

Luís Paulino Pereira

Vida plena

*50 reflexões
de um médico*



Introdução

Há dois anos, quando a PAULUS Editora simpaticamente me convidou a entrar num projeto até então desconhecido para mim, que era fazer um livro com os artigos da minha autoria publicados no jornal *Sol*, no ano em que completava quarenta anos de licenciatura, estava longe de imaginar o resultado que iria obter com tal convite.

A princípio estava receoso e adiei a minha resposta por não saber ao certo se devia ou não avançar visto não ser escritor e não querer que o meu livro fosse mais um a ser lançado no mercado, sem interesse para o grande público. Ao aperceber-se das minhas reticências, a PAULUS Editora apresentou-me a proposta de uma forma diferente: partilhar a minha experiência profissional no mundo dos meus doentes, e aí já não tive qualquer dúvida em aceitar, pois faria todo o sentido.

Apareceu assim *Para que tenham vida*, um livro de um autor desconhecido, mas que, aos poucos, foi conquistando algum espaço no meio, mercê da divulgação feita pela comunicação social, doentes e seus familiares e amigos. Fiz questão de oferecer os direitos de autor ao serviço de pediatria do Instituto Português de Oncologia de Lisboa e também por isso as pessoas responderam favoravelmente, empenhando-se a fundo no sucesso desta operação.

Não pretendo ser juiz em causa própria, mas, a avaliar pelas mensagens, *e-mails*, telefonemas que recebi

e encontros ocasionais com pessoas conhecidas e até anônimas que me perguntavam insistentemente para quando um segundo livro, tinha razões suficientes para estar satisfeito e para poder concluir que o objetivo fora atingido e portanto valera a pena.

Para que tenham vida foi a expressão escolhida para definir melhor o meu desejo para todos: que tenham vida, mas não uma vida qualquer, uma «vida em abundância», rica em qualidade, no fundo estamos a falar de uma *Vida plena!*

Nasceu assim um segundo livro, ao qual atribuí propositadamente esse título, indo ao encontro dos desejos de muita gente e também por reconhecer que estão criadas as condições para se conseguir fazer um pouco mais e, se possível, melhor.

Os direitos de autor reverterem, desta vez, para o Instituto de Apoio à Criança, da qual é madrinha a Dra. Manuela Eanes, que muito me honrou ao escrever o prefácio desta obra. Esta instituição, que se dedica a uma causa tão importante como é o apoio à criança, merece a nossa solidariedade e a nossa confiança, já que a luta que trava na sociedade é de todos nós.

As palavras elogiosas de Sua Eminência o Sr. Cardeal-Patriarca, que reconhecidamente agradeço, são para mim um orgulho e um estímulo para prosseguir a missão que me propus realizar.

Tenho a legítima esperança de que este livro possa ir ao encontro dos desejos de quem o adquirir, lembrando, desde já, que estará também a contribuir para ajudar o Instituto de Apoio à Criança.

À PAULUS Editora agradeço o convite e a confiança em mim depositada. Àqueles que me ajudaram neste

novo projeto, o meu mais sincero obrigado. Aos que tanto desejaram um segundo livro, espero não desiludir as suas expectativas. Recordo com saudade os doentes e amigos que estiveram comigo da primeira vez e partiram, entretanto, deste mundo, pedindo a Deus que os tenha na sua glória.

Como médico, defensor incondicional da vida humana, proponho-me agora, com estes textos, continuar a explorar os caminhos da vida, para que cada um possa desfrutar das maravilhas de uma *Vida plena!*

L.P.P.

Índice

Prefácio 9

Introdução 23

I - À VOLTA DA SAÚDE

1. Fisioterapia – Realidade ou ficção?..... 31

2. AVC – Desleixo ou desespero?..... 35

3. Tabagismo: da prevenção ao vídeo da polémica.... 39

4. Em defesa do Serviço Nacional de Saúde..... 43

5. Vim para servir..... 47

6. E a vida não vai parar! 51

7. Ainda a respeito da gripe..... 55

8. Tirou-me um peso de cima..... 59

9. *Dá-me um abraço!*..... 63

10. O canto que nos enche o coração..... 67

11. Lei de Bases da Saúde
ou casa onde não há pão... 71

12. Agora não, que vou para a reunião..... 75

13. Afinal, quem tem razão? 79

14. COVID-19 – Um sinal que
fez estremecer o mundo..... 83

15. O que virá a seguir? 87

II - A SOCIEDADE EM QUE VIVEMOS

16. As cartas de condução –
Um problema com solução adiada 93

17. Sónia – Das sombras do
passado ao Sol do presente..... 97

18. O fim da linha... 101

19. Sede simples como as pombas.....	105
20. Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades... ..	109
21. Eutanásia... a derrota no Parlamento com regresso anunciado.....	113
22. Hoje... eu escolhi ser feliz... e vocês?	117
23. Basta acreditar	121
24. Dos fortes é que reza a História!	125
25. Os efeitos secundários deste mundo virtual	129
26. <i>Uma réstia de azul</i>	133
27. A violência doméstica.....	137
28. Em tempo de guerras	141
29. Quando se é rico na pobreza	145
30. Eleições à vista!.....	149
31. Quanto tempo falta para a reforma?	153
32. Uma doce surpresa	157
33. Obrigado por seres quem És!.....	161
34. Do segredo profissional à exposição nas redes sociais.....	165
35. Sê feliz!.....	169
36. <i>Mário</i> – uma história para lembrar.....	173
37. O trigo e o joio	177
38. Outras vidas	181
39. A cultura do “Eu”	185

III - A FÉ QUE RECEBI

40. Vidas cruzadas ou a cruz das nossas vidas?	191
41. Deus o abençoe... ..	195
42. Os pedidos em tempo de Natal.....	199
43. Maio, o mês da Mãe	203
44. O gosto que se cria nas raízes	207

IV - RECORDANDO COM GRATIDÃO

45. Revivendo o passado	213
46. Recordações dos tempos de férias	217
47. A serra-mãe, os penhascos, o rio azul... ..	221
48. Octávio de Matos, presente!.....	225
49. Setúbal dos meus encantos.....	229
50. Recordando João Semedo... ..	233