

A paciente entrou no consultório com um pacote de radiografias debaixo do braço, sentou-se e desabafou:

— “Doutor, já fiz de tudo e não há meios de resolver essa “dor de costas”. Não agüento mais. Será que isso não tem cura?”

Em pouco tempo disse o nome de mais de 20 marcas de comprimidos e injeções e todos os tipos de fisioterapia conhecidos que já usou.

— “Doutor, não há nada de novo? Porque tudo o que existe já experimentei, sem resultado. O senhor é a última esperança.”

É evidente que a paciente gostaria de obter uma pílula ou injeção que lhe tirasse, como se fosse um passe de mágica, todo aquele incômodo aborrecimento de dores nas costas e dificuldades de se tratar. Tal é o anseio de todos os pacientes de meia-idade com problemas crônicos. Gostariam de obter de seus médicos um toque de mágica e pronto. Todos os padecimentos terminariam e voltariam àqueles bons tempos, sem dores, sem remédios...

O desejo íntimo dos pacientes é que seu médico seja um sacerdote iluminado por essa magnífica arte, quase religião, que é a Medicina.

Mas, mesmo sob a pena de desiludir uma grande quantidade de leitores, sou obrigado a confessar que este livro não dá nenhuma fórmula mágica e instantânea de resolver o problema de suas “dores de coluna”.

E isso ocorre em todas as enfermidades crônicas que se conhecem. Os ataques de úlcera, as crises asmáticas, o desequilíbrio do diabetes, as variações de pressão arterial, o controle das convulsões epiléticas, o aparecimento das crises anginosas, os distúrbios digestivos além dos intestinais e muitos outros problemas que advêm das variadas moléstias crônicas de desgaste orgânico, rotuladas como arteriosclerose. E mais, não se deve esperar sequer descobrir algum dia qualquer fórmula milagrosa de combatê-las.

O que se pretende é que as pessoas aprendam a conviver com os seus padecimentos e controlá-los, descobrindo, porém, as inúmeras agressões que cometem diariamente, piorando-as.

O asmático que fuma, o diabético que come doce, o cardíaco obeso, o hipertenso nervoso, o dispéptico glutão etc. etc., não terão sossego de seus ataques e agravarão inexoravelmente a sua doença se não mudarem o seu comportamento *diário*. Poderão procurar vários médicos de maior ou menor título acadêmico, poderão até ir ao estrangeiro à procura da última novidade que pouco adiantará para a evolução da moléstia se o *próprio paciente não se cuidar*.

A nossa paciente hipotética que está com o problema nas costas, com dores na coluna, apesar de todos os tratamentos que os médicos lhe recomendaram, foi pouco informada sobre o que *ela própria* deveria fazer por sua espinha.

(Trecho extraído do livro “Viva bem com a coluna que você tem”, de José Knoplich.)