



# A MEDICINA DOS 5 PS



DrPedroNeuro

Para tornar-se mais engajado na criação da sua própria saúde, você tem hoje muitas ferramentas a seu favor. A primeira delas é o conhecimento, que apelidei de “info-terapia”. O fácil acesso a pesquisas, terapias, aplicativos e outras novidades no setor, a um clique de distância, dão ao paciente a oportunidade de debater com o profissional de saúde com maior conhecimento de causa. O que de modo algum diminui a função do mesmo, pois cabe a ele a distinção entre o que é falso ou verdadeiro.

A segunda é a tecnologia. Não aquela do laboratório ou da sala de cirurgia robótica, mas a que faz parte do dia a dia de qualquer paciente que tenha um celular (ou um aparelho similar) à disposição. Como a dos bio-sensores que, conectados aos celulares por bluetooth (rede sem fio), já são capazes de monitorar a glicose, a frequência cardíaca, o sono, o número de passos por dia, o gasto calórico etc. E de outras tecnologias mais consagradas e cada vez mais acessíveis, como o mapeamento do genoma e do microbioma (conjunto de microrganismos que residem no corpo) humano. Todos esses dados serão interpretados pelo médico, já que todo mundo vai preferir alguém de confiança para saber o que fazer com essas informações, não é mesmo? E assim como ocorreu em diversos setores – das indústrias aos setores de serviços –, inovações tecnológicas vão liberar o médico da burocracia (como o preenchimento de formulários e papéis de convênios, que já podem ser feitos de maneira autônoma) para que ele ganhe mais tempo para se dedicar ao que realmente faz diferença: ouvir, olhar e tocar o paciente.

Para guiar profissionais e pacientes nesse processo, desenvolvi um método inspirado na chamada medicina de precisão, que visa medidas terapêuticas mais individualizadas e, por consequência, efetivas. Deste modo, as cinco etapas que vou apresentar a seguir (e com maior profundidade ao longo deste livro) definem como deve ser, na minha opinião, a medicina do futuro (ou simplesmente dos 5 Ps):

# 1

## **PREDITIVA:**

por meio de uma revisão de dados clínicos e laboratoriais, identifica (ou seja, prediz) males em potencial e, assim, engaja o paciente em atitudes preventivas.

## **PREVENTIVA:**

foca na prevenção de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças autoimunes, que são a maior causa de morte – representam 63% delas – e perda de qualidade de vida na atualidade.

# 2



## **PROATIVA:**

em vez de esperar o paciente ficar doente para “atuar”, busca tendências e fatores de risco sutis de cada indivíduo com intuito de prevenir doenças agindo, não somente reagindo.

## **PERSONALIZADA:**

considera as particularidades de cada indivíduo, por isso, cada pessoa deve ter dieta, exercícios e exames periódicos específicos, de acordo com informações pessoais.



## **PARCEIRA:**



o médico não é mais a única autoridade, até porque essa posição muitas vezes inibe o paciente a falar de seus problemas. Os dados gerados por ele, com o apoio da tecnologia, vão fazer com que ambos aprendam e caminhem juntos rumo à criação da saúde.

Ao longo deste livro, você também vai aprender a aplicar a medicina dos 5 Ps no seu dia a dia, com base nas últimas pesquisas e evidências científicas, ficar por dentro de ferramentas de autocuidado (tanto as tradicionais quanto as de última geração, chamadas de disruptivas) e conhecer histórias inspiradoras, não só de pessoas que sofreram na pele os efeitos da medicina tradicional, como também de outras que passaram a viver mais e melhor. Enfim, tudo o que precisa saber para romper com o modelo de medicina atual, transformar-se em protagonista da sua saúde e, por que não, desafiar as estatísticas. E aí, que tal seguir comigo nessa jornada de aprendizado e autoconhecimento em direção ao futuro?





DrPedroNeuro