

# POR QUE ESPERO MORRER AOS 75 ANOS

Por Ezekiel J. Emanuel  
Oncologista, bioeticista, e vice reitor da University of Pennsylvania

É quanto quero viver: 75 anos!

Essa preferência enlouquece minhas filhas, deixa meus irmãos loucos. Meus caros amigos acham que sou louco, que não posso dizer o que digo, que não pensei com clareza sobre isso, porque há tanto no mundo para ver e fazer. Para me convencerem de que estou enganado, eles enumeram o tanto de pessoas que conheço com mais de 75 anos e que estão muito bem. Eles têm certeza de que, à medida que eu chegar perto dos 75, vou estender a idade desejada para 80, depois para 85, talvez até 90.

Tenho certeza da minha posição. Sem dúvida, a morte é uma perda. Ela nos priva de experiências e fatos marcantes, do tempo que passamos com nosso cônjuge e com os filhos. Em suma, nos priva de todas as coisas que valorizamos.

Mas existe uma verdade, à qual muitos de nós parecem resistir: viver muito tempo também é uma perda. Isso torna muitos de nós frágeis e decadentes, quando não deficientes, num estado que pode não ser pior do que a morte, mas mesmo assim é cheio de limitações. Isso nos priva da nossa criatividade e capacidade de contribuir com o trabalho, a sociedade, o mundo. Isso muda a forma como as pessoas nos enxergam, como se relacionam conosco e, o

mais importante, como se lembram de nós. Não somos mais lembrados como pessoas ativas e engajadas, mas como pessoas fracas, incapazes e até patéticas.

Quando eu chegar aos 75 anos, terei vivido uma vida completa. Terei amado e terei sido amado. Meus filhos estarão crescidos e vivendo suas próprias vidas de forma plena. Terei visto meus netos nascerem e começarem suas vidas. Terei realizado os projetos da minha vida e feito todas as contribuições, importantes ou não, que ainda vou fazer. E, felizmente, não terei muitas limitações mentais e físicas. Morrer aos 75 anos não será uma tragédia. Na verdade, pretendo fazer meu serviço fúnebre antes de morrer. E eu não quero choro ou lamentação, mas uma reunião calorosa cheia de lembranças divertidas, histórias dos meus embaraços e celebrações por uma vida boa. Depois que eu morrer, meus sobreviventes podem ter seu próprio serviço fúnebre, se quiserem - isso não é problema meu.

Deixe-me esclarecer o meu desejo. Não estou pedindo mais tempo do que o provável, nem encurtando a minha vida. Pelo que eu e meu médico sabemos, hoje estou muito saudável, sem nenhuma doença crônica. Acabei de escalar o Kilimanjaro com dois sobrinhos. Portanto, não estou falando em barganhar com Deus para viver até os 75 anos porque tenho uma doença terminal. Nem estou falando em acordar numa manhã daqui a 18 anos e terminar minha vida por meio da eutanásia ou do suicídio. Desde a década de 1990, oponho-me ativamente à legalização da eutanásia e do suicídio assistido por médicos. Pessoas que desejam morrer de uma dessas maneiras tendem a sofrer não de dor contínua, mas de depressão, desesperança e

medo de perder sua dignidade e controle. As pessoas que eles deixam para trás inevitavelmente sentem que de alguma forma falharam. A resposta para esses sintomas não é acabar com uma vida, mas sim obter ajuda.

Estou falando sobre quanto tempo *quero* viver e sobre o tipo e a quantidade de cuidados de saúde que irei consentir depois dos 75 anos. Os americanos parecem obcecados por exercícios, por fazer quebra-cabeças mentais, por consumir vários sucos e misturas de proteínas, por seguir dietas rígidas e por tomar vitaminas e suplementos, tudo num grande esforço para enganar a morte e prolongar a vida o máximo possível. Isso se tornou tão difundido que agora define um tipo cultural: o que chamo de imortal americano.

Eu rejeito essa ideia. Acho que esse desespero maníaco por estender a vida infinitamente é equivocado e potencialmente destrutivo. Por muitas razões, 75 é uma idade muito boa para tentar parar.

Os americanos podem viver mais que seus pais, mas provavelmente ficarão mais incapacitados. Isso soa muito desejável? Não para mim.

Quais são essas razões? Vamos começar com a demografia. Estamos envelhecendo e nossos anos mais velhos não são de alta qualidade. Desde meados do século 19, os americanos vivem mais. Em 1900, a expectativa de vida de um americano médio ao nascer era de aproximadamente 47 anos. Em 1930, era 59,7; em 1960, 69,7; em 1990, 75,4. Hoje, um recém-nascido pode esperar viver cerca de 79 anos. Em média, as mulheres vivem mais do que os homens. Nos Estados Unidos, a diferença é de cerca de cinco anos. De acordo com o National Vital Statistics Report, a expectativa de vida

para os homens americanos nascidos em 2011 é de 76,3, e para as mulheres é de 81,1.

No início do século 20, a expectativa de vida aumentou à medida que vacinas, antibióticos e melhores cuidados médicos salvaram mais crianças de morte prematura e trataram infecções de maneira eficaz. Uma vez curadas, as pessoas que estavam doentes em grande parte voltaram às suas vidas normais e saudáveis, sem deficiências residuais. Desde 1960, porém, o aumento da longevidade tem sido alcançado principalmente pelo prolongamento da vida de pessoas com mais de 60 anos. Ao invés de salvar mais jovens, estamos prolongando a velhice.

O imortal americano quer acreditar desesperadamente na "compressão da morbidade". Desenvolvida em 1980 por James F. Fries, agora professor emérito de medicina em Stanford, essa teoria postula que, à medida que estendemos nossa expectativa de vida até os 80 e 90 anos, viveremos vidas mais saudáveis - mais tempo antes de termos deficiências e menos deficiências em geral. A alegação é que, com uma vida mais longa, uma proporção cada vez menor de nossas vidas será gasta em um estado de declínio.

A compressão da morbidade é uma ideia essencialmente americana. Diz-nos exatamente no que queremos acreditar: que viveremos vidas mais longas e depois morreremos abruptamente com quase nenhuma dor ou deterioração física - a morbidade tradicionalmente associada ao envelhecimento. Ela promete uma espécie de fonte da juventude em um tempo cada vez mais

distante da morte. É esse sonho - ou fantasia - que impulsiona o imortal americano e alimenta o interesse e o investimento em medicina regenerativa e reposição de órgãos.

Mas à medida que a vida fica mais longa, ela fica mais saudável? 70 são os novos 50?

Não exatamente. É verdade que, em comparação com seus colegas de 50 anos atrás, os idosos de hoje são menos deficientes e têm mais mobilidade. Mas, nas últimas décadas, o aumento da longevidade parece ter sido acompanhado por aumentos na deficiência - não diminuições. Por exemplo, usando dados do National Health Interview Survey, Eileen Crimmins, pesquisadora da University of Southern California, e um colega avaliaram o funcionamento físico em adultos, analisando se as pessoas conseguiam andar um quarto de milha; subir 10 degraus; ficar de pé ou sentar por duas horas; e ficar de pé, se inclinar ou se ajoelhar sem usar equipamento especial. Os resultados mostram que, à medida que as pessoas envelhecem, ocorre uma erosão progressiva do funcionamento físico. Mais importante, Crimmins descobriu que, entre 1998 e 2006, a perda de mobilidade funcional em idosos aumentou. Em 1998, cerca de 28 por cento dos homens americanos com 80 anos ou mais, tinham uma limitação funcional; em 2006, esse número era de quase 42%. E para as mulheres o resultado foi ainda pior: mais da metade das mulheres com 80 anos ou mais, apresentava limitação funcional. Conclusão do Crimmins: Houve um “aumento da expectativa de vida com doença e diminuição dos anos sem

doença. O mesmo é verdade para a perda de funcionamento, um aumento nos anos esperados de incapacidade de funcionar. ”

Isso foi confirmado por uma recente avaliação mundial de “expectativa de vida saudável” conduzida pela Harvard School of Public Health e pelo Institute for Health Metrics and Evaluation da Universidade de Washington. Os pesquisadores incluíram não apenas deficiências físicas, mas também mentais, como depressão e demência. Eles descobriram não uma compressão da morbidade, mas na verdade uma expansão - um "aumento no número absoluto de anos perdidos por invalidez à medida que a expectativa de vida aumenta".

Como isso pode acontecer? Meu pai ilustra bem a situação. Há cerca de uma década, pouco antes de completar 77 anos, ele começou a sentir dores no abdômen. Como todo bom médico, ele negava que fosse algo importante. Mas depois de três semanas sem melhora, ele foi persuadido a consultar seu médico. Na verdade, ele teve um ataque cardíaco, que o levou a um cateterismo cardíaco e, por fim, a um bypass. Desde então, ele não foi o mesmo. Aquele Emanuel hiperativo de outrora viu de repente seu andar, sua fala e seu humor se tornarem mais lentos. Hoje ele pode nadar, ler o jornal, falar com os filhos ao telefone e ainda morar com a minha mãe na casa deles. Mas tudo parece lento. Embora ele não tenha morrido de ataque cardíaco, ninguém diria que ele está levando uma vida ativa. Quando meu pai discutiu isso comigo, ele disse: “Eu reduzi muito as minhas atividades. Isso é fato. Eu não faço mais rondas no hospital nem ensino. ” Apesar disso, ele também disse que estava feliz.

Como afirma Crimmins, nos últimos 50 anos, os cuidados de saúde não retardaram o processo de envelhecimento tanto quanto retardaram o processo de morte. E, como no caso do meu pai, esse processo foi estendido. A morte geralmente resulta de complicações de doenças crônicas - doenças cardíacas, câncer, enfisema, derrame, Alzheimer, diabetes.

Veja o exemplo do AVC. A boa notícia é que fizemos grandes avanços na redução da mortalidade por acidentes vasculares cerebrais. Entre 2000 e 2010, o número de mortes por acidente vascular cerebral diminuiu em mais de 20 por cento. A má notícia é que muitos dos cerca de 6,8 milhões de americanos que sobreviveram a um derrame sofrem de paralisia ou incapacidade de falar. E muitos dos cerca de 13 milhões de americanos que sobreviveram a um derrame “silencioso” sofrem de disfunções cerebrais mais sutis, como aberrações nos processos de pensamento, regulação do humor e funcionamento cognitivo. Pior, projeta-se que nos próximos 15 anos haverá um aumento de 50% no número de americanos que sofrem de deficiências induzidas por derrame. Infelizmente, o mesmo fenômeno se repete com muitas outras doenças.

Portanto, os imortais americanos podem viver mais do que seus pais, mas provavelmente ficarão mais incapacitados. Isso soa desejável? Não para mim.

A situação torna-se ainda mais preocupante quando confrontamos a mais terrível de todas as possibilidades: viver com demência e outras deficiências mentais adquiridas. Atualmente, aproximadamente 5 milhões de americanos com mais de 65 anos têm Alzheimer; um em cada três americanos com 85

anos ou mais tem Alzheimer. E a perspectiva de que isso mude nas próximas décadas não é boa. Numerosos testes recentes de medicamentos que deveriam deter o Alzheimer – ou pelo menos reverter ou evitar - falharam tanto que os pesquisadores estão repensando todo o paradigma da doença que informou grande parte da pesquisa nas últimas décadas. Em vez de prever uma cura em um futuro previsível, muitos estão alertando sobre um tsunami de demência - um aumento de quase 300% no número de americanos mais velhos com demência até 2050.

Metade das pessoas com 80 anos ou mais com limitações funcionais. Um terço das pessoas com 85 anos ou mais com Alzheimer. Isso ainda deixa muitos idosos sem deficiências físicas e mentais. Se estivermos entre os sortudos, por que parar nos 75? Por que não viver o maior tempo possível?

Mesmo se não estivermos dementes, nosso funcionamento mental se deteriora à medida que envelhecemos. Os declínios associados à idade na velocidade de processamento mental, memória de trabalho e de longo prazo e resolução de problemas estão bem estabelecidos. Por outro lado, aumenta a distração. Não podemos nos concentrar e continuar com um projeto tão bem como podíamos quando éramos jovens. Assim como nos movemos mais lentamente com a idade, também pensamos mais lentamente.

Não é apenas desaceleração mental. Literalmente perdemos nossa criatividade. Há cerca de uma década, comecei a trabalhar com um importante economista da saúde que estava prestes a fazer 80 anos. Nossa colaboração foi incrivelmente produtiva. Publicamos vários artigos que influenciaram os debates em evolução em torno da reforma do sistema de

saúde. Meu colega é brilhante e continua a ser um grande colaborador, e ele comemorou seu 90º aniversário este ano. Mas ele é discrepante - um indivíduo muito raro.

Os imortais americanos partem do pressuposto de que serão exatamente esses discrepantes. Mas o fato é que aos 75 anos, a criatividade, a originalidade e a produtividade praticamente desapareceram para a vasta maioria de nós. Einstein disse a famosa frase: "Uma pessoa que não fez sua grande contribuição para a ciência antes dos 30 anos nunca o fará." Ele foi radical em sua avaliação. E equivocado. Dean Keith Simonton, da Universidade da Califórnia em Davis, um destaque entre os pesquisadores em idade e criatividade, sintetizou vários estudos para demonstrar uma curva típica de idade-criatividade: a criatividade aumenta rapidamente quando uma carreira começa, atinge seu pico cerca de 20 anos depois, aos 40 ou 45 anos, e então entra em um declínio lento, relacionado à idade. Existem algumas, mas não enormes, variações entre as disciplinas. Atualmente, a idade média em que os físicos vencedores do Prêmio Nobel fazem sua descoberta – não a idade em que ganham o prêmio - é 48 anos. Teóricos da Química e da Física dão suas principais contribuições um pouco mais cedo do que os pesquisadores empíricos. Da mesma forma, os poetas tendem a atingir o pico mais cedo do que os romancistas. O próprio estudo de Simonton sobre compositores clássicos mostra que o compositor típico escreve sua primeira grande obra aos 26 anos, atinge o pico por volta dos 40 com sua melhor obra e produção máxima, e então declina, escrevendo sua última composição musical significativa aos 52. (Todos os compositores estudados eram do sexo masculino)

Essa relação idade-criatividade é uma associação estatística, produto de médias; os indivíduos variam nessa trajetória. Na verdade, todos em uma profissão criativa pensam que estarão, como meu colaborador, na longa cauda da curva. Existem os que desabrocham mais tarde. Como os meus amigos que os enumeram, e nós os consideramos para manter a esperança. É verdade que as pessoas podem continuar a ser produtivas depois dos 75 - para escrever e publicar, desenhar, entalhar e esculpir, para compor. Mas não há como contornar os dados. Por definição, poucos de nós podem ser exceções. Além disso, precisamos perguntar quanto do que "os velhos pensadores", como Harvey C. Lehman os chamou em seu livro *Age and Achievement* de 1953, produzem é novo e não reiteração e repetição de ideias anteriores. A curva idade-criatividade - especialmente o declínio - perdura através das culturas e ao longo da história, sugerindo algum determinismo biológico profundo e subjacente provavelmente relacionado à plasticidade do cérebro.

Podemos apenas especular sobre a biologia. As conexões entre os neurônios estão sujeitas a um intenso processo de seleção natural. As conexões neurais mais usadas são reforçadas e retidas, enquanto aquelas que raramente ou nunca são usadas atrofiam e desaparecem com o tempo. Embora a plasticidade do cérebro persista ao longo da vida, não somos totalmente reconectados. À medida que envelhecemos, forjamos uma rede muito extensa de conexões estabelecidas ao longo de uma vida inteira de experiências, pensamentos, sentimentos, ações e memórias. Estamos sujeitos a quem fomos. É difícil, senão impossível, gerar pensamentos novos e criativos, porque não desenvolvemos um novo conjunto de conexões neurais

que podem substituir a rede existente. É muito mais difícil para os idosos aprenderem novas línguas. Todos esses quebra-cabeças mentais são um esforço para desacelerar a erosão das conexões neurais que temos. Depois de espremer a criatividade das redes neurais estabelecidas ao longo de sua carreira inicial, elas provavelmente não desenvolverão novas conexões cerebrais fortes para gerar ideias inovadoras - exceto talvez naqueles “velhos pensadores” como meu colega discrepante, que por acaso perfazem uma minoria dotada com plasticidade superior.

Talvez as funções mentais - processamento, memória, resolução de problemas - fiquem lentas aos 75 anos. Talvez criar algo novo seja muito raro depois dessa idade. Mas isso não é uma obsessão peculiar? A vida não é maior de que estar totalmente em forma fisicamente e continuar a ampliar o seu legado criativo?

Um professor universitário disse-me que à medida que envelheceu (tem 70 anos) publicou com menos frequência, mas agora contribui de outras formas. Ele orienta alunos, ajudando-os a traduzir suas paixões em projetos de pesquisa e aconselhando-os sobre o equilíbrio entre carreira e família. E as pessoas em outras áreas podem fazer o mesmo: orientar a próxima geração.

A tutoria é extremamente importante. Permite-nos transmitir nossa memória coletiva e aproveitar a sabedoria dos mais velhos. Muitas vezes é desvalorizada, descartada como forma de ocupar os idosos que se recusam a se aposentar e que ficam repetindo as mesmas histórias. Mas também

ilustra uma questão-chave do envelhecimento: a restrição de nossas ambições e expectativas.

Nos acomodamos com nossas limitações físicas e mentais. Nossas expectativas diminuem. Conscientes de nossas capacidades cada vez menores, optamos por atividades e projetos cada vez mais restritos, para garantir que possamos cumpri-los. Na verdade, essa constrição acontece quase imperceptivelmente. Com o tempo, e sem nossa escolha consciente, transformamos nossas vidas. Não percebemos que aspiramos e fazemos cada vez menos. E assim continuamos contentes, mas a tela agora é minúscula. O imortal americano, que já foi uma figura vital em sua profissão e comunidade, tem o prazer de cultivar interesses recreativos, de se dedicar à observação de pássaros, passeios de bicicleta, cerâmica e coisas do gênero. E então, à medida que andar se torna mais difícil e a dor da artrite limita a mobilidade dos dedos, a vida se limita em ficar sentado na sala lendo ou ouvindo livros gravados e fazendo palavras cruzadas. E então ...

Talvez isso seja muito desdenhoso. A vida é mais do que paixões juvenis focadas na carreira e na criação. Existe posteridade: filhos, netos e bisnetos.

Mas viver o máximo possível, também tem desvantagens que muitas vezes não conseguimos admitir. Isso pode se tornar um fardo, com as demandas financeiras e as necessidades de cuidados que muitos, se não a maioria, dos adultos da chamada geração sanduíche estão enfrentando agora, presos entre o cuidado dos filhos e dos pais. Nossa vida estendida significa pesos emocionais reais em nossa progênie.

A menos que tenha havido abusos terríveis, nenhuma criança quer que seus pais morram. É uma grande perda em qualquer idade. Isso cria um buraco enorme e não preenchível. Mas os pais também projetam uma grande sombra para a maioria dos filhos. Independentemente de serem distantes, desinteressados ou profundamente amorosos, eles têm expectativas, fazem julgamentos, impõem suas opiniões, interferem e geralmente são uma presença ameaçadora até mesmo para os filhos adultos. Isso pode ser maravilhoso. Isso pode ser irritante. Isso pode ser destrutivo. Mas é inevitável enquanto o pai estiver vivo. Os exemplos abundam na vida e na literatura: Lear, a mãe judia por excelência, a Mãe Tigre. E embora os filhos nunca possam escapar totalmente desse peso, mesmo depois que um dos pais morre, há muito menos pressão para se conformar às expectativas e exigências dos pais depois que ambos morrem.

Os pais vivos também ocupam o papel de chefes de família. Eles dificultam que filhos adultos se tornem patriarcas ou matriarcas. Quando os pais vivem até os 95 anos, os filhos acabam tendo que cuidar deles na sua própria aposentadoria. Isso não os deixa muito tempo sozinhos - e é tudo uma questão de velhice. Quando os pais vivem até os 75 anos, os filhos têm as alegrias de um relacionamento rico com seus pais, mas também têm tempo suficiente para suas próprias vidas, fora da sombra de seus pais.

Mas há algo ainda mais importante do que a sombra dos pais: as memórias. Como queremos ser lembrados por nossos filhos e netos? Desejamos que nossos filhos se lembrem de nós em nosso auge. Ativos, vigorosos, engajados, animados, astutos, entusiastas,

engraçados, calorosos, amorosos. Não curvados e lentos, esquecidos e repetitivos, constantemente perguntando "O que ela disse?" Queremos ser lembrados como independentes, não experimentados como fardos.

Aos 75 anos, alcançamos aquele momento único, mesmo que escolhido arbitrariamente, em que vivemos uma vida rica e completa e, esperançosamente, transmitimos as memórias certas aos nossos filhos. Viver o sonho do imortal americano aumenta drasticamente as chances de não realizarmos nosso desejo - de que as memórias de vitalidade sejam apagadas pelas agonias do declínio. Sim, com esforço nossos filhos poderão lembrar aquelas ótimas férias em família, aquela cena engraçada no Dia de Ação de Graças, aquela gafe embaraçosa em um casamento. Mas os anos mais recentes - os anos com deficiências progressivas e a necessidade de fazer arranjos de cuidados - inevitavelmente se tornarão as memórias predominantes e salientes. As velhas alegrias precisam ser ativamente evocadas.

Claro, nossos filhos não vão admitir. Eles nos amam e temem a perda que será criada por nossa morte. E será uma perda. Uma grande perda. Eles não querem enfrentar nossa mortalidade e certamente não desejam nossa morte. Mas, mesmo que consigamos não nos tornar um fardo para eles, o fato de segui-los até a velhice também é uma perda. E deixa-los - e nossos netos - com memórias emolduradas não por nossa vivacidade, mas por nossa fragilidade, é a tragédia final.

Setenta e cinco. Isso é tudo que eu quero viver. Mas se não vou me envolver em eutanásia ou suicídio, e não vou, isso tudo é apenas conversa fiada? Não me falta coragem para minhas convicções?

Não. Minha visão tem três implicações práticas importantes. Uma é pessoal, e duas envolvem política.

Assim que eu tiver 75 anos, minha abordagem com relação aos cuidados com a saúde mudará completamente. Não vou acabar com a minha vida de forma ativa. Mas também não vou tentar prolongá-la. Hoje, quando o médico recomenda um teste ou tratamento, principalmente aquele que vai prolongar nossa vida, cabe a nós dar um bom motivo pelo qual não o queremos. Porque o ímpeto da medicina e da família é o de sempre realizá-los.

Minha atitude vira esse padrão de ponta-cabeça. Eu me guio pelo que Sir William Osler escreveu em seu clássico livro de medicina na virada do século, *The Principles and Practice of Medicine*: “A pneumonia pode muito bem ser chamada de amiga dos idosos. Levado por ela em uma doença aguda, curta, muitas vezes não dolorosa, o velho escapa dessas 'gradações frias de decadência' tão angustiantes para si mesmo e para seus amigos”.

Minha filosofia inspirada em Osler é esta: Aos 75 anos e além, precisarei de um bom motivo para visitar o médico e fazer qualquer exame ou tratamento médico, não importa o quão rotineiro e indolor seja. E esse bom motivo não pode ser "Isso prolongará sua vida". Vou parar de fazer quaisquer exames preventivos, de imagens ou intervenções regulares. Aceitarei apenas

tratamentos paliativos - não curativos - se estiver sofrendo de dor ou outra deficiência.

Isso significa que as colonoscopias e outros testes de rastreamento do câncer estão fora - e antes dos 75. Se eu fosse diagnosticado com câncer agora, aos 57, provavelmente seria tratado, a menos que o prognóstico fosse muito ruim. Mas aos 65 será minha última colonoscopia. Nenhum rastreamento de câncer de próstata em qualquer idade. (Quando um urologista me deu um teste de PSA, mesmo depois que eu disse que não estava interessado e me ligou com os resultados, desliguei antes que ele pudesse me dizer. Ele pediu o teste para si mesmo, eu disse a ele, não para mim.) Depois dos 75, se eu desenvolver câncer, recusarei o tratamento. Da mesma forma, nenhum teste de estresse cardíaco. Sem marca-passos e certamente sem desfibrilador implantável. Nenhuma substituição de válvula cardíaca ou cirurgia de bypass. Se eu desenvolver enfisema ou alguma doença semelhante que envolva exacerbações frequentes que, normalmente, me levariam ao hospital, eu vou aceitar tratamento para melhorar o desconforto causado pela sensação de sufocamento, mas vou recusar ser levado ao hospital.

E as coisas simples? Vacinas contra a gripe acabaram. Certamente, se houvesse uma pandemia de gripe, um jovem que ainda não viveu uma vida completa deveria receber a vacina ou quaisquer medicamentos antivirais. Um grande desafio são os antibióticos para pneumonia ou infecções urinárias e cutâneas. Os antibióticos são baratos e amplamente eficazes na cura de infecções. É muito difícil para nós dizer não. Na verdade, mesmo as pessoas que têm certeza de que não desejam tratamentos que prolongam a vida

acham difícil recusar antibióticos. Mas, como Osler nos lembra, ao contrário das cáries associadas às condições crônicas, a morte por essas infecções é rápida e relativamente indolor. Portanto, não aos antibióticos.

Obviamente, uma ordem de não ressuscitar e uma diretriz antecipada completa indicando que não aceitarei ventiladores, diálise, cirurgia, antibióticos ou qualquer outra medicação - nada exceto cuidados paliativos, mesmo se eu estiver consciente, mas não mentalmente competente - foram escritas e registradas. Em suma, nenhuma intervenção que prolongue a vida. Eu morrerei quando o que vier primeiro me levar.

Quanto às duas implicações políticas, uma diz respeito ao uso da expectativa de vida como uma medida da qualidade dos cuidados de saúde. O Japão tem a terceira maior expectativa de vida, com 84,4 anos (atrás de Mônaco e Macau), enquanto os Estados Unidos têm o decepcionante número 42, com 79,5 anos. Mas não devemos nos preocupar em alcançar - ou nos comparar com - o Japão. Uma vez que um país tem uma expectativa de vida superior a 75 para homens e mulheres, essa medida deve ser ignorada. (A única exceção é aumentar a expectativa de vida de alguns subgrupos, como os homens negros, que têm uma expectativa de vida de apenas 72,1 anos. Isso é terrível e deve ser o principal foco de atenção.) Em vez disso, devemos olhar com muito mais cuidado as medidas de saúde infantil, onde os EUA estão vergonhosamente atrasados: a) em partos prematuros antes de 37 semanas - atualmente um em cada oito nascimentos nos EUA-, que estão correlacionados com problemas na visão, paralisia cerebral e vários outros problemas relacionados ao desenvolvimento do cérebro; b) na mortalidade

infantil (os EUA apresentam 6,17 mortes infantis por 1.000 nascidos vivos, enquanto o Japão está em 2,13 e a Noruega está em 2,48); e c) na mortalidade de adolescentes, onde os EUA têm um recorde apavorante estando entre os últimos dos países de alta renda.

Uma segunda implicação política está relacionada à pesquisa biomédica. Precisamos de mais pesquisas sobre o Alzheimer, as incapacidades crescentes da velhice e as condições crônicas - não sobre o prolongamento do processo de morte.

Muitas pessoas, especialmente as simpáticas ao imortal americano, recuarão e rejeitarão minha opinião. Eles pensarão em todas as exceções, como se elas provassem que a teoria central está errada. Como meus amigos, eles vão pensar que sou louco, que quero chamar a atenção - ou pior. Eles podem me condenar como sendo contra os idosos.

Mais uma vez, deixe-me ser claro: não estou dizendo que aqueles que querem viver o maior tempo possível são antiéticos ou errados. Certamente não estou desprezando ou dispensando as pessoas que querem viver apesar de suas limitações físicas e mentais. Não estou nem tentando convencer ninguém de que estou certo. De fato, costumo aconselhar pessoas nessa faixa etária sobre como obter o melhor atendimento médico disponível nos Estados Unidos para suas doenças. Essa é a escolha deles e quero apoiá-los.

E não estou defendendo 75 como a estatística oficial de uma vida completa e boa para economizar recursos, racionar os cuidados de saúde ou tratar de questões de política pública decorrentes do aumento da expectativa de

vida. O que estou tentando fazer é delinear meus pontos de vista para uma vida boa e fazer meus amigos e outras pessoas pensarem sobre como querem viver à medida que envelhecem. Quero que pensem em uma alternativa para aquela lenta constrição de atividades e aspirações imperceptivelmente imposta pelo envelhecimento. Devemos abraçar o “imortal americano” ou minha visão “75 e nada mais”?

Acho que a rejeição da minha opinião é literalmente natural. Afinal, a evolução incutiu em nós um impulso para viver o maior tempo possível. Estamos programados para lutar para sobreviver.

Conseqüentemente, a maioria das pessoas sente que há algo vagamente errado em dizer 75 e nada mais. Somos americanos eternamente otimistas que se irritam com os limites, especialmente os limites impostos às nossas próprias vidas. Temos certeza de que somos excepcionais.

Também acho que minha visão evoca razões espirituais e existenciais para que as pessoas a desprezem e rejeitem. Muitos de nós reprimimos, ativa ou passivamente, o pensamento sobre Deus, o céu e o inferno, e se voltamos aos vermes. Somos agnósticos ou ateus, ou simplesmente não pensamos se existe um Deus e por que ele deveria se preocupar com meros mortais. Também evitamos pensar constantemente no propósito de nossas vidas e na marca que deixaremos. Será que ganhar dinheiro, perseguir o sonho, vale a pena? Na verdade, a maioria de nós encontrou uma maneira de viver nossas vidas confortavelmente sem reconhecer, muito menos responder, a essas grandes questões regularmente. Entramos em uma rotina produtiva que nos ajuda a ignorá-las. E não pretendo ter as respostas.

Mas 75 define um ponto claro no tempo: para mim, 2032. Remove a imprecisão de tentar viver o máximo possível. Sua especificidade nos obriga a pensar sobre o fim de nossas vidas e nos engajar com as questões existenciais mais profundas e refletir sobre o que queremos deixar para nossos filhos e netos, nossa comunidade, nossos concidadãos, o mundo. O prazo também obriga cada um de nós a perguntar se nosso consumo vale a nossa contribuição. Como a maioria de nós aprendeu na faculdade, durante as longas discussões noturnas, essas perguntas geram ansiedade e desconforto profundos. A especificidade de 75 significa que não podemos mais simplesmente continuar a ignorá-los e manter nosso agnosticismo fácil e socialmente aceitável. Para mim, mais 18 anos para percorrer essas questões são preferíveis a anos tentando agarrar-se a cada dia a mais e esquecer a dor psíquica que eles trazem, enquanto sofro a dor física de um processo de morte estendido.

Setenta e cinco anos é tudo que quero viver. Quero comemorar minha vida enquanto ainda estou no meu auge. Minhas filhas e amigos queridos continuarão a tentar me convencer de que estou errado e posso viver uma vida valiosa por muito mais tempo. E retenho o direito de mudar de ideia e oferecer uma defesa vigorosa e racional de viver o maior tempo possível. Afinal, isso significaria ainda ser criativo depois dos 75.