

---

## ELOGIOS

---

“O que podemos fazer, além dos remédios, para aliviar doenças autoimunes? Neste livro, o médico William Rutzen compartilha a própria história com artrite psoriática e mostra como mudanças no estilo de vida podem reduzir sintomas e devolver a funcionalidade. Com linguagem acessível e foco prático, esta obra é um guia para quem deseja assumir o protagonismo da própria saúde.”

**Dr. José Souto**, médico e autor do best-seller.

“William não escreve como quem observa de longe. Ele escreve como quem esteve lá, no olho do furacão, e encontrou a saída. Suas orientações não vêm de um manual genérico, mas de um campo de batalha onde a ciência e a experiência pessoal se encontram. Ao virar estas páginas, você não será um leitor passivo. Vai se reconhecer nas dúvidas, nas tentativas frustradas, nas pequenas vitórias. Vai sentir que cada recomendação é um convite para agir. E, aos poucos, vai perceber que essa não é apenas a história dele. É a sua também.”

**Dr. Fernando Bastos**, médico, palestrante e autor do best-seller *O Ciclo Original*.

“Um manual de boas práticas com “Risco Nulo e com alto potencial de benefício” para os pacientes portadores de doenças autoimunes. Mostrando que o cuidado com o peso e o estilo de vida não são apenas complementos, mas são componentes essenciais no tratamento das doenças reumatológicas, potencializando os resultados e promovendo mais autonomia e bem-estar. Comportamentos que tornam o paciente parte ativa e fundamental do tratamento da sua doença.”

**Dra. Tatiane Fortuna**, médica reumatologista.

“Um livro que te pega pela mão e mostra como viver com mais energia e menos dor. É direto, prático e acessível, perfeito pra quem quer entender o tema sem se perder em jargões.”

**Dr. Alessandro Barilli**, nefrologista integrativo.

“Tema que desperta diferentes opiniões e debates, a abordagem paleo é aqui apresentada a partir da experiência e visão pessoal do autor. Com sensibilidade e linguagem acessível, esta obra oferece uma mensagem de esperança e inspiração para quem vive o desafio das doenças autoimunes.”

**Sarita Fontana**, cientista de alimentos e colunista UOL.

“Em “Desinflamar para viver melhor”, Dr. Will traduz a complexidade da ciência em passos claros e acionáveis, oferecendo um mapa seguro para quem deseja sair do ciclo de dor e frustração das doenças autoimunes. Uma leitura obrigatória e um convite ao protagonismo na saúde.”

**Dra. Maíra Soliani**, médica anestesiologista, autora do best-seller *A ciência do desconforto*.

“Este livro é, para mim, uma extensão dessa experiência transformadora que tenho no consultório com ele. As práticas descritas no livro são as que eu aprendi com ele a utilizar, cientificamente embasadas e com

benefícios notáveis no controle da minha doença, nos meus exames com excelentes resultados e na minha percepção de saúde.”

**Luíza Souza**, administradora, portadora de retocolite ulcerativa.

“Comportamento anti-inflamatório” é um livro amplo sobre uma vida plena. Um guia para o protagonismo da saúde do corpo, trazendo para o leitor a consciência sobre o impacto das nossas escolhas alimentares e do estilo de vida, estimulando a busca do propósito em uma jornada de autocuidado. Validando a individualidade de cada organismo, mostra o quanto hábitos alimentares moldam não somente o nosso presente, mas nosso destino! Independente da sua condição, autoimune ou não, faz entender que não é preciso estar doente para reconhecer a magnitude do bem-estar e da vida. Uma obra incrível, contemporânea e necessária.

**Luciana Deretti**, psicanalista, palestrante e autora de *Invencível*.

“Um guia prático, amplo, didático, atualizado, indispensável para portadores de doenças autoimunes, mas não só. Altamente indicado para quem quer e precisa melhorar sua saúde e não sabe por onde começar. Já está na minha lista preferencial de presente de aniversário para amigos e familiares. Risco nulo e alto potencial de benefício!”

**Felipe Piacesi**, profissional de educação física.

“Não necessitamos de gurus de dieta, donos da verdade ou influenciadores que sugerem práticas complicadas e difíceis de serem feitas. Precisamos de pessoas normais, como eu e você, que saímos das sombras e colocamos nossa pele à prova para, primeiro, termos nosso próprio resultado. Precisamos de pessoas como o Will, que em Desinflamar para viver melhor te explica exatamente como fez para mudar sua vida.”

**Henrique Autran**, nutricionista.

“Apaixonante, necessário, transformador! O estilo de vida muda destinos — e William nos conduz por essa ciência com clareza e alma. Em tempos de inflamação crônica generalizada, ele entrega muito mais que conhecimento: oferece ferramentas práticas e esperança real. Esta obra inspira, empodera e devolve ao leitor o protagonismo sobre sua saúde. É um convite à autonomia e à ação. Que cada página desperte em você o desejo de viver com mais saúde, propósito e consciência.”

**Dra. Gabriela Furlin**, médica radiologista.

“O comportamento ensinado neste livro não deve ser adotado apenas pelos portadores de doenças auto-imunes. A partir de uma história pessoal, William Rutzen mostra que hábitos saudáveis podem sim mudar radicalmente o corpo e a mente. Várias doenças podem ser evitadas ou controladas a partir do entendimento de como a inflamação prejudica o nosso organismo. A partir do passo a passo proposto pelo autor, temos a oportunidade de adquirir ou recuperar o controle de nossa saúde.

**Tania Celidonio**, jornalista e escritora.

“Após quase 30 anos de dor, pedi a Deus um médico que me ajudasse. Ele atendeu; recebi um vídeo do Dr. Willian Rutzen e, pela 1<sup>a</sup> vez, entendi os meus sintomas. Agora esses ensinamentos estão em um livro, que vai ajudar milhares de pessoas. Aos 64 anos, emagreci 23 kg, me livrei de muitos sintomas, parei medicamentos, ganhei saúde, disposição e alegria. O conhecimento do Dr. William me devolveu a vida. Espero que mude a sua também.”

**Maria de Lourdes Mildenberg**, empresária, portadora de Lúpus.

**DESINFLAMAR  
PARA VIVER  
MELHOR**

*para*

Amostra

**DR. WILLIAM RUTZEN**

MÉDICO CLÍNICO E INTENSIVISTA

**DESINFLAMAR  
PARA VIVER  
MELHOR**

A CIÊNCIA E A PRÁTICA PARA VENCER A INFLAMAÇÃO  
CRÔNICA E CONTROLAR A SUA DOENÇA AUTOIMUNE



# Desinflamar Para Viver Melhor

Copyright © 2026 Actual.

Actual é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2026 William Rutzen

ISBN: 978-85-62937-68-2

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

R974d

Rutzen, William

Desinflamar para viver melhor: a ciência e a prática para vencer a inflamação crônica e controlar a sua doença autoimune / William Rutzen. – Rio de Janeiro: Alta Books, 2026.

220 p.; il.; 15,7 x 23 cm.

ISBN 978-85-62937-68-2

1. Inflamação crônica. 2. Doenças autoimunes. 3. Estilo de vida saudável. 4. Saúde e bem-estar. I. Título.

CDD 616.047

## Índice para catálogo sistemático:

1. Inflamação crônica: doenças autoimunes – 616.047

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produtor e/ou fornecedor apresentado no livro.

**Material de apoio e erratas:** Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares, referidos pelos autores nesta obra.

**Produção Editorial:** Grupo Editorial Alta Books

**Diretor Editorial:** Anderson Vieira

**Editor da Obra:** Rodrigo Mentz

**Vendas Governamentais:** Cristiane Mutüs

**Produtora Editorial:** Rita Motta



# Amostra

*Para Benjamin e Aurora, que são o motivo de tudo.*

*Para Cassi, que é a razão.*

Amostra

---

## AGRADECIMENTOS

---

Agradecimento à minha doença.

Um dia, já fui um médico cétilo, que permanecia debruçado sobre os conhecimentos consolidados e descrente da capacidade de protagonismo dos pacientes. Via pacientes entrarem e saírem da unidade de terapia intensiva, nunca saudáveis, na melhor das hipóteses, um pouco menos doentes. Via histórias se repetirem e considerava quase todas as doenças modernas como crônicas e irreversíveis.

Mas o despertar me encontrou com o nascimento do meu primeiro filho, em que estava doente e debilitado, e precisei agarrar todas as oportunidades de melhora. Mesmo aquelas nas quais eu depositava pouca fé. Foram elas o pilar de reconstrução da minha saúde. Muito mais do que uma oportunidade de retomar o controle sobre a minha vida, foi uma grande lição de humildade.

Desde então, a minha jornada profissional se resume a devolver às pessoas o protagonismo da própria mudança. A levar esperança de dias melhores mesmo para aqueles que estão mergulhados em um ambiente de doença. Isso é possível, e hoje tenho certeza!

Essa nova visão me fez uma pessoa absolutamente realizada. Pela primeira vez, pude acompanhar pacientes em uma reconstrução *total* de saúde. Pude vê-los colocar *vida* em seus anos, e não apenas colecionar mais

anos de vida. Essa nova realidade me trouxe tanta realização que eu não abriria mão dessa doença se isso significasse perder a iluminação que ela me trouxe.

Este livro existe graças à minha artrite psoriásica. E agradeço a Deus todos os dias por ela.

Amostra

---

# SUMÁRIO

---

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| PREFÁCIO                             | 1   |
| INTRODUÇÃO                           | 5   |
| 1. A MINHA DOENÇA AUTOIMUNE          | 7   |
| 2. O BÁSICO SOBRE DOENÇAS AUTOIMUNES | 21  |
| 3. ALIMENTAÇÃO E INFLAMAÇÃO          | 33  |
| 4. DIETA PALEOLÍTICA                 | 49  |
| 5. O PAPEL DO JEJUM                  | 83  |
| 6. EXERCÍCIO FÍSICO E INFLAMAÇÃO     | 99  |
| 7. REPOUSO E REPARAÇÃO               | 115 |
| 8. O VERDADEIRO DETOX                | 137 |
| 9. SUPLEMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS    | 147 |
| 10. PRÓXIMOS PASSOS                  | 157 |
| CONCLUSÃO                            | 177 |
| AGRADECIMENTOS AOS REVISORES         | 181 |
| NOTAS                                | 183 |

Amostra

---

## PREFÁCIO

---

**Dr. Pedro Schestatsky**  
@drpedroneuro

O livro “Desinflamar para viver melhor” nasce da rara coragem de alguém que decidiu pensar diferente; e daí o prazer e a honra em ter sido convidado para prefaciar esta obra.

William Rutzen, colega, amigo e ex-aluno, não apenas enfrentou sua própria doença com lucidez e humildade — ele transformou essa vivência em um convite contundente à mudança, ancorado na ciência e na experiência real.

Diante do diagnóstico de uma doença autoimune e da frustração com a ineficácia dos tratamentos convencionais, William experimentou o que muitos pacientes enfrentam: um sistema que se concentra em silenciar sintomas, mas pouco se dedica a compreender suas causas. Foi como pai — movido pelo desejo visceral de estar presente, funcional e saudável — que ele encontrou a força para questionar os protocolos aprendidos e reconstruir, do zero, sua visão de saúde.

O ponto de virada foi compreender, em profundidade, o que significa estar inflamado. Com clareza e linguagem acessível, William revela como a

inflamação crônica está na base de inúmeras doenças autoimunes e como identificar os gatilhos inflamatórios cotidianos pode ser o primeiro passo rumo à recuperação do bem-estar.

A alimentação, nesse percurso, ocupa lugar central. Com base em evidências e em uma lógica evolutiva, o autor nos convida a refletir sobre os alimentos que inflamam e os que curam. A dieta Paleolítica surge aqui não como moda ou extremismo, mas como estratégia terapêutica fundamentada, coerente com nossa biologia e eficaz na prática clínica.

O jejum intermitente, por sua vez, é apresentado com o mesmo equilíbrio: sem promessas milagrosas, mas com argumentação sólida sobre seu papel na modulação do metabolismo e no controle da inflamação. A atividade física também ganha novo sentido — longe de ideais estéticos, é resgatada como pilar de regulação imunológica e vitalidade.

O sono, esse pilar negligenciado — hoje quase um artigo de luxo — é tratado com a devida importância. William compartilha caminhos concretos para restaurar o ritmo circadiano e devolver ao corpo sua capacidade de regeneração. Com espírito crítico, ele também desconstrói mitos populares sobre “detox”, oferecendo uma visão baseada na biologia hepática e na eliminação real de toxinas ambientais.

Ao longo da obra, o universo dos suplementos é explorado com responsabilidade. Longe de prometer soluções mágicas, William os apresenta como aliados pontuais, que devem complementar — jamais substituir — as mudanças no estilo de vida. Tudo isso com base científica, clareza sobre riscos e benefícios e, principalmente, bom senso.

Mais do que um guia prático, este livro é um manifesto. Um chamado à transformação ativa, ao abandono da dependência cega de fármacos e à retomada do protagonismo sobre o próprio corpo. Trata-se de uma proposta afinada com os princípios que defendo em Medicina do Amanhã (2021): uma medicina que trata pessoas, não apenas códigos diagnósticos do CID-11.

Com sensibilidade clínica e rigor científico, William nos convida a repensar o que realmente entendemos por medicina. E deixa claro: é possível fazer diferente. Cabe a nós seguir esse caminho — com a mesma coragem, lucidez e autonomia que ele demonstra ao desafiar os alicerces de um sistema ainda reativo e fragmentado.

**Pedro Schestatsky**

Presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Funcional  
Integrativa Autor do livro best-seller “Medicina do Amanhã”

A  
m  
o  
s  
t  
r  
a

Amostra

---

## INTRODUÇÃO

---

Imagine acordar um dia e descobrir que o seu corpo se tornou um inimigo pessoal. Parece ficção científica, não é mesmo?! Mas, acredite: para milhões de pessoas ao redor do mundo, essa é a dura realidade de uma doença autoimune. Elas são caracterizadas pelo ataque do sistema imunológico às estruturas do próprio corpo, gerando inflamação crônica. E esse ataque, por sua vez, pode ocorrer na pele, nas articulações, no intestino, nos nervos ou em qualquer outro lugar. Exemplos incluem artrite reumatoide, lúpus, psoríase, fibromialgia e muitas mais. O resultado é quase sempre o mesmo: dor, limitações de movimento e uma severa perda de qualidade de vida.

Hoje, já sabemos que uma em cada dez pessoas enfrenta essa batalha silenciosa,<sup>1</sup> e os números não param de crescer. Eu mesmo sou uma dessas pessoas, e talvez você seja também. No entanto, se comecei falando que essa doença funciona como se o seu corpo de repente se transformasse em um inimigo, quero inverter o jogo com outra reflexão: e se eu disser que é possível exercer um maior controle sobre essa guerra interna do que você imagina? Este livro é sobre isso!

Nele, vamos percorrer juntos uma jornada fascinante de autodescoberta e transformação. Aqui, você vai entender como pequenas escolhas diárias podem ser ferramentas poderosas contra a inflamação desenfreada que machuca o seu corpo. Da escolha do seu alimento até a maneira de se

exercitar, tudo influencia o tratamento dessas condições. E vamos entender os porquês disso tudo juntos.

Você vai aprender a agir para controlar essas doenças. Desde a artrite que limita os movimentos até as lesões de pele que abalam a confiança. Além, é claro, de sintomas intestinais e distúrbios neurológicos que podem ser assustadores. Cada manifestação dessas doenças tem uma história para contar. E você pode começar a reescrever a sua.

Então prepare-se para descobrir e aprender estratégias que vão além dos medicamentos. Sim, existem medicamentos incríveis que podem mudar o jogo, mas o que acontece quando você descobre que mudar o seu estilo de vida pode ser uma ferramenta tão poderosa quanto os remédios? Isso foi o que eu descobri, é a minha história, e pode ser a sua também. Juntos podemos entender como a vida moderna age contra a nossa saúde e, mais importante, aprender de que forma podemos transformar esse cenário.

Por esse motivo, não enxergo estas páginas apenas como mais um livro de autoajuda. O que você carrega em suas mãos é um manual de sobrevivência para o século XXI. Baseado em ciência e em minha própria jornada como paciente autoimune, pretendo mostrar que é possível transformar o próprio corpo, saindo de uma situação que mais parece um verdadeiro campo de batalha para alcançar um ambiente de cura. Entre técnicas de higiene do sono e estratégias alimentares, cada página é uma oportunidade para que você recupere o controle sobre a sua saúde e ajude o seu corpo a combater a doença.

Assim, se está pronto para encarar uma revolução em sua saúde, vire a página e inicie a sua jornada rumo a uma vida livre de inflamação. Nos encontramos ali na frente!

# 1

---

## A MINHA DOENÇA AUTOIMUNE

---

*Amostra*

*“O maior obstáculo à descoberta não é a ignorância, mas a ilusão do conhecimento”.*

— Daniel J. Boorstin<sup>1</sup>

### **Primeiro, a negação**

Aos 24 anos, poucos meses depois da minha formatura em medicina, o meu corpo, até então “saudável”, passou a dar sinais de que algo estava errado. Tudo começou com uma dor nas costas, que coincidiu com o retorno de uma longa viagem, o que me fez atribuir essa dor às noites mal dormidas nos albergues em que me hospedei. Mas os dias passaram e ela foi se intensificando. Um mês depois, não conseguia mais me levantar da cama sozinho de manhã. Essa dor, que era mais intensa ao acordar, me deixava com bastante rigidez articular, dificultando os movimentos, mas começava mais forte e diminuía durante o dia.

Fiquei um pouco assustado, é claro, então decidi fazer exames laboratoriais por conta própria. Marcadores inflamatórios como a