de que a morte está sempre presente num horizonte concreto não deve nos tornar depressivos ou resignados, mas, em vez disso, fazer com que valorizemos cada dia como uma bênção a ser retribuída com um sentimento permanente de alegria e gratidão. Nossa essência será, assim, continuamente lapidada, e nossas atitudes serão um reflexo dessa transformação interior.

Para perder o medo da morte e parar de ignorá-la, qualquer que seja a crença ou a não crença, precisamos dessa percepção

budista de responsabilidade por nossa conduta. Nesta percepção, é fundamental compreender os ciclos de ilusões e sofrimentos pelos quais passamos e pelos quais somos os principais responsáveis nessa ínfima parcela de tempo entre duas eternidades a que chamamos de “minha vida”.

Ao temermos e ignorarmos a inevitável morte, pecamos por omissão, perdemos referenciais éticos de interação cotidiana, agindo de forma egoísta com os semelhantes e irresponsável com os descendentes. Invariavelmente, condenamo-nos à surpresa e à perplexidade de um dia nos descobriremos doentes, despreparados para enfrentar uma situação limite, hora em que um olhar lançado para os lados e para trás muitas vezes não consegue reconhecer um afeto mais consistente ou um sentido maior para a soma de ações e opções de toda uma vida.

Lancelot, um dos cavaleiros do rei Artur, na Idade Média, teve uma infância trágica. Seus pais foram queimados vivos na igreja da cidade junto com outros camponeses que haviam infringido certa determinação. A partir daí ele passou a ganhar a vida duelando de cidade em cidade em desafios contra o melhor lutador local. Após vencer mais um desafiado, perguntaram-lhe qual era sua virtude. “Sou muito forte e abençoado com o dom da flexibilidade e da rapidez de raciocínio”, respondeu. “Mas isso nosso campeão também tinha”, rebateu o interlocutor. “Tenho a capacidade de antecipar os movimentos de meu adversário, uma intuição privilegiada”, continuou. “Mas isso nosso campeão também tinha”, insistiu o homem. “Não me preocupo com o resultado da luta”, concluiu Lancelot.

Silêncio geral.

Não podemos ter a pretensão de controlar tudo à nossa volta. Não podemos controlar nossas vidas, não podemos controlar nos-

sa morte. Precisamos nos preparar somente para uma boa luta em nosso cotidiano. Assim, precisamos nos conscientizar de que devemos nos esforçar ao máximo para ser bons filhos, bons pais, bons cônjuges, bons amigos. Precisamos aprender que a felicidade reside em pequenas coisas do dia a dia: uma água gelada no ponto certo, uma melancia naturalmente açucarada, acordar de manhã com energia, prontos para começar outro dia e mais outro. E que o fato de procurarmos preencher as faltas e os desejos com bens materiais ou posições de poder deve ser equilibrado com o olhar em outra direção, para dentro de nós mesmos, num processo de constante autoconhecimento e revisão de valores e condutas.

Quanto à ilusão da vida eterna, é um erro imaginar que seríamos felizes com tal conquista, como nos ensina o escritor argentino Jorge Luis Borges no conto “Os imortais”, de seu livro *O aleph*: um chefe de tribo na Roma Antiga ouve de um moribundo a revelação de que existe um rio que confere imortalidade a quem bebe de suas águas. Ele, então, parte para uma travessia do deserto à procura desse rio. Quando o encontra, já quase morto, percebe que a cidade dos imortais em torno do rio, após séculos de repetição infundável dos acontecimentos, é formada por trogloditas. Arrependido, segue em busca de outro rio: o da mortalidade. Isto é: “Ser imortal é insignificante; exceto o homem, todas as criaturas o são, pois ignoram a morte. O divino, o terrível, o incompreensível, é se saber mortal.”

Conscientes e aceitando o fato irreversível da finitude, é espantoso que não nos preparemos, da melhor forma, para ultrapassar esse momento com a maior serenidade possível.

Compreendi essa postura há oito anos, ao visitar Segyu Rinpoche em Redwood City, no estado norte-americano da Califórnia,

onde se recuperava de uma grave cirurgia a que fora submetido para ressecção de um tumor na orofaringe. Durante o processo cirúrgico, detectou-se que o tumor já acometera os linfonodos do pescoço. Segyu Rinpoche sofreu em seguida um tratamento agressivo de radioterapia que o deixou impossibilitado de engolir, tamanha era a dor a cada tentativa. Quando cheguei à sua casa, ele estava sentado em frente à televisão com o olhar perdido, esforçando-se ao máximo para conseguir ingerir um alimento proteico liquidificado. Pediu à monja que o acompanhava como discípula que preparasse uma refeição para mim e para ela, e fez questão de que eu jantasse à mesa, na sua frente. Imaginem o constrangimento.

Segyu Rinpoche se recuperou e seu caso vem sendo debatido no setor de Oncologia da Universidade de Stanford, na Califórnia, onde ele se tratou, em face da perplexidade dos médicos com sua improvável cura.

Em visita ao Brasil, onde a mãe dele morava, tive a oportunidade de comentar: “Quanto sofrimento você passou, hein, Rinpoche?!” “Dor, sim. Sofrimento, nenhum”, respondeu ele, para minha surpresa.

Para aceitarmos a morte com os olhos e a mente abertos, com o mínimo de sofrimento e autopiedade, precisamos ter a consciência do dever cumprido, de havermos realmente utilizado o tempo de vida útil da melhor maneira que nos foi possível.

Do ponto de vista filosófico, isso inclui uma reflexão sobre origens, valores, comportamento e opções políticas. Do ponto de vista psicológico, uma melhor compreensão da natureza da mente, de seus recursos e limitações. Do ponto de vista físico, um posicionamento preventivo quanto ao corpo em busca da preservação

máxima da saúde e da capacidade cognitiva de vida independente, autônoma e livre.

Esse conjunto de atitudes é o assunto prioritário deste livro. Para que possamos atingir esse objetivo complexo é importante que, conhecendo bem as principais ameaças à nossa saúde, sistematizemos as prioridades. É necessário, porém, tomar cuidado para não nos tornarmos obsessivos quanto aos cuidados e saber estabelecer o caminho do meio entre a omissão e a ansiedade, o que, por sinal, vale para muitas outras circunstâncias da vida.

O objetivo, ao assumirmos uma postura preventiva, é estender ao máximo nossa vitalidade, de forma a poder usufruir melhor esses vinte ou trinta anos a mais a que agora temos acesso. Devemos estar o mais aptos possível a gerir o dia a dia e o patrimônio profissional e financeiro que obtivemos de forma produtiva e autônoma. Não raro, pessoas idosas que antes gozavam de situação financeira equilibrada veem suas reservas progressivamente se esvaírem por não terem se programado para tantos anos de sobrevivência sem a produção de novos recursos.

Na verdade, somos muito mais responsáveis por nossa saúde do que imaginamos. Sete das dez principais causas de morte, hoje, estão diretamente associadas ao estilo de vida⁴ (reveja a tabela na página 13).

Se tentarmos convencer um garoto de 10 anos de que ele deve estudar com mais afinco porque lá na frente o mercado de trabalho competitivo lhe cobrará uma multa por sua deficiência, dificilmente teremos êxito na mudança de sua atitude, porque essa realidade colocada por nós está fora de seu horizonte mental. Encontro a mesma dificuldade, todos os dias, ao tentar convencer um adulto jovem, de 30 ou 40 anos, e até mesmo pacien-

tes de mais idade, de que seu desleixo de hoje quanto a estresse, fumo, obesidade, sedentarismo e controle de colesterol e pressão arterial terá uma terrível consequência mais à frente.

Julgando-se imune à ação do tempo sobre o corpo, a maioria de nós transita apenas na esfera do mental, ignorando os cuidados físicos, numa postura dissociativa que beira a insanidade. Com o acúmulo das doenças crônicas, como as artroses de coluna e joelho — que atrapalham a locomoção —, da insuficiência cardíaca e do enfisema — que dificultam as atividades básicas da vida diária — e, ainda, da doença de Alzheimer e do acidente vascular cerebral (AVC) — que limitam a capacidade de se relacionar com o mundo —, podemos vir a deparar com um longo purgatório que poderia ter sido evitado.

Uma atitude positiva com seu corpo hoje terá um custo-benefício incomensurável. Se não houver preguiça em adotá-la nem medo de enfrentar as doenças nos estágios iniciais, quando chegar finalmente a hora, encontrar a morte no mercado ou em terras longínquas não fará diferença. Você terá nos lábios o sorriso do dever cumprido e, na mente, o benefício da dúvida de outra não realidade, muito mais justa e coerente do que este sonho do qual estará prestes a despertar.

2

FUNDAMENTOS DA MEDICINA PREVENTIVA

A preocupação preventiva é uma postura pouco incentivada na formação do futuro médico. Nas faculdades, essa matéria é diluída nas várias especialidades como um adendo, e o enfoque acaba sendo a compreensão e o tratamento das doenças. Recentemente estive em curso um debate sobre a validade e o custo-benefício de uma visita ao clínico geral sem que sintomas estejam presentes, apenas como forma de prevenir ou detectar doenças em estágio inicial. Uma publicação da Cochrane, site de auditoria científica que analisa e compara trabalhos publicados para apontar a melhor prática médica, não apontou redução de mortalidade na população estudada.¹

Essa conclusão, no entanto, já está sendo fortemente contestada, uma vez que nove dos catorze trabalhos usados para a análise da questão foram publicados há mais de 35 anos, entre as décadas de 1960 e 1970. Todos excluíram os idosos, e, por incrível que pareça, os pacientes não eram examinados por seus clínicos habituais, aos quais continuavam a recorrer quando ne-

*Rejuvenecer é envelhecer com
saúde, lucidez e independência.*

É assumir desde cedo a
responsabilidade pelo próprio
corpo, para que a velhice possa
ser bem vivida.

Um compromisso consigo mesmo,
que você vai assumir hoje, agora,
com a ajuda deste livro.

ISBN 978-85-510-0253-7



9 788551 002537

www.intrinseca.com.br