

AO LEITOR

O que falar neste Dia do Médico

O Jornal do Comércio publica, anualmente, o especial Dia do Médico. A intenção do suplemento que você tem em mãos é fazer um panorama do cenário da profissão, mostrando as oportunidades e desafios que o tempo impõe.

Nos últimos anos, muito se falou nos impactos do avanço da tecnologia no setor da saúde. A capa do caderno do ano passado, por exemplo, mostrava um robô fazendo um procedimento cirúrgico – realidade cada vez mais comum dentro dos hospitais, inclusive, do Rio Grande do Sul.

A cada caderno, uma novidade. Ou várias. A pandemia da Covid-19 acelerou diversos processos e tornou a telemedicina algo comum no Brasil e no mundo.

Uma coisa, no entanto, não muda (apesar do trocadilho do título do texto ao lado, da Eduarda Streb): o que os pacientes mais valorizam é a relação com os médicos e profissionais que os atendem. Quando há afeto, cuidado e, principalmente, respeito, a busca pela cura torna-se uma jornada mais leve.

Uma tendência neste 2023, para além das novidades tecnológicas, é a conscientização das pessoas sobre a necessidade do autocuidado. Por isso, convidamos três jornalistas para escreverem sobre o assunto em artigos que estão espalhados pelas páginas 2 e 3.

A Medicina é um dos poucos mercados que são acessados por 100% da população, independentemente da classe social. Portanto, os assuntos aqui tratados, com certeza, lhe interessam.

Uma boa leitura!

EXPEDIENTE

Editor-chefe: Guilherme Kolling
Editor-executivo: Mauro Belo Schneider
Editora de Economia: Fernanda Crancio
Reportagem: Loraine Luz
Projeto Gráfico: Luís Gustavo Van Ondheusden
Diagramação: Ingrid Müller

ARTIGOS

Os médicos não são mais os mesmos

Eduarda Streb
jornalista

O texto a seguir foi escrito pela jornalista Eduarda Streb, muito conhecida no Rio Grande do Sul e que enfrentou um câncer de mama. Abaixo, ela conta a experiência e fala da relação com os médicos.

Tiraram o meu chão! Foi a sensação que tive quando recebi a notícia de que estava com câncer de mama. A pior de todas as notícias para esta jornalista acostumada a contar histórias. Eu já tinha ouvido muitas mulheres falarem sobre isso. Mas quando o diagnóstico é seu, bate um medo, uma angústia, uma dor, que jamais pensei enfrentar aos 48 anos, sendo mãe de uma menina de 11 e no auge da minha carreira.

Sempre fui de evitar hospital. Quando tive apendicite, falei pro médico que eu não poderia internar porque eu tinha uma viagem de trabalho com o Internacional, na Libertadores. No mesmo livro de recordações desta repórter esportiva, lembro que sofri uma pedrada no



DIONATHAN SANTOS/ESPECIAL/JC

Eduarda Streb é jornalista em Porto Alegre

Grenal e pedi que me levassem para a redação porque tinha que fechar a reportagem. Claro que não tive argumentos suficientes para seguir minhas atividades.

Tive que me dar prioridade.

Assim como quando recebi meu diagnóstico, em dezembro de 2021. E foi neste ambiente hospitalar que conheci o real significado da palavra ACOLHIMENTO. De enfermeiras que cuidaram da minha medicação, do meu catéter, das minhas dores, e dos efeitos da quimioterapia, como se fossem da minha família. E dos inúmeros médicos que conheci, que me trataram e me surpreenderam.

Posso garantir que eles não são mais os mesmos. Além de todo o conhecimento e capacidade, esses profissionais da saúde nunca estiveram tão próximos e sensíveis. Mesmo com tantos casos novos de câncer que surgem a cada dia, se mostram cada vez mais disponíveis para falar sobre o assunto de forma simples nas redes sociais, participam de mutirões para prevenção do câncer de mama — oferecendo consultas e exames para quem não tem plano de saúde — e, inclusive, atendem às dúvidas de pacientes no WhatsApp, proporcionando conforto e segurança aos pacientes. Sinto que a medicina está mais humanizada e individualizada, com atenção

voltada às necessidades específicas de cada paciente. Porque somos únicos.

E é tão bom contar com estes profissionais, além dos avanços significativos de novos tratamentos para a doença. Porque depois de superar o câncer com cirurgia, quimioterapia, radioterapia, imunoterapia ou qualquer outro recurso, é preciso retomar a vida seguindo uma série de cuidados ligados à nutrição, à atividade física, ao estado emocional e social.

A vida de quem recebe um diagnóstico de câncer muda para sempre. A cada dor, a cada sensação diferente, associamos a alguma situação da doença. É um medo constante de que ela volte. Por isso, é tão importante o controle, especialmente nos primeiros anos após o tratamento, porque lutamos contra um adversário silencioso, perigoso, agressivo. E quanto antes soubermos que ele existe, mais chances teremos de enfrentá-lo. E com a orientação de pessoas tão capacitadas e empáticas, fica muito melhor. Gratidão.

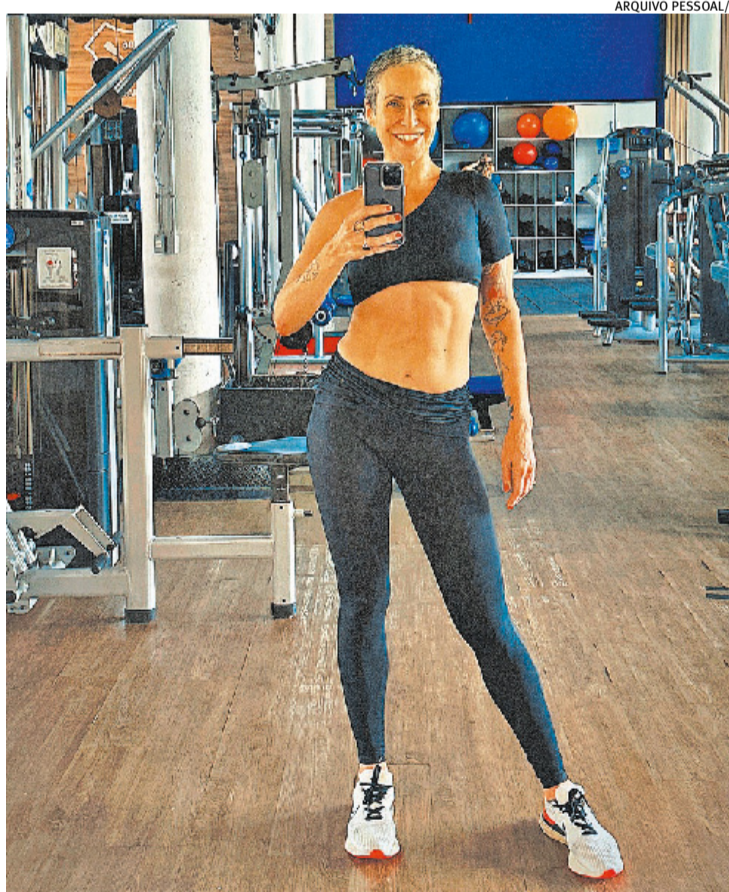
Eu quero ser uma velha incrível, e você?

Pati Pontalti
jornalista

Tenho 49 anos e poucos arrependimentos na vida. Até porque acho que todas nossas escolhas, inclusive e às vezes, principalmente as erradas, nos fazem ser quem somos. Mas tem algo que realmente eu teria feito diferente: teria praticado exercícios físicos desde jovemzinha, não seria a sedentária e procrastinadora que fui até as portas dos meus 40 anos.

E por que, dentre tantas coisas que eu poderia fazer diferente, eu escolheria exatamente essa? Ora, é a atividade física que nos prepara para envelhecer melhor, que nos garante força para a gente ser independente, que nos dá autonomia para seguir realizando nossos desejos. E, por muito tempo, a minha geração viu na atividade física não um prazer, um benefício, um cuidado, mas, sim, quase castigo, atrelado à perda de peso, a ter um corpo padrão, a ser magra. Que bobagem! Não é isso que penso quando acordo todo dia para correr ou ir para a academia praticar musculação.

Sabe o que penso? Que eu quero ser uma velha f*#a, que se



ARQUIVO PESSOAL/JC

Jornalista Pati Pontalti aderiu aos exercícios físicos após os 40 anos

vira, que vive, que carrega as sacolas do supermercado, que sobe escadas, que caminha, que corre, que viaja, que anda por aí, que transa,

que ama, que vai ser feliz em todas as idades. Sim. Talvez eu tenha alguma limitação por alguma surpresa da vida, vai saber, mas não é

para isso que eu estou trabalhando não. Estou reforçando meu banco muscular e me cuidando para ser eu mesma além de qualquer idade, ativa e de bem com a vida.

E juro. Desde que a atividade física entrou na minha vida, há quase 10 anos, eu me sinto muito melhor, mais disposta, otimista, criativa. Não à toa, né? Os exercícios reduzem estresse e aliviam sintomas de ansiedade e depressão, melhoram a qualidade do sono, ajudam a prevenir doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, liberam endorfina, que, além de nos deixar animadas, age como um analgésico natural no sistema nervoso, fortalecem os ossos, melhoram a capacidade cognitiva, reduzem doenças cardiovasculares e... puxa, eu poderia seguir essa lista, viu, mas vou encerrar dizendo que também nos deixam mais bonitas e gostosas. Que maravilha, hein?

Digo que estou na infância da velhice, mas aprendendo todo dia a cuidar de mim para que os anos que eu tenha pela frente sejam os meus melhores, vivendo em um corpo preparado e com mais sabedoria, valorizando o que realmente faz sentido pra mim e sempre disposta a aprender algo mais. E você?