

**Dr. Cláudio Domênico**

# **EM SUAS MÃOS**

**Escolhas e  
renúncias para  
viver melhor e  
com mais saúde**



Copyright © 2021 by Cláudio Domênico S. Schettino

Nomes e características de pessoas citadas foram alterados para preservar suas identidades.

**REVISÃO**

Eduardo Carneiro

**PROJETO GRÁFICO**

Túlio Cerquize

**ILUSTRAÇÕES**

Augusto Marques

**REVISÃO DE E-BOOK**

Carolina Andrade

**GERAÇÃO DE E-BOOK**

Joana De Conti

**E-ISBN**

978-65-5560-247-0

Edição digital: 2021

1ª edição

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

22451-041 — Gávea

Rio de Janeiro — RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

[www.intrinseca.com.br](http://www.intrinseca.com.br)



# SUMÁRIO

[Avançar para o início do texto]

CAPA

FOLHA DE ROSTO

CRÉDITOS

MÍDIAS SOCIAIS

DEDICATÓRIA

APRESENTAÇÃO, *POR ROMEU C. DOMINGUES*

INTRODUÇÃO: UMA VIDA BOA É FEITA DE ESCOLHAS E RENÚNCIAS

CAPÍTULO 1: PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO

CAPÍTULO 2: OS SETE VILÕES DA SAÚDE

CAPÍTULO 3: PARE DE REPETIR “NÃO TENHO TEMPO”

CAPÍTULO 4: EMOÇÕES E SAÚDE

CAPÍTULO 5: MEDICINA E RELIGIÃO, UMA UNIÃO HARMONIOSA

CAPÍTULO 6: DOENÇAS DO MUNDO DIGITAL

CAPÍTULO 7: O INIMIGO INVISÍVEL

CAPÍTULO 8: A BUSCA DA FELICIDADE

CAPÍTULO 9: LONGEVIDADE SEM SEGREDOS

CAPÍTULO 10: CONSIDERAÇÕES FINAIS

AGRADECIMENTOS



SOBRE O AUTOR

LEIA TAMBÉM

*A Adriana, companheira e profissional admirável, mãe de nossos três filhos — Luísa, Caio e Letícia —, que nos enchem de orgulho e alegria*

*Aos meus pacientes, que abrem seus corações e me proporcionam tantos ensinamentos ao compartilharem suas histórias de vida.*

# APRESENTAÇÃO

POR ROMEU C. DOMINGUES

Pouco mais de um ano após a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretar a pandemia de Covid-19, Cláudio Domênico, que é meu amigo há mais de vinte anos — um mineiro com quem partilho a vida e a convivência familiar, além de ser meu cardiologista — expõe seu olhar cuidadoso e, principalmente, sua experiência e escuta atenta da prática clínica e nos propõe refletir sobre como nossas escolhas e renúncias podem nos ajudar a viver melhor e com mais saúde.

Com uma visão que é ao mesmo tempo simples e abrangente, Cláudio escreve com leveza que a saúde não está à venda: ela é conquistada diariamente com muito planejamento e priorização do que realmente importa. E deve ser vista, por médicos e pacientes, de forma integral, não como um fator isolado: associando as diferentes questões físicas e emocionais que envolvem a vida de cada indivíduo e priorizando o que realmente importa e é, de fato, essencial.

Com toda a propriedade de quem escuta com calma e acolhe com empatia a dor e a necessidade de cada paciente, Cláudio aborda o peso de doenças crônicas, como a obesidade, o diabetes e a hipertensão, e sua relação com as doenças cardiovasculares, mostrando que podem ser preveníveis. Destaca ainda a importância da escolha de estratégias racionais e da adoção de metas reais e possíveis para alcançar os objetivos de qualidade de vida.

As mudanças de comportamento abordadas no livro envolvem a adoção de hábitos saudáveis de alimentação e práticas de atividades



físicas regulares, associadas ao conhecimento do nosso genoma e do papel da genética na prevenção, além de enfatizar o combate ao sedentarismo, ao tabagismo e ao consumo excessivo de álcool. Outros inimigos invisíveis que causam problemas globais de saúde — e que deveriam ser elencados como emergência em políticas públicas, pelas autoridades e pela sociedade em geral, com atitudes coletivas de enfrentamento —, como a poluição ambiental e sonora, também estão na pauta com dados alarmantes.

De forma prática, o livro reforça a importância de saber escolher, planejar e priorizar o que realmente importa endossando que saúde e tempo caminham juntos e são nossos maiores patrimônios. Na mesma medida, traz a visão de que é imprescindível saber dizer não e renunciar a tudo o que sequestra nosso tempo ou sabota nossa disciplina, e que, como consequência, gera frustração e nos impede de atingir nossos objetivos.

Provocador como só ele sabe ser, Cláudio discorre sobre como o uso da tecnologia e do mundo digital em excesso pode representar armadilhas, se não estivermos atentos e focados. Propõe pausas, desconexões e dicas práticas para o “detox” digital.

Traz uma visão de que nossos aparelhos conectados à internet podem ser usados para engajar a saúde e excluir barreiras geográficas, mas, na mesma medida, nos isolar e levar à perda de saúde, causando esgotamento físico, mental, psicológico, dependência, distúrbios de ansiedade e depressão. O excesso de dispositivos eletrônicos já tem patologias cujos nomes eu nem conhecia: nomofobia, crackberry e a dependência de se manter antenado com as redes sociais (FoMO); além dos distúrbios visuais e de ansiedade.

E como não poderia ser diferente para alguém que enxerga a saúde de forma integral e fluida, ele reforça a importância da imunidade social, com vacinas que incluem: cultivar boas amizades e relacionamentos



saudáveis, ser solidário e realizar trabalhos voluntários, equilibrar as emoções, trabalhar a espiritualidade e estabelecer pausas para recarregar as energias do corpo e da mente.

As escolhas e as renúncias são indícios de realização pessoal e felicidade e imperam também no controle dos excessos de ansiedade, de consumo e dos efeitos negativos do estresse na saúde física e mental. Em uma linha tênue, Cláudio mostra que quem enfrenta as adversidades realiza mais objetivos, tem mais autonomia, controla melhor as emoções e suas decisões ao longo da vida. São como colheitas que levam para uma longevidade bem-sucedida e um envelhecimento saudável.

De forma bastante didática e amparado pela sua experiência da prática clínica, como se estivéssemos o tempo todo em uma consulta médica ou em um papo com um amigo no sofá, Cláudio nos presenteia com essa leitura fácil, reflexiva e provocativa sobre como estamos levando a vida e como nossos propósitos interferem na nossa autoestima, saúde e bem-estar.

Nós, médicos, sabemos diagnosticar e tratar doenças, mas podemos aprender com a calma e o perfil ouvinte de Cláudio a estimular, sobretudo em tempos delicados como o que vivemos hoje, nossos pacientes a se engajarem na luta por uma vida mais longa e melhor, fazendo as escolhas que de fato tragam saúde, felicidade e longevidade.

E mais que isso: todos nós podemos aprender com as atitudes que meu médico e amigo coloca em prática diariamente, cuidando da saúde, da família e dos amigos, priorizando o que lhe é caro.

Este livro vai ajudar não só a população em geral, mas nos estimular a fazer da escuta a questão central da relação entre médico e paciente no enfrentamento de uma epidemia de doenças crônicas e comorbidades, com a atenção, o carinho e a informação que cada indivíduo precisa. Está *Em suas mãos*



*image  
not  
available*

Não existe um melhor exercício ou esporte, pois isso depende de vários aspectos, como social, biológico, cultural, entre outros. Todavia, nadar é tido como um exercício bem completo. Tanto um bebê de um ano quanto um homem de cem anos podem nadar. A prática em geral tem um menor risco de lesões que outras atividades físicas e é ótima para o condicionamento aeróbico, o fortalecimento muscular e ainda proporciona um pouco de alongamento. Mas nem todos gostam de nadar. Para essas pessoas a atividade se resume a uma entediante e repetitiva contagem de azulejos no fundo da piscina. Certamente, para elas, a natação não é o melhor exercício. A boa notícia é que existem muitas outras opções, como a corrida, a caminhada e o ciclismo, que poderão se adequar ao gosto e capacidade física de cada paciente que me procura com essa dúvida.

E aqueles que não gostam de vinho devem abrir mão do paladar para agradar ao coração? Não. Sempre há opções. O chocolate amargo e as frutas vermelhas, por exemplo, também são fontes de substâncias ricas em antioxidantes com as mesmas características.

O leque de dietas também é imenso. E dentre elas se destaca a chamada dieta mediterrânea, à base de azeite, vegetais, peixes e um pouco de vinho. Ela é a dieta mais estudada no mundo, e um dos seus chamarizes é o fato de ser o tipo de alimentação adotado por povos longevos, como os habitantes da Sardenha, na Itália, e os da ilha de Icaria, na Grécia. No entanto, mesmo considerada a chave para a longevidade dessas populações centenárias, ela sozinha não é uma poção de juventude. A alimentação está inserida num conjunto de fatores culturais, étnicos e climáticos. Para quem mora num país tropical, como o nosso, seguir estritamente essa alimentação não fará milagres. Veja a diferença entre ingerir uma taça de vinho tinto num país tropical com temperaturas elevadas e a de fazê-lo em um país europeu com clima ameno.



*image  
not  
available*

ilustra essa questão. Um dia Maria me chamou para conversar e me perguntou se deveria aceitar uma proposta de promoção que recebera. Ela assumiria um cargo de chefia e teria um aumento de salário. O dinheiro a mais ajudaria muito seu orçamento mensal, porém implicaria deixar o ambiente de trabalho do qual tanto gostava.

Maria precisava escolher. De um lado, mais prestígio e dinheiro; do outro, o companheirismo e as alegrias de um bom ambiente de trabalho. Disse a ela que deveria ver a promoção como um reconhecimento de seu trabalho e que, além disso, o dinheiro a mais seria bem-vindo. Naquelas circunstâncias, calculamos que seria mais fácil retornar ao antigo posto, caso não se adaptasse ao novo cargo, do que esperar por outra oportunidade. Mas recomendei que conversasse com o marido e uma ou duas amigas e pedisse alguns dias para responder à proposta. Soube depois que ela aceitou a nova missão e aos poucos se adaptou ao novo posto.

Maria fez uma renúncia profissional. Há outras renúncias, entretanto, que impactam nosso modo de vida e nem sempre garantem que possamos atingir nossos objetivos. Um exemplo é a relação que os atletas têm com o remo, esporte com o qual tenho alguma experiência. Ele exige imensas doses de disciplina, foco e dedicação dos atletas, que treinam muito e renunciam a muita coisa. Os da classe leve, que não podem passar dos setenta quilos, sofrem para controlar o peso. Após passarem horas em treinamento, não podem se dar ao luxo de comer qualquer coisa que engorde. Noitadas, bebidas alcoólicas, feriados, nada disso faz parte da vida deles. Disciplina, treinamento e abnegação, entretanto, nem sempre são recompensados com a vitória, pois poucos atletas conquistam um lugar no pódio. É uma vida de escolhas difíceis, e os campeões têm consciência disso. Mas eles são resilientes, determinados, focados e sabem renunciar. Sem essa base não seriam campeões.



*image  
not  
available*

# 1. **PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO**

*“Os homens me surpreendem... Porque perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem dinheiro para recuperar a saúde. E por pensarem ansiosamente no futuro, esquecem do presente de tal forma que acabam por não viver nem o presente nem o futuro. E vivem como se nunca fossem morrer e morrem como se nunca tivessem vivido.” DALAI LAMA*

“Prevenir é melhor do que remediar”, diz a sabedoria popular. Esse deveria também ser o lema dos médicos. Mas a medicina é vista como a ciência que trata doenças. A meu ver, porém, o grande desafio dos médicos é evitar que as pessoas adoçam, por mais que sejamos preparados para tratar os doentes. Evitar ter que lidar com os inimigos da nossa saúde por meio da prevenção é a chave para uma vida mais tranquila.

Desde o século XX, o saneamento, o desenvolvimento de antibióticos e vacinas, o aumento da produtividade agrícola e do acesso a alimentos, entre outros avanços, mudaram a forma como a maioria de nós adoce e morre. Passamos a viver mais e, com isso, vimos crescer significativamente os casos de câncer e doenças cardiovasculares, males associados ao processo de envelhecimento.

Morrer é inevitável, mas podemos viver mais e melhor com cuidados preventivos. Não é nada impossível. Na verdade, pequenas mudanças já fazem grande diferença em termos individuais e coletivos. No entanto, é



*image  
not  
available*

do estudo apenas 6% dos participantes tiveram novos eventos cardíacos. Já entre os 21 pacientes que não adotaram a dieta, a reincidência de novos quadros cardíacos foi da ordem de 60%.

Outro médico americano, o cardiologista Dean Ornish, autor de diversos livros sobre estilo de vida e reversão de doenças, dentre os quais destaco *Undo It* [Desfaça, sem edição brasileira], também mostra que doenças crônicas, e até mesmo o câncer, podem ser evitadas e revertidas com uma vida baseada em quatro ações: se movimentar, amar mais, comer bem e se estressar menos.

O foco da medicina do estilo de vida não é tratar doenças já estabelecidas, mas evitá-las. Seus instrumentos terapêuticos são vida ativa; alimentação saudável, rica em fibras, pobre em gorduras saturadas e comidas industrializadas; manutenção de um peso saudável; bom sono; resiliência no enfrentamento dos problemas; e uma rotina na qual seja possível evitar quadros de estresse, ansiedade e depressão.

## **Os vilões a combater**

Sabemos o que nos faz bem. Mas conhecer o peso daquilo que nos faz mal é essencial para orientar as mudanças no estilo de vida. Um estudo chamado Interheart, publicado na revista médica *Lancet* em 2004 por Salim Yussuf e colaboradores, avaliou nove fatores de risco e a probabilidade de um ataque cardíaco em 52 países. Foram considerados tabagismo, hipertensão arterial, diabetes, aumento da gordura abdominal, tipo de dieta, grau de atividade física, consumo de álcool, gorduras no sangue e fatores psicossociais. O estudo mostrou que o tabagismo e a elevação das gorduras no sangue são responsáveis por dois terços do risco de se ter um infarto.

Já uma pesquisa destacada pela prestigiosa revista *Neurology* em 2020 avaliou a adoção de cinco fatores de estilo de vida saudável e



*image  
not  
available*

doenças crônicas, como diabetes, hipertensão arterial e males cardiovasculares.

▸ Escutar o paciente, identificar seus problemas, estabelecer prioridades e planejar as mudanças comportamentais são o grande desafio da medicina do estilo de vida.

▸ As recompensas ao adotar um estilo de vida saudável são enormes. Ele nos afasta de doenças e nos traz mais tempo e qualidade de vida.

▸ Cuidar de si mesmo, dos outros e do planeta nos faz viver mais e melhor.



*image  
not  
available*

Apesar de silenciosos e em geral assintomáticos, os seis primeiros são fáceis de medir e avaliar. É possível determinar os níveis de pressão arterial, glicose, colesterol, peso, grau de condicionamento físico, carga tabágica e o índice de massa corporal.

Uma pessoa com colesterol alto, glicose acima dos limites normais ou gordura acumulada não sente nada. Sua pressão pode estar elevadíssima e ela não percebe. Quando os sinais surgem, a doença pode estar avançada e grave. Por isso, esses fatores de risco são vilões silenciosos e perigosos.

A avaliação do histórico familiar, o sétimo vilão, é complexa. Eu mesmo sou um exemplo disso. Meu pai morreu aos 55 anos de infarto do miocárdio. Mas minha mãe teve uma vida longa, faleceu aos noventa anos, em decorrência de uma pneumonia. Será que tenho propensão a problemas cardíacos como o meu pai ou não sou portador de qualquer problema hereditário associado a riscos desse tipo, a exemplo de minha mãe? Estou convencido de que num futuro próximo os testes genéticos serão mais baratos e precisos, e será possível avaliar dados ligados à genética de uma série de doenças.

O fato é que é possível definir a probabilidade de uma pessoa ter doença cardiovascular por meio da avaliação desses fatores de risco. E hoje em dia existem até mesmo sites, como o da Sociedade Brasileira de Cardiologia, que permitem calcular o risco de adoecer de distúrbios cardiovasculares.

Mas você talvez esteja se perguntando: se conhecemos os vilões e podemos preveni-los, por que tanta gente adoece e morre?

Há em nossa vida uma série de obstáculos. Alimentação e estilo de vida, problemas financeiros, desemprego, estresse, poluição, desigualdade social, problemas familiares. Mas, a meu ver, tão importante quanto avaliar essas causas é tornar a saúde uma prioridade. Temos que ouvir o filósofo Schopenhauer: “Saúde não é tudo, mas tudo