

## TODOS ENVELHECEMOS

Roberto Schoueri Jr.,<sup>1</sup> São José dos Campos

robertoschoueri@gmail.com

Sou médico.

Médico, no dicionário devia constar textualmente: sujeito arrogante que se satisfaz com a batalha contra a natureza, a doença e a morte. Um inconformado.

Estou com 64 anos. No dizer bem-humorado do Mário Prata, envelhecete, ou, sem eufemismos, velho.

Velho, no dicionário devia constar textualmente: sujeito deprimido que se abate em sua batalha contra a natureza, a doença e a morte. Afinal, a natureza é pouco domável, a doença é misteriosa e a morte, inexorável. Triste sina essa de ser médico e ser velho. Ser um médico velho é uma aporia.

Considere-se, porém, que o médico que envelhece tem um privilégio, que de certa maneira se assemelha ao analista experiente: uma condição de ver a vida sem disfarces e daí, conforme sua personalidade, aproveitar ao máximo os bons momentos, viver bem. Uma percepção que, na verdade, nos protege ao perceber as armadilhas e os percalços prováveis, facilitando as inúmeras escolhas cotidianas.

Não há de ser por acaso que a expectativa de vida humana ao nascer se elevou de 33,7 anos em 1900 para cerca de 77 anos atualmente. Muito conhecimento, muitas ações de saúde pública, medicamentos etc. E continuamos nesta toada de tentar melhorar a saúde e vivermos todos plenamente até o limite biológico da vida. Com a idade vêm as doenças que se somam, uma de cada vez, até virem as mais perigosas e ameaçadoras, aquelas que nos dão medo e resistência de diagnosticar e tratar. Elas nos avisam sobre nossa impermanência, antecipam um período de sofrimento na última fase da vida, a última lição, o momento de poder parar de resistir e, enfim, desistir. Deve ser a sensação de subir no ringue com o Mohamed Ali. Nocaute na certa, meu limite, meu fim.

A velhice nem doença é. Trata-se de assumir a impotência sexual, a necessidade de uma bengala ou de cuidadores, nada muito poético ou glamoroso. Tudo isso só faz sentido quando vem com uma roupagem interessante, cheia de adereços adquiridos durante a vida, que tornam as doenças e as dores

1 Médico geriatra (HC-FMUSP) com formação em medicina intensiva e medicina paliativa. Mestre em medicina (ISCM-SP). Diretor do Hospital Geriátrico Reger em São José dos Campos.

meros detalhes, um preço a pagar para poder protagonizar o show da vida. Tão bom nos dispormos a compreender essa fase difícil, sofrida, mas desejável da nossa existência tão misteriosa.

Desejável, mas há a limitação da capacidade intelectual, há uma perda gradual da autocrítica, há a demência que, se afeta cerca de 40% dos nonagenários, não é difícil eu ter que encarar essa realidade em minha vida, se eu chegar lá. Encarar, mas só até chegar um dia que nem sei o que estou encarando.

A velhice é tipicamente uma fase da vida em que preponderam as perdas. Envelhecer bem pressupõe uma capacidade de se planejar, adaptar-se às circunstâncias e de fazer luto de tudo, até de si mesmo, se possível com bom humor. Esse bom humor tem que ser cultivado a vida inteira, juntamente com a paciência, a tentativa de lidar bem com o que a vida trás. Esse processo é cada vez mais solitário, sem o cônjuge, sem os amigos que já se foram, num isolamento constrangedor. Nesse olhar da velhice cabe ao médico facilitar o paciente em sua introspecção, unindo os pontos que pareciam distribuídos ao acaso no tempo, fazendo as pazes consigo mesmo e com familiares, ajudá-lo a atenuar seu sofrimento e, finalmente, identificar, permitir e acompanhar o processo da morte. Nesse momento, torna-se o Xamã. Xamã aí vira uma corruptela de “chá” – convida pro chá e “mãe” –, seu novo papel, bem complexo.

O médico é um ser cujas incompletudes, medos, carências são preenchidas por seu treinamento, prática e papel social. É um espelho meio diferente: na consulta, reflete o que o paciente pede, mas modulado por aprendizado e treinamento, experiência, valores, intuição. O paciente consulta, pergunta a alguém com um saber específico e com uma experiência que pode ajudá-lo a viver mais e melhor. O juramento de Hipócrates põe o médico numa posição conflituosa ao combater a morte quando na verdade, com o envelhecimento ela é, muitas vezes, desejável. Afinal, combater o quê? E se a sociedade, a família e, principalmente, o paciente deposita nele essa expectativa irreal?

Em sua prática, cabe ao médico seguir consensos que são atualizados regularmente. A técnica e a empatia devem andar juntas, a compreensão de que o paciente participa com sua história, seus valores, suas dores, seus limites e que, ao fim e ao cabo, as escolhas são do paciente, tendo o médico o papel privilegiado de consultor. Vai de se construir uma boa relação médico-paciente a possibilidade de expansão desse papel: cria-se aí uma amizade, um relacionamento mais profundo com benefícios que excedem em muito o papel técnico. E, veja bem, com meu envelhecimento, não sei se quem mais se beneficia dessa prática, se é o paciente ou se sou eu, à medida que, em cada consulta, cada

encontro, aprendo um pouco mais sobre meu fim, percebo cada vez mais claramente a importância dessa relação e de todos os bons relacionamentos.

A medicina pretende melhorar a saúde e minorar o tempo com morbidades que levam à perda da independência e da autonomia. Pretende a redução ao mínimo do sofrimento que antecede a morte, o limite biológico da vida que, por definição, deve ser respeitado. Buscar ultrapassar limites é coisa para o atleta olímpico que acredita que o verdadeiro limite ainda não foi alcançado. No caso em pauta, seria um erro não enxergar as evidências do fim, da velhice avançada que já não proporciona prazer, compartilhamento, encantamento, enfim, a boa vida. Daí, cabe a Tânatos nos acolher.

Por ora, sou, dentre outras coisas, um médico envelhecendo bem. Sou filho, irmão, marido, pai e avô. Tenho amigos na profissão e fora dela, uma participação social interessante e muita vontade de continuar vivendo, enquanto a vida for plena. Quem pediu, quem merece, quem imaginava para si uma velhice com dores, com demência, isolado, deprimido, num asilo com funcionários descompromissados com o ato de cuidar? E no fim, alguém se lembra de nos encaminhar ao hospital, com o risco de ir a uma UTI técnica e ter uma morte gelada. Eu e você imaginamos, claro, uma velhice digna e uma morte acolhida por pessoas que amamos, de quem teremos tempo de nos despedir.

Quem crê, reze e que Deus lhe ampare e ilumine. Quem não crê, torça e que a sorte lhe sorria. Todos nós, crentes ou não, resta-nos, por exemplo, aproveitar a oportunidade que tive de escrever este texto e você de lê-lo e, em ambas as posições, sairmos daqui mais felizes por estarmos vivos e relativamente bem.