



Caro leitor,

Em 1734, um jovem francês de pseudônimo curto — **Voltaire** — escreveu uma carta sobre uma prática inglesa que a Sorbonne, Roma e a imprensa francesa chamavam de loucura: **introduzir voluntariamente um pouco do material da varíola sob a pele de pessoas saudáveis** para que adoecessem *de leve* e nunca mais pegassem a doença. Era a inoculação — avó da vacina, prima da imunoterapia, ancestral direta de quase tudo o que a medicina moderna chama de prevenção.

Voltaire não era médico. Era escritor, dramaturgo, filósofo. E foi **ele**, com 11ª das suas *Cartas Inglesas*, quem traduziu para o público culto da Europa o que os médicos não conseguiam: que **razão e dado vencem o medo e o dogma**. A Igreja cedeu. A academia cedeu. Cinquenta anos depois, Jenner refinou o método e criou a vacina. Dois séculos depois, a varíola foi erradicada do planeta. Tudo começou com uma carta.

"O homem que ousa pensar por si mesmo é o mais perigoso de todos." — Voltaire, atribuído.

Este livro pega a herança de Voltaire e devolve em forma de **protocolo médico de 30 dias**: como pensar (e portanto viver) como um iluminista — checar fontes, recusar pânico, decidir vacina, exame e remédio por **evidência**, não por boato de WhatsApp. Sem negar a medicina. Sem entregá-la a charlatães. Como ele fez, em 1734, diante de uma praga que matava 1 em cada 7 europeus.

Com você no caminho,
— **Dr. Walter PIN**



O escritor que viveu 84 anos quando a média era 35

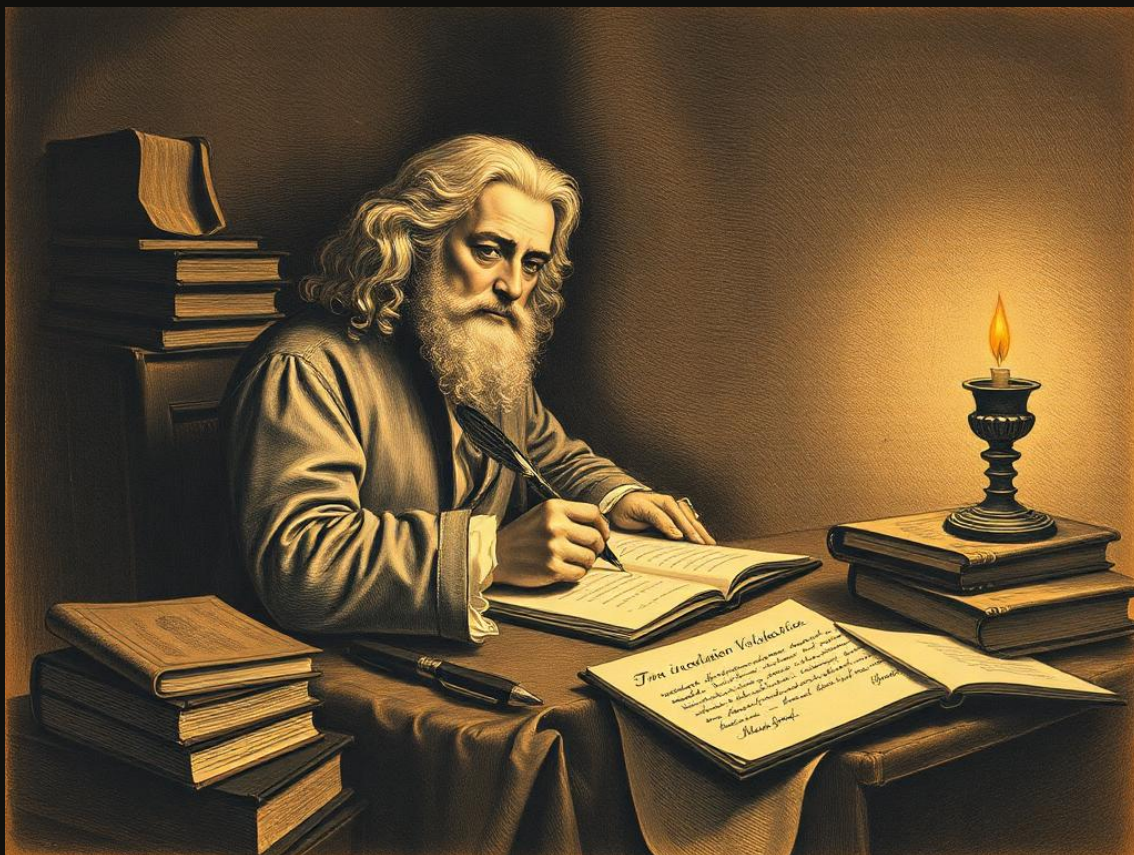


Figura 1 — Voltaire em Ferney, escrevendo uma das 21 mil cartas de sua correspondência. Trabalhou até a véspera da morte, aos 84 anos.

François-Marie Arouet (1694–1778) nasceu em Paris quando a expectativa de vida francesa beirava os 35 anos. Morreu aos **83 e meio**. Escreveu mais de **20 mil obras curtas** e mantinha uma rotina que hoje qualquer cardiologista reconheceria: trabalho intelectual constante, dieta frugal, café preto pela manhã (sem o exagero das 40 xícaras lendárias), caminhadas no jardim de **Ferney** e sono cedo. Não tomava sangrias — algo raríssimo na época, em que a medicina oficial sangrava o paciente até a anemia.

Foi exilado três vezes, esteve preso na Bastilha, processado por blasfêmia, e ainda assim atravessou três reinados, a Guerra dos Sete Anos e a véspera da Revolução Francesa. **Sobreviveu rindo**. Quando perguntavam o segredo, respondia: «*renuncio à medicina, abraço a higiene*». Hoje chamamos isso de **medicina preventiva**.