

“Médico, cura a ti mesmo”

William W. Parmley é editor-chefe do Journal of the American of Cardiology. Num editorial intitulado “What the most importante thing in your life?” (JACC 31(5): 1134) ele medita sobre a vida trabalhosa, corrida, do médico o que, muitas vezes, o torna descuidado de si mesmo, de sua saúde, do convívio familiar e social.

Compara a Medicina a uma amante ciumenta que exige a atenção constante do médico, que o quer só para si e com isso, pode estragar seu relacionamento com a esposa e filhos. Apresenta algumas regras de comportamento pessoal que podem corrigir esta situação:

- 1.reserve uma noite por semana para atividades, apenas com a família;*
- 2.leve a esposa – se possível, também os filhos – aos congressos médicos. Pode ser que você perca alguma coisa do congresso, mas terá um crescimento familiar muito grande;*
- 3.reserve tempo para atividades religiosas e culturais diversas, não ligadas à Medicina;*
- 4.compareça a aniversários e reuniões da família e tome parte nos recitais escolares e eventos esportivos dos filhos;*
- 5.tire pequenas férias ao longo do ano, em lugar de um só período de férias – prolongadas;*
- 6.reserve tempo para uma caminhada ou outra prática esportiva qualquer – no mínimo, três vezes por semana;*
- 7.de vez em quando, saia com amigos para um bate-papo, pra jogar conversa fora (não leve um caso clínico interessante para comentar).*

Médico, cuida de ti mesmo.

O Editor.