

CAPÍTULO 2

O PAPEL DA CULTURA FAMILIAR NA SAÚDE
CARDIOVASCULAR

EDUARDO MARTINS BALTHAZAR

Cardiologista pelo
Prontocor-MG.
Titulado pela
Sociedade Brasileira
de Cardiologia.
Especialização em
Ergometria pela SBC-
AMB. Internacional
Scholar da Cleveland
Clinic. Médico do
corpo clínico do
Hospital Ministro
Costa Cavalcanti e do
Hospital Municipal de
Foz do Iguaçu. Médico
associado do Hospital
Israelita Albert Einstein.



RESUMO

Este capítulo aborda a relação entre a cultura familiar e a saúde cardiovascular, destacando a importância da qualidade dos vínculos estabelecidos entre os membros do casal. Através de estudos científicos, é evidenciado que estar casado(a) está associado a uma menor taxa de mortalidade por todas as causas, enquanto o divórcio, a viuvez e a solidão aumentam o risco cardiovascular. A cultura familiar saudável é aquela baseada no amor, afeto, respeito mútuo e na valorização de princípios democráticos. Além disso, a autoavaliação individual e a busca por uma autocrítica construtiva são fundamentais para o estabelecimento de relações familiares saudáveis, que promovam a saúde cardiovascular de seus membros.

Palavras-chave: Cultura familiar; Saúde cardiovascular; Relação de casal; Amor e afeto.

ABSTRACT

This chapter addresses the relationship between family culture and cardiovascular health, highlighting the importance of the quality of the bonds included between the members of the couple. Scientific studies show that being married is associated with a lower all-cause mortality rate, while divorce, widowhood and loneliness increase cardiovascular risk. A healthy family culture is one based on love, affection, mutual respect and the appreciation of democratic principles. In addition, individual self-assessment and the search for constructive self-criticism are essential for establishing healthy family relationships that promote the cardiovascular health of its members.

Keywords: Family culture; Cardiovascular health; Couple relationship; Love and affection.

1 INTRODUÇÃO

A família pode ser o lugar mais homeostático para se viver. Tudo vai depender da relação estabelecida entre o casal: se com amor, afeto e respeito ou sem estes elementos essenciais. Neste caso, o ambiente familiar dificulta a convivência de seus entes, gerando estresse e sendo fonte de inúmeros conflitos, com repercussões até na saúde de seus membros. O amor parental é o pré-requisito para a construção de uma cultura familiar saudável, tanto no âmbito cardiovascular quanto em outras frentes do relacionamento conjugal, como o financeiro, organizacional, social, afetivo-sexual, profissional, ou na educação dos filhos. Tais afirmações podem ser corroboradas pelo próprio conceito de LAR: Lugar de Afeto e Respeito (DIAS, 1999, online). Porém, afeto e respeito não tornam uma família saudável automaticamente, do ponto de vista cardiovascular. Para a construção da saúde cardiovascular familiar, é preciso ir além destes 2 elementos, e avaliar o alcance das culturas individuais de cada integrante da família. É deste somatório de vetores culturais individuais que surge o vetor resultante final: a cultura familiar de saúde. E esta cultura final familiar pode apontar para a saúde ou à doença.

A saúde cardiovascular hoje pode ser entendida como a capacidade do indivíduo realizar esforços em múltiplas frentes buscando a homeostase, o equilíbrio e a dinâmica saudável de sua vida. Sem esforço não há saúde. Por outro lado, preguiça é doença. Portanto, em síntese: saúde é esforço! E isto serve para a saúde emocional (esforço em identificar e trabalhar as próprias emoções), espiritual (esforço em buscar o perdão, a compreensão, e a compaixão com os seres vivos), social (esforço em buscar uma vida social de contatos, reuniões e amizades) e cardiovascular propriamente:

esforço em mudar a alimentação, cortar o açúcar e a gordura – por exemplo, e fazer exercícios físicos 5 vezes por semana.

Quando nos propomos a escrever sobre a união destes dois complexos *ecossistemas cognitivos – família e saúde cardiovascular*, surgiu a questão principal a qual pretendemos responder neste capítulo: qual o papel da cultura familiar na saúde (e também na doença) cardiovascular? Como se dá esta relação e ainda, seria possível mudá-la a qualquer tempo?

2 EPIDEMIOLOGIA DA DOENÇA CARDIOVASCULAR E O ESTRESSE MARITAL

Segundo o Atlas de Variação de Saúde no Brasil, as doenças cardiovasculares foram a maior causa dos óbitos no Brasil entre 2016 e 2019, contabilizando 27,3% do total, além de terem sido a maior causa de anos de vida perdidos no mundo em 2019, correspondendo a 21,4% do total (DIEGOLI et al. 2022). A expressão *doenças cardiovasculares* abrange o infarto agudo do miocárdio e o acidente vascular cerebral (AVC). O mesmo Atlas traz a importante informação de que 90% dos casos poderiam ter sido evitados através do controle de fatores de risco modificáveis: controle da pressão arterial, do diabetes e da obesidade, exercícios físicos, melhora dos níveis de colesterol, mudança dos hábitos alimentares, suspensão do tabagismo. Neste documento, o número de anos perdidos por mortes precoces destas doenças no Brasil variou de 644 a 1278 por 100.000 habitantes.

O infarto agudo do miocárdio é a obstrução de uma das artérias do coração, conhecidas como artérias coronárias, gerando o sofrimento do músculo cardíaco, podendo ocorrer eventos agudos (arritmias fatais) ou crônicos (insuficiência cardíaca). Da mesma

maneira, tem-se o AVC isquêmico, com a obstrução de uma das artérias cerebrais, ou o AVC hemorrágico, quando a artéria cerebral se rompe, gerando a hemorragia cerebral. Tais eventos são sempre traumáticos para o paciente e à família.

Os fatores de risco estabelecidos para estas doenças, citados acima, são bastante conhecidos pela Cardiologia. Mas novos fatores psicossociais e comportamentais passaram a compor o rol de elementos desencadeadores destas doenças. Rozanski (2014) cita em seu clássico artigo, publicado no JACC – Journal of American College of Cardiology em 2014, os novos fatores de risco cardiovasculares de origem psicossocial, e o *estresse marital* é um deles.

Em um estudo publicado em 2019 pelo *Emory Cardiovascular Reserch Institute*, de Atlanta – EUA, Devinder e colaboradores mostraram que o fato de estar casado melhora a taxa de mortalidade por todas as causas. Em múltiplos países da Europa e Ásia, o divórcio, a viuvez e permanecer solteiro(a) aumenta a mortalidade em 1,2 a 2,5 vezes (DHINDSA et al., 2020). Numa outra meta-análise com mais de 250 mil pacientes ambulatoriais (não hospitalizados) idosos relativamente saudáveis de 29 estudos, aqueles com estado civil casado tinham 11% menos chance de morrer por qualquer causa quando comparados com aqueles que se tornaram viúvos, 16% menos mortalidade quando comparados com pacientes divorciados ou separados e 11% menos mortalidade quando comparados com aqueles que nunca se casaram. E outro estudo japonês com 94 mil pacientes demonstrou que homens solteiros, que nunca se casaram, apresentam mortalidade por doença cardiovascular 3 vezes maior quando comparados com homens casados. A proteção da relação conjugal é vista em múltiplos estudos, somando mais de 3,1 milhões de pacientes estudados. Não há muitas dúvidas quanto a um consenso neste ponto.

Capítulo 2

Wong, et al, publicou em 2018 um estudo com 2 milhões de pacientes. Além das mesmas conclusões de todos os estudos anteriores, estar solteiro, incluindo os que nunca se casaram, divorciado ou separados ou viúvos, foi associado com aumento no risco de eventos cardiovasculares (OR 1,16, 95% CI 1.04-1.28) e mortalidade cardiovascular (OR 1.43, 95% CI, 1.28 – 1.60). Rozanski reforça que o divórcio e a separação são estressores que aumentam o risco de mortalidade, e relaciona a expressão *carga marital* com eventos cardiovasculares, ou seja, um relacionamento estressor é também motivo de doenças.

3 ENTENDO A FISILOGIA DO ESTRESSE

Na sessão acima, ficou bastante evidente a relação do *estresse marital* com a doença cardiovascular e as taxas de mortalidade. Esta relação se explica pelo nível de estresse gerado na relação, seja no divórcio, na viuvez ou na vida de solteiro onde não há uma proteção do(a) parceiro(a) ou o compartilhamento das dificuldades pessoais. Em outras palavras, a solidão aumenta a probabilidade de morte ou risco cardiovascular seja por questões emocionais, seja porque na hora *H da doença* não há ninguém ali ao lado para ajudar. Em todas elas, o estresse físico-emocional está presente. Mas como se dá essa relação estressora no sistema cardiovascular?

O eixo modulador do estresse *HPA - Hipotálamo-Pituitária-Adrenal* e sua relação direta com o córtex pré-frontal - *CtxPF* estabelece um dos elos da conexão cérebro com o sistema cardiovascular. O sistema HPA é responsável pelas seguintes alterações fisiológicas, mediadas por estresse, no sistema cardiovascular: aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial e da demanda

Capítulo 2

miocárdica de oxigênio; vasoconstrição – os vasos se estreitam por respostas hormonal ou cerebral, disfunção endotelial – o endotélio é a 1ª camada de células do vaso – artéria/veia em contato com o sangue; ativação plaquetária – as plaquetas que ajudam a formar o trombo ao fechar a artéria; arritmias – alterações do ritmo cardíaco; inflamação – tanto da placa de gordura, promovendo sua ruptura e consequente formação do trombo, gerando o infarto, quanto sistemicamente no corpo; resistência insulínica – a célula não responde mais à inulina, e assim a glicose não consegue entrar na célula, sobrando no sangue e gerando o diabetes; e disfunção autonômica – o sistema nervoso não consegue mais ter o controle adequado do coração (BRAUNWALD, 2022). Em síntese, todos esses nomes e expressões da Cardiologia significam alguma alteração no corpo gerados pelo estresse, seja marital, laboral ou afetivo que antecede o infarto e o AVC.

O mecanismo de funcionamento do sistema ou eixo HPA - é bastante conhecido. O sistema límbico, sede das emoções no mamífero, é uma conquista evolutiva do cérebro. Répteis não apresentam tal estrutura. Portanto, as emoções, no reino animal, começam com os mamíferos. O hipocampo e o hipotálamo compõem as estruturas cerebrais do sistema límbico relacionadas às emoções. A hipófise ou pituitária libera hormônios como o ACTH – adrenocorticotrófico, que estimulam a suprarrenal a produzir os hormônios adrenalina, noradrenalina e cortisol, que sustentam o estresse. Assim fecham-se os caminhos corporais através dos quais a pessoa pode ativar ou desativar este sistema. Um perfil ansioso não fica inerte no soma: ele influencia o sistema HPA a gerar hormônios, que conforme o grau da ansiedade, pode gerar o estresse, o pânico, e levar inclusive à morte através do infarto agudo do miocárdio ou mesmo da *Síndrome de Takotsubo*, conhecida popularmente como

Capítulo 2

Síndrome do Coração Partido. Esta síndrome é um dos exemplos mais marcantes da interferência direta do sistema HPA na fisiopatologia do estresse e da doença cardíaca.

Descoberta em 1991, a Síndrome de Takotsubo é uma inflamação cardíaca que pode, no extremo, levar à morte (TOFIELD; SATO, 2016). Tanto a *miocardite* – a inflamação propriamente do músculo cardíaco, quanto o *vasoespasmismo coronariano* da Takotsubo, que mimetiza os vários sinais do infarto agudo do miocárdio – alterações no eletrocardiograma (ECG) compatíveis com infarto, marcadores do sangue (as enzimas) e clínica de precordialgia típica, são evidências objetivas e nosográficas do poder da emocionalidade ao elevar hormônios e neuropeptídeos corporais ao ponto de gerar doenças, inclusive a partida desta vida!

O divórcio, a viuvez e a solidão são situações em que, se a pessoa não consegue se resolver emocionalmente, e não busca ajuda, pode deixar o corpo ativado pelo eixo HPA, elevando seus níveis de hormônios estressores e fazendo o encurtamento do caminho até as doenças cardiovasculares. Vários estudos, como mostrado acima, trazem os efeitos emocionais do divórcio – ansiedade e depressão, que para o corpo são as consequências da elevação de hormônios estressores no sangue.

4 CULTURA FAMILIAR SAUDÁVEL: A PROFILAXIA DO ESTRESSE CARDIOLÓGICO

Construir uma família deveria ser a meta da pessoa após alcançar a maturidade emocional. Mas infelizmente a vida não acontece em fases igual aos videogames. *Vai se vivendo*, situações vão surgindo e quando se vê, está lá o casal grávido. Os problemas familiares surgem porque, na maioria das vezes, emocionalmente,

Capítulo 2

juntam-se 2 *crianças adultas* incapazes de resolverem seus próprios dilemas. E assim, os conflitos explodem dentro de casa, gerando sofrimento para o casal e para os filhos.

Voltando ao LAR de Maria Berenice Dias, o Lugar de Afeto e Respeito, este surge quando a capacidade de evitar e administrar conflitos alcança um padrão de manifestação contínua do casal. Ou seja, o amor e o respeito tornam-se prioridade para os 2. Há um investimento de ambos na manutenção do amor. A cultura de saúde se assenta nessa realidade de afeto e respeito.

Cultura é o cabedal de conhecimento de uma pessoa, ou o conjunto de ideias, crenças, costumes, códigos sociais e formas de expressão de um povo, adquiridos e desenvolvidos pelo contato social e acumulados ao longo dos tempos. Substitua povo por família, e teremos a *cultura familiar*, o somatório de conhecimento, ideias, crenças, hábitos e costumes naquele núcleo de pessoas que convivem intimamente.

Buscando na palavra *esforço* a síntese do conceito de saúde, na cultura familiar de saúde o esforço é sempre a meta da família saudável. Seja na numa geladeira sem “gordices” nem refrigerantes, ou numa dispensa mais equilibrada sem açúcares, o esforço surge também na manutenção de uma relação transparente onde se conversa sobre tudo, inclusive temas desconfortáveis – a popular *DR* (discussão da relação). Aliás, neste campo da *DR*, o esforço tem seu *acid test*: o casal com preguiça de fazer *DR* terminou e não sabe disso ainda. O esforço também é condição *sine qua non* para se brincar de dinossauro com o filho pequeno às 21h após um longo dia de trabalho! Ou seja, é preciso cortar ilusões de que o amor sustenta puramente uma relação sem que se invista nele.

As culturas individuais se unem para formar uma cultura coletiva. Assim ocorre na família, no bairro de cultura germânica,

Capítulo 2

na fábrica de tecidos gerida por determinado padrão de administração, e até em uma nação qualquer. No filme *Indústria Americana* (2019), a cultura organizacional chinesa é contraposta à americana, e é possível ver conflitos e soluções deste enfrentamento multicultural. A grande dificuldade que surge, dentro do âmbito *cultural-familiar*, é a anulação da cultura individual de um dos membros da família, seja o homem, a mulher ou algum dos filhos, por imposição da *cultura resultante*. No processo cultural social ainda patriarcal e machista em pleno século XXI, a tendência ainda é a mulher se subjugar ao marido, na condição de serviçal: fazer o jantar, o almoço, arrumar a casa e servir a família. Com o tempo, são estas mulheres que deprimem, tornam-se obesas e infartam.

No consultório, ao ser indagadas *quem é a pessoa mais importante do mundo* – pergunta que costumamos fazer, elas respondem: - *o marido!*, ou *os filhos!*. Ou seja, surge um problema axiológico.

5 DISTORÇÃO AXIOLÓGICA: IDENTIFICANDO O CERNE DO PROBLEMA

A cultura individual de cada membro da família precisa ser valorada. Para isso, cada um precisa se dar o devido respeito e valor. A Axiologia é o ramo da filosofia que estuda os valores. Na relação conjugal, o indivíduo precisa lembrar de sua individualidade, sua personalidade e colocar o amor, o afeto e o respeito nas devidas *caixinhas corretas*, e não num gavetão junto com todos os valores individuais. A única resposta correta para a pergunta *qual a pessoa mais importante do mundo?*, deve ser a própria pessoa, jamais a outra. É preciso cuidar primeiro de si mesmo, para depois cuidar do outro.

Capítulo 2

As doenças cardiovasculares se instalam ou aceleram sua progressão em famílias onde isso não está muito claro. E as mulheres são as que mais sofrem desta distorção axiológica. Os homens, em sua maioria, respondem pelas finanças da casa, e obrigam, tacitamente, a mulher a fazer o trabalho doméstico. Nem sempre ele é um *déspota* e ela uma *amélia*, mas não há um código de conduta mútuo pré-estabelecido e conversado. Resultado: o estresse vai subindo sua carga primeiro na mulher, e o marido acaba vivendo um mundo paralelo, nem imaginando porque sua esposa anda tão *alterada*. Assim surge a pseudo-harmonia familiar. Um finge que não é com ele, a outra tem medo de expor o que pensa e sente por inúmeros motivos, entre eles o financeiro e a insegurança afetiva, até a doença cardiovascular (ou outra qualquer) se instalar.

Um estresse semelhante ao marital, que também pode levar ao infarto e às doenças cardiovasculares como um todo é a *carga do cuidador*. Descrita por Rozanski em seu artigo na JACC, a *caregiver strain*, como é conhecida em inglês, é a carga emocional e física sofrida por quem resolveu acolher em casa e cuidar de um ente familiar com alguma doença crônica – *Alzheimer*, por exemplo, ou qualquer outra. Detalhe: sem qualquer apoio de *homecare* ou de um auxiliar de enfermagem. Juntando estes dois últimos parágrafos, pense numa mulher que, além de cuidar da família, agora cuida de um ente querido doente. Este foi um caso clínico que atendi de uma paciente que infartou 6 meses após receber o pai de 95 anos com Alzheimer em casa. Ela cuidava de todos, e após um semestre nesta nova e *megaestressante* rotina teve um infarto agudo do coração, sobrevivendo após ter ficado 10 dias na UTI.

No Lar de Afeto e Respeito, é preciso lembrar que quem dá o limite do respeito são os próprios indivíduos. Se eu não respeitar a mim mesmo, não vou respeitar o outro, e pior vou deixar que

Capítulo 2

coloquem *grilhões* em mim. Neste caso é preciso saber dizer não, por limites e em último caso, impor o próprio respeito de si mesmo aos outros membros da família. Em vídeo publicado no seu canal do Youtube, o Dr. Drauzio Varella, de maneira bem humorada, explica o que agora recomenda para a aquela senhora que diz não ter tempo para fazer exercícios porque acorda cedo e faz o café, põe a mesa para a família e vai trabalhar. Ao meio-dia, chega mais cedo e faz o almoço, e à noite precisa passar na sua tia doente, fazer o jantar e tomar banho. Já são 22h e ela está indo tomar banho para dormir. Antigamente eu me sensibilizava com isso... hoje? Hoje eu digo: o problema é seu! Você acha que eu vou conseguir resolver ou alguém vai resolver? Se você tem um dia que não te permite 20, 30 minutos para fazer exercícios, você está vivendo errado, não está levando em consideração o seu corpo – a coisa mais importante da sua vida. Sem o corpo não tem filho, marido,, trabalho nada... O que você vai fazer? Não sei, põe a tia no asilo, pede demissão, divorcia do marido, põe os filhos na FEBEN... dá um jeito! (VARELLA, 2019, online).

Esta conversa sensibiliza muitas mulheres no consultório. Costumo deixar uma caixa de lenço, porque ao abordar esta questão, precisamos ser firmes. Para elas é um remédio amargo: como eu deixei isso acontecer tantos anos? Somado a isso, outro fator de risco coronariano comportamental surge: a falta de engajamento profissional. Caso conhecido foi a da mulher com doutorado em profissão da saúde que após ganhar o 3º filho resolveu ficar em casa para ser *do lar*. Resultado? Cinco anos depois ela chegou no consultório 30Kg acima do peso, tomando remédio para depressão. Ao aceitar o inaceitável, negar a profissão e virar serviçal de casa, a mulher diz *não* para seus próprios valores e desrespeita algo fundamental na existência: o engajamento, o papel social, ser útil

socialmente e usar as habilidades para o bem coletivo. Rozanski chama de *lack of sense of purpose*, perda dos objetivos de vida, um fator de risco comportamental para a saúde cardiovascular, muitíssimo comum no seio familiar, onde tais hábitos doentes vão se instalando sem que ninguém tome qualquer providência, nem mesmo a própria vítima, no caso, a mulher.

A distorção axiológica também faz suas vítimas no gênero masculino. O homem pode sofrer de *autocobrança crônica*. Muitos pensam seguindo a cultura patriarcal machista, e assim aceitam o *ego de provedor* até as últimas consequências. Alguns têm o temperamento mais fechado e não abrem seus problemas individuais com a própria esposa. Assim, em períodos de estresse financeiro ele adocece, embota, se enclausura em sua caverna, e ninguém consegue o tirar de lá. Dependendo do grau de *workaholismo*, o sistema HPA se ativa e surgem arritmias, depressão, ansiedade, pânico até o infarto ou a síndrome de Takotsubo (mais comum nas mulheres). O homem tradicional machista precisa funcionar sexualmente, manter financeiramente a família, e responder por qualquer problema doméstico. Alguns curtem este processo, mas isso vai até a *página 2*. Se ele não começa a ver a esposa pelo amor, carinho e afeto, vai querer ser garanhão para sempre, e no dia que, por algum motivo *não funcionar*, deprime!

Outro caso axiológico do *homem garanhão* é o oposto, do bem-sucedido financeiramente. Os valores são distorcidos porque ele agora quer mostrar que tem dinheiro, poder, é *bonitão* e pode ostentar carrão, pulseiras de ouro e perfumes caros. Nos *happy hours* da empresa começa o *saracutico* com as colegas de trabalho, ou funcionárias dele mesmo. E assim, ao invés de terminar a relação anterior, ele vai crescendo na ilusão do *homem garanhão da meia idade*, com aventuras afetivas às escondidas, como se isso

Capítulo 2

algum dia não pudesse vir à tona. Até que a família descobre e o põe para fora de casa. Em pouco tempo, quem chega para *visitá-lo* é o infarto, alimentado por estados emocionais mórbidos de arrependimento, depressão e mágoa consigo mesmo. Estes são casos de consultório comuns de infarto agudo em homens no início da 3ª idade.

Em comuns, homens e mulheres mantêm a ilusão e a fantasia do amor em suas mentes. A cultura familiar, quando assentada nestes 2 elementos, tende ao fracasso. Ela, porque se sente o pilar executivo da casa, não compartilha tarefas e assume tudo que diz respeito ao lar; ele, por promover-se ao *chefe-viril supremo*, que jamais pode errar financeiramente ou falhar sexualmente. Ao contrário disso, os valores familiares precisam estar calcados na realidade, na conversa e na transparência. Cada vez mais, homens e mulheres se descobrem parecidos, com limitações naturais e humanas, sujeitos a qualquer tipo de erro. *Dar o braço a torcer*, desenvolver alguma autocrítica nos quesitos orgulho, vaidade e arrogância, modular tais traços, pedir ajuda, pedir desculpa, compreender e cortar as cobranças mútuas são posturas que estão na linha de frente da remissão de uma família doente.

Além das posturas citadas acima, há um princípio que regula todos eles: *o amor nasce do autoesclarecimento*. Quem se esclarece, conhece a si mesmo de maneira mais aprofundada, evita espetadas, descobre *seus pontos fracos* – como dizia Wayne Dyer (2011), modula o próprio temperamento, e passa a amar mais e cuidar mais. Neste quesito, é preciso recorrer aos 2 conceitos psicológicos de *egodistônico* e *egossintônico* (PSICOATIVO, 2022). O egodistônico consegue se autoperceber, desconfia de si mesmo, depara-se com o conflito e alcança o primeiro patamar de mudança, que é a autocrítica, ou como se diz na Cardiologia, a *contempla-*

ção da mudança. É o tabagista que pensa: *não dá mais, preciso parar, essa coisa está fazendo mal pra mim!*. O egossintônico está sintonizado com a doença, sem qualquer conflito: *eu fumo porque gosto, sou eu quem pago meus maços de cigarro!*. Em Cardiologia se diz que este paciente está na fase de *pré-contemplação*, ou seja, se quer pensa em mudar (PEBMED, 2017). Na cultura familiar, se o casal já está distônico em relação aos próprios hábitos e cobranças, surge uma luz de mudança: o respeito conjugal começa a surgir para ambos.

Quem se compreende, compreende o outro. O término da cultura familiar doente passa pelo autoesclarecimento individual de cada membro do casal, quando a heterocobrança é corrigida pela autocobrança sadia de melhorar a si mesmo a fim de oferecer algo melhor ao outro. Eis a noção de *ofertar*: quem ama oferece, não cobra. Longe de um conceito religioso, utópico ou *água-com-açúcar* típico de obras de auto-ajuda, a base do amor e portanto do fim da cobrança mútua geradora das distorções axiológicas e futuras doenças cardiovasculares está na autocrítica e na autopercepção, traduzidas aqui pelos conceitos psicológicos de *egossintonia* (sintonizado e cego para as doenças) e *egodistonia* (consciente e lúcido para as próprios comportamento errados).

6 DEMOCRACIA EM CASA: O EQUILÍBRIO ARISTOTÉLICO DO PODER

A cultura familiar saudável torna-se saudável não somente pela *egodistonia do casal*, mas também pela valoração de princípios democráticos da relação. Por exemplo: o homem não lava a louça para ajudar a esposa, como muitos dizem: *vou te ajudar meu amor!*. Ele precisa limpar a cozinha para ajudar *a casa*. Os

Capítulo 2

princípios do *igualitarismo animal* surgem, segundo Christopher Boehm, a partir do *ethos* – o conjunto de valores que definem o que é importante para o indivíduo (BOEHM, 1999). Se o afeto e o respeito são valores que definem o LAR como algo importante para o casal, tem-se assim a saúde emocional e afetiva mútua como principal força motriz da cultura de saúde familiar. E isso não é alimentado somente por um membro da família, mas incentivado democraticamente por todos. Em família, tudo é muito *imbricado, junto e misturado*: no dia de uma discussão mais acalorada, por exemplo, pode-se seguir o mal estar emocional, e junto a preguiça de fazer exercícios. Ou num momento de tensão mútua ignorada, sem qualquer DR, ambos decidem tacitamente ignorar a atenção às escolhas saudáveis, e assim *soltam a corda* na alimentação: já que está difícil a relação, que a *comida gostosa (gordices!)* seja um porto mais fácil de ancorar.

Desta maneira, a democracia como *regime de governo familiar*, traz uma relação direta com a cultura de saúde, ao estimular os direitos iguais, as liberdades e o livre fluxo da afetividade em casa, sem autoritarismo. Nada é mais doente do que o *déspota* e a *amélia* (aqui com leta minúscula intencionalmente) atuando em pseudo-harmonia. O equilíbrio de poderes leva ao equilíbrio também das decisões, sem necessidade de escapes ou comportamentos de fuga.

Um pai ou mãe que usa o seu poder em casa para compensar o poder inalcançável que almeja fora do lar, está se valendo de um comportamento nosográfico, revelando algum nível, no mínimo, de distúrbio emocional, e, no máximo, uma psicopatia, ou seja, uma verdadeira selvageria dentro de casa. Muitos pais querem exercer em casa o poder que não apresentam ou não pos-

Capítulo 2

suem na rua, no trabalho, ou entre seus pares. Surgem os déspotas familiares, dentro de casa!

Aristóteles (2014) chama de *Oikonomikón*, o governo político doméstico ou exercido pelo chefe de família. Sim, o pai e a mãe também são animais políticos como diz Aristóteles, e o filho é sempre alguém mais frágil, que necessita de amparo, orientação e esclarecimento em seu desenvolvimento humano. *Colocar-se no lugar dele(a)*, agachar-se para conversar, trazer o filho para *altura* do pai ou da mãe, é sempre um exercício de maturidade política e saúde familiar através do compartilhamento do poder, e de aproximação, afeto e carinho. Tal medida de se agachar para olhar nos olhos da criança chama-se *escuta ativa*: um grande exemplo de exercício correto de empoderamento com os filhos em casa. A *escuta ativa* propicia inúmeros benefícios, entre eles:

A criança sente que está falando em pé de igualdade com o adulto, aumentando a sua autoconfiança. O adulto demonstra interesse no que a criança está dizendo, fazendo a criança se sentir valorizada e contribuindo para auto-estima. Os pais se tornam mais acessíveis à criança, se aproximando dela. (GRANDE ARTE, 2018, online)

Hobbes (2009), em *O Leviatã*, refere o domínio ser adquirido de 2 maneiras: por *geração* e por *conquista*. Por *geração* denomina-se *paterno*, e assim discorre sobre um esboçante e preconceituoso Direito (*machista*) de Família da época (século XVII - 1651), repleto de conceitos distorcidos, mas infelizmente comuns para o *zeitgeist* de então.

No que se refere à geração, Deus quis que o homem tivesse uma colaboradora (!), e ambos são considerados pais; e, assim, o domínio sobre o filho deveria pertencer a ambos igualmente e o filho deveria estar igualmente submetido a ambos, mas

Capítulo 2

isso é impossível, pois ninguém pode obedecer a 2 senhores. Enganam-se totalmente aqueles que atribuem o domínio apenas ao homem, por ser do sexo mais excelente (!)... (HOBBS, 2009, p. 163)

Nesse mesmo sentido o autor esclarece que “*o domínio obtido por conquista, ou vitória militar, seria despótico, de despotes, que significa senhor ou amo, e é o domínio do senhor sobre seu servo.* (HOBBS, 2009, p. 164)

Em pleno século XXI há pais que exercem o poder em casa como se tivessem obtido este poder não por *geração*, como diz Hobbes, mas por conquista militar. São verdadeiros déspotas, os filhos tratados como *servos* ou *escravizados*, e a mulher outro ser anexo secundário aos desígnios do *macho-viril-todo-poderoso*. E isso não ocorre somente em casa. O poder precisa ser compreendido e exercido de maneira natural. Não há como negar ou fugir dessa realidade: juntou 3 pessoas, serão 3 *animais políticos* com questões políticas latentes, ideológicas e de poder. Até num relacionamento afetivo a 2 isso pode ser plenamente percebido.

Assim, a cultura familiar também é uma cultura de poder, além da saúde e do afeto. A maturidade do casal o faz unir as pontas destes temas. Quando um apoia o outro, mutuamente e democraticamente, seja para fazer exercícios ou evitar fazer uma lasanha à noite diante do cônjuge 20Kg acima do peso, e os direitos são iguais, as liberdades individuais se afloram com afeto e respeito. Assim surge uma força motriz homeostática: o poder da família saudável. Todos ganham com isso.

7 UNINDO AS PONTAS: A CULTURA DEMOCRÁTICA DE SAÚDE FAMILIAR

O termo *esforço* é um conceito Evolutivo porque pode ser interpretado como sendo a *alma* da saúde. A saúde *morre* literalmente quando ao invés de esforço e dedicação a pessoa opta pela preguiça. Quem alimenta a vida humana é a saúde, e, portanto, sem ela também ocorre a morte do corpo.

A vida é dinâmica e demanda esforço! Estudar, pesquisar, escrever, fazer faculdade, mestrado, doutorado, lavar uma louça, brincar de dinossauro às 21h, colocar roupa na máquina, pendurar roupa, guardar os sapatos, fechar a porta do guarda-roupa, organizar o quarto, a cozinha, ouvir o outro com atenção quando a mente está pedindo descanso, manter relações afetivo-sexuais... tudo na vida tem sua dose de esforço. Sobre este último hábito, o sexo é tão conhecido na Cardiologia como esforço, que não é raro muitos pacientes infartarem durante o ato sexual – em última análise, um conhecido e multimilenar prazeroso exercício.

Quando se parte para uma vida familiar, quem alimenta este esforço é o amor. Sem amor, afeto e respeito, e no mundo digital de hoje, todos vão para seus *metaversos particulares* de seus celulares, alimentando a nova sociopatia: o *Phubbing* – *phone snubbing*, ou seja, esnobar o outro com o celular. Ao invés de ouvirem-se e conversarem entre si, o celular cala a família autocraticamente, demonstrando a entrada da nova sociopatia para o útero familiar (UNIVERSA, 2022).

Não consigo escrever estas palavras sem relatar um caso vivido por mim e minha esposa. Acabávamos de sentar num restaurante quando uma menina e provavelmente seu pai, um senhor com visivelmente mais idade, sentaram próximo a nós. Os dois

Capítulo 2

chegaram de celular não mão, fizeram o pedido e deram adeus um ao outro. Entraram em seus *metaversos* e assim permaneceram na dimensão digital, há milhares de *bitilômetros* de distância entre si até levantarem 1h30 depois. Não houve palavras durante o jantar. A sociopatia do *phubbing* é viral, pode pegar a mim, você leitor, ou qualquer outra pessoa, gerando riscos afetivos em casa, e físicos no trânsito.

Os valores familiares saudáveis, seja alimentares, de exercícios físicos ou emocionais (as DRs) também são alimentados pelo esforço. Mas tudo isso só faz sentido quanto a vida em família torna-se um valor homeostático. O autoesclarecimento qualifica os valores, os neovalores alimentam os auto-esforços no sentido da mudança, os auto-esforços mudam a cultura individual e, portanto, familiar. A consequência desta cascata racional de pensamentos é desembocar na saúde, e a saúde mantém a vida da família. Neste oroboro lógico, longe da teoria e da filosofia, há uma pergunta *cretina* que costumo fazer eventualmente aos pacientes e nas aulas: *você gosta de voltar para casa?* E não pode ter fingimento: a resposta é sim, ou não. O homem e a mulher estão em dia com o afeto e a cultura familiar saudável e democrática quando a resposta é *sim*. Quando a resposta é *não*, é preciso mudar: ou a própria pessoa, ou o outro, ou o relacionamento. Trata-se de um momento difícil, onde a Psicoterapia tem seu lugar.

A união dos dois *ecosistemas cognitivos* saúde cardiovascular e família se dá pelo conceito de esforço, temperado pelo afeto e respeito do lar. Apesar da família ter sua resultante cultural, somatório das culturas individuais de cada membro, tal vetor resultante precisa sempre respeitar os vetores individuais. As individualidades são cláusulas pétreas e sagradas, e não devem receber qualquer influência compulsória do vetor resultante, mas sim a influência

Capítulo 2

natural do auto exemplo. Se eu quero mudar meus hábitos, e neste momento meu cônjuge não quer, paciência! Mudo eu, e respeito sua decisão. Conversas podem acontecer, cobranças dificilmente são salutares, a não ser quando assentadas no auto exemplo, com afeto e respeitabilidade.

Esta abordagem familiar não ativa o sistema HPA. Não haverá estresse cardiovascular quando as leis do afeto e do respeito familiares estiverem sendo atendidas. O estresse cardiovascular surge no decorrer dos anos quando a preguiça toma conta da família, os hábitos engessam, e a mente perde a oportunidade de se desenvolver contando com o auxílio do parceiro ou parceira. A dinâmica do amor também exige esforço mantê-lo, do contrário ele acaba.

Em artigo publicado no New York Times, o casal explica as razões do seu divórcio: ele não sabia controlar as finanças, e estourava o cartão de crédito repetidas vezes. Ela neurologista, ele cantor de uma banda. Fizeram terapia, mas o amor foi atacado por um hábito ruim e deletério: o descontrole financeiro. Este é um exemplo da importância do autoesclarecimento na relação afetiva: sou perdulário? Sou avarento? Faço força no sentido de superar estas limitações? O amor não se retroalimenta espontaneamente. Ele pode ser desgastado com o tempo por atitudes e comportamentos doentes, até chegar no divórcio, como foi o caso de Cynthia Harden e Alec Cumming (THE NEW YORK TIMES, 2022).

No lar de afeto e respeito, o amor apresenta uma aura a mais a qual chamo de elã. Muitos casais, no início da empolgação, apresentam não somente o amor, mas o elã também. Ele curte só de olhar ela mexer a cabeça e ver os cabelos ao vento. Ela adora vê-lo andar, passar por perto, ou fazer aquela cara engraçada ou um jeito atrativo. O elã, além do amor, também pode ser alimentado.

Capítulo 2

Amor e elã não se mantêm por geração espontânea, e assim também podem ruir com hábitos e atitudes poucos saudáveis.

Na construção do divórcio e desconstrução do amor, as etapas de afeto conjugal vão sendo eliminadas, os *tijolos vão caindo*, até tudo terminar. O início dessa desconstrução tem o *patrocínio* da preguiça. Não se quer fazer força porque um dos dois, ou os 2, consideram que o amor deve se nutrir sozinho: um grande erro! Logicamente é preciso lembrar que o divórcio também é um grande remédio para ajudar as pessoas a recomeçarem e reconstruírem uma vida a 2 saudável, quando não há mais alternativas na relação que terminou. Por isso, quando há química, afeto e respeito, a responsabilidade pela manutenção desta verdadeira *estrutura afetiva* de *sapatas* assentadas no amor é grande. Por trás de uma família equilibrada e saudável por longo tempo, há demandas individuais e coletivas, há autoesforços e esforços coletivos, doação e oferta, consessões mútuas e muito investimento também em saúde. Até porque, em essência, é a saúde que sustenta a vida.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A doença cardiovascular, no âmbito da cultura familiar, costuma ser a última manifestação do hábito doente, iniciado pela preguiça há alguns anos antes. O corpo responde às emoções conturbadas da solidão, do estresse marital, da viuvez e do divórcio ativando o sistema HPA, e, no longo tempo, chega a eventos extremos: síndrome do pânico, depressão, estresse importante, infarto agudo do coração e AVC – o acidente vascular cerebral. Esta condição pode ser considerada consenso diante dos inúmeros estudos cardiológicos que demonstram a relação da solidão com o aumento de eventos cardiovasculares, fatais ou não.

Capítulo 2

No relacionamento afetivo, as inúmeras facetas da cultura individual e coletiva da família se unem para formar um vetor resultante, que não deve anular os vetores individuais. O respeito individual é a pedra angular na construção da família saudável. Se há amor, o respeito é natural e espontâneo. As doenças começam a se instalar na família muito em função do desrespeito às individualidades, em nome de um coletivo que, na maioria dos casos, tem no machismo seu grande alimentador.

As questões axiológicas precisam ser ponto de pauta aberta, transparente e debatida por todos. *A mulher amélia* e o *homem garanhão* em última análise podem sofrer com suas próprias ilusões e fantasias: ela subjugada, ele vítima da autocobrança crônica. Ambas as situações patrocinadoras de depressão, mágoas e ressentimentos mútuos.

A família também precisa se autoanalisar do ponto de vista do poder, trazendo elementos da democracia a fim de manter as liberdades individuais ativas e construtivas. Um influencia o outro sadiamente, e não de maneira subjugadora. O limiar desta condição impõe a necessidade do autoesclarecimento prévio, a fim de que o poder do amor não se transforme em poder de manipulação. É desta postura que surge uma equação além da matemática: $1 + 1 = 3$.

A cultura familiar é o cenário, o pano de fundo, que pode estimular ou inibir os membros da família na construção de sua saúde cardiovascular. Quando estamos em família uma parte de cada um de nós torna-se *todos*. Esta parte coletiva do eu individual deveria puxar a saúde familiar para cima, através do autoexemplo, não de maneira compulsória ou impositiva. É neste sentido que a individualidade deve contribuir para que o ambiente familiar seja saudável e ajude na conexão com todos em puxá-los também para cima, não para baixo. Esta condição é eternamente mutável,

Capítulo 2

Evolutiva e também *involutiva*: a individualidade lúcida deve sempre contribuir para ajudar a coletividade, aqui no caso, a própria família. O amor nasce e se mantém a partir do autoesclarecimento contínuo!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DIAS, Maria Berenice. **Lar: lugar de afeto e respeito**. Portal Jurídico Investidura, Florianópolis/SC, 14 Dez. 1999. Disponível em: investidura.com.br/biblioteca-juridica/artigos/sociedade/2036-lar-lugar-de-afeto-e-respeito. Acesso em: 20 Mai. 2023

DIEGOLI, H. et al. **Atlas de Variação em Saúde Brasil**. São Paulo, Brasil: Academia VBHC, 2022.

ROZANSKI, Allan. **Behavioral Cardiology: Current Advances and Future Directions**. J Am Coll Cardiol, v. 64, p. 100-110, 2014.

DHINDSA, Devinder S. et al. **Marital Status and Outcomes in Patients With Cardiovascular Disease**. Trends in Cardiovascular Medicine, v. 30, n. 3, p. 215-220, 2020.

BRAUNWALD, E. Heart Disease, **A Handbook of Cardiovascular Medicine**; Psychiatric and Psychosocial Aspects of Cardiovascular Disease. In ClinicalKey, 2022. Disponível em: <https://www.clinicalkey.com/#!/content/book/3-s2.0-B9780323722193000992?scrollTo=%23f0010>. Acesso em 8 de março de 2022.

TOFIELD, A.; SATO, H. **Takotsubo Cardiomyopathy**. European Heart Journal, v. 37, n. 37, p. 2812, out. 2016. Disponível em: <https://academic.oup.com/eurheartj/article/37/37/2812/2469945>. Acesso em: 20 fev. 2022.

VARELLA, Dráuzio. **Sedentarismo: O Pai de Todos os Males**. [Vídeo Online]. São Paulo: Dráuzio Varella, 11 de Mar. de 2019.

Capítulo 2

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hvte3xppceq&ab_channel=drauziovarella>. Acesso em: 22 de maio de 2022.

DYER, Wayne. **Seus pontos fracos**. Edição de bolso. São Paulo: Viva Livros, 2011.

PSICOATIVO. **Egossintônico e egodistônico**: significado, transtornos e Freud. Disponível em: <https://psicoativo.com/2017/05/egossintonico-e-egodistonico-significado-transtornos-e-freud.html>. Acesso em: 22 de maio de 2022.

PEBMED. **Quando todo esforço para mudança pode ser medido**: o modelo transteórico, 2017. Disponível em: <https://pebmed.com.br/quando-todo-esforco-para-mudanca-pode-ser-mediado-o-modelo-transteorico/>. Acesso em: 22 maio 2022.

BOEHM, Christopher. **Hierarchy in the Forest**. Londres: Harvard University Press, 1999.

ARISTÓTELES. **Política**. 3ª reimpressão. São Paulo: Martin Claret, 2014.

POR que o príncipe William se agacha sempre que fala com o filho? Grande Arte, 14 de setembro de 2018. Disponível em: <https://www.agrandeartedeserfeliz.com/por-que-o-principe-william-se-agacha-sempre-que-fala-com-o-filho/>. Acesso em 22 de maio de 2022.

HOBBS, Thomas. **O Leviatã**. Tradução de Rosina D'Angina. Ed. Martin Claret, São Paulo, 2009.

UNIVERSA. **Você pode não saber o que é “phubbing”, mas provavelmente está praticando**. Disponível em: <https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2017/07/31/voce-pode-nao-saber-o-que-e-phubbing-mas-provavelmente-esta-praticando.htm>. Acesso em: Acesso em 22 de maio de 2022.

Capítulo 2

THE NEW YORK TIMES. **Um casal encontra atração instantânea, amor de longa data e depois discórdia.** Disponível em: <https://www.nytimes.com/2016/01/10/fashion/weddings/unhit-ched-divorce-finances.html>. Acesso em 22 de maio de 2022, às 12h55.

Filmografia

Indústria Americana; título original: *American Factory*; duração: 110 minutos; Ano: 2019; estreia: 21 de agosto de 2019; distribuidora: Netflix; dirigido por: Steven Bognar, Julia Reichert; classificação: 14 anos; gênero: documentário; Países de Origem: EUA. Sinopse: uma fábrica americana de volta à ativa. Uma empresa chinesa em ascensão. Será que essas duas potências funcionam juntas?