O Arthur Santos aqui mandou 10 reais e falou, dois caras inspiradores Muze, como você gerencia tempo com família, trabalho, estudos, treino?  
  
 E aí é uma pergunta que a gente também recebeu de um outro queridíssimo Que é o Pedro Augusto, que ele falou a mesma coisa Como conciliar estudos com rotina de treino, dieta Ele até pediu pra você falar da sua época de faculdade Porque assim, vou te falar da minha época de faculdade, Paulo Eu trabalhava, sempre trabalhei Eu estudava Eu resolvi namorar E porque sofrer pouco não é suficiente Eu resolvi entrar pra Atlética da minha faculdade Muito bom E tu organizava jogos, jogava bola, jogava rugby E fazia tudo isso ao mesmo tempo E posso dizer que foi um período infernal da minha vida Eu fui médico da seleção brasileira de rugby Já vamos entrar nesse assunto daí Caramba, você sabia disso?  
  
 Sabia Putz Como é que faz...  
  
 Eu não sei como eu fiz Eu falo que foram quatro anos da minha vida que eu passei Eu cheguei do outro lado assim Sabe o corredor polonês na escola?  
  
 É que quando você só vai, cheguei do outro lado Eu falei, irmão, não sei como é que eu peguei esse diploma Não vou perguntar muito o que vai que pegam de volta Deixa eu seguir minha vida Mas como é que você ajuda a manter...  
  
 Principalmente você que trabalha muito de treino em alto nível Como é que faz pra conseguir conciliar tudo?  
  
 Eu acho que é o propósito na verdade Na faculdade de medicina, o que eu gostava Era justamente de brincar de médico Eu fechava o olho e fazia de conta que eu era médico E eu trabalhava E isso era bom Então, por exemplo, o que era o meu motivador pra estudar?  
  
 Era o paciente que eu ia ver no dia seguinte E que eu não ia saber o que ele tinha Cara, isso me deixa até hoje em pânico Então eu não estudo porque eu tenho que estudar Eu estudo porque eu tenho medo De observar alguma coisa que eu não saiba o que é Ou mais ainda Eu não observar alguma coisa porque eu não sei o que é E isso me coloca em tremendo pânico Porque eu acho que é uma responsabilidade minha Você sabe que...  
  
 Eu escutei a história de um colega Que...  
  
 Eu tive a honra de atender...  
  
 Antes de ontem...  
  
 Não, ontem, segunda E ele falou, Paulo, você sabe que...  
  
 Eu vi um colega Que atendeu um sujeito na UBS Que estava com dor no ombro Na verdade, ele estava tendo um AVC E o cara não identificou Nossa...  
  
 Sabe, é muito sério isso É uma coisa muito séria E medicina tem disso de você ter que viver ela intensamente Então esse medo de não estar pronto pra ver uma coisa séria Identificar uma coisa que ainda não é grave Mas que tornar-se a...  
  
 Então eu olhava e falava Cara, eu tenho que ralar o coco nisso daqui Então é isso daqui que eu vou fazer O treino já é diferente O treino...  
  
 Ele mudou as coisas na minha vida À medida que ele significou várias coisas na minha vida Quando eu era jovem, por exemplo Ele me ensinou a ter disciplina Quando eu estava na faculdade O que ele me ensinou, na verdade Foi...  
  
 Saber que o esporte sempre ia estar Como uma forma de...  
  
 Encerrar o meu dia e dar por finalizadas as minhas tarefas comigo mesmo Hoje o exercício pra mim é uma coisa chamada coerência ética Como é que eu vou tratar de uma pessoa que quer fazer exercício Se eu mesmo não faço?  
  
 Que experiência eu vou conseguir dividir com ela?  
  
 Cadê a parte humana da minha medicina?  
  
 A medicina técnica é perfeita Agora, você não trata de programas de computador Você trata de seres humanos E o ser humano quer se identificar Ele quer olhar pra mim e falar assim Se ele está falando que eu vou cansar é porque eu vou cansar Se ele está falando que eu não vou cansar É porque eu não vou cansar Se ele está falando que eu vou ficar bem Que eu não vou ter fome, eu não vou ter fome E essa coerência ética Paz-me você É uma das coisas que mais me criticaram na minha carreira É mesmo?  
  
 Putz!  
  
 Nossa, tem...  
  
 O tempo passou Na verdade, né Ed?  
  
 Mas...  
  
 Tinha médicos mais velhos Que eu passo a tempo deles favorito Era falar mal de mim nas sociedades E como se fosse...  
  
 É porque aquele cara Ele faz isso, ele faz aquilo Ele prescreve bomba pra todo mundo E cara, o meu trabalho é o contrário É tirar a droga da galera E falar...  
  
 Ô, vamos ajustar o que você está fazendo O que está errado Então, eu...  
  
 Eu paguei um preço muito alto Pra aparentar Aquilo que essas pessoas achavam que eu era E isso, de certa forma, me marcou E é a razão pela qual Hoje eu ofereço essa oportunidade Pras pessoas que estão vindo Os graduando No projeto que a gente tem, que é o Interligas Que a gente hoje é uma das maiores Mentorias do Brasil pro pessoal de saúde Tem mais de 40 mil inscritos nesse daí E você, às vezes, no meio desse corre Que você faz, você faz muita coisa Você cria conteúdo, você está em podcast Você tem o seu curso, você tem a sua família Tem suas filhas Tem uma hora que você fala Putz, hoje eu estiquei demais A cordinha aqui O que te sobrecarrega no meio desse corre Daí de conciliar tudo isso Você sabe que eu vivo intensamente tudo Mas não excessivamente São duas coisas diferentes Faz sentido Então, eu estou naquele momento com o meu paciente E eu estou focado no trabalho dele Vamos fazer, acertar Eu tomo um café, cinco minutos Eu tenho que estar com a cabeça limpa pro outro Eu termino o meu consultório Eu vou ver quais são as mensagens do meu telefone do dia E vou responder elas 100% Acabou Acabou Eu vou ver minha mulher, eu estou com a minha mulher Não existe absolutamente mais nada Eu consigo pegar minha filha, eu pego minha filha E vou sentar com ela, vou jantar Exemplo de ontem, ontem eu saí de outro compromisso Sai tarde Era mais ou menos umas dez e meia E...  
  
 Eu aproveitei e fui buscar minha filha na faculdade E aí Desci, fiquei ali na frente da pulga Esperando ela, porque eu estava de Uber Peguei minha filha Voltei conversando, quando eu cheguei em casa Eu jantei com a minha filha Então, é aproveitar aquilo que tinha dado Edson, a gente realmente Se você for, primeiro Se você for querer calcular tudo na sua vida Você vai se frustrar Porque você não vai conseguir fazer metade A vida às vezes é que nem o Tarzan Ele andava segurando Ninguém entregava um cipó na mão dele Ele saía correndo, ele pulava Vai ter um cipó na minha frente É com coragem e fé Que vai ter um cipó Eu vivo assim, coragem e fé, vai ter um cipó na minha frente E eu vou pegar Mas aquilo que eu estou fazendo naquele momento Cara, sou eu 100% Então no treino, eu sou um atleta No trabalho, eu sou um médico de 200 anos Na minha casa, eu sou o pai E com a minha mulher Aí eu sou o homem