

## Saúde é qualidade de vida?

Modismos e ilusões 25 JUL 1989

NABIL GHORAYEB

A Organização Mundial da Saúde define como estado de saúde o bem-estar físico, social e mental do indivíduo, o que é mais abrangente do que o conceito de ausência de doença, pois somou-se o aspecto psicossocial.

A sociedade, com a ajuda da Medicina, caminha em busca de melhor Qualidade de Vida dentro da Saúde, pela prevenção das doenças infecto-contagiosas e, nas últimas décadas, com a prevenção das doenças crônico-degenerativas — estas últimas características dos centros urbanos desenvolvidos.

O ritmo de vida nas cidades é muito parecido e repleto de hábitos incorretos, que até são aceitos como necessários: a constante competição no trabalho; o exagerado senso de premência de tempo (o viver apressado); a resposta agressiva ao stress; a vida sedentária (por falta de tempo ou por preguiça); desvios dos hábitos alimentares e o tabagismo, que levam a graves consequências como a hipertensão arterial, o infarto do miocárdio e o acidente vascular cerebral (derrame), justamente na idade mais ativa e produtiva do homem, para a família e a sociedade.

A necessidade de o ser humano conseguir o melhor e o mais saudável fez com que surgissem modismos e falsas promessas médicas: clínicas de rejuvenescimento e emagrecimento que usam nomes pomposos (romenos ou não), de resultados discutíveis e procedimentos, no mínimo, eticamente duvidosos — estas clínicas pertencem muitas vezes a leigos que visam lucro fácil e não se preocupam com efeitos colaterais e possíveis danos à saúde, originários de fórmulas de que se utilizam. Pois estas fórmulas são compostas de substâncias potentes para emagrecer rapidamente e a qualquer custo.

O mesmo se pode dizer de algumas clínicas de cirurgia plástica cujos donos são investidores leigos. Elas, inclusive, se utilizam de grandes espaços publicitários no rádio e na televisão e recebem pagamentos por meio de cartões mensais (parecendo verdadeiros consórcios), realizando cirurgias e lipos aspirações como uma rendosa linha de produção industrial e, por isto, diminuindo evidentemente a segurança e aumentando o risco de acidentes cirúrgicos, infelizmente até fatais.

Ainda a respeito dos tratamentos para emagrecer convém alertar para os chamados naturais ou à base de homeopatia, que conforme já foi detectado podem estar fraudando a elaboração de algumas fórmulas, usando hormônios de tireóide velhos conhecidos nos nossos mas com falsos nomes que parecem homeopáticos, iludindo e pondo em risco seus consumidores. Temos ainda mais novidades, como: acupuntura para emagrecer (acreditem!) e os tratamentos feitos pelo computador (ninguém sequer vê a sua cara); basta preencher uma ficha e pronto. Como um andróide moderno você recebe a receita impressa, sem ter feito uma pergunta ou recebido a necessária orientação pessoal e intransferível do médico assistente. E a famosa TV-Farmá-

cia (sem esquecer o rádio)? Basta telefonar que você receberá em casa elixires secretos para emagrecer, engordar, corrigir defeitos congênitos; cremes ou loções desconhecidos que prometem acabar com a calvície, rugas que irão desaparecer por encanto com o colágeno — tudo isto sem a palavra de um especialista. E o que se pode falar a respeito dos tais embrides vivos ou mortos e das injeções de células revitalizantes que só servem para engordar as contas das pseudoindústrias da saúde, sem nenhum valor científico?

Ainda há quem acredite no tratamento milagroso que desentope os vasos obstruídos pela arteriosclerose: a quelação, que segundo muitas associações, sociedades médicas e órgãos de pesquisas oficiais de países mais desenvolvidos não é reconhecida como opção válida cientificamente para tratamento médico. No Brasil, o Conselho Federal de Medicina, após análise detalhada, decidiu em 1987 proibir seu uso clínico, permitindo apenas sua utilização em pesquisas médicas, desde que realizadas por instituições reconhecidas pelo Ministério da Saúde ou ligadas à universidade, sob rígidos preceitos médicos e gratuitamente.

Refletindo sobre estes fatos, preocupamos o abandono dos tratamentos clássicos pelos pacientes, na sua ansia em vencer a doença: com a ineficácia clínica da novidade a moléstia acaba progredindo, tornando irreversível seu avanço, mesmo com a volta ao tratamento tradicional.

A Medicina é a arte de curar e tem como significativo lema: "Sedare Dolorem Opus Divinum Est" (Sedar a dor é obra divina), mas proliferam os falsos conceitos para melhorar a qualidade de vida ou recuperar a saúde, iludindo a boa-fé de muitos.

Convém ressaltar que ninguém é contra os progressos da ciência e, pelo contrário, estamos sempre abertos à busca de novas soluções, mas Medicina feita com seriedade exige honestidade e clareza de princípios nas pesquisas visando unicamente o bem-estar do ser humano. As descobertas científicas levam anos de pesquisa, além de seu alto custo; porém, até com certa frequência, até sem nenhum constrangimento, podem ser abandonadas porque seus resultados não serão úteis para a humanidade.

Um modismo que cresceu ultimamente, com boa intenção de se opor ao malfadado sedentarismo (um dos fatores de risco das doenças cardiovasculares) foi o de correr, correr, correr ou fazer o Cooper, ou malhar até suar, pois assim se evitaria um possível infarto entre outras coisas. Infelizmente, esta não é uma verdade médica. O exercício físico não serve de vacina contra o infarto; ademais, os exageros para superar os limites físicos podem causar graves consequências (aquela corredora da maratona na Olimpíada de Los Angeles, que chegou em precário estado à reta final, está com sequelas neurológicas definitivas em consequência dos distúrbios metabólicos provocados pelo extremo desgaste físico para completar a prova).

Outro triste exemplo é o da nadadora brasileira no Canal da Mancha. Sem entrar no mérito dos fatos, um grande desgaste físico, aliado à baixa temperatura das águas locais, levou-a à morte. Então, algumas recomendações são necessárias: exame médico orientado para a prática esportiva; teste ergométrico, principalmente se estiver ao redor dos 30 anos; manter o corpo arejado com roupas leves, evitando-se agasalhos que só desidratam o esportista; tomar líquidos com frequência; não exagerar o ritmo — recomenda-se a média semanal de uma hora cada; procurar locais longe do trânsito e proteger-se do sol a pino. Com isso, não sabemos se iremos prolongar a vida, mas certamente teremos melhor qualidade de vida.

Um dos mais combatidos vícios deste século, sem dúvida, é o tabagismo. Várias substâncias nocivas compõem a fumaça do cigarro e recentes pesquisas correlacionaram os teores de alcatrão e nicotina com as doenças crônicas. Por exemplo: cigarros de altos teores são associados com o surgimento de câncer no pulmão, estômago, próstata e bexiga, enquanto os baixos teores estão ligados aos problemas circulatórios como infarto, impotência e deficiências circulatórias dos membros inferiores.

Portanto, você terá toda liberdade para escolher! Tome uma decisão inteligente... deixe de fumar! Uma grande polêmica sobre o tabagismo diz respeito aos chamados fumantes passivos, que em recintos fechados chegam a aspirar 30% da fumaça do cigarro e sofrendo, segundo trabalhos médicos

atuais, as doenças já citadas dos fumantes.

O último alerta é em relação aos desvios alimentares: a moda e a necessidade das chamadas refeições ligeiras são características dos últimos anos e apresentam composição bastante crítica do ponto de vista nutricional, e médico: carnes gordas, cremes, maioneses, frituras, frios em geral, laticínios gordos e gema de ovo — tudo levando a grande ingestão de calorias, principal causa da obesidade, além de em muitos indivíduos aumentar o nível sanguíneo do colesterol total e da sua fração mais perigosa, a LDL-colesterol, o que a longo prazo causa a conhecida e desastrosa consequência para a saúde — a doença cardiovascular.

Porém, convém lembrar que não há necessidade (ansiosa) de correr à primeira farmácia para automedicação; nem à livraria para solicitar a última novidade em livros de dietas para emagrecer ou normalizar o colesterol. A maioria das pessoas, com uma simples consulta médica, terá a correta orientação tanto dietética quanto medicamentosa (por sinal dispendiosa e com efeitos colaterais apreciáveis). Portanto, a ordem deve ser aprender a ingerir alimentação sadia com um mínimo de gorduras animais.

Apesar de pertencermos ao Terceiro Mundo, território das experiências científicas mundiais ainda não permitidas nos países desenvolvidos, devemos ter espírito crítico, evitando consumir modismos desnecessários, maus hábitos e falsas promessas de cura que ganham foros de verdade só por terem sido veiculadas na TV, por leigos ou conhecidos "conselheiros alternativos", naturalistas e místicos cuja única arma para a cura é o efeito psicológico ou placebo. Querem um exemplo: ipê roxo.

No início, definimos Saúde e depois de tudo o que foi dito para obtê-la chegou o momento de discutir o que é Qualidade de Vida. Na opinião da professora Nanete Wenger, eminente cardiologista da Emory University School of Medicine, é um conceito multifatorial, que envolve a sensação de bem-estar e satisfação do indivíduo, sua condição física, seu estado emocional na sua função intelectual, seu desempenho no trabalho e sua participação social.

O ser humano não deseja só a ausência de doença. Ele está sempre à procura de seu Reino de Pasárgada, ou seja, a melhor qualidade de vida e, por isto, a equação da medicina moderna é a do Risco x Benefício, ponto crítico para o início e manutenção de um tratamento que poderá trazer saúde e piorar a qualidade de vida. E decisões polêmicas, a serem tomadas, são hoje frequentes: imaginem o que sente um paciente lúcido, porém na fase terminal de sua doença, quando mantido numa UTI, longe de sua família. Seria isto Saúde com Qualidade de Vida?

Outra questão é o de uma pessoa que, no seu check-up regular, fica sabendo que está com níveis elevados de pressão arterial e de colesterol sanguíneo. Sabemos ser importante iniciar um tratamento com medicamentos (apesar disto não ser unanimidade médica), ocorrendo um pequeno risco de efeitos colaterais (aproximadamente de 1 a 3 por cento) e alterando a qualidade de vida. O que fazer? Deixar como está e com certeza caminhar para as conhecidas complicações futuras no cérebro, coração e rins? Ou procurar os anteriormente citados comerciantes de ilusões médicas? Ou acreditar na conduta da medicina moderna que, mesmo podendo ter posições divergentes, objetiva conseguir com menor risco e maior benefício a cura? A medicina moderna, quando decide por um tratamento clínico ou cirúrgico, avalia um outro binômio: o da qualidade de vida multiplicado pela longevidade, que varia com a faixa etária. Por exemplo, numa criança com grave defeito cardíaco congênito, a cirurgia muitas vezes produzirá um importante aumento de longevidade, porém com discreta a moderada melhora na qualidade de vida. No tratamento clínico de um idoso, o principal objetivo é melhorar a qualidade de vida, ficando a longevidade em plano secundário.

Sem dúvida, é difícil definir o que é qualidade de vida, por ser uma idéia subjetiva e ligada à cultura de um povo. Apesar disso, a medicina procura nos seus avanços tecnológicos alcançar não só a saúde como melhorar a qualidade de vida.

Nabil Ghorayeb é cardiologista do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia e da Sociedade Brasileira de Cardiologia e proferiu palestra na 60ª Conferência Anual do Distrito 461 do Rotary Internacional, em Águas de Lindóia.