



José Eduardo Pinto da Costa

“Quando tinha 20 anos corria para apanhar o autocarro, hoje não corro, mas faço exatamente o mesmo percurso”

texto e fotos por André Manuel Mendes

Nascido a 3 de abril de 1934 na cidade do Porto, José Eduardo Pinto da Costa é uma figura incontornável da sociedade portuguesa, da medicina nacional e internacional e, acima de tudo, um verdadeiro exemplo de como o envelhecimento deve ser encarado, com atitude, motivação e projetos de futuro.

Autor de inúmeros livros, estudos e artigos de opinião, publicados em vários órgãos de comunicação social, José Eduardo Pinto da Costa é licenciado em Medicina e Cirurgia com especialidade na Ordem dos Médicos de Medicina Legal, sendo atualmente Professor Catedrático de Medicina Legal na Universidade Portucalense e diretor científico do Instituto CRIAP.

A Dignus encontrou José Eduardo Pinto da Costa no Centro Médico Legal do Porto, num escritório adornado com história e com recordações do seu passado e presente, refletindo os projetos e feitos almejados para o futuro. Com ele falamos sobre a sua história, a sua vida, percurso e também sobre como envelhecer de uma forma saudável e ativa.

Dignus: O que o levou à área da Medicina Legal?

José Eduardo Pinto da Costa (JEPC): Foi uma coincidência. De acordo com a minha personalidade, interessei-me sempre pelas grandes causas, pelo trivial que hoje se refere como cidadania, do comportamento humano, pela integração da pessoa humana na proximidade, no seu meio ambiente.

Fui aluno de medicina, entrei para a faculdade em 1953, terminei o curso em 1959 e de seguida tínhamos um estágio e a entrega de uma tese de licenciatura. Era tradição quando um assistente morria ou deixava as suas funções, o docente da cadeira escolher alguém para o substituir. Como tinha sido bom aluno foi-me feito um convite e eu achei-o muito honroso e fiquei interessado porque correspondia à perspetiva de vida que eu imaginava. Ainda hoje não decido tudo no próprio dia, gosto de me aconselhar com o travesseiro, falei com a minha mãe que apoiou a minha decisão em aceitar a proposta.

Naquele tempo a Medicina Legal não era vista da mesma forma e estava muito vinculada ao conceito de morte. A Medicina Legal é muito mais para além dos mortos. Aqui no Porto, quando se fazem 1000 autópsias por ano, números redondos, é normal fazerem-se 10 000 exames de vivos, portanto quando falamos em Medicina Legal ela será privilegiadamente muito mais uma

Medicina Legal de vivos do que propriamente de mortos. A Medicina Legal resulta como aplicação de conhecimentos médico-psico-biológicos ao Direito nas suas mais diversas manifestações seja Direito Criminal, do Trabalho, Desportivo, Civil, entre outros.

Em 1959 entrei para fazer o estágio na área da Medicina Legal e elaborei uma tese de licenciatura, *“Morte por Ação do Óxido de Carbono”*, peguei num assunto que era pouco estudado na ocasião e a minha tese até foi referenciada numa revista internacional da Interpol.

A amplitude da Medicina Legal foi o que me levou a despertar o interesse por estas ciências.

“Ainda hoje não decido tudo no próprio dia, gosto de me aconselhar com o travesseiro (...)”

Dignus: O que faz o Doutor José Eduardo Pinto da Costa nos seus tempos livres?

JEPC: Nos meus tempos livres, que são bastante reduzidos, gosto muito do contacto com a natureza. Tenho uma casa em Arcos de Valdevez onde se ouvem os passarinhos e as abelhas. É aquilo que, como *hobbie*, sempre que possível, gosto de fazer e gosto de passar lá várias temporadas,

embora poucas devido aos meus compromissos. Gosto de escrever, gosto de ler, não há dia nenhum em que não leia seja o que for como também não há dia nenhum que não escreva. Gosto muito de conviver e acho que a pior coisa que pode haver na natureza é a solidão, ela que é o mal de todos os aspetos negativos da vida... Nós não nascemos para estar sós, nascemos para viver em sociedade, em socialização.

Dignus: Então para combater a azáfama do dia a dia aproveita os tempos livres para si, para descansar, para fazer aquilo que gosta?

JEPC: O problema é que para descansar tenho que me cansar primeiro, e eu dificilmente me canso. Eu também só faço aquilo que gosto no dia a dia, digo muitas vezes que nunca trabalhei na vida porque tudo o que fiz empenhei-me com gosto, tenho satisfação e dá-me prazer.

Dignus: O aumento da longevidade da população portuguesa é um facto apreciável, mas a qualidade dos anos de vida ganhos apresenta ainda um potencial para melhorar. Considerando o conceito de envelhecimento ativo proposto em 2002 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como se pode potenciar essa melhoria?

JEPC: A questão não é apenas o durar mais anos, a qualidade com que se vive é muito importante. Isto vem tudo da conceção positiva que a pessoa tiver. Face a qualquer acontecimento que nos aconteça, qualquer perceção que entra no nosso cérebro é logo dividida: quero ou não quero, dá-me prazer ou não me dá prazer. Devemos ter um sistema que seja próprio, resultante da aprendizagem porque do ponto de vista epidemiológico as pessoas que encaram a vida de uma forma positiva, mesmo durante doenças cancerosas ou outras patologias, duram mais 7 anos e meio que as outras pessoas. Porquê? Porque todo o meio ambiente, tudo aquilo que observamos e que nos entra pelos olhos, pelos ouvidos, através do cheiro, vai estimular as células nervosas para

que elas reajam de modo a que através do ADN elas se multipliquem de uma maneira razoável. Se houver algum aspeto negativo traduz que o desenvolvimento da célula não está a ser o normal e, portanto, começam a surgir defeitos celulares que se vão transmitindo a outras células e assim sucessivamente.

O grande segredo é cumprir os mínimos do ponto de vista psicobiológico, pois temos uma dinâmica neuromuscular. Tem que se dar pelo menos 10 000 passos por dia, como também somos fundamentalmente feitos de água tem que se beber oito copos de água por dia em média, mesmo que não tenha sede, também é necessário dormir, o sono é fundamental porque toda a capacidade de funcionamento das células depende do sono. O sono é imprescindível para a nossa capacidade de memória.

Lutamos muito contra o cancro mas estamos a construir uma sociedade de cancerosos porque não deixamos a natureza terminar o seu percurso chamado Apoptose, ou seja, as nossas células num sistema cibernético têm o seu fim, mas nós não deixamos, hoje prolongamos artificialmente a vida até a um ponto em que já não existe uma capacidade biológica de as células se dividirem, e como foi ultrapassado esse limite biológico razoável, começam a produzir-se em excesso, anarquicamente, gerando as metástases cancerosas entre outros. O problema do stress também aumenta a probabilidade de um indivíduo ter um cancro.

Conhecidos esses elementos deve-se definir se se deve seguir a minha teoria, que é a do “*Que se lixe*”, ou seja não dar demasiada importância aquilo que na vida não tem importância nenhuma, tentar interiorizar e dar a volta. Porque é que hoje se utiliza tanto o ioga? Exatamente porque está provado estatisticamente que o ioga vem de alguma maneira anular o problema do stress, relaxa os músculos, relaxa a mente e, portanto, diminui a intensidade do metabolismo.

Dignus: E qual a sua posição em relação à eutanásia?

JEPC: A minha resposta é ambivalente. Do ponto de vista teórico sim, do ponto de vista prático não. Do ponto teórico, olhando de uma perspetiva



“A questão não é apenas o durar mais anos, a qualidade com que se vive é muito importante. Isto vem tudo da conceção positiva que a pessoa tiver.”

filosófica considero que aquilo que temos de mais importante é a liberdade, a liberdade é mais importante que a vida. Do ponto de vista prático eu digo que não porque a legalizar a eutanásia quem é que iria ser penalizado? Os pobres, os dementes, os velhos, aqueles que não têm capacidade de discernir ou de se opor a uma proposta que seja feita.

Está em discussão atualmente na Holanda a eutanásia que está a ser praticada sem conhecimento dos interessados. A eutanásia tem 3 versões: a eutanásia voluntária, a eutanásia involuntária, onde existe uma coação para a prática da mesma por terceiros, e a eutanásia não voluntária, sem conhecimento dos interessados.

Dignus: Numa entrevista afirmou: “A morte ainda continua a ser um tabu porque não há uma educação para a morte”. Em que consiste esta educação para a morte? Como se pode lidar com a morte?

JEPC: A educação para a morte seria que todos nós, desde crianças, tivéssemos conhecimento que nascemos e que havemos de morrer, o que em regra não acontece. Aquele conhecimento *a posteriori* quando a criança se consciencializa da realidade faz com que criem mecanismos de rejeição, de frustração, de não aceitação porque alguém lhe mentiu e começa a criar-se um tabu. Deve-se, com naturalidade, proporcionar os tais meios de educação no sentido que a pessoa pode ser feliz com o seu próprio corpo. E a primeira coisa é que cada um comece a gostar do seu próprio

corpo desde muito novo. A autoestima hoje é fundamental para a harmonia psicobiológica.

Dignus: O facto de as pessoas com idade mais avançada sentirem o aproximar da morte faz com que, psicologicamente, se sintam num percurso descendente?

JEPC: Sim, exatamente, um caminho descendente. Do ponto de vista epidemiológico um indivíduo já com uma certa idade que faz projetos para o dia seguinte, para o mês que vem, para o ano que vem, tem uma capacidade de sobrevivência muito maior do que aquele que se senta à espera da morte. Isto é extremamente negativo e vai alterar todo o mecanismo biológico. A nossa funcionalidade depende da troca de informações através de 100 mil milhões de neurónios que temos na cabeça. Se eu me convencer que vou morrer amanhã, morro mesmo amanhã.

Dignus: Qual o segredo para manter uma vida ativa e saudável ao longo de tantos anos como é o seu caso?

JEPC: É muito simples, é uma questão de humildade. Quando tinha 20 anos corria para apanhar o autocarro e fazia um determinado percurso, hoje não corro, vou muito mais devagar, mas faço exatamente o mesmo percurso que fazia quando tinha 20 anos. É a humildade que temos ao saber calibrar e administrar as energias que temos, aquelas que vamos perdendo e com isso, sem ficarmos frustrado, tendo a realidade do que cada um é capaz. 