

A MENTE IMUNE

Amoskita

Amostra

A MENTE IMUNE

A NOVA CIÊNCIA DA SAÚDE

DR. MONTY LYMAN

EDITOR A
ALAÚDE

A Mente Imune

Copyright © 2026 Alaúde Editora Ltda, empresa do selo do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2024 MONTY LYMAN

ISBN: 978-85508275-44

Translated from original The Immune Mind: The new science of health @2024 by Lyman, Monty. ISBN 9781804996027. All rights reserved, including reproduction rights in any form. This edition is published by arrangement with Transworld Publishers, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright © 2026 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

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

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

L987m

Lyman, Monty.

A mente imune: a nova ciência da saúde / Dr. Monty Lyman. Tradução Ellen Mendes – 1.ed. – Rio de Janeiro : Alaúde, 2026.

292 p. : il. : 15,7 x 23 cm

ISBN 978-85-508-2754-4

1. Sistema imunológico. 2. Psiconeuroimunologia.
3. Microbioma intestinal. 4. Inflamação.
5. Saúde mental. I. Título.

CDD: 616.079

Índice para catálogo sistemático:

1. Imunologia / Sistema imunológico (616.079)

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 produto 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 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

Coordenadora Editorial: Mariana Portugal

Vendas Governamentais: Cristiane Mutûs

Produtor Editorial: Ellen Mendes



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br
Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



OUTRAS OBRAS DO AUTOR

*The Remarkable Life of the Skin:
An intimate journey across our surface*

*The Painful Truth:
The new science of why we hurt and how we can heal*

Amostra

Para Rob, Hannah e Phin

Amostra

Amostra

SUMÁRIO

Nota do Autor	1
Prólogo	2
Parte Um: A Mente Aberta	10
1. Uma História de Dois Sistemas	11
2. O Buraco na Parede	28
3. O Sentido da Doença	41
4. A História de Um Supersistema	54
5. Sua Mente sob Influência dos Micróbios	72
Parte Dois: Quando Tudo se Desfaz	94
6. Fogo Amigo	95
7. A Mente Inflamada	114
8. Pensamentos Inflamatórios	140
9. Terra de Ninguém	156
10. O Preço da Guerra	169
Parte Três: Reprogramando Seu Sistema de Defesa	179
11. A Vida Anti-inflamatória	180
12. Alimente-se	185
13. Mova-se	200

14. Ame	216
Referências	230
Agradecimentos	265
Sobre o Autor	267
Índice	268

Amostra

NOTA DO AUTOR

Em jantares formais, foram raras as ocasiões em que precisei explicar a um dos convidados que estudantes de medicina não fazem o Juramento de Hipócrates ao se formarem, sempre houve um certo ar de decepção. Mas esse voto antigo ainda sustenta muitos dos nossos códigos modernos de ética médica, incluindo a sacralidade da confidencialidade entre médico e paciente: “O que eu vir ou ouvir durante o tratamento, ou mesmo fora dele, em relação à vida dos pacientes, e que em hipótese alguma deve ser divulgado, guardarei comigo mesmo”.¹ Neste livro, protegi meus pacientes com várias camadas de discrição: nomes, características e locais foram alterados além de qualquer possibilidade de reconhecimento.

Embora meus interesses clínicos e de pesquisa explorem como a mente, o sistema imunológico e o microbioma intestinal interagem, não tenho qualquer incentivo institucional ou financeiro para promover um teste ou tratamento específico. Por meio de pesquisas detalhadas e entrevistas com especialistas mundiais e pacientes, desenvolvi opiniões sobre esse campo fascinante e em rápida expansão — opiniões independentes das instituições às quais estou vinculado: o Serviço Nacional de Saúde (NHS), o Departamento de Psiquiatria da Universidade de Oxford e o Lincoln College. Embora minha intenção seja que a leitura deste livro enriqueça sua vida e sua saúde, conselhos médicos individualizados devem sempre vir do seu profissional de saúde.

PRÓLOGO

Hoje estou muito mal, e extremamente tolo, e odeio tudo e todos.

— CHARLES DARWIN, EM CARTA PARA CHARLES LYELL,

1º DE OUTUBRO DE 1861

“Esta semana foi meio perdida”, ela disse. Fiz uma pausa de alguns segundos. Será que eu tinha feito algo errado? Até então tudo estava indo muito bem. O caso dela, que parecia tão simples no início, acabaria me fazendo repensar tudo o que eu havia aprendido sobre saúde mental.

Estava no meu primeiro ano de residência em psiquiatria, e Emma foi uma das minhas primeiras pacientes em terapia cognitivo-comportamental (TCC). Eu havia acabado de ser treinado nos fundamentos dessa abordagem psicológica, que culminava no atendimento a um paciente com transtorno depressivo maior (TDM), conhecido pela maioria das pessoas apenas como depressão. Ao todo eram doze sessões semanais, cada uma seguida de supervisão com um clínico mais experiente. Emma era uma consultora financeira na casa dos quarenta e poucos anos e sofria de crises profundas de depressão incapacitante havia pelo menos uma década. Normalmente era alguém de alta performance, tanto no sentido figurado quanto literal, saindo de sua casa no centro de Oxford para viajar pelo mundo e encontrar clientes de altíssimo patrimônio. E sabia se divertir na mesma intensidade com que trabalhava, dividindo seu tempo livre entre a cena de festas londrina e longas caminhadas com seu adorável cão, um Miniature Goldendoodle, pelos

arredores arborizados de Oxfordshire. Seus episódios depressivos sempre pareciam “surgir do nada... como uma cortina que desce... é como se eu enxergasse a vida por um filtro granuloso em preto e branco”.

Quando conheci Emma, em nossa primeira sessão — feita por videoconferência, por conta da pandemia de Covid-19 —, ela estava em um momento muito difícil. Havia ficado presa em um ciclo tormentoso de acreditar que era incompetente em seu trabalho e incapaz de ser amada em sua vida pessoal. Seu entusiasmo habitual e energia haviam desaparecido por completo, e nada lhe trazia prazer, nem mesmo suas comédias favoritas na Netflix. Antes de cada encontro, Emma registrava a própria pontuação de depressão no sistema online do hospital, que então discutíamos e acompanhávamos ao longo do tratamento. Essa pontuação era baseada no Patient Health Questionnaire (PHQ-9), que avalia sintomas como: humor deprimido (quando o mau humor é prolongado), redução da capacidade de sentir prazer (chamada anedonia), fadiga, problemas de sono, alterações no apetite, concentração reduzida, sentimentos de culpa, lentificação ou agitação psicomotora e pensamentos suicidas. Emma pontuava relativamente alto em quase todos esses itens, exceto no último, totalizando 18 em 27 pontos: um quadro de depressão moderada a grave.

Nas semanas seguintes, para minha alegria, a pontuação dela começou a cair. Mais importante ainda, sua experiência subjetiva também melhorava em paralelo a esse número relativamente arbitrário de sintomas. De fato, Emma achava extremamente encorajador perceber seu humor se elevar, lenta mas firmemente. Descobriu que a abordagem pragmática da TCC combinava com ela — desde reunir evidências positivas para colocar seus pensamentos negativos “no banco dos réus”, até se engajar novamente em atividades significativas, que conseguia retomar gradualmente. Foi maravilhoso de ver. Mas preciso admitir que minha sensação de segurança e satisfação vinha, sobretudo, dos números, recebidos pouco antes de cada sessão. Talvez a ilusão da quantificação fosse um modo de acalmar minhas inseguranças nesse mergulho inicial na psicoterapia. Eu havia sido um convertido tardio ao campo da saúde mental. Na faculdade de medicina, sempre imaginei que me tornaria especialista em alguma área fortemente ligada à imunologia, como

doenças infecciosas, dermatologia ou reumatologia. Essas especialidades investigam a fundo uma das entidades mais complexas da biologia: o sistema imunológico. Eu adorava a beleza quase brutal do diversificado exército de células microscópicas que compõem a linha de defesa do corpo. Ficava fascinado com as formas pelas quais essas células detectam e destroem bactérias, vírus e parasitas patogênicos. Essencialmente, o sistema imunológico é uma organização militar refinada por milênios de guerras microbianas. Cheguei até a cursar um mestrado em imunologia durante a graduação em medicina, estudando como um tipo recém-descoberto de célula imune — a célula linfóide inata — reagia quando exposta a fragmentos de material bacteriano ou viral.

Mas logo depois de me formar e começar como médico júnior, decidi mudar para a psiquiatria. É uma especialidade imperfeita, com uma história controversa, porém ver psiquiatras sábios e empáticos em ação — muitas vezes transformando de maneira positiva a vida de seus pacientes — foi irresistível. Eu queria poder caminhar ao lado das pessoas e tratá-las como indivíduos únicos, cuidando do ponto de vista psicológico, biológico e social. Minha experiência com Emma parecia confirmar que eu havia feito a escolha certa.

Isso, no entanto, durou apenas até a sétima semana. Entrei no sistema alguns minutos antes da sessão, com o cérebro inundado de dopamina pela expectativa de que sua pontuação tivesse caído ainda mais em relação à da semana anterior, que já estava em oito. A tela mostrou o gráfico: seis semanas de melhora constante seguidas por uma súbita e violenta escalada de volta a dezesseis pontos. Quase o mesmo valor do início do tratamento. “Esta semana foi meio perdida”, disse ela logo no começo da sessão. Após uma breve pausa, perguntei o motivo. “Ah, não nesse sentido... é que tive Covid de novo...”

Felizmente a infecção foi leve e durou apenas alguns dias e, ao final das doze sessões de TCC, o episódio depressivo que havíamos enfrentado juntos havia se resolvido completamente. Mas uma ideia incômoda não me abandonava: como uma infecção viral podia imitar um quadro de depressão moderada a grave? Refleti sobre meus próprios sintomas durante uma recente gripe: humor baixo, anedonia, sonolência aumentada, fadiga e perda total de apetite. De fato, a maioria

dos sintomas que experimentamos nas fases agudas de uma infecção parece mais “mental” do que física. Seja Covid, cólera ou o resfriado comum, o chamado “comportamento de doença” — como nos sentimos e agimos ao combater uma infecção — é universal. Parece que o sistema imunológico recruta o cérebro para produzir comportamentos que auxiliam na defesa: basicamente, se aquecer e ficar de repouso. Uma hipótese cada vez mais aceita é a de que o comportamento de doença oferece uma vantagem de sobrevivência tanto para o indivíduo — ao poupar energia para combater a infecção — quanto para o coletivo: um estado mental de abatimento, isolamento e cansaço ajuda a evitar que alguém vá a festas e espalhe o vírus entre seus pares.

Houve, entretanto, outro detalhe na história de Emma que permaneceu comigo. Foi um comentário breve, quase jogado ao acaso, que ela fez em nossa primeira sessão, quando eu investigava recaídas anteriores de sua depressão: “É meio estranho, mas sempre que minha depressão volta, ou quando estou estressada, meu eczema piora”. Ela arregalou a manga do suéter para mostrar o antebraço avermelhado e inflamado. Foi ali, em um caso aparentemente corriqueiro de TCC para depressão, que tive meu primeiro vislumbre de uma relação “bidirecional” entre o sistema imunológico e a mente. O sistema imunológico de Emma havia recrutado o cérebro — mais especificamente sua *mente* pensante e sentiente — para lidar com uma infecção viral. Mas sua mente também havia ativado o sistema imunológico, provocando inflamação na pele. Eu estava espiando por trás da cortina da minha formação médica: uma relação entre imunidade e saúde mental estava totalmente ausente de todos os meus livros de medicina.

Neste livro exploraremos a nova e empolgante ciência que revela a força da conexão entre imunidade e mente, o que acontece quando ela falha e como podemos usar esse conhecimento para melhorar nossa saúde mental e física. Além do comportamento de doença, que quase todos já experimentamos em algum momento, médicos há muito tempo observam outras formas pelas quais o sistema imunológico pode alterar a mente — desde as alucinações e a confusão mental aguda do delírio em pessoas frágeis e idosas, até as manifestações psiquiátricas variadas (e muitas vezes extremas) da sífilis e do HIV não tratados. Mas, até muito

recentemente, era quase herético, dentro da profissão médica, sustentar a ideia de que nosso sistema imunológico poderia causar ou agravar transtornos mentais. Ainda hoje, quando digo a outros profissionais de saúde que meus interesses clínicos e de pesquisa envolvem a relação entre mente e imunidade, muitas vezes recebo um olhar misto de pena e perplexidade, como se eu tivesse planejado me especializar em leitura de mãos. A resistência a essa conexão entre mente e imunidade é, compreensivelmente, mais forte entre os mais antigos. Uma semana antes de escrever estas linhas, um neurologista aposentado me aconselhou, durante um jantar: “Coloque isso na gaveta do ‘interessante, mas improvável’... você vai perder seu tempo, rapaz!”. Como veremos, a relutância em explorar as conexões entre corpo e mente decorre de um modo de pensar chamado “dualismo mente-corpo”: o corpo visto como uma máquina física, enquanto a mente teria uma essência completamente separada. Tendemos a tratar órgãos e sistemas corporais como componentes distintos de um veículo — peças finamente elaboradas para uma função específica, mas montadas de última hora: o estômago, um triturador de alimentos; o coração, uma bomba de sangue. A ideia de que dois sistemas possam trabalhar em conjunto para uma mesma causa, ou influenciar um ao outro, é complexa e cognitivamente desconfortável. A verdade é que isso significa nadar contra a tradição, contra a ausência histórica de técnicas científicas adequadas e contra a poderosa necessidade humana de simplificação e categorização.

Neste livro quero destruir a barreira que erguemos entre a mente e o corpo. E, ao dizer “nós”, refiro-me principalmente ao Ocidente pós-iluminista e à profissão médica. Faço isso, em primeiro lugar, porque eu mesmo estou inserido nessas duas culturas. Mas também acredito que os inúmeros avanços maravilhosos da ciência médica ocidental nos últimos dois séculos vieram ao custo de deixar de lado a complexidade da psicologia humana. Estou convencido de que, como sociedade, compreendemos de forma equivocada a relação entre mente e corpo. As implicações não são apenas acadêmicas: creio que crenças distorcidas estão causando danos evitáveis e que poderiam ser aliviados. Cada vez mais pessoas estão vivendo — e cada vez mais médicos estão presenciando — condições que não podem ser facilmente associadas a órgãos, sintomas ou especialidades específicas. Indivíduos

que convivem com doenças crônicas, assim como os profissionais que os tratam, caem facilmente na armadilha de rotular algo como “físico” ou “mental”. No primeiro caso, podemos subestimar o poder da mente de transformar o corpo e a experiência que temos dele. No segundo, podemos deixar de perceber como nossa mente muitas vezes está sujeita a processos corporais invisíveis. A realidade é que não existe transtorno mental que não seja também físico, e a maioria das doenças físicas carrega algum elemento mental. Fomos treinados para compartimentalizar as doenças em uma dessas duas categorias, a ponto de irmos a um hospital para o corpo e a outro para a mente. Sei, pela minha experiência como médico, que existem pressões explícitas e implícitas para empurrar pacientes para as gavetas de “físico” ou “mental”, mesmo quando é evidente que nenhuma das duas se encaixa plenamente.

Minha ideia original era escrever este livro sobre dois campos médicos: a imunologia e a psiquiatria. Queria explorar como eles se desenvolveram e cresceram em direções diferentes, e como a investigação da nova ciência sobre a conexão mente-imunidade poderia nos ajudar a compreender melhor a saúde mental. Contudo, em vez disso, acabei descobrindo muito mais. Sustento que sua mente e seu sistema imunológico não estão apenas ligados, mas podem ser vistos como partes de um mesmo sistema: chamarei isso de “sistema de defesa”. Esse sistema funciona para nos proteger dos horrores do mundo externo, sejam eles do tamanho de um urso ou de uma bactéria. O cérebro e o sistema imunológico trabalham juntos para diferenciar amigos de inimigos e para montar uma resposta apropriada aos últimos. Acredito que enxergar esses sistemas aparentemente separados como um “supersistema” unificado, por assim dizer, é uma forma clara e compreensível de escapar da dicotomia mente-corpo e cultivar uma visão mais precisa de como o organismo humano realmente funciona. Isso explica por que nosso sistema imunológico tantas vezes influencia nossos pensamentos e sentimentos, assim como por que o estresse psicológico e o trauma afetam as defesas do corpo. O conhecimento desse sistema de defesa não apenas revoluciona a compreensão que temos da saúde, mas também deve transformar a maneira como encaramos e tratamos as doenças.

Convido você a se juntar a mim para destruir a barreira que a sociedade colocou entre a mente e o corpo. Na Parte Um, “A Mente Aberta”, exploraremos a beleza da conexão entre mente e imunidade, e como a vital relação diplomática da humanidade com o mundo microbiano moldou nossas mentes de maneiras inesperadas. Também construiremos a concepção do sistema de defesa, que nos ajudará a responder perguntas ignoradas ou não respondidas pela ortodoxia médica: Por que nosso humor e comportamento mudam quando estamos doentes? Por que tantos de nossos tratamentos psiquiátricos atuais são ineficazes? Por que fatores estressores puramente psicológicos ativam nosso sistema imunológico? E de que forma a mentalidade influencia a redução do risco de doenças e a recuperação? Nesta primeira parte do livro, recorro a descobertas incríveis da última década, que mostram como a mente e o sistema imunológico estão intrinsecamente conectados. Também veremos que a mente humana é moldada pelos principais alvos do sistema imunológico: os “micróbios”, ou “micro-organismos”, que são, em essência, seres vivos pequenos demais para serem vistos a olho nu. Estamos apenas começando a compreender como esses organismos microscópicos — incluindo bactérias, vírus e parasitas — afetam a saúde mental. Talvez a importância dos micróbios para a saúde humana não seja tão surpreendente quando consideramos sua onipresença: eles existiam muito antes dos seres humanos, e abrigamos em nosso corpo mais células microbianas do que humanas — uma vasta comunidade que chamamos de “microbioma”.

A segunda parte do livro, “Quando Tudo se Desfaz”, se baseia nesse novo conhecimento sobre mente e corpo para investigar o que acontece quando o sistema de defesa falha: da depressão à demência, dos efeitos do estresse psicológico sobre o corpo aos sintomas de doenças pós-virais. Veremos que o mundo moderno é irreconhecivelmente diferente daquele no qual nossos sistemas de defesa se desenvolveram, e que o aumento de certos transtornos mentais, alergias e doenças autoimunes é resultado de sistemas de defesa em desequilíbrio.

Por fim, em “Reprogramando Seu Sistema de Defesa”, examinaremos maneiras práticas de melhorar nossa saúde mental e física, restaurando o equilíbrio de um sistema de defesa desajustado.

Espero que você encare este livro como uma jornada: de enxergar a si mesmo como uma mente presa em um corpo mecânico para perceber mente e corpo como absolutamente entrelaçados. Desejo que, por meio da história, da anatomia, da filosofia e da fisiologia que encontrará nas próximas páginas, você cultive uma visão mais grandiosa da vida e descubra um amor mais profundo pelo que significa ser humano. Precisamos de uma mente aberta, porque a própria mente é aberta.

Amostra