

Slow Medicine

Sem pressa para cuidar bem

Ana Coradazzi e André Islabão

SLOW MEDICINE

Sem pressa para cuidar bem

Copyright © 2024 by Ana Coradazzi e André Islabão
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Preparação: **Mariana Marcoantonio**

Revisão: **Janaína Marcoantonio**

Capa: **Delfin [Studio DelRey]**

Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

MG Editores

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

<http://www.mgeditores.com.br>

e-mail: mg@mgeditores.com.br

Atendimento ao consumidor

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado

Fone: (11) 3873-8638

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Prefácio	7
<i>Marco Bobbio</i>	
Um pouco de história	13
Em busca do tempo perdido	21
Individualização	39
Autonomia e autocuidado	53
Uma visão mais positiva da saúde	63
Prevenção	75
Práticas integrativas e complementares em saúde (Pics)	89
Segurança	97
Paixão e compaixão	109
O uso parcimonioso da tecnologia	115
A relação clínica	127
A medicina para além da ciência	135
Posfácio — Reflexões econômicas sobre uma ciência sem pressa	147
<i>Luís Cláudio Correia</i>	

Prefácio¹

Vivemos em um mundo hiperconectado, desmaterializado e ultraveloz que visa crescer infinitamente, consome recursos naturais produzidos e acumulados ao longo de centenas de séculos em poucas décadas, reduz as comunicações à extensão de um tuíte, espera ter tudo imediatamente, não tem tempo para refletir, para saborear, para esperar. Até a medicina é dominada por essa corrida rumo ao tudo e agora. É assim que o pronto-socorro é utilizado para cada mínima necessidade, pacientes ainda instáveis recebem alta precocemente para dar lugar aos que estão em macas, compram-se produtos “naturais” na esperança de reduzir o risco de doenças, realizam-se exames desnecessários para confirmar um diagnóstico, realizam-se cirurgias para retirar algo que não vai criar problemas, prescrevem-se antibióticos na ilusão de que uma virose se cure mais rápido. Estamos assoberbados por uma bulimia médica que produz uma demanda exponencial de serviços, especialistas, exames e medicamentos, colocando em crise os sistemas de saúde, os planos de saúde e os orçamentos familiares. Acredita-se que fazer mais levará a uma vida melhor e mais longa. Mas nem sempre é esse o caso.

Na última década, temos assistido a um aumento de profissionais de saúde e cidadãos insatisfeitos com essa medicina cara que, em nome da eficácia, negligencia as demandas dos pacientes, suas necessidades, seus anseios, suas expectativas, aplicando indiscriminadamente os mesmos protocolos a jovens, idosos, homens, mulheres, pessoas sem instrução ou com ensino superior, sozinhas ou assistidas por familiares, e prescrevendo exames e medicamentos sem uma avaliação criteriosa do paciente. Emblemática é a história de Cândido, contada neste livro: um rapaz de 30 anos que vai ao pronto-socorro com dores abdominais e, após uma série de exames,

1. Tradução de Andrea Bottoni, médico pela Universidade de Roma La Sapienza e especialista em Estilo de Vida e Coaching em Saúde pela Faculdade Israelita Albert Einstein.

mais úteis para que os médicos evitem disputas judiciais do que para o paciente, recebe alta com a mesma dor e sem saber o que a causou. Para se contrapor a uma medicina cada vez mais desumanizada, orientada para o lucro de quem produz medicamentos, equipamentos, dispositivos médicos e serviços, transformando pacientes em consumidores e pessoas saudáveis em indivíduos preocupados e necessitados de avaliações e tratamentos “preventivos”, em 2011 um grupo se uniu com o intuito de fundar um movimento para frear essa tendência e demonstrar que uma medicina que trata de pessoas doentes pode ser praticada e é vantajosa. Como está bem explicitado no texto, por afinidades eletivas e proximidade geográfica, foi imediata a referência ao movimento Slow Food, que há anos luta por uma alimentação boa, limpa e justa. Decidiu-se definir esse movimento de opinião como Slow Medicine e identificar três adjetivos que o caracterizam: por uma medicina sóbria, respeitosa e justa.

A associação dos termos *slow* e *medicine* pode ser mal interpretada. Parece redundante, porque é óbvio que a medicina deve ser sóbria, respeitosa e justa; na verdade, é improvável que alguém defenda uma medicina exagerada, desrespeitosa e arbitrária. Mas a necessidade de acrescentar o termo *slow* se fez presente, uma vez que a medicina moderna está enveredando para uma prática agressiva, condicionada pelo uso da tecnologia.

Às vezes, erroneamente, o termo *slow* é associado à tradução literal de “lento”, prefigurando uma medicina relaxada, indolente, preguiçosa, inativa, que demora muito para tomar uma decisão e iniciar uma intervenção. Em várias circunstâncias, quando se trata de reanimar um paciente, estancar uma hemorragia, lidar com um politraumatismo, a medicina deve ser rápida, muito rápida mesmo. Muitas vezes, o médico tem de intervir com automatismos aprendidos com treino e experiência para não perder segundos preciosos. No caso da Slow Medicine, no entanto, o termo *slow* significa prevenção e atendimento personalizado. Trata-se de saber refletir sobre como lidar com uma doença, saber avaliar criticamente os resultados da pesquisa clínica, saber adaptar as recomendações das diretrizes para o paciente individual.² O conceito *slow* que inspira a Slow Medicine deriva do termo em latim *festina lenta* (apresse-se lentamente): pense antes de agir.

2. BOBBIO, Marco et al. “Slow medicine and choosing wisely: a synergistic alliance”. *Journal of Evidence-Based Healthcare*, 2021, n. 4, p. e4222.

É um conceito que expressa a necessidade de raciocínio e avaliação ponderada na tomada de decisões, evitando ser condicionado por modismos, propagandas e interesses secundários.³ Como explicam Ana Coradazzi e André Islabão, os antigos gregos distinguiram o tempo quantitativo, objetivo e cronológico (*chronos*) — que é determinado pelo ciclo diurno, pelas estações do ano, pelos relógios — do tempo qualitativo e subjetivo (*kairós*), que muda de acordo com as circunstâncias, as pessoas, os contextos. O termo *slow* associado à medicina indica, portanto, o momento certo para aquela situação, que também pode ser tratada com muita rapidez.

A filosofia do movimento Slow Medicine⁴ considera essencial basear a prática médica em evidências científicas, mas chama a atenção dos profissionais de saúde para uma leitura crítica da literatura e das diretrizes, a fim de oferecer a cada paciente um tratamento sóbrio, respeitoso e justo. Se tomarmos a definição de medicina baseada em evidências (MBE) dada por Sackett et al. no livro-manifesto *EBM is the integration of best research evidence with clinical expertise and patients' values*⁵ [MBE é a integração das melhores evidências científicas com a experiência clínica e os valores dos pacientes], percebemos que a Slow Medicine se encaixa plenamente na definição dada pelos fundadores dessa abordagem. Ao longo dos anos, o conceito de MBE focou indevidamente apenas no primeiro dos três pilares, reduzindo o conceito somente à necessidade de avaliar as evidências de eficácia, fora do contexto clínico e das preferências do paciente. A divulgação de diretrizes acentuou ainda mais esse fenômeno ao nos fazer acreditar que apenas dados científicos (quais? quão confiáveis? como interpretá-los? como transferi-los?) devem orientar as escolhas clínicas. O exagero em tecnicismos e a obsessão pela atualização desvirtuaram o sentido primordial da MBE e negligenciaram a natureza humana e pessoal da relação entre médico e paciente. A Slow Medicine foi capaz de resgatar e desenvolver esses conceitos, dando substância aos princípios fundadores da MBE.

3. BERT, G. et al. “Le parole della medicina che cambia: un dizionario critico”. Roma: Il Pensiero Scientifico, 2017.
4. BONALDI, A.; VERNERO, S. “Slow medicine: un nuovo paradigma in medicina”. *Recenti Progressi in Medicina*, 2015, n. 106, p. 1-7.
5. SACKETT, D. et al. *Evidence-based medicine – How to practice and teach EBM*. Londres: Churchill Livingstone, 1998.

No centro do pensamento da Slow Medicine está a questão do tempo, que, como escrevem os autores, “mais do que algo que nos limita ou oprime [...] é um grande aliado que pode expandir e potencializar as nossas capacidades” e se combina com reflexões interessantes “sobre o tempo da consulta, o tempo do diagnóstico, o tempo do tratamento, o tempo das doenças, o tempo da ciência, o tempo de cada um, o tempo de um relacionamento, o tempo para si mesmo, o tempo de uma vida”.

Outro elemento importante é o individualizar como “forma de reconhecer as características específicas de determinado indivíduo, de modo que ele possa ser identificado e compreendido como uma parte única dentro de um todo” — o que a medicina está transformando em um conceito científico vinculado às características genéticas de cada indivíduo, ignorando que “somos diferentes na forma de lidar com nossos males, no suporte social e familiar de que dispomos, nos nossos recursos financeiros, em nossa capacidade de compreensão, em nossas crenças religiosas ou espirituais, em nossos objetivos de vida, em nossa tolerância ao sofrimento”.

Aqui, Ana e André explicam e ilustram com maestria todos os conceitos fundamentais que foram desenvolvidos nesses anos de reflexão sobre o significado e a prática da Slow Medicine: conceito positivo de saúde, prevenção, práticas integrativas e complementares em saúde. Dizem os autores: “A Slow Medicine entende que conhecimentos milenares devem ser respeitados. Negligenciar sua utilidade baseando-se em preconceitos pessoais é arrogância. Restringir seu uso às práticas analisadas em grandes estudos randomizados pode privar pacientes de benefícios importantes [...]”.

Trazendo o leitor para o centro do problema, cada capítulo começa com a história de um paciente atendido às pressas e de modo pouco atento, seguida da descrição de como a consulta poderia ter ocorrido se ele tivesse sido acompanhado segundo a lógica da medicina sóbria, respeitosa e justa.

Nos últimos anos, a Sociedade Italiana de Slow Medicine coletou uma variada documentação de histórias clínicas que demonstram como se pode curar sem esperar resolver tudo imediatamente; depoimentos de médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos, pacientes e familiares que contam quais foram as vantagens de ter adiado uma operação, desistido de um exame, suspenso um tratamento. Essas histórias nos permitiram refletir sobre conceitos negligenciados pela medicina da pressa: a sobriedade dos tratamentos, o respeito pelos desejos e pelas expectativas do paciente, o

tempo necessário para lidar adequadamente com seus problemas, a importância de acompanhar as pessoas até o final de sua jornada terrena. Muitos se perguntam se há espaço, na prática clínica, para uma medicina que não corre, que não depende de tecnologia, que dispensa alguns medicamentos. Ela existe e está se espalhando. Cada vez mais, os profissionais de saúde de um lado e os pacientes de outro percebem que uma medicina *slow* pode ser eficaz e reduzir as tensões entre ambos ao limitar relações fugazes e anônimas. A medicina *slow* não faz barulho, não atrai artigos de jornal, não oferece honorários generosos, não promete milagres, não ilude, não cria fascínio, mas em muitas circunstâncias, como você lerá nos próximos capítulos, é útil e eficaz.

Você tem em mãos um livro culto, estimulante, cheio de reflexões e histórias verdadeiras de pacientes que deparam com uma medicina agressiva ou distraída, incapaz de cuidar da pessoa, dedicada apenas àquele pedaço do organismo doente. Um livro que explica a médicos, enfermeiros, pacientes, cidadãos comuns e administradores na área da saúde que uma forma diferente de exercer a profissão pode e deve se tornar patrimônio cultural para devolver dignidade e valor a uma prática que se esvai rumo a uma medicina pouco empática e ineficaz.

MARCO BOBBIO

Presidente da Associação Italiana de Slow Medicine
Ex-diretor do Departamento de Medicina Cardiovascular
do Hospital Santa Croce e Carle de Cuneo (Itália)

Um pouco de história

ITÁLIA: A ORIGEM DA MEDICINA SEM PRESSA

O movimento Slow Medicine foi fundado em 2011, em Turim, na Itália, a partir da ideia de um grupo de profissionais de saúde que propunha a construção de um espaço onde outros profissionais da área e, sobretudo, os cidadãos pudessem se encontrar de forma descontraída para partilhar experiências e pensamentos sobre medicina. Seu objetivo era promover um cuidado baseado no bom senso, valorizando a escuta, o diálogo e a partilha de decisões com os pacientes. Dessas reuniões informais surgiu a visão de uma assistência em saúde que seja essencialmente sóbria, respeitosa e justa. Sóbria porque é exercida com moderação, gradualmente e sem desperdícios. Respeitosa porque está ancorada na preservação da dignidade e nos valores de cada pessoa. E justa porque se propõe a garantir o acesso de todos aos cuidados apropriados. Em pouco tempo, as (boas) ideias propostas pela Associação Italiana de Slow Medicine espalharam-se pelo país e pelo mundo, funcionando como um farol para um número cada vez maior de profissionais de saúde, pacientes e cidadãos que sentiam a necessidade de mudança e encontraram no movimento os caminhos que vinham buscando.

O nome foi escolhido devido à parceria com o movimento Slow Food, fundado nos anos 1990 em Bra, uma comuna perto de Torino, na Itália, onde se propagava a perspectiva de que a alimentação não diz respeito apenas à esfera biológica dos indivíduos: deve ser enxergada também do prisma social, econômico e emocional — exatamente como a saúde. O termo Slow Medicine foi utilizado pela primeira vez pelo respeitado cardiologista italiano Alberto Dolara, num artigo publicado em 2002 no *Italian Heart Journal*, em que declarou:

Na prática clínica, a pressa é quase sempre desnecessária. A adoção de uma estratégia de “medicina sem pressa” pode ser mais gratificante em muitas si-

tuações. Tal abordagem permitiria aos profissionais de saúde e, em particular, aos médicos e enfermeiros ter tempo suficiente para avaliar com atenção os problemas pessoais, familiares e sociais do paciente, para reduzir a ansiedade enquanto se espera por procedimentos diagnósticos e terapêuticos não urgentes, para avaliar cuidadosamente novas metodologias e tecnologias, para evitar altas hospitalares prematuras e, por fim, para oferecer um apoio emocional adequado aos pacientes terminais e às suas famílias.⁶ (tradução nossa)

Desde então, os movimentos Slow Medicine e Slow Food passaram a trabalhar em estreita parceria, partilhando ideias, valores e até mesmo semelhanças em seus respectivos logotipos: o do Slow Food representa um caracol, e no do Slow Medicine há dois caracóis conversando, o que remete ao encontro entre pacientes e profissionais de saúde que partilham conhecimentos, experiências e valores para decidir a melhor estratégia. As duas organizações cooperam em publicações científicas e de divulgação. Carlo Petrini, fundador do Slow Food, escreveu o prefácio ao livro italiano *Slow Medicine*, ajudando a promover a prática no país.

Na Itália, as grades curriculares dos cursos de graduação e pós-graduação em saúde, assim como a prática médica, vêm sendo influenciadas pelos conceitos preconizados pela Slow Medicine. Várias associações médicas se aliaram ao movimento e contribuem ativamente com ele por meio de iniciativas como o movimento internacional Choosing Wisely, que naquele país é coordenado pela Associação Italiana de Slow Medicine. Tudo isso contribuiu para que a Slow Medicine não seja confundida com alguma forma de “medicina alternativa” e se consolide como uma nova postura dentro da prática profissional tradicional.

Dois livros do cardiologista italiano Marco Bobbio, já traduzidos para o português, foram importantes na criação de uma identidade do movimento: *Il malato immaginato – I rischi di una medicina senza limiti*⁷ e *Troppa medicina – Un uso eccessivo può nuocere alla salute*⁸. Neles, o autor descreve

6. DOLARA, Alberto. “Invito ad una ‘slow medicine’”. *Italian Heart Journal* (supl.), 2002, v. 3, n. 1, p. 100-101. Disponível em: <https://www.slowmedicine.com.br/wp-content/uploads/2017/04/Dolara-Slow-medicine.pdf>. Acesso em: 21 dez. 2023.

7. BOBBIO, Marco. *O doente imaginado*. São Paulo: Bamboo, 2016.

8. BOBBIO, Marco. *Medicina demais! O uso excessivo pode ser nocivo à saúde*. Barueri: Manole, 2021.

os pilares da medicina ocidental que induzem pessoas saudáveis (chamadas de *worried well* ou *saudáveis preocupados*) a se sentirem em risco para vender serviços, exames e medicamentos. Os livros também falam sobre os danos do uso sem critério das inovações e da tecnologia. Além disso, os fundamentos do movimento foram definidos num dicionário, *Le parole della medicina che cambia – Un dizionario critico*⁹ [As palavras da medicina que se transforma — Um dicionário crítico], elucidando o significado de 40 expressões (por exemplo, adequação, complexidade, rastreo, incerteza e variabilidade) a partir de uma perspectiva sem pressa.

A MEDICINA SEM PRESSA NOS ESTADOS UNIDOS

Nos Estados Unidos, não existe uma organização nacional de medicina sem pressa que seja impactante e reconhecida. Em vez disso, os princípios têm sido defendidos por indivíduos que partilham seus pontos de vista em livros, publicações, palestras e na internet. Indiscutivelmente, o principal expoente da Slow Medicine nos Estados Unidos foi o falecido Dennis McCullough, geriatra e professor no Dartmouth College. Em seu *best-seller My mother, your mother – Embracing “slow medicine”, the compassionate approach to caring for your aging loved ones*¹⁰ [Minha mãe, sua mãe — Abraçando a Slow Medicine, a abordagem compassiva para cuidar dos que envelhecem], ele descreve como o sistema de saúde americano estimula a indicação de tratamentos excessivos e medicamentos inúteis para aqueles que enfrentam o fim da vida, em especial quando já estão em idade avançada. Ele entrelaça seus pontos de vista com narrativas pessoais da mãe e de sua própria experiência como paciente, quando hospitalizado. Dennis McCullough ensinou aos médicos mais jovens a encontrar intervenções médicas que fossem sóbrias, respeitosas e justas, como foi proposto pela Slow Medicine Itália anos depois.

Outra voz importante da Slow Medicine nos Estados Unidos é a médica Victoria Sweet, professora da Universidade da Califórnia em São Francisco e historiadora com doutorado em medicina medieval. Seus dois livros,

9. SLOW MEDICINE. *Le parole della medicina che cambia – Un dizionario critico*. Roma: Il Pensiero Scientifico, 2017.

10. McCULLOUGH, Dennis. *My mother, your mother – Embracing “slow medicine”, the compassionate approach to caring for your aging loved ones*. Nova York: Harper Collins, 2009.

*God's hotel – A doctor, a hospital, and a pilgrimage to the heart of medicine*¹¹ [O hotel de Deus — Uma médica, um hospital e uma peregrinação pelo coração da medicina] e *Slow Medicine – The way to healing*¹² [Slow Medicine — O caminho para a cura], não apenas descrevem a medicina praticada segundo uma visão sem pressa como fazem um contraponto crítico e preciso à inadequação do sistema de saúde americano quando se trata do manejo de pacientes com condições crônicas de saúde. Diz a autora:

A Slow Medicine diz respeito ao tempo: para falar e examinar e até reexaminar um paciente; para chamar outros médicos; para rever testes laboratoriais e radiografias; para pensar e ponderar sobre um diagnóstico; para descontinuar medicamentos que talvez já não sejam necessários; para experimentar um novo medicamento — mas com cuidado.

A jornalista estadunidense Katy Butler é outra autora influente da Slow Medicine nos Estados Unidos. Seus livros *Knocking on heaven's door – The path to a better way of death*¹³ [Batendo na porta do céu — O caminho para uma morte melhor] e *The art of dying well – A practical guide to a good end of life*¹⁴ [A arte de morrer bem — Um guia prático para um bom fim de vida] descrevem os desafios de se morrer dignamente em nossa era biotecnológica. Além de escrever, Katy Butler ajudou a organizar uma grande comunidade internacional *online* de entusiastas da medicina sem pressa. A página que ela criou no Facebook conta com mais de 6 mil membros.

Por fim, não podemos deixar de falar do médico americano Ladd Bauer. Ainda que não tenha escrito um livro, em 2008 ele publicou um artigo importante sobre Slow Medicine, o primeiro sobre o tema em língua inglesa.¹⁵ Mais tarde, foi o apresentador de um programa de rádio cujo

11. SWEET, Victoria. *God's hotel – A doctor, a hospital, and a pilgrimage to the heart of medicine*. Nova York: Riverhead, 2013.

12. SWEET, Victoria. *Slow Medicine – The way to healing*. Nova York: Riverhead, 2018.

13. BUTLER, Katy. *Knocking on heaven's door – The path to a better way of death*. Nova York: Scribner, 2014

14. BUTLER, Katy. *The art of dying well – A practical guide to a good end of life*. Nova York: Scribner, 2020.

15. BAUER, Ladd. "Slow medicine". *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 14, n. 8, 2008, p. 891-92.

tema central era a medicina sem pressa. Ladd Bauer trabalhou em estreita colaboração com Dennis McCullough, Katy Butler e Victoria Sweet. Juntos, abordaram a questão do excesso de tratamento, especialmente quando as pessoas estão perto do fim da vida. Bauer contribuiu muitíssimo com o movimento Slow Medicine no Brasil, participando regularmente de reuniões e eventos com sua visão perspicaz e sua generosidade. Ele faleceu em março de 2021.

OS PRINCÍPIOS DA SLOW MEDICINE NA HOLANDA

Na Holanda, a medicina sem pressa começou muito modestamente, com o lançamento de um *website* que tinha como objetivo desenhar os conceitos que embasariam sua prática. O médico Dick Koster planejava organizar um *workshop* sobre “não fazer nada”, em oposição ao reflexo pavloviano dos médicos de entrar no modo de ação sempre que um paciente estivesse à sua frente. Essa ideia foi recebida com tanta relutância que ele decidiu aprofundá-la, empenhando-se junto com um amigo advogado, Yung Lie, na missão de “abrandar” a medicina. Pouco tempo depois, foram estabelecidos contatos com os colegas italianos e norte-americanos da medicina sem pressa. Eles se reuniram em Turim, na Itália, em 2015, constituindo o primeiro encontro internacional de Slow Medicine.

A abordagem holandesa consistiu em organizar as ideias centrais da medicina sem pressa, ajudando a integrar as experiências da prática médica italiana e norte-americana em lições mais universais. Em 2014, foram definidos dez princípios norteadores da Slow Medicine, que inspiraram fortemente iniciativas em outros países (como o Brasil, a França e o México) e são hoje considerados orientações essenciais dessa prática.

A MEDICINA SEM PRESSA NO BRASIL

A filosofia *slow* foi trazida para cá pelo cardiologista Marco Bobbio, um dos fundadores da Associação Italiana de Slow Medicine. Seu livro *Il malato immaginato* (2010) foi traduzido para português em 2014 e esgotou pouco depois do seu lançamento no Brasil. A partir daí, seguiu-se uma série de palestras do autor, que inspiraram o geriatra e clínico geral José Carlos Aquino de Campos Velho, o professor de cirurgia Dario Birolini e o clínico geral Kazusei Akiyama a estabelecer o braço brasileiro da medicina sem pressa. Em 2016, foi lançado o *website* brasileiro, cujo conteúdo,