

<http://www.revistapazes.com/medico-japones/>

MÉDICO JAPONÊS QUE ATENDEU ATÉ OS 105 ANOS COMPARTILHA 12 DE SEUS PRINCÍPIOS PARA UMA VIDA LONGA

Por
Revista Pazes
-
agosto 11, 2017



Para um médico especialista em longevidade, nenhuma apresentação de suas capacidades profissionais pode ser melhor do que sua própria vida – e esse é somente um dos atributos que classificam o médico japonês Shigeaki Hinohara como o mestre e a grande inspiração que foi.

Falecido recentemente aos 105 anos e ainda trabalhando, tendo vivido sua longa vida com saúde mental e física impecáveis, Dr. Shigeaki deixou não só sua história de intensa dedicação a medicina e a cuidados mais humanos com seus pacientes, como algumas dicas concretas para vivermos uma vida boa e longa como parte de seu legado.

Nascido em 1911, Hinohara se tornou um dos médicos a dedicar mais tempo à saúde e à felicidade de seus pacientes no mundo. E o termo “felicidade” aqui não é usado por acaso: o médico foi um pioneiro no trato mais pessoal e individual dos pacientes e, mesmo depois de sua morte, segue como inspiração para melhorarmos a qualidade de nossas vidas.

Não há dúvidas: de vida, Dr. Shigeaki entendia – e por isso, vale lembrar aqui suas 12 mais importantes dicas, retiradas de uma entrevista que o médico deu aos 97 anos.

Alguns princípios do Dr. Shigeaki Hinohara:

1. Coma direito

“Todo mundo que vive uma longa vida, independentemente de nacionalidade, raça ou gênero, dividem uma coisa em comum: ninguém é acima do peso.”

2. Não pegue atalhos

“Para permanecer saudável, sempre suba de escadas e carregue suas próprias coisas. Eu subo de dois em dois degraus, para exercitar meus músculos.”

3. Redescubra sua energia juvenil

“Energia vem de sentir-se bem, não de comer bem ou dormir muito. Todos nos lembramos quando éramos crianças e estávamos nos divertindo, como esquecíamos de comer ou dormir. Eu acredito que podemos manter essa atitude enquanto adultos. É melhor não cansar o corpo com regras demais como hora de comer e hora de dormir.”

4. Mantenha-se ocupado

“Sempre se planeje com antecedência. Minha agenda já está completa pelos próximos cinco anos, com palestras e meu trabalho usual, no hospital.”

5. Mantenha-se trabalhando

“Não há necessidade de se aposentar jamais, mas se for preciso, deve ser bem mais tarde do que aos 65 anos. Cinquenta anos atrás, haviam somente 125 japoneses com mais de 100 anos. Hoje, são mais de 36 mil.”

Dr. Shigeaki Hinohara

6. Siga contribuindo com a sociedade

“Depois de uma certa idade, devemos nos esforçar para contribuir com a sociedade. Desde os 65

anos que trabalho como voluntário. Eu ainda trabalho 18 horas, 7 dias por semana e amo cada minuto.”

7. Espalhe seu conhecimento

“Divida o que você sabe. Eu dou 150 palestras por ano, algumas para 100 crianças do ensino médio, outras para 4.500 empresários. Eu normalmente falo por uma hora, uma hora e meia, de pé, para permanecer forte.”

8. Entenda o valor de diferentes disciplinas

“A ciência sozinha não consegue curar ou ajudar as pessoas. A ciência nos trata a todos como uma coisa só, mas as doenças são individuais. Cada pessoa é única, e as doenças estão conectadas com seus corações. Para entender as doenças e ajudar as pessoas, precisamos de artes livres e visuais, não somente de medicina.”

9. Siga seus instintos

“Ao contrário do que se imagine, os médicos não conseguem curar tudo e todos. Então pra quê causar uma dor desnecessária com, por exemplo, uma cirurgia, em certos casos? Eu acho que a música e a terapia animal podem ajudar pessoas mais do que os médicos imaginam.”

10. Resista ao materialismo

“Não enlouqueça pelo acúmulo de coisas materiais. Lembre-se: você não sabe quando será sua vez, e nós não levaremos nada daqui.”

11. Tenha modelos de vida e inspirações

“Encontre alguém que te inspire para procurar ir ainda mais longe. Meu pai veio para os EUA estudar em 1900, foi um pioneiro e um dos meus heróis. Mais tarde encontrei outros guias de vida, e quando me sinto paralisado, me pergunto como eles lidariam com o problema.”

12. Não subestime o poder da diversão

“A dor é algo misterioso, e divertir-se é a melhor maneira de esquecê-la. Se uma criança está com dor de dentes e você começa a brincar com ela, ela imediatamente esquece a dor. Hospitais precisam oferecer as necessidades básicas dos pacientes: nós todos queremos nos divertir. No St. Luke’s [hospital que dirigiu e trabalhou até o fim da vida] nós temos música, terapia animal e aulas de arte.”

“Minha inspiração é o poema “Abt Vogler”, de Robert Browning, que meu pai costumava ler para mim. Ele nos encoraja a fazer grande arte, não garranchos. Diz para tentarmos desenhar um círculo tão grande que não haja como terminá-lo enquanto vivermos. Tudo o que vemos é um arco, o resto está além da vista, mas está lá, na distância.”