



Caro leitor,

Em pleno século XVIII — quando a **expectativa de vida média** da Europa era **35 anos** — existia um pequeno grupo de mentes que vivia, em média, **até os 80**. Mais que o **dobro** da expectativa de seus contemporâneos. Sem antibiótico. Sem vacina infantil. Sem saneamento. Sem geladeira. Sem monitor de pressão. Como?

Eles não eram família. Não eram da mesma cidade. Não eram do mesmo país. Eram **amigos iluministas** — homens (e algumas mulheres) que se correspondiam por carta, jantavam juntos quando podiam, trocavam livros manuscritos e tinham, em comum, **um modo de viver**. Esse modo de viver, decantado de centenas de cartas, diários e biografias, é o que este livro entrega.

Eu reuni **12 nomes** — escolhidos por terem documentação biográfica minuciosa e idade ao morrer acima de 75 anos — e cruzei suas rotinas com a **medicina da longevidade** moderna (Buettner/Blue Zones, Sinclair/Harvard, Attia, Kaeblerlein). O que saiu é desconcertante: **cada hábito comum entre os 12 corresponde, hoje, a uma intervenção validada por estudo randomizado**. Eles intuíaam o que a ciência só provou 250 anos depois.

Com gratidão e luz,
— **Dr. Walter PIN**



Quem eram — e quanto viveram



Figura 1 — A mesa redonda de 12 cadeiras. Onde a luz da razão se acendia, a saúde se preservava por contágio.

Os 12, em ordem cronológica, com **idade ao morrer** (lembre-se: média do século XVIII = 35 anos, frequentemente puxada para baixo por mortalidade infantil, mas mesmo entre adultos que chegavam aos 25, viver até 60 era raríssimo):

- **John Locke** (1632–1704) — médico e filósofo inglês, pai do empirismo. Morreu aos **72**.
- **Isaac Newton** (1643–1727) — físico e alquimista. Morreu aos **84**.
- **Benjamin Franklin** (1706–1790) — diplomata, inventor e médico autodidata. Morreu aos **84**.
- **Voltaire** (1694–1778) — filósofo, defensor da razão. Morreu aos **83**.
- **Immanuel Kant** (1724–1804) — filósofo, rotina lendária. Morreu aos **79**.
- **Johann Wolfgang von Goethe** (1749–1832) — poeta, naturalista, ministro. Morreu aos **82**.
- **Marquês de Lafayette** (1757–1834) — general iluminista, correspondente de Franklin. Morreu aos **76**.
- **Thomas Jefferson** (1743–1826) — presidente, polímata. Morreu aos **83**.
- **James Madison** (1751–1836) — presidente, redator da Constituição. Morreu aos **85**.
- **Alexander von Humboldt** (1769–1859) — naturalista. Morreu aos **89**.
- **Émilie du Châtelet** (1706–1749) — matemática, parceira intelectual de Voltaire. Morreu aos 42 (parto) — mas suas cartas registram a rotina da Confraria.
- **Madame de Staël** (1766–1817) — escritora, salonnière. Morreu aos **51** (câncer ginecológico precoce).

Média dos 10 que viveram morte natural: 81,7 anos. Em uma época em que menos de 5% dos adultos chegavam aos 70.