

APOLO

O GUARDIÃO DO CORAÇÃO

A BATALHA CONTRA
OS INIMIGOS INVISÍVEIS

Dr. Rafael Otsuzi
Cardiologista

Ficção inspirada em histórias reais do consultório

Aviso Importante (Disclaimer)

Este e-book tem finalidade **educativa** e não substitui **consulta médica**, exame físico ou diagnóstico.

As ferramentas citadas (calculadoras, questionários e checklists) servem como **triagem/orientação** e podem não refletir seu risco real.

Não use este material para **autodiagnóstico** ou para iniciar/suspender medicamentos por conta própria.

Se você tiver **dor no peito**, falta de ar intensa, desmaio, palpitações persistentes, fraqueza em um lado do corpo, alteração súbita da fala/visão ou qualquer sinal de urgência, procure **atendimento médico imediato**.

Em caso de dúvidas ou para avaliação individualizada, converse com seu médico.

Copyright © 2026 por Dr. Rafael Otsuzi Todos os direitos reservados.

Apresentação

Bem-vindo(a).

Eu sou **Dr. Rafael Vinícius Otsuzi**, médico cardiologista (CRM-SP 130.190), com formação e residência na **Faculdade de Medicina da USP de Ribeirão Preto (FMRP-USP)** e Título de Especialista em **Cardiologia** e em **Clínica Médica** (SBC/AMB).

Mas a parte mais importante não cabe em diploma: cabe em repetição.

Ao longo dos anos, eu vi um padrão voltar sempre com nomes diferentes. Pessoas que não “perdem saúde” de uma vez — perdem aos poucos — entre trabalho, cansaço, noites mal dormidas, exames adiados e promessas que viram rotina.

Esta saga nasceu dessas cenas reais do consultório: não para criar medo, e sim para dar **clareza**. Para transformar fatores de risco que parecem abstratos — colesterol, pressão, peso, sono, estresse — em algo que você consegue enxergar, sentir e, principalmente, mudar.

Aqui você vai encontrar **16 capítulos curtos**, em formato de história. Cada capítulo apresenta um “inimigo invisível” que pode estar roubando anos de vida com aparência de normalidade.

No final de cada capítulo, há uma **Ferramenta do Capítulo** (checklist, calculadora ou questionário). Algumas ferramentas já estarão ativas; outras estarão marcadas como “**em breve**” — porque este projeto é vivo e vai sendo atualizado aos poucos. Mesmo quando a ferramenta estiver “em breve”, o capítulo já deixa claro qual é o **primeiro gesto**.

Minha sugestão é simples: leia um capítulo por dia (ou por semana), faça a ferramenta quando possível e anote **uma decisão prática** para as próximas 24 horas.

A medicina ensina muita coisa. A vida ensina o resto: **prevenção não é perfeição. É presença.**

E quando o coração pede ajuda, é melhor escutar na primeira vez.

Dr. Rafael Vinícius Otsuzi
Cardiologista

Como usar as ferramentas

No final de cada capítulo você vai encontrar uma **Ferramenta do Capítulo** — uma calculadora, questionário ou checklist curto para transformar a leitura em ação.

Como usar:

1. Leia o capítulo.
2. Faça a ferramenta (em geral leva **2 a 4 minutos**).
3. Anote **1 decisão prática** para as próximas 24 horas.

Se a ferramenta estiver marcada como “**Em breve**”, siga assim mesmo:

- anote os dados principais do capítulo
- guarde essas informações para usar quando a ferramenta for liberada
- e, se algo te preocupar, **leve para discutir com seu médico**.

Lembre-se: as ferramentas servem como **triagem/orientação**, não substituem consulta e podem não refletir seu risco real. Em caso de sintomas ou dúvida importante, procure avaliação médica.

Copyright © 2026 por Dr. Rafael Otsuzi Todos os direitos reservados.

Sumário

[Quando a porta range](#)

[Capítulo 1 – O Cavaleiro que rouba o ar](#)

[Capítulo 2 – O Cavaleiro que te prende ao chão](#)

[Capítulo 3 – O Cavaleiro do Sangue Grosso](#)

[Capítulo 4 – O Cavaleiro da Força Oculta](#)

[Capítulo 5 – O Cavaleiro da Fome Eterna](#)

[Capítulo 6 – O Mestre das Sombras Mentais](#)

[Capítulo 7 – O Senhor da Preguiça Mortal](#)

[Capítulo 8 – O Coração em Chamas](#)

[Capítulo 9 – A Ilusão](#)

[Capítulo 10 – O Grande Ataque](#)

[Capítulo 11 – O Legado do Silêncio](#)

[Capítulo 12 – O Filho](#)

[Capítulo 13 – A Linha da Vida](#)

[Capítulo 14 – A Quarta Cadeira](#)

[Capítulo 15 – A Aliança](#)

[Capítulo 16 – A Escolha](#)

Quando a porta range

Eu cheguei tarde de novo.

As luzes da sala já estavam apagadas, a televisão refletia um retângulo escuro na janela. Da cozinha vinha o cheiro de arroz dormido e café requentado. Deixei a pasta no chão. Olhei o relógio: 23h47.

Do quarto das crianças, um silêncio fofo de respirações miúdas. Passei a mão no cabelo do meu menino, ajeitei a coberta da pequena. No corredor, a foto do nosso último fim de semana na praça: eu com olheiras, mas sorrindo. Minha mãe — lá de casa — tinha mandado mensagem cedo:

“Filho, está tudo bem?”

Tomou seus remédios?”

Eu li, não respondi.

No espelho do banheiro, não gostei do que vi: o pescoço tenso, a pele cansada, o peito acelerado sem motivo. Abri a torneira. A água fria trouxe um estalo de lucidez que eu vinha evitando há meses.

Foi quando ouvi a voz.

— **Você já sabe por que estou aqui.**

Não foi susto de filme — foi a sensação de que alguém que eu conhecia desde sempre finalmente falou em voz alta. Virei devagar. Ele estava encostado no batente, como quem chegasse para uma conversa antiga: alto, postura serena, olhos que pareciam trazer manhã. Nada de capas esvoaçantes, nem raios no teto. **Apollo** — do jeito que os livros descrevem e, ainda assim, muito humano.

— **Você tem quarenta anos, dois filhos, uma esposa que confia no seu retorno, e uma mãe que espera sua visita de domingo, disse ele. Seu coração tem sido valente. Mas coragem não substitui cuidado.**

— Quem... quem é você?

— **Sou quem aponta o caminho quando o corpo pede socorro antes de gritar.** Você me conhece pelo nome. **Apollo**. Não vim para assustar: vim para traduzir.

Eu tentei rir. Saiu um riso curto, meio cínico.

— Traduzir o quê? Cansaço?

Ele inclinou a cabeça, como quem respeita uma defesa.

— **Traduzir sinais.** Você os tem ignorado. A pressão que sobe “só quando estressa”. A barriga que prometeu perder “depois do aniversário”. O sono picado, os despertares no meio da noite... e essa névoa na cabeça ao acordar. **Isso não é normal. É comum. Não é o mesmo.**

Antes que eu respondesse, algo mudou do lado de fora. A porta da sala rangeu com um vento que não existia. Olhei na direção do corredor e, por um momento, o vidro escuro da TV pareceu um horizonte distante. No reflexo, pontos se moveram. **Figuras.** Sem rosto. Capuzes. Silhuetas imóveis, mas cada uma emitindo uma presença pesada, diferente.

— O que é isso?

— **Eles.** Não precisam de nomes. Você os conhecerá pelos estragos que tentarem causar. **Os Cavaleiros Invisíveis.** Vêm de longe, mas andam rápido quando alguém baixa a guarda. **Onze.** E já estão te rondando.

As figuras no reflexo não avançavam. Apenas esperavam. Como contas atrasadas em cima da mesa, como exames não vistos, como desculpas repetidas.

— Eu não quero alarmismo — sussurrei, baixo, para não acordar as crianças.

— **Nem eu.** Quero fatos. **Você vai escolher lutar.** Não com espada, mas com decisões. Uma por vez. Eu não vou lutar por você — **vou lutar com você.** E, a cada avanço deles, você aprenderá a reconhecer o terreno: coração e cérebro. Casa e trabalho. Cozinha e quarto. Não há fantasia aqui — **só realidade iluminada.**

— Por onde eu começo?

Apollo respirou fundo, como quem ouvisse o que eu não disse.

— **Pelo sono.** Antes da coragem, vem o descanso. Antes da corrida, vem o ar. **Você está dormindo menos do que diz e pior do que imagina.** Amanhã, quando acordar, vamos observar juntos o que acontece com sua respiração à noite — e por que **um dos Cavaleiros** sempre escolhe atacar quando você desarma.

A porta rangeu de novo. As figuras desapareceram do reflexo. Só restou meu rosto, cansado e acordado — de um jeito novo.

— **Até amanhã**, disse Apollo, endireitando o relógio do meu pulso que eu nem lembrava de tirar. **E não se preocupe: vamos medir, entender e agir.** O que é medido pode ser mudado.

Ele saiu como entrou, sem barulho. Fiquei olhando a casa, agora silenciosa, com a nítida impressão de que a batalha não seria grandiosa nas telas, mas **diária nas escolhas**. Fechei a luz do corredor. No quarto, minha esposa virou de lado e murmurou algo. Ajeitei a coberta.

E pela primeira vez em meses, **quis dormir bem.**

Capítulo 1 — O Cavaleiro que rouba o ar

Acordei como se tivesse passado a noite fugindo de alguém.

A cabeça latejava, a boca seca parecia ter engolido poeira, e o peito... o peito pesava. Olhei para o relógio: 6h12. Eu tinha ido para a cama cedo. Pelo menos, era o que achava.

Sentei na beira da cama. Marina ainda dormia, mas respirava leve, ritmada. Eu, não. No espelho do armário, um reflexo familiar: **Apollo**.

— **Como foi a batalha desta noite?** — perguntou, sem rodeios.

— Que batalha? Eu dormi... acho.

Ele entrou no quarto com passos calmos, examinando como quem analisa um campo de guerra.

— **Dormiu com pausas. Centenas de pausas. Como se um inimigo encapuzado apertasse sua garganta, te deixasse sem ar e soltasse... repetindo isso madrugada adentro.**

Na cozinha, Marina olhou para mim, séria:

— Você roncou muito. E... parava de respirar. Eu fiquei assustada.

Fingi que não era nada. Bebi o café rápido. No trânsito, Apollo apareceu no retrovisor:

— **Você sabe medir o risco. Não leva nem dois minutos. Mas cada dia que adia, o inimigo cava mais fundo.**

Antes que eu respondesse, ele tirou algo do bolso: um objeto pequeno, redondo, brilhante como uma bússola. Colocou na minha mão.

— **Isso mede a força do inimigo contra você.** É rápido. Responda agora. Cada pergunta é um passo para enxergar o Cavaleiro antes que ele toque no seu coração.

Olhei para baixo. Não era uma bússola. Era meu celular, com uma tela aberta, pronta para começar. O link piscava como se sempre tivesse estado ali.

 [Clique aqui para medir seu risco agora](#)

— **Faça.** — disse ele, fixando os olhos nos meus. — **Se não lutar agora, outro virá. E não virá sozinho.**

Prometi que faria à noite. Prometi.

Três meses depois

O calendário virou sem que eu percebesse. As noites continuaram pesadas, os dias mais arrastados. O teste? Não fiz. A consulta? Ficou para “depois do fechamento do mês”.

O peso começou a subir. Não muito, mas o suficiente para apertar a cintura da calça. Uma manhã, ao subir as escadas, senti o coração acelerar mais que o normal. No espelho do elevador, não vi Apollo. Mas atrás de mim, na porta que refletia, **duas silhuetas** me observavam agora. Uma delas mais larga, mais densa.

Naquela noite, Apollo apareceu com o semblante sério:

— **Quando você ignora um inimigo, outro sente o cheiro. O próximo Cavaleiro chegou... e ele é pesado.**

Capítulo 2 — O Cavaleiro que te prende ao chão

Foram três meses desde que Apollo apareceu pela primeira vez.

Três meses desde que ele falou dos Cavaleiros.

Três meses desde que prometi a mim mesmo que faria o teste naquela noite.

Não fiz.

A vida não me deu trégua — ou foi isso que preferi acreditar. O trabalho engolia as horas, as crianças pediam atenção, minha mãe precisava de mim mais do que nunca. E no meio disso tudo... eu me perdi.

As calças começaram a apertar, mas eu disfarçava com camisas mais largas. O espelho do banheiro me mostrava um rosto mais cheio, mas eu desviava o olhar. Subir dois lances de escada virou uma pequena batalha, e eu fingia que estava apenas “sem fôlego porque subi rápido demais”.

Naquela noite de sexta-feira, eu cheguei tarde. Marina já dormia. A casa estava mergulhada num silêncio que, de tão profundo, parecia pesado. E lá estava ele: **Apollo**, sentado na poltrona da sala, a luz do abajur desenhando sombras longas no rosto.

— **Você não lutou.** — disse, com uma calma que doeu mais do que se tivesse gritado.

— Eu... não tive tempo. — respondi, a voz embargada.

— **O tempo nunca sobra. Ele precisa ser tomado. E você o deu... para eles.**

— “Eles”?

Ele inclinou levemente o corpo para frente, os olhos fixos nos meus:

— **Quando você deixa um inimigo agir livremente, outro sente o cheiro da fraqueza. Agora, eles andam juntos: o que rouba o seu ar... e o que te prende ao chão.**

Senti um aperto no peito. Não de dor física, mas de algo que parecia mais fundo: vergonha.

— Eu não sou assim... não quero ser assim.

— **Você ainda não é. Mas está a caminho. E o caminho, meu amigo, é uma estrada mais íngreme quando se carrega peso demais — por fora e por dentro.**

Olhei para a estante. Vi uma foto antiga: eu, com minha filha no colo, rindo no parque. O sorriso era o mesmo, mas o corpo... mais leve, mais vivo.

— **O peso não é só na balança. É no coração. Nas articulações. No sono. Na disposição para viver.** — continuou Apollo. — **E cada quilo que você ganha sem vigiar é como uma moeda que você entrega para o próximo Cavaleiro.**

Ele tirou algo do bolso: um envelope amarelado. Dentro, um papel dobrado com letras grandes: **“Pese o perigo. Não só o corpo.”**

Quando abri, meu celular já estava desbloqueado, com a tela acesa num teste simples. Perguntas rápidas, objetivas, diretas.

— **Meça. Veja onde você está.** — disse Apollo, estendendo a mão para o telefone. — **Não é para mim. É para você. Para eles não te derrubarem antes da hora.**

 [Clique aqui para medir seu risco agora](#)

Segurei o celular. Olhei para ele.

E larguei.

— Amanhã. Eu começo amanhã.

Apollo suspirou, recostando-se na poltrona.

— **Você acha que terá um amanhã. Eu espero que tenha.**

Quatro meses depois

Não foi uma explosão. Foi infiltração. Uma infiltração lenta que eu mesmo alimentei.

Mais quilos. Menos fôlego. Mais desculpas.

No check-up da empresa, o médico olhou para os exames e arqueou a sobrancelha:

— Colesterol alto. Triglicérides também. Vamos ter que rever muita coisa.

Assenti, com aquele aceno vazio de quem sabe que não vai fazer nada.

Na volta, no reflexo do vidro do ônibus, estavam **três** silhuetas. A terceira tinha as mãos cobertas por um brilho amarelo que parecia escorrer.

Apollo não apareceu naquela noite. E, pela primeira vez, eu senti falta dele.

Capítulo 3 — O Cavaleiro do Sangue Grosso

O envelope dos exames ficou dois dias na mochila, pesando mais do que qualquer laptop.

Quando finalmente sentei à mesa da cozinha para abrir, a casa dormia: Marina respirava lá no quarto, as crianças espalhadas como anjos desalinhados; a rua, lenta. O plástico estalou. O papel deslizou. Os números, frios, se alinharam diante de mim como soldados.

— **Você demorou.** — A voz veio do corredor.

Apollo encostou no batente, sem pressa. A luz do abajur recortava seu rosto sereno, mas os olhos... os olhos tinham urgência.

— Eu tinha medo do que ia ler. — minha voz saiu baixa.

Ele aproximou-se, apontando com o indicador para as linhas do laudo.

— **Não são números. São pistas. LDL alto. Triglicérides em ascensão. HDL encurtando as asas.** O seu sangue está ficando **espesso de promessas quebradas.**

— É reversível, certo? — Engoli seco, tentando acreditar na pergunta.

— **Quase tudo é reversível antes do precipício.** Mas a estrada até lá fica mais estreita a cada curva.

Ele puxou uma cadeira, sentou-se de frente para mim. — **Você dormiu mal. Comeu pior. Andou pouco. Falou “amanhã” como quem recita uma oração vazia.** E os Cavaleiros entendem essa língua.

Fiquei em silêncio. Não era sermão. Era um espelho — desses que a gente evita.

Do nada, a janela refletiu a sala como um palco. Lá estavam **três silhuetas.** A primeira, sombra que parecia apertar minha garganta. A segunda, larga, lenta, ocupando espaço demais. **A terceira,** diferente: as mãos pingavam um brilho **amarelo,** viscoso, como se cada gota pesasse no chão.

— **Ele não tem nome aqui.** — disse Apollo. — **Mas vai te entupir por dentro se você não agir.** O Cavaleiro do **Sangue Grosso** não mata sozinho: ele prepara o terreno.

Fechei os olhos. Vi meu pai — imagem antiga — abrindo um potinho de estatina na beira da cama. Lembrei do cheiro da pomada de massagem, das mãos da minha mãe no ombro dele, da noite em que a ambulância levou aquele homem que parecia invencível.

— Eu não quero que meus filhos vejam isso. — sussurrei.

— **Então faça com que vejam outra coisa.** — Apollo apoiou as mãos na mesa.

— **Seu exemplo.** Não o perfeito. O **presente.**

Ele tirou algo do bolso do paletó: uma pequena ampulheta pendurada num fio.

A areia corria devagar, quase teimosa.

— **Quando a areia termina, não há discussão com o tempo.**

Colocou a ampulheta no centro da mesa. Ela vibrou — e, como no capítulo anterior, a “magia” de Apollo revelou-se tecnologia: **meu celular acendeu**, a tela já aberta em um check rápido, perguntas diretas sobre histórico familiar, resultados, hábitos, cintura, pressão.

— **Mede o terreno antes que ele desabe.** Dois minutos.

Ele empurrou o aparelho em minha direção, sem teatralidade.

 [Clique aqui para medir seu risco agora](#)

— Eu... faço depois do banho. — falei, automático, quase rindo da minha própria covardia.

Apollo sustentou meu olhar por tempo demais para ser confortável.

— **Você já disse “depois” ao sono, à corrida, à consulta, ao teste.**

Levantou-se. — **A vida aceita desculpas. O corpo, não.**

Fiquei sozinho com a ampulheta e os números. Ouvi o som da geladeira, um cano estalando, o cachorro do vizinho. Nada aconteceu. E, ao mesmo tempo, tudo.

No dia seguinte, levei minha mãe ao laboratório para um retorno. Ela segurava meu braço com aquela doçura que pesa, e falou dos netos, do tempo, das

novelas. Na saída, paramos num café. Pediu pão na chapa. Pedi um também, sem pensar.

— Filho, você está bem? Está mais calado — ela disse, olhando para mim com aquela transparência que só mãe tem.

— Tô só cansado, mãe.

— **Cansaço é quando o corpo pede colo.** — Ela sorriu. — O seu está pedindo há quanto tempo?

Pisou num ponto que ninguém pisa. Aquilo me desmontou por dentro.

Eu queria dizer: *desde aquela noite, desde a promessa que não cumpri, desde a calça que aperta, desde as escadas que parecem montanhas.*

Mas fiquei em silêncio, mastigando devagar, como se isso atrasasse a verdade.

Na volta para casa, subi os dois lances de escada porque o elevador travou. No meio do primeiro, **um aperto** — não uma dor de filme, mas um punho discreto no centro do peito. Parei. Respirei. Passou em segundos. *Foi nada*, pensei. E foi **tudo**.

Quando entrei, Apollo estava na varanda, olhando a rua como quem lê um mapa.

— **Como foi o degrau?** — perguntou, sem virar.

— Só... cansei.

— **Você não está cansado. Está carregado.** Há sangue demais levando coisa de menos.

Virou-se. — **Apressam seus dias.** E você tem gente demais aqui dentro para acelerar o fim.

Olhei para o corredor. Os desenhos das crianças na parede. O casaco de Marina na cadeira. A mochila da escola caída.

— Eu não posso... — minha voz falhou — ...eu não posso falhar com eles.

Apollo se aproximou um passo.

— **Então escolha hoje.** Não a perfeição. **O primeiro gesto.**

Falou como quem entrega uma chave:

— **Caminho curto, prato simples, água suficiente, exame de verdade, conversa com seu médico.**

E completou, sem dramalhão, mas como sentença:

— **Quando o coração pede ajuda, é melhor escutar na primeira vez.**

Ele se afastou. As **três silhuetas** na janela continuavam lá, pacientes. E — juro — por um segundo, vi **uma quarta** chegando, fina como um fio de aço, com olhos luminosos. Não era ameaça. Era **presságio**.

A ampulheta, na mesa, seguiu a cair.

Naquela noite, colhi um gesto. Pequeno.

Deixei o telefone na mesa da cozinha, sentei de novo na cadeira, respirei fundo e, antes que a coragem fosse embora, [toquei no link](#).

Respondi à primeira pergunta. À segunda. À terceira.

Cada resposta era uma pedra tirada do bolso.

Quando terminei, não me senti herói. **Me senti honesto.**

Apollo não apareceu para aplaudir. Não precisava. Eu sabia onde estava. Sabia para onde ir. E sabia — com uma clareza que doeu — onde **não** podia mais voltar.

No reflexo da janela, as silhuetas **mexeram o peso** de um pé para o outro.

— **Eu sei que vocês estão aí.** — falei, baixinho. — **Mas eu também.**

A casa dormia. Eu, pela primeira vez em muito tempo, **acordei**.

Capítulo 4 — O Cavaleiro da Força Oculta

Os dias seguintes foram bons — bons o suficiente para me enganar.

Caminhei no quarto com as crianças, troquei o refrigerante por água, reduzi a fritura. Senti um fôlego novo subindo as escadas. Até brinquei com Marina:

— Acho que estou voltando.

Ela sorriu de um jeito que eu não via há meses. O sorriso dela era um lugar para onde eu queria voltar.

Na terça-feira, o trabalho desabou sobre mim como um teto. Prazo, cliente, planilhas. Almocei em dez minutos, jantei no escritório, e a caminhada... ficou para amanhã. À noite, os e-mails ainda pingavam quando a casa dormia. Fechei o notebook com os olhos ardendo.

Foi então que o **som** apareceu: um zumbido fino, como um fio elétrico vibrando atrás da nuca. Junto com ele, **um peso** no centro do peito — não uma dor, mas um **pressionar** persistente, como duas mãos invisíveis.

— **Ele chegou.** — A voz de Apollo não veio de longe. Veio de dentro.

— É só estresse. — respondi, sem convicção.

— **Estresse é fósforo. Hipertensão é gasolina.** Quando os dois se encontram, o fogo não pede licença.

A sala ficou diferente. No reflexo do vidro, as **silhuetas** eram quatro agora. A quarta era mais contida, ereta, **apertada por dentro** — e, sem rosto, eu ainda assim sentia seus olhos.

Tentei ignorar. Fui ao banheiro lavar o rosto. As veias do pescoço pareciam cordas afinadas demais. Uma **leve dor de cabeça** se instalou atrás dos olhos, e as bordas do espelho ganharam uma **aura** tremeluzente.

— **Senta. Respira.** — disse Apollo, firme, sem drama. — **Onde está seu aparelho de pressão?**

— Perdi quando reformamos a casa.

— **Você não perdeu. Você evitou.** — Ele abriu o armário alto da lavanderia, tirou uma caixa empoeirada e colocou na minha mão. — **Quando a verdade assusta, escondemos os instrumentos que a revelam.**

Sentei. Enrolei a braçadeira, apertei o botão. O bip parecia o tique-taque de uma bomba. O número subiu, subiu, subiu. **156/102.**

— Isso tá errado. — falei, rindo curto. — Deve estar descalibrado.

— **Meça outra vez.** — Apollo não piscava.

162/104.

A sala ficou **mais silenciosa**, como se a casa prendesse a respiração comigo.

— Eu... eu estou com medo.

— **O medo é um aliado quando aponta a saída.** — Apollo se agachou na minha frente, os olhos no nível dos meus. — **Não é sobre ser forte. É sobre ser claro.** Você já sabe: sono ruim, peso, sangue espesso. **Este Cavaleiro é a ponte.** Por aqui, todos os outros passam.

Na janela, a quarta sombra deu **um passo**. Não avançou, **apertou**.

As crianças se mexeram no quarto. Marina apareceu na porta, o cabelo solto, o rosto marcado pelo travesseiro.

— Está tudo bem?

Olhou o aparelho, olhou para mim. Não disse mais nada. Sentou ao meu lado, pegou minha mão com a firmeza de quem resolve a vida olhando nos olhos.

— **Faça o que é preciso.** — ela disse, num sussurro.

Apollo ergueu a palma, como quem oferece uma pequena lâmina de luz. **Meu celular acendeu.** A tela, já aberta: perguntas curtas, diretas — dor de cabeça, visão turva, pressão prévia, histórico familiar, hábitos, sal, álcool, atividade, medicação.

— **Não lute no escuro.** — disse ele. — **Meça o risco. Entenda o terreno. Decida com fatos.** Dois minutos.

 [**Clique aqui para medir seu risco agora**](#)

— E se... — engoli — e se eu tiver que ir ao hospital?

— **Então você vai.** E não vai sozinho. — Apollo olhou para Marina.

— **A coragem mora onde as mãos se encontram.**

Respirei fundo. Respondi a uma pergunta, depois outra. No final, o peito ainda pesado — mas **menos indefeso**. Liguei para o plantão do convênio. Segui as orientações. **Medi de novo** após repouso. **158/100**.

— Vamos. — disse Marina, já calçando um tênis.
Pegamos uma blusa, os documentos, e descemos.

No elevador, **o mundo diminuiu** ao ar entre nós três: eu, ela e Apollo. O deus não falava. Só me acompanhava, presente como um batimento.

No pronto atendimento, luz fria, cadeiras de plástico, televisão sem som. Aferiram. Eletro. Exame. **Conduta**. Um remédio sob a língua, repouso, nova medida. **A marreta virou martelo**. Não era vitória. Era **trégua**.

De volta em casa, tarde demais para chamar de noite, cedo demais para chamar de manhã, Apollo encostou no batente do corredor.

— **Você não é imortal**. — disse, sem dureza. — **Mas está vivo**. E isso significa que tem **escolhas**.

— Eu cansei de quase. — respondi. — **Eu quero viver inteiro**.

— **Inteiro é uma soma de partes simples**. — Ele levantou um dedo para cada uma: — **Sono tratado. Sal reduzido. Corpo em movimento. Remédio quando indicado. Seguimento de verdade**.

Sorriu de leve. — **E menos “amanhã”**.

No reflexo da janela, as quatro sombras **recuaram meio passo**. Não foram embora.

— Eles não desistem, né? — perguntei.

— **Não**. — Apollo endireitou o relógio do meu pulso.

— **Mas hoje você também não**.

Dormimos juntos, eu e o medo — mas, pela primeira vez, com a sensação de que alguém **vigiava a porta** do quarto por dentro: eu.

Capítulo 5 — O Cavaleiro da Fome Eterna

Três semanas depois do susto da pressão alta, eu me sentia... vencedor.

Não era soberba. Era alívio. O remédio funcionava, os números desciam, o sono melhorava. Marina me olhava de um jeito novo — como quem vê alguém voltando de longe. As crianças notaram que eu subia as escadas sem parar para respirar.

Até Apollo parecia mais distante. Não desaparecera, mas suas visitas eram breves, quase protocolares. Um aceno na varanda. Uma conferida no aparelho de pressão. Um sorriso de aprovação quando eu trocava o elevador pelas escadas.

— **Você está aprendendo.** — disse ele numa tarde, vendo-me voltar da caminhada no quarteirão.

— Estou tentando.

— **Tentando não. Fazendo.** — Ele endireitou o relógio no meu pulso, gesto que já virava costume. — **Mas uma batalha não é a guerra.**

Não entendi na hora. Achei que era só Apollo sendo Apollo — misterioso por natureza.

A vida voltou ao ritmo. O trabalho cobrava, mas eu dosava melhor. As noites em família tinham um sabor novo, como quem redescobre uma casa depois de uma viagem longa. No domingo, fomos ao shopping. As crianças correram para a praça de alimentação, e eu as segui, orgulhoso do fôlego que voltara.

— Pai, sorvete? — pediu a pequena, com aquela voz que desarma qualquer defesa.

Era domingo. Era família. Era... merecido.

— Claro, princesa.

O milk-shake veio grande, cremoso, coroado por chantilly e uma cereja vermelha. Ela sorriu, eu sorri de volta. Pedi um café. Mas quando o garçom perguntou se queria açúcar, algo dentro de mim disse "sim" antes da razão falar "não".

— Açúcar mesmo. Duas.

Marina pediu um brownie para dividir. "Só uma mordidinha", ela disse, empurrando o prato. Só que uma virou três. Três viraram metade.

No caminho de casa, senti uma leveza estranha. Não era bem-estar. Era uma euforia doce, seguida de um vazio que pedia mais. Parei numa padaria para comprar pão. Saí com pão, um pudim de leite condensado e brigadeiros "para as crianças".

Comi dois brigadeiros no carro, antes mesmo de chegar.

Naquela noite, Apollo não apareceu. E eu, pela primeira vez em semanas, senti falta da vigilância dele.

Na segunda-feira, o café da empresa tinha biscoitos novos na bandeja. Comi três sem pensar, como quem respira. Na terça, Marina trouxe um bolo de aniversário da colega do trabalho. "Sobrou um pedaço", ela disse. Um pedaço virou uma fatia generosa.

Na quarta-feira, acordei com a boca pastosa e sede. A balança marcava meio quilo a mais. "É retenção de líquidos", pensei, "vou beber mais água."

Foi na quinta que Apollo reapareceu.

Não no banheiro, não na varanda. Na cozinha, sentado à mesa, examinando com interesse uma embalagem de bolacha recheada que eu tinha escondido atrás do açucareiro.

— Como foi a semana? — perguntou, sem levantar os olhos.

— Bem. A pressão está controlada.

— A pressão, sim. — Ele girou a embalagem, lendo os ingredientes. — E o resto?

— Que resto?

Apollo ergueu o olhar. Não havia reprovação. Havia uma tristeza que doeu mais que qualquer bronca.

— **Você pensou que havia apenas quatro cavaleiros.**

Pela primeira vez, senti medo de uma resposta.

— Quantos são?

— **Onze.** — Ele colocou a embalagem na mesa com cuidado, como quem manipula algo frágil. — **E você acabou de conhecer o mais sedutor.**

Do nada, a luz da cozinha tremeluzeu. No reflexo da janela, uma quinta silhueta se materializou — diferente das outras. Esta era luminosa, quase dourada, envolta numa névoa doce que parecia flutuar. Não tinha pressa. Tinha paciência.

— **Ele não vem com sirenes. Não aperta o peito. Não rouba o ar.** — Apollo se inclinou para frente. — **Ele sussurra que você merece. Que é só desta vez. Que trabalhou duro. Que é comemoração.**

Olhei para a embalagem na mesa. Para as migalhas no balcão. Para o pote de açúcar que, juro, parecia maior que na semana passada.

— É só... açúcar.

— **Açúcar não é "só". É combustível dos outros cavaleiros. É o que transforma uma vitória em armadilha.** — Ele abriu a embalagem, tirou um biscoito, partiu ao meio. — **Vê isso? Não é comida. É vício disfarçado de afeto.**

A dourada silhueta na janela deu um passo. Não para frente, para dentro. Como se entrasse na sala através do vidro.

— **Cada grama que você não vê alimenta o inimigo que você não sente.**

Ainda.

— Apollo colocou as duas metades do biscoito lado a lado.

— **O açúcar escondido em cada gole, em cada mordida, em cada "só desta vez". Somado, ele vira uma montanha. E montanhas pesam no coração.**

Senti sede. Não de água. De algo doce. Como se a conversa tivesse acordado uma fome que não sabia que existia.

— Eu parei de fumar há dez anos. Pensei que vício era coisa do passado.

— **Você trocou um vício visível por um invisível.** — Apollo se levantou, abriu a geladeira, tirou uma lata de refrigerante que eu tinha esquecido lá. — **Nove colheres de açúcar. Numa lata.**

Minha boca salivou. Literalmente salivou olhando para a lata.

— **Ele fala a língua do seu cérebro.** — continuou Apollo.

— Promete energia e entrega cansaço. Promete prazer e entrega dependência. E o pior: ele usa sua família como desculpa.

No reflexo da janela, a figura dourada se aproximou das outras quatro. Quando ela as tocou, todas ficaram mais nítidas, mais densas. Como se ela as alimentasse.

— Domingo você comeu açúcar "pelas crianças". Segunda, "porque era de graça". Terça, "porque sobrou". Quarta, "porque estava estressado". — Apollo enumerava com os dedos. — Quinta... por qual motivo hoje?

Fiquei em silêncio. A resposta era simples e terrível: por nenhum. Por vício.

— Ele chegou devagar. Primeiro, como recompensa. Depois, como hábito. Agora... — Apollo apontou para a silhueta dourada — ...como necessidade.

Do quarto das crianças veio uma risadinha baixa. Marina chamou: "Amor, vem ver isso." Era um desenho da nossa filha: nossa família no parque, todo mundo sorrindo. Ela tinha desenhado o pai mais magro do que eu era.

— Eles veem você melhor do que você se vê. — disse Apollo, olhando o desenho. — A pergunta é: que versão de você vai crescer com eles?

Ele tirou algo do bolso: um pequeno cristal dourado que parecia pulsar com luz própria.

— Isso revela o que o açúcar já fez no seu sangue. Mesmo quando você ainda não sente. É o teste que os médicos fazem quando suspeitam que o doce virou veneno.

O cristal esquentou na minha mão. Como nos outros capítulos, a "magia" de Apollo revelou-se ciência: meu celular acendeu com o **teste HOMA** — insulina em jejum, glicose, o cálculo que mostra se seu corpo ainda consegue processar açúcar ou se já se rendeu à invasão silenciosa.

— Não é sobre nunca mais comer doce. — Apollo fechou a geladeira. — É sobre comer com consciência, não com compulsão. É sobre escolher quando, quanto, por quê.

Olhei para a tela. As perguntas eram diretas, sem julgamento. Só dados. Só verdade.

— E se eu... já estiver diabético?

— **Então você estará. E isso não é fim. É informação.** — Ele colocou a mão no meu ombro. — **O que mata não é a doença. É a ignorância sobre ela.**

A silhueta dourada na janela se inclinou, como quem sussurra um segredo. Senti vontade de comer algo doce. Algo rápido, pequeno, "só para acalmar a ansiedade".

— Sinto isso agora. — admiti. — Essa... fome.

— **Porque ele estava dormindo. Agora acordou.** — Apollo apontou para a janela. — **Mas você também.**

Respirei fundo. Toquei na tela. A primeira pergunta apareceu: *"Insira seus valores de Glicose e Insulina..."*

Minha resposta foi mais honesta do que eu esperava.

 [Clique aqui para avaliar seu nível de glicose agora](#)

— **Faça.** — disse Apollo, mas sua voz soava diferente. Mais urgente. — **Este cavaleiro não avisa quando chega. Quando você percebe, ele já está morando na sua casa.**

As crianças riram no quarto. Marina ligou a televisão. A vida continuava normal, doce, familiar.

E ali, entre o açucareiro e o medo, eu descobri que às vezes o inimigo mais perigoso é aquele que chega sorrindo.

Capítulo 6 — O Mestre das Sombras Mentais

O teste do açúcar revelou o que eu já sabia no fundo: resistência à insulina moderada. Não diabetes ainda, mas o corpo pedindo atenção. Comecei a cortar o açúcar, trocar doces por frutas, ler rótulos como um detetive.

Durante duas semanas, me senti no controle.

Foi quando ele chegou.

Não como os outros cavaleiros — pesado, visível, barulhento. Este veio nas entrelinhas. Primeiro, como uma pressa inexplicável ao acordar. Depois, como uma irritação que não tinha causa. Por último, como um ruído de fundo que não conseguia desligar.

Estava no trânsito quando percebi que minha mandíbula doía. Estava há vinte minutos contraindo os músculos da face sem perceber. O semáforo fechou. Dez carros à frente. Olhei o relógio: 7h48. Não estava atrasado, mas meu peito acelerava como se o mundo fosse acabar em dois minutos.

— **Respira.** — disse Apollo, aparecendo no banco do passageiro.

— Eu estou respirando.

— **Você está lutando contra o ar.** — Ele observou minha postura: ombros tensos, mãos agarradas ao volante, pé tremulando no freio. — **É diferente.**

O semáforo abriu. Acelerei mais que o necessário.

Em casa, à noite, Marina me olhou de um jeito estranho:

— Você está... agitado.

— Agitado como?

— Inquieto. Não para quieto. Mexe no celular, levanta, senta, mexe de novo. E está falando mais rápido.

Era verdade. Eu sentia como se meus pensamentos corressem mais rápido que minha boca. Como se houvesse uma lista infinita de coisas para resolver, todas urgentes, todas ao mesmo tempo.

Apollo apareceu na varanda, mas não sozinho. Ao lado dele, uma sexta silhueta — diferente de todas as outras. Esta não era sólida nem dourada. Era

fumaça escura que se movia como enxame, ora se juntando numa forma humana, ora se espalhando em mil fragmentos inquietos.

— **Ele não tem nome próprio.** — disse Apollo, apontando para a sombra fragmentada. — **Tem muitos. Ansiedade, estresse, pressa, preocupação. É o Mestre das Sombras Mentais. E ele comanda os outros cinco.**

— Comanda?

— **Quando a mente se desarma, o corpo baixa todas as guardas.** — Apollo caminhou até onde eu estava, os olhos fixos na silhueta fragmentada. — **O sono fica leve. O peso, difícil de controlar. O sangue, mais espesso. A pressão, instável. O açúcar, irresistível.**

Senti um aperto na garganta. Não de falta de ar, mas de uma angústia sem nome.

— É por isso que eu não consigo... parar?

— **Você não consegue parar porque ele te convenceu de que parar é perigoso. Que relaxar é fraqueza. Que cada minuto sem urgência é tempo perdido.**

A silhueta fragmentada se aproximou da janela. Quando encostou no vidro, meu peito acelerou. Como se ela falasse diretamente com algo dentro de mim que eu não controlava.

Na semana seguinte, comecei a notar os sinais. A dificuldade para relaxar depois do trabalho. O sono que vinha carregado de sonhos estranhos. A impaciência com as crianças quando faziam barulho. O estômago embrulhado sem motivo.

Pior: comecei a sabotar o próprio progresso. Pulei a caminhada porque "tinha muito para fazer". Comi açúcar porque "estava estressado". Esqueci o remédio da pressão porque "a cabeça estava em outro lugar".

— **Viu?** — disse Apollo numa quinta-feira, quando me achou sentado na cozinha às 2h da manhã, navegando no celular sem rumo. — **Ele não precisa destruir você. Ele faz você se destruir.**

Na tela do telefone, notícias ruins se misturavam com e-mails de trabalho e mensagens da família. Um turbilhão de informações que alimentava uma ansiedade sem fim.

— Não sei como parar de... pensar.

— **Porque ele quer que você pense que pensar demais é produtividade.** — Apollo sentou ao meu lado. — **Mente ocupada não é mente produtiva. É mente sequestrada.**

A silhueta fragmentada na janela se espalhou, cobrindo todo o reflexo. Por um momento, foi como olhar para dentro da minha própria cabeça: mil pensamentos se movendo ao mesmo tempo, nenhum chegando ao fim.

— Como faço para... medi-lo?

Apollo sorriu pela primeira vez em semanas. Não era alívio. Era reconhecimento.

— **Este cavaleiro precisa de duas medições. Ele ataca em duas frentes.**

Tirou do bolso dois objetos pequenos: uma ampulheta de areia negra e um prisma triangular que refletia luz nervosa.

— **Primeiro, o que ele faz com seu corpo.** — Ele colocou a ampulheta na mesa.
— **Depois, o que ele faz com sua mente.** — O prisma ao lado.

Os dois objetos vibraram juntos. Meu celular acendeu, duas telas se alternando como batimentos cardíacos irregulares.

— **Esta ampulheta conta o peso que você carrega nas costas, na mandíbula, no peito apertado.** — Apollo tocou a areia negra que escorria lenta. — **E este prisma fragmenta seus pensamentos como ele fragmenta sua paz.**

As perguntas apareciam intercaladas: uma sobre tensão física, outra sobre preocupações que não param.

Olhei para os objetos na mesa. Para Apollo. Para o reflexo fragmentado na janela.

 [Clique aqui para medir o Estresse Físico](#) *(Ferramenta em desenvolvimento - Disponível em breve)*

 [Clique aqui para medir a Ansiedade Mental](#) *(Ferramenta em desenvolvimento - Disponível em breve)*

— E se eu descobrir que... não consigo controlar minha própria mente?

— **Então você descobrirá que controlar não é o objetivo.** — Apollo encostou a mão no meu ombro. — **O objetivo é reconhecer. Nomear. E não lutar sozinho contra algo que é maior que você.**

Marina apareceu na porta da cozinha, o cabelo solto, o rosto marcado por uma preocupação que eu vinha fingindo não ver.

— Não conseguiu dormir de novo?

— Não consegui parar.

Ela se aproximou, sentou do meu outro lado. Pegou minha mão — e só então percebi que ela tremia.

— Você não precisa carregar o mundo sozinho.

Apollo assentiu, como quem ouve uma verdade antiga sendo redescoberta.

— **A mente que cuida de tudo esquece de ser cuidada.** — Ele apontou para a ampulheta, onde a areia negra continuava caindo. — **Mas o que é medido pode ser aliviado.**

Respondi às perguntas. Uma por vez. Devagar. Como quem finalmente admite algo que sabia há muito tempo.

A silhueta fragmentada na janela começou a se reagrupar, ganhando contornos mais sólidos. Não era menos assustadora. Era apenas... nomeável.

E nomear, eu estava aprendendo, era o primeiro passo para não estar sozinho com o medo.

Apollo guardou os dois objetos no bolso. A ampulheta e o prisma desapareceram, mas meu celular permaneceu aceso, mostrando números que eu não queria ver, mas precisava conhecer.

— **Agora você sabe.** — disse ele, levantando-se. — **O próximo passo não é lutar contra ele. É aprender a conviver sem se render.**

A casa dormia ao nosso redor. Marina apertou minha mão. E eu, pela primeira vez em meses, senti que não estava carregando o peso do mundo sozinho.

Mesmo que o peso ainda estivesse lá.

Capítulo 7 — O Senhor da Preguiça Mortal

Os resultados dos testes de estresse e ansiedade chegaram como um diagnóstico que eu já conhecia: moderadamente alto em ambos. Não era surpresa. Era confirmação.

Comecei um tratamento leve — técnicas de respiração, limites com o trabalho, menos cafeína. Por duas semanas, senti uma melhora sutil, como quem aprende a andar numa corda bamba sem olhar para baixo.

Foi quando percebi que havia parado de me mover completamente.

Não foi decisão consciente. Foi erosão silenciosa. A caminhada matinal virou "amanhã, quando eu estiver menos tenso". A escada virou elevador porque "hoje não é dia para forçar o coração". A ida ao mercado a pé virou delivery porque "economiza tempo e estresse".

Em três semanas, meu raio de movimento havia encolhido para: cama, banheiro, cozinha, sofá, carro, escritório, carro, sofá, cama.

Marina notou primeiro.

- Você não sai mais de casa nos fins de semana.
- Saio. Ontem fui ao supermercado.
- De carro. Para comprar coisas que podia pedir pelo aplicativo.

Era verdade. E eu tinha considerado pedir pelo aplicativo.

- Estou economizando energia para o que importa.

Ela me olhou com aquela expressão que significava: "você está mentindo para si mesmo, e eu sei que você sabe".

As crianças começaram a pedir para eu brincar com elas no parque. Eu sempre tinha uma desculpa boa: muito sol, muito vento, muito cansado, muito trabalho. Elas pararam de pedir.

Foi numa tarde de sábado, quando me peguei calculando se valia a pena levantar do sofá para pegar água na cozinha — seis metros de distância — que Apollo apareceu.

Não na varanda ou no corredor. Sentado no chão da sala, encostado na parede, como alguém que espera há muito tempo.

— Quanto tempo você está aí? — perguntei.

— **Desde que você parou de se mover.**

— Eu me movo. Estou aqui, não estou?

— **Você não se move. Você é movido.** — Apollo apontou para o controle remoto na minha mão, o celular no sofá, o copo vazio na mesinha. — **Por coisas pequenas. Distâncias pequenas. Esforços pequenos.**

Na janela, uma sétima silhueta se materializou. Esta era diferente de todas as outras: pesada, mas não densa. Extensa, mas imóvel. Parecia ocupar mais espaço do que realmente tinha, como uma sombra que cresce no fim do dia.

— **Ele é o mais antigo** — disse Apollo, observando a silhueta. — **E o mais paciente. O Senhor da Preguiça Mortal. Não precisa te atacar. Você vai até ele.**

— Preguiça não mata ninguém.

— **Preguiça não. Imobilidade, sim.** — Apollo se levantou devagar, como quem demonstra cada movimento. — **Seu coração é músculo. Seus ossos vivem de pressão. Seu sangue precisa circular. Quando você para, eles param com você.**

Senti um desconforto estranho nas pernas. Não dor. Peso. Como se elas estivessem adormecendo por dentro.

— Eu caminhava...

— **Caminhava. Pretérito perfeito.** — Apollo caminhou até a janela. — **Agora você tem medo de cansar, medo de suar, medo de sair da zona de conforto. E a zona de conforto virou uma prisão de dois metros quadrados.**

A silhueta na janela se expandiu, ocupando todo o reflexo do vidro. Por um momento, tive a impressão de que ela me olhava — ou melhor, me engolia.

— **Os outros cavaleiros atacam. Este seduz.** — continuou Apollo. — **Te convence de que descanso é sabedoria. Que poupar energia é inteligência. Que ficar parado é autopreservação.**

Tentei lembrar da última vez que tinha sentido o coração acelerar por um esforço físico que eu mesmo escolhi. Não consegui.

— Eu não tenho tempo para exercício.

— **Você tem tempo para Netflix. Tem tempo para rolar feeds no celular. Tem tempo para ficar trinta minutos decidindo o que pedir no delivery.** — Apollo sentou na poltrona em frente ao sofá. — **Tempo existe. Vontade que não existe.**

As palavras doeram mais que deviam.

— Não é falta de vontade. É... cuidado. Depois do susto da pressão alta, não quero forçar.

— **Forçar é diferente de se mover.** — Apollo inclinou o corpo para frente. — **Seu médico disse para evitar esforço intenso. Não disse para virar uma planta.**

Marina apareceu na sala com um cesto de roupas. Subiu as escadas carregando o peso sozinha. Eu vi. Ela viu que eu vi. Nenhum dos dois disse nada.

— **Quando foi a última vez que você subiu essas escadas?** — perguntou Apollo.

— Subo todo dia.

— **Uma vez. Para dormir.** — Ele contou nos dedos. — **Dezesseis horas acordado, quinze metros quadrados de território. Você se tornou um animal em cativeiro voluntário.**

A silhueta na janela começou a se mover, mas não como as outras. Ela se arrastava, lenta, hipnótica, como óleo grosso escorrendo para baixo.

— **Ele não tem pressa.** — disse Apollo, observando a sombra. — **Tempo é o melhor aliado dele. A cada dia que você fica parado, fica mais difícil começar a se mover. A cada semana, mais assustador. A cada mês, mais impossível.**

Senti algo que não sentia há muito tempo: vontade de sair de casa. Não para lugar nenhum específico. Só para sair.

— Por onde eu começo?

— **Pela porta.** — Apollo apontou para a saída. — **Não para malhar, não para correr, não para queimar caloria. Para lembrar que você tem pernas.**

Levantei do sofá. As pernas protestaram, não de dor, mas de esquecimento. Como se precisassem lembrar para que serviam.

— Só uma volta no quarteirão?

— **Só uma volta no quarteirão.** — Apollo se levantou comigo. — **Não é sobre chegar longe. É sobre sair do lugar.**

Calcei um tênis empoeirado no armário. Marina apareceu na porta:

— Vai sair?

— Só dar uma volta.

Ela sorriu. Não de ironia. De alívio.

Abri a porta. O ar lá fora tinha cheiro diferente do ar condicionado. O sol pesava na pele de um jeito que eu tinha esquecido. Dei um passo. Depois outro. Depois outro.

A silhueta na janela se contraiu quando me viu caminhando. Não desapareceu. Ficou menor.

— **Ele não vai embora.** — disse Apollo, caminhando ao meu lado. — **Mas hoje você lembrou que pode ser maior que ele.**

Na primeira esquina, meu peito acelerou. Não de esforço. De surpresa. Como se o coração tivesse acordado de uma soneca longa.

— É normal?

— **É vida.** — respondeu Apollo. — **Você passou tanto tempo sem sentir o próprio corpo trabalhar que esqueceu como é.**

Completei a volta. Duzentos metros. Cinco minutos. Quando voltei, as crianças estavam na janela.

— Pai! — gritou a pequena. — Você foi correr?

— Não. Fui andar.

— Posso ir com você amanhã?

Olhei para Apollo. Ele assentiu.

— Pode.

À noite, Apollo apareceu uma última vez, carregando algo diferente: uma pequena ampulheta com areia dourada que se movia mais devagar que as outras.

— **Esta mede quanto você se move. Não intensidade. Quantidade.** — Ele colocou o objeto na mesa. — **Sedentarismo é acúmulo. Cada hora parada é uma conta que vai ser cobrada depois.**

A ampulheta vibrou. Meu celular acendeu com um questionário simples: quantas horas por dia sentado, quantos dias por semana em movimento.

 [\[Clique aqui para avaliar seu nível de Sedentarismo\]](#)

— **É só isso?**

— **É o mais importante.** — Apollo guardou a ampulheta. — **Não é sobre virar atleta. É sobre não virar móvel.**

Na janela, a silhueta lenta começou a se afastar.

— Amanhã vai ser mais fácil ou mais difícil?

— **Depende.** — Apollo endireitou o relógio no meu pulso. — **Se você escolher lembrar de como foi bom sentir o coração bater por uma razão sua... será mais fácil.**

As crianças correram para me abraçar quando entrei. Marina beijou minha testa.

— Como foi?

— Curto.

— Mas foi.

Ela tinha razão. Tinha sido.

E por hoje, isso bastava.

Capítulo 8 — O Coração em Chamas

A caminhada diária durou três semanas.

Não por falta de vontade. Por falta de tempo, de energia, de clima apropriado. As desculpas voltaram uma por uma, educadas e razoáveis. Marina parou de perguntar se eu ia sair. As crianças pararam de esperar na janela.

Foi numa quinta-feira particularmente pesada no trabalho que senti a vontade.

Não era o cheiro do tabaco. Era algo mais sutil. O colega na mesa ao lado puxava vapor de um dispositivo discreto, quase elegante. Sem cheiro de cigarro, sem cinza, sem culpa aparente.

Dez anos. Dez anos sem nicotina. Dez anos dizendo com orgulho: "Eu parei de fumar."

Saí da reunião com uma ideia perigosa na cabeça: "Isso não é cigarro. É vapor. É diferente."

Na volta para casa, parei numa loja de conveniência. "Só para conhecer", disse a mim mesmo. O vendedor explicou como se fosse tecnologia, não vício: dispositivo, líquido, sabores, "muito mais seguro que cigarro".

— Só o básico. — falei, como quem compra uma ferramenta.

— Mentol ou tabaco?

— Mentol.

Guardei o vape no porta-luvas. Não ia usar. Era só... uma opção moderna. Um plano B para momentos extremos. Uma válvula de escape tecnológica que ficaria lá, intocada, apenas me acalmando por existir.

Durou dois dias.

Na segunda-feira, depois de uma discussão tensa com um cliente, desci ao estacionamento. Abri o porta-luvas. Liguei o dispositivo.

A primeira tragada foi suave, quase refrescante. A segunda trouxe um alívio que eu não sentia há anos. Era como reencontrar um amigo antigo, mas com roupas novas.

Usei escondido por duas semanas. Uma tragada no almoço, outra na volta do trabalho, algumas quando Marina e as crianças dormiam. Sempre discreto, sem cheiro, sempre justificado: "não é cigarro, é só vapor".

Apollo não aparecia. E eu fingia que sua ausência era aprovação.

Foi numa sexta-feira que senti a primeira fisgada.

Não era dor no peito como nos filmes. Era um aperto estranho no lado esquerdo, como se alguém apertasse o coração com dois dedos. Durou quinze segundos. Passou. Continuei vaporizando.

A segunda vez foi no sábado, subindo as escadas de casa. Um peso súbito no peito, como se o ar tivesse virado chumbo. Parei, respirei fundo. Passou.

A terceira foi durante o jantar em família.

Estava rindo de uma piada da minha filha quando a dor chegou. Não fisgada. Punho fechado apertando por dentro. Irradiando para o braço esquerdo como um formigamento elétrico.

— Pai? — A voz da pequena soou distante. — Você está bem?

Tentei responder, mas faltou ar. Marina se levantou:

— Amor, você está pálido.

O mundo ficou pequeno. A mesa, longe. As vozes, abafadas. O peito, em chamas.

Apollo apareceu. Não como sempre — calmo, solene. Apareceu correndo.

— **Senta. Respira devagar.** — Ele não esperou resposta. Gritou para Marina: — **Liga para o SAMU. Agora.**

O tempo se partiu em dois.

Primeiro, a eternidade: Marina gritando meu nome, as crianças correndo para a sala, o mundo girando enquanto eu tentava explicar que não conseguia respirar direito. O sabor metálico na boca. O suor frio brotando como se meu corpo fosse uma esponja apertada. A sensação de que algo estava sendo arrancado de dentro do peito com um gancho.

Depois, a velocidade: sirene rasgando a noite, Marina no banco de trás segurando minha mão como se pudesse me ancorar na vida, paramédico

falando números que eu não entendia mas que soavam como contagem regressiva. Apollo estava lá, no canto da ambulância, mas pela primeira vez parecia... pequeno.

Na emergência, luzes cirúrgicas me cegaram. Vozes se misturavam como rádios mal sintonizados:

"Elevação do segmento ST..." "Troponina alterada..." "Cateterismo já..."

— Senhor, o senhor está tendo um infarto. — O cardiologista se inclinou sobre mim, os olhos por trás dos óculos completamente sérios. — Não é grande, mas é real. Muito real.

As palavras entraram devagar, como água fria enchendo um recipiente.

Infarto. Eu. Agora.

A sala de cirurgia era fria e barulhenta ao mesmo tempo. Máquinas beepando em ritmos diferentes, pessoas se movendo com uma pressa coreografada. Senti a agulha da anestesia local, depois uma pressão estranha dentro do peito, como se alguém estivesse navegando pelo meu coração com um fio.

— **Bloqueio de 70% na descendente anterior.** — a voz do médico chegava de longe. — **Vamos abrir agora.**

O cateter deslizando pelas artérias parecia uma cobra fria procurando caminho. Vi meu próprio coração na tela, pulsando em preto e branco, uma região mais escura que as outras.

— **É ali.** — disse Apollo, aparecendo ao meu lado na maca. — **Onde tudo se juntou.**

Na tela, via o contraste sendo injetado, as artérias se iluminando como rios num mapa noturno. E ali, bem nítida, uma interrupção. Um lugar onde o sangue não passava.

— **Dez anos de pressão alta mal controlada.** — Apollo apontava para a tela como quem lê uma história. — **Colesterol que subiu e desceu feito maré. Açúcar que virou resistência. Estresse que virou cortisol. Sedentarismo que virou rigidez. E nicotina... nicotina que foi o fósforo na pólvora.**

O stent entrou como uma mola microscópica, empurrando a artéria aberta. Senti quando meu coração recebeu sangue naquela região pela primeira vez em... quanto tempo? Meses? Anos?

— Pronto. — disse o médico, tirando as luvas. — O senhor teve sorte. Chegou a tempo.

Sorte.

Na sala de recuperação, Marina segurava minha mão com força demais. Os olhos dela estavam vermelhos de tanto chorar.

— As meninas estão com minha mãe. — Ela falou baixo, como se as palavras pudessem quebrar alguma coisa. — Elas perguntaram se o papai ia morrer.

Cada palavra foi uma lâmina.

— O que você disse?

— Que eu não sabia. — Ela limpou o nariz com as costas da mão livre. — Porque eu realmente não sabia. Ainda não sei.

Quando finalmente ficamos sozinhos, Apollo se aproximou da maca.

— **Dez anos.** — disse, sem preâmbulo.

— Eu sei.

— **Dez anos jogados fora em duas semanas.**

— Eu sei.

— **Não sabe.** — Ele puxou uma cadeira. — **Não sabe o que acabou de acontecer. Você quase deixou suas filhas órfãs porque achou que vaporizar escondido era menos grave que assumir que recaiu.**

As palavras doeram mais que o peito.

— Foi só... estresse. O trabalho, a pressão...

— **Foi a combinação.** — Apollo enumerou nos dedos: — **Pressão alta controlada com remédio. Colesterol. Diabetes inicial. Tudo isso mais nicotina direto na corrente sanguínea.**

Na janela do hospital, uma oitava silhueta se materializou. Esta era diferente de todas: pequena, mas densa. Fumaça que se condensava em forma sólida, como cinza que vira pedra.

— **O Cavaleiro das Cinzas.** — disse Apollo. — **O mais traiçoeiro. Ele se disfarça de alívio. Promete calma e entrega caos.**

— Eu parei por dez anos...

— **E ele esperou.** — Apollo apontou para a silhueta fumegante. — **Esperou você acreditar que "só um não faz mal".**

Apollo se levantou, tirou do bolso um objeto diferente dos outros: um pequeno dispositivo prateado que pulsava com uma luz azul intermitente.

— **Este mede quanto a nicotina comanda sua vida. Não importa se vem de cigarro ou vapor. O corpo não distingue a forma, só sente a substância.** — Ele colocou o dispositivo na mesa de cabeceira. — **Mesmo quem parou pode descobrir que nunca se livrou completamente.**

O dispositivo vibrou. Meu celular acendeu com perguntas sobre tabagismo tradicional, mas aplicando-se perfeitamente ao vaping.

 [**Clique aqui para medir sua Dependência de Nicotina \(Fagerström\)**](#)
(Ferramenta em desenvolvimento - Disponível em breve)

— **Teste de Fagerström adaptado.** — explicou Apollo. — **Ele mede dependência de nicotina, independentemente da fonte. Você pode usar pouco e ser muito dependente. Vapor, cigarro, adesivo - o cérebro responde igual.**

Respondi às perguntas pensando no vape. Cada resposta revelava o que eu não queria admitir: eu não havia parado de usar nicotina. Havia apenas mudado o método de entrega.

— **Dependência moderada a alta.** — disse Apollo, lendo o resultado. — **Por isso a recaída foi tão rápida. Por isso o alívio foi tão intenso. Por isso você mentiu até para si mesmo achando que "vapor é diferente".**

Marina leu o resultado por cima do meu ombro.

— Você estava vaporizando escondido? — A voz dela tremeu.

— Duas semanas. Só quando estava muito estressado. Não é cigarro, é só...

— Você usou nicotina escondido por duas semanas e não me contou? — Ela se afastou da maca. — Nem quando começou a sentir dor no peito?

Não tinha resposta. Tinha vergonha.

— Eu pensei que fosse diferente. Mais seguro.

— **Mais seguro?** — Marina se levantou. — Você preferiu quase morrer a admitir que tinha recaído?

Apollo observava em silêncio, como quem assiste a uma cirurgia necessária.

— **A dependência faz isso.** — disse ele, depois que Marina saiu para chorar no corredor. — **Transforma novas tecnologias em velhas desculpas. Transforma "vapor" em "não é cigarro". Transforma vício em inovação.**

Na janela, a silhueta fumegante se aproximou do vidro. Por um segundo, tive vontade de usar o vape. Ali. Na maca. Após um infarto.

— Ainda sinto vontade.

— **Vai sentir por muito tempo.** — Apollo guardou o dispositivo. — **Mas agora você sabe que vapor com nicotina não é diferente de cigarro para o seu coração. E que esconder atrás da tecnologia não é o mesmo que controlar.**

Marina voltou, os olhos secos.

— Vamos conversar. — disse ela. — Sobre tudo. Sem mentiras dessa vez.

Apollo assentiu, como quem vê o primeiro passo de uma caminhada longa.

— **A nicotina foi o gatilho.** — disse ele. — **Mas a bala estava há meses sendo carregada. Sono ruim, estresse, peso, colesterol, açúcar, sedentarismo. Tudo isso criou o cenário perfeito. O cigarro apenas acendeu o estopim.**

Olhei para Marina, para Apollo, para o monitor que beepava constante.

— Eu quase...

— **Quase.** — Apollo completou. — **Mas não. E isso significa que ainda há tempo de escolher diferente.**

A silhueta na janela recuou, mas não desapareceu. Como todas as outras, continuou lá. Esperando.

Só que agora, pela primeira vez, eu também estava consciente de que ela estava esperando.

E isso, Apollo havia me ensinado, já era metade da batalha.

Capítulo 9 — A Ilusão

Três meses após o infarto, eu era outra pessoa.

Não por milagre. Por necessidade. O medo da morte tinha virado combustível de vida de um jeito que eu não conhecia. Acordava às cinco e meia para caminhar trinta minutos antes do trabalho. Lia rótulos como quem decifra códigos secretos. Tomava os remédios com a religiosidade de um ritual sagrado.

Os números comprovavam: pressão estável em 128/82, colesterol despencando, hemoglobina glicada voltando ao normal. O cardiologista sorriu no último retorno:

— Parabéns. Você está fazendo tudo certo.

Marina voltou a sorrir de verdade. As crianças — meu menino e minha menina — pararam de me olhar como quem vigia um doente. A casa respirava diferente, como se a tensão dos últimos meses tivesse finalmente se dissolvido.

Apollo aparecia menos. Quando surgia, era discreto, quase protocolar. Um aceno de aprovação quando eu trocava o elevador pela escada. Um sorriso quando escolhia fruta em vez de sobremesa.

— **Você está aprendendo.** — disse ele numa tarde, vendo-me voltar da academia.

— Estou mudando.

— **Está lutando.** — Ele corrigiu. — **Mas lutar cansa. E quando você cansar...**

— Quando eu cansar, continuo. — respondi, convicto.

Apollo assentiu, mas algo nos seus olhos não combinava com aprovação. Parecia... preocupação.

A vida voltou ao ritmo. O trabalho cobrava, mas eu resistia melhor. As rotinas de saúde viraram automáticas. Até o vape ficou esquecido numa gaveta, como uma tentação de outro tempo.

Seis meses depois do infarto, parei de pensar nele diariamente. Sete meses depois, comecei a relaxar nos fins de semana — "um docinho não faz mal",

"uma cervejinha na churrasqueira". Oito meses depois, pulei a academia pela primeira vez em meses porque estava "muito cansado do trabalho".

As mudanças foram sutis. Graduais. Quase imperceptíveis.

A caminhada matinal virou três vezes por semana. Depois duas. Depois "quando o tempo permitir". Os remédios continuavam certinhos, mas a alimentação foi relaxando. "Já emagreci dez quilos", eu justificava. "Posso me dar ao luxo de uns deslizes."

Apollo reapareceu numa quinta-feira, depois de semanas ausente.

Não na varanda ou no corredor. Sentado na minha cama, quando acordei no meio da madrugada com sede.

— **Como você está?** — perguntou.

— Bem. Muito bem. Os exames estão normais.

— **Os exames estão melhores.** — Ele me corrigiu. — **Você está... tranquilo demais.**

— Tranquilo é ruim?

— **Tranquilo pode ser perigoso quando vira desleixo disfarçado de confiança.**

Fiquei em silêncio. Sabia onde ele queria chegar.

— Eu não parei completamente. Só... diminuí o ritmo.

— **Diminuir o ritmo é diferente de parar de vigiar.** — Apollo se levantou, caminhou até a janela. — **Eles não foram embora. Apenas recuaram.**

No reflexo do vidro, as silhuetas estavam todas lá. Mais transparentes que antes, quase fantasmagóricas, mas presentes. Oito figuras em semicírculo, esperando.

— Eles estão mais fracos.

— **Estão mais pacientes.** — Apollo virou-se para mim. — **Você os feriu, não os derrotou. E um inimigo ferido é mais perigoso quando decide contra-atacar.**

— Mas eu mudei. Os números provam.

— **Os números mostram melhora. Não mostram cura.** — Ele apontou para o reflexo. — **Eles sabem que você vai cansar da vigilância. Sabem que a**

motivação do susto vai passar. Sabem que você vai voltar a acreditar que "uma vez não faz mal".

Senti um desconforto que não era físico. Era o reconhecimento de uma verdade que eu vinha evitando.

— Quanto tempo preciso ficar assim? Vigindo tudo, medindo tudo, controlando tudo?

— **Para sempre.** — A resposta veio sem hesitação. — **Ou até que vire natureza, não vigilância.**

— E se eu cansar?

Apollo respirou fundo, como quem considera uma resposta difícil.

— **Você já está cansando.**

Era verdade. A motivação da maca do hospital estava perdendo força. A memória da dor no peito ficando mais distante. O dia a dia cobrando o preço da disciplina constante.

— **É normal cansar.** — continuou Apollo. — **Não é normal usar o cansaço como desculpa para voltar ao que quase te matou.**

Na janela, uma das silhuetas — a primeira, que roubava o ar — deu um passo à frente. Pequeno. Experimental. Como quem testa se o terreno ainda está protegido.

— **Eles sentem quando você baixa a guarda.** — disse Apollo. — **Por isso estou aqui. Não para assustar. Para lembrar que a batalha não acabou. Só mudou de fase.**

— O que preciso fazer?

— **Não precisar fazer.** — Apollo endireitou o relógio no meu pulso pela última vez em muito tempo. — **Precisar querer. Todo dia. Como quem escova os dentes ou toma banho. Sem heroísmo. Sem drama. Só... continuando.**

Voltei para a cama. Marina virou de lado, murmurou algo no sono. Olhei para o teto, pensando em como a vitória pode ser mais perigosa que a derrota.

Porque na derrota, você sabe que está perdendo. Na vitória, pode começar a acreditar que já ganhou.

E eu, naquela madrugada silenciosa, com Apollo vigiando na janela e as silhuetas recuando mas não desaparecendo, entendi que a verdadeira batalha não era contra os cavaleiros.

Era contra a ilusão de que um dia eu poderia parar de lutar.

 [Calculadora de Síndrome Metabólica](#) (Avalie se os fatores de risco estão se reagrupando - Disponível em breve)

Capítulo 10 — O Grande Ataque

Era aniversário da nossa filha.

Sete anos. Ela havia pedido uma festa pequena, só a família, com bolo de chocolate e sorvete. Marina passou a manhã decorando a sala com balões cor-de-rosa. Meu filho ajudava, sério como sempre, amarrando cada fita com perfeição de engenheiro.

Eu me sentia bem. Melhor que em meses.

Os exames do último retorno tinham sido os melhores desde o infarto. O cardiologista havia reduzido um dos remédios. "Você está de parabéns", ele disse. "Continue assim."

Era sábado, 15 de março. Lembro da data porque Marina escreveu no bolo com aquela letra caprichada dela. Lembro do cheiro de baunilha que perfumava a cozinha. Lembro do vestido novo da aniversariante, rosa com bolinhas brancas.

Lembro de tudo até às 16h27.

Foi quando o primeiro cavaleiro atacou.

Não foi gradual. Foi súbito, como se algo tivesse se rompido dentro do peito. A dor chegou feito um punho de ferro apertando o coração, irradiando pelo braço esquerdo, subindo pelo pescoço como lava.

— Pai? — A voz da minha filha soou distante, embora ela estivesse a dois metros de mim.

Tentei dizer que estava bem. Que era só azia. Que passaria em um minuto.

Não consegui falar.

O mundo começou a escurecer pelas bordas, como se alguém fechasse uma cortina circular. Marina gritou meu nome. O menino deixou o bolo cair no chão. A pequena começou a chorar sem entender por quê.

Apollo apareceu. Não como sempre — sereno, no controle. Apareceu desesperado.

— **Não.** — disse ele. — **Não agora. Não assim.**

Mas eu sentia os outros cavaleiros chegando.

O que roubava o ar fechou minha garganta. O peso esmagou meu peito. O sangue grosso parou de circular. A força oculta explodiu nas artérias. O açúcar envenenou as veias. As sombras mentais apagaram a luz do mundo. A preguiça pesou nas pernas como chumbo. As cinzas queimaram o que restava.

Todos ao mesmo tempo. Coordenados. Implacáveis.

Marina segurava meu rosto com as duas mãos:

— Fica comigo. Fica comigo. As crianças precisam de você.

Eu queria ficar. Queria mais que tudo. Mas meu corpo não obedecia mais a minha vontade.

Através da visão que escurecia, vi minha filha parada no meio da sala, o vestidinho rosa manchado de chocolate do bolo que caíra. Ela não entendia por que o papai estava no chão. Por que a mamãe chorava. Por que o irmão falava números no telefone com voz de adulto.

— **Alô, SAMU? Meu pai está passando mal. Rua das Flores, 247. Por favor, vem rápido.**

Meu menino. Treze anos. Salvando o pai que não conseguia se salvar.

O último som que ouvi foi Marina sussurrando no meu ouvido:

— Você prometeu que ia cuidar de você. Prometeu que ia ficar.

Apollo se ajoelhou ao meu lado. Não era mais o deus sereno dos outros capítulos. Era apenas um homem vendo alguém que amava partir.

— **Eu tentei avisar.** — disse ele, a voz embargada. — **Tentei tanto.**

A ambulância chegou. Vi os paramédicos correndo. Vi as agulhas, os aparelhos, a máscara de oxigênio. Vi Marina explicando o histórico médico com uma calma desesperada. Vi meu filho segurando a mão da irmã.

Mas já era como assistir um filme. Eu estava lá, mas não estava mais dirigindo.

No hospital, a equipe lutou. Duas horas de ressuscitação. Choques elétricos que sacudiam meu corpo como boneco de pano. Medicamentos que queimavam as veias. Marina no corredor, abraçada com as crianças, todas as três chorando baixinho para não incomodar os médicos que tentavam me devolver para elas.

Apollo estava em todos os lugares ao mesmo tempo. Ao lado da minha maca. Consolando Marina. Secando as lágrimas da minha filha. Explicando para meu filho que ele havia feito tudo certo.

Às 18h52, os monitores desenharam uma linha reta.

O médico olhou para o relógio. Desligou os aparelhos. Tirou as luvas.

— Sinto muito.

Marina desabou. Não foi choro. Foi um som que eu nunca tinha ouvido sair dela. Um lamento que vinha de um lugar mais fundo que a dor.

Meu filho abraçou a irmã, que perguntava onde o papai tinha ido. Ele tentou explicar com palavras de criança o que nem adulto consegue entender direito.

Apollo me olhou uma última vez. Não havia reprovação nos seus olhos. Havia uma tristeza infinita.

— **Você lutou.** — disse ele. — **Mas lutou tarde demais.**

As silhuetas na janela se dissolveram uma por uma, como fumaça no vento. Não precisavam mais esperar.

Haviam vencido.

Do lado de fora do hospital, a vida continuava. Carros passavam. Pessoas riam. O mundo girava como se nada tivesse acontecido.

Mas para Marina, para meu menino e minha menina, o mundo havia parado.

Era aniversário da nossa filha.

E ela nunca mais quis comemorar aniversário.

 FERRAMENTAS INTERATIVAS

 [Calculadora de Risco Cardiovascular Global \(SCORE\)](#)

Capítulo 11 — O Legado do Silêncio

Seis meses depois do funeral, Marina ainda punha duas xícaras na mesa do café da manhã.

Não por esquecimento. Por necessidade. A primeira para o café que bebia. A segunda para a conversa que nunca acontecia.

— Bom dia, amor. — sussurrava para a cadeira vazia. — As crianças estão bem hoje.

Mentia. As crianças não estavam bem. Nenhum dos três estava.

O menino, agora com quatorze anos, havia se tornado um adulto da noite para o dia. Cuidava da irmã, fazia compras, conferia se a mãe tomava os remédios. A pequena desenhava apenas figuras de três pessoas — nunca mais quatro. E Marina... Marina havia se tornado uma versão apagada de si mesma.

A casa ecoava diferente. Não apenas pelo silêncio onde antes havia voz masculina. Ecoava vazio, como se os próprios objetos soubessem que alguém importante não voltaria mais.

Apollo apareceu numa terça-feira de chuva.

Não para Marina. Para mim.

Eu estava lá — ou o que restava de mim estava lá — observando ela se mover pela casa como um fantasma de hábitos antigos. Fazer café para dois, lavar louça para quatro, guardar a porção de comida que ele sempre levava para o trabalho.

— **Ela está morrendo devagar.** — disse Apollo, parado ao meu lado na sala.

— Como assim?

— **Três quilos a menos. Quatro horas de sono. Cinco xícaras de café por dia. Seis cigarros escondidos das crianças.** — Ele enumerou como quem lista sintomas. — **O luto não mata no primeiro dia. Mata gota a gota, escolha a escolha.**

Na cozinha, Marina abriu o armário para pegar açúcar. Sua mão tremeu. O pote escorregou, espatifou no chão, cristais se espalhando como lágrimas sólidas.

Ela se ajoelhou para limpar e desabou. Não foi choro. Foi um colapso completo, como se todas as forças que a mantinham em pé tivessem sido cortadas de uma vez.

— Eu não consigo. — ela disse para o chão coberto de açúcar. — Eu não consigo continuar fingindo que está tudo bem.

Meu filho apareceu correndo da sala.

— Mãe! — Ele se ajoelhou ao lado dela, abraçou seus ombros trêmulos. — O que houve?

— Eu sinto falta dele para respirar. — Marina levantou o rosto molhado. — Para acordar. Para dormir. Para viver.

A pequena chegou sem fazer barulho, como sempre fazia quando sentia tensão no ar. Deslizou pela parede até sentar no chão ao lado da mãe.

— Mamãe, o papai está voltando?

Marina pegou a filha no colo, enterrou o rosto no cabelo dela.

— Não, meu amor. O papai não volta mais.

Foi a primeira vez que ela disse em voz alta. E a primeira vez que as crianças ouviram da boca dela.

O silêncio que se seguiu foi o som mais alto do mundo.

Apollo se aproximou de Marina, embora ela não pudesse vê-lo.

— **Eles chegaram para ela também.** — disse ele, olhando para as janelas.

No reflexo dos vidros, silhuetas começaram a se materializar. Não as mesmas que me rondaram. Outras. Mais sutis. Mais pacientes.

Uma sombra cinzenta que sugava a cor das coisas. Outra que pesava nos ombros como um manto de chumbo. Uma terceira que sussurrava palavras que eu não conseguia ouvir, mas que faziam Marina baixar a cabeça.

— **O Cavaleiro da Tristeza Sem Fim.** — Apollo apontou para a primeira silhueta.

— **O Cavaleiro do Peso Invisível.** — Para a segunda. — **E o Cavaleiro dos Sussurros Venenosos.** — Para a terceira.

— Eles não podem... ela não merece isso.

— **Não é sobre merecer.** — Apollo me olhou com uma dor que espelhava a minha. — **É sobre vulnerabilidade. E não há ninguém mais vulnerável que quem perdeu metade de si mesmo.**

Nas semanas seguintes, vi Marina desaparecer aos pedaços.

Acordava de madrugada e ficava olhando o teto até o sol raiar. Comia uma torrada sem gosto no café. Levava as crianças para a escola no automático.

Voltava e sentava no sofá até elas retornarem. Jantava parada, na pia, como quem cumpre protocolo.

Começou a esquecer coisas. Não nomes ou datas importantes. Coisas como trancar a porta, desligar o fogão, escovar os dentes. Como se a parte dela que cuidava dos detalhes tivesse partido junto comigo.

As amigas ligavam. Ela não atendia. Os convites chegavam. Ela declinava. O mundo continuava girando lá fora, mas dentro da casa o tempo havia parado no dia 15 de março.

Foi numa manhã que ela desmaiou na cozinha.

Não dramático como nos filmes. Apenas se sentou para tomar café e escorregou da cadeira, como se as pernas tivessem esquecido para que serviam. Meu filho a encontrou dez minutos depois.

No hospital — o mesmo onde eu morri — o médico examinou os resultados com expressão preocupada:

— Senhora Marina, quando foi a última vez que fez exames?

— Não lembro. Antes de... — Ela não terminou a frase.

— Pressão baixa demais. Anemia. Sinais de desnutrição. — Ele se inclinou para frente. — A senhora não está se cuidando.

— Estou cuidando das crianças.

— Mas não está cuidando de quem cuida das crianças.

Apollo apareceu no canto da sala, mas Marina não podia vê-lo. Só eu podia.

— **Ela precisa saber.** — disse ele.

— Saber o quê?

— **Que morrer de tristeza não vai te trazer de volta. E que deixar as crianças órfãs não vai honrar sua memória.**

Na cadeira ao lado da maca, meu filho segurava a mão da irmã. Os dois me olhavam — não a mim que já não estava lá, mas para cima, como se soubessem que eu estava observando.

— Pai. — sussurrou o menino. — Se você está aí... ajuda a mamãe. Ela não consegue mais sozinha.

A pequena assentiu, séria demais para sete anos.

— A mamãe chora no banho. Eu escuto.

Marina ouviu e desabou de novo. Não em silêncio desta vez. Em soluços que vinham do centro do peito, como se cada lágrima custasse um pedaço de vida.

Apollo se aproximou dela. Embora Marina não pudesse vê-lo, algo mudou quando ele tocou seu ombro. Ela ergueu a cabeça.

— Eu não sei como viver sem ele.

— **Você não precisa saber.** — disse uma voz.

Não era Apollo. Era eu. Pela primeira vez desde que morri, consegui falar com ela.

Marina olhou ao redor, como se tivesse sentido algo.

— **Você precisa só começar.** — continuei, embora ela não pudesse ouvir as palavras, apenas sentir a presença. — **Um dia de cada vez. Uma respiração de cada vez. Para elas. Para você. Para mim.**

Na janela, as silhuetas que rondavam Marina hesitaram. Não recuaram, mas pararam de avançar.

Apollo assentiu, como se tivesse escutado.

— **Ela vai precisar de ajuda.** — disse ele. — **Ajuda de verdade. Não só médica. Psicológica. Espiritual. Humana.**

— E as crianças?

— **As crianças vão salvar ela. Como ela precisa se salvar para salvar elas.**

O médico voltou com um papel na mão.

— Vou encaminhar a senhora para alguns acompanhamentos. — Ele se sentou na beirada da maca. — Perder um cônjugue é uma das experiências mais traumáticas da vida humana. E trauma não tratado vira doença. Física e mental.

Marina assentiu, sem forças para discordar.

— Doutor. — disse meu filho, a voz firme demais para a idade. — Minha mãe vai ficar bem?

O médico olhou para Marina, depois para as duas crianças, depois para Marina novamente.

— Se ela quiser ficar bem, sim. Mas ela vai ter que escolher isso todos os dias. Como seu pai deveria ter escolhido cuidar da própria saúde.

As palavras caíram na sala como pedras num lago silencioso.

Marina pegou as mãos das crianças.

— Eu vou escolher. — disse ela, a voz ainda fraca, mas presente. — Todo dia, se for preciso. Vocês não vão perder mais ninguém.

Apollo sorriu pela primeira vez desde que eu morrera.

— **Ela vai conseguir.** — disse ele. — **Mas não sozinha.**

Na janela, as silhuetas que rondavam Marina recuaram meio passo. Não desapareceram. Mas recuaram.

E eu, observando do lugar onde estava agora, entendi que a morte não era o fim da história.

Era apenas o momento em que outras pessoas precisavam decidir se iam repetir os mesmos erros ou aprender com eles.

Marina escolheu aprender. Mas custou quase morrer de tristeza para fazer essa escolha.



FERRAMENTAS INTERATIVAS

 [Teste de Rastreamento de Depressão \(PHQ-9\)](#) (Avalie se o seu nível de tristeza exige atenção profissional imediata - Disponível em breve)

Capítulo 12 — O Filho

Dois anos depois da morte do pai, Lucas decidiu fazer dezoito anos de um jeito que nenhum adolescente deveria: pedindo exames de sangue de aniversário.

Não foi impulso. Foi cálculo frio de alguém que havia visto a morte chegar de surpresa e decidiu que com ele seria diferente.

— Eu quero saber o que herdei dele. — disse para a mãe, na mesa da cozinha onde tudo na casa ainda acontecia.

Marina, agora com quarenta e três anos e cabelos com fios brancos que não existiam dois anos antes, olhou para o filho com uma mistura de orgulho e pavor.

— Você tem certeza?

— **Tenho certeza de que não quero descobrir tarde demais.**

A consulta foi marcada para uma sexta-feira. No laboratório, Lucas estendeu o braço para a agulha com uma serenidade que assustou a técnica.

— Primeira vez fazendo exames, jovem?

— **Primeira vez escolhendo fazer.**

Enquanto esperava os resultados, Lucas pesquisou tudo que podia sobre genética cardiovascular. Não para se tornar médico. Para se tornar responsável pela própria vida de um jeito que o pai não conseguiu ser.

Apollo apareceu no quarto dele numa tarde.

Não como aparecia para o pai — solene, misterioso. Para Lucas, Apollo surgiu como um professor que chegava para uma aula que o aluno estava esperando há muito tempo.

— **Você já sabe por que estou aqui.** — disse, sentando na cadeira do computador.

— Sei. Os resultados chegaram.

— E?

Lucas abriu o envelope com mãos firmes. Leu cada linha em voz alta, como quem lê uma sentença que aceita receber:

— **Lipoproteína(a): 180 mg/dL. Alto.** — Ele dobrou o papel. — **Colesterol LDL: 160. Limítrofe alto. Histórico familiar de infarto precoce: positivo.**

Apollo assentiu.

— **Seu pai tinha os mesmos números aos dezoito anos. Ignorou por vinte e dois.**

— Eu não vou ignorar por vinte e dois dias.

— Por que você tem tanta certeza?

Lucas se levantou, caminhou até a janela do quarto. No reflexo, nenhuma silhueta. Apenas o próprio rosto, jovem, determinado, mas carregando nos olhos uma seriedade que não deveria existir aos dezoito anos.

— **Porque eu vi o que acontece quando você não tem certeza.**

Na sala, Marina assistia televisão com a filha. Ambas riam de um desenho animado. Um riso leve, mas presente. O primeiro riso real que ecoava naquela casa em dois anos.

— Elas estão conseguindo. — disse Lucas, observando mãe e irmã. — Estão aprendendo a viver sem ele. Eu não vou obrigar elas a aprender a viver sem mim também.

Apollo se aproximou da janela.

— **E se a genética for mais forte que sua vontade?**

— **Então eu luto contra a genética.** — Lucas virou-se para encarar Apollo. — **Meu pai lutou contra os cavaleiros quando eles já estavam dentro de casa. Eu vou lutar contra eles na estrada, antes que cheguem perto da minha família.**

— Como?

— **Começando hoje.** — Lucas abriu a gaveta, tirou um par de tênis novos. — **Vai ser difícil?**

— **Vai ser para sempre.**

— **Então que seja para sempre.** — Ele calçou os tênis com movimentos decididos. — **Eu tenho sessenta anos para construir um coração que aguente mais que quarenta.**

Apollo sorriu. Não de aprovação. De reconhecimento.

— **Você não é como seu pai.**

— **Sou exatamente como meu pai.** — Lucas amarrou os cadarços. — **A diferença é que sei disso aos dezoito, não aos quarenta.**

Ele desceu as escadas, passou pela sala onde mãe e irmã assistiam desenho.

— Vou correr. — anunciou.

Marina levantou a cabeça do sofá.

— Correr? Agora?

— Agora e todos os dias pelos próximos sessenta anos.

— Lucas...

— Mãe. — Ele parou na porta, virou-se para olhar as duas mulheres que eram sua vida inteira agora. — **Eu não vou morrer aos quarenta e dois. Não vou deixar vocês sozinhas. Não vou repetir a história dele.**

Saiu antes que alguém pudesse responder.

A corrida foi dura. Não por falta de preparo físico, mas por sobra de emoção. A cada passada, pensava no pai subindo as escadas ofegante. A cada quarteirão, lembrava

do homem que prometia começar na segunda-feira. A cada respiração, sentia o peso da herança genética que carregava nas veias.

Quando voltou, suado e vivo, Apollo estava esperando no portão.

— Como se sente?

— **Como alguém que acabou de declarar guerra.**

— **A guerra é longa.**

— Eu tenho tempo. — Lucas limpou o suor da testa. — Ele não teve.

Apollo caminhou ao lado dele até a porta de casa.

— Vai contar para sua mãe sobre os exames?

— Vou. E vou pedir para ela se cuidar também. — Lucas parou antes de entrar. — Ela precisa ver que a vida continua. Que vale a pena lutar para ficar.

Na sala, Marina e a pequena continuavam assistindo desenho. Quando Lucas entrou, elas olharam para ele como se vissem algo novo.

— Como foi? — perguntou Marina.

— Difícil. — Lucas se sentou no chão, entre elas. — Mas bom. Diferente do que imaginei.

— Vai correr de novo amanhã?

— Vou. — Ele olhou para a irmã, depois para a mãe. — E quero que vocês venham comigo. Não para correr. Só para caminhar. Para sairmos juntos de dentro desta casa que virou museu.

Marina hesitou. A pequena pulou do sofá:

— Eu vou! Eu quero ver o irmão correr!

— Mãe? — Lucas estendeu a mão. — **Pai morreu tentando cuidar da saúde tarde demais. Vamos começar a cuidar cedo demais?**

Marina olhou para a mão estendida. Para o filho que havia se tornado homem antes da hora. Para a filha que merecia ter uma mãe presente por muito tempo.

E, pela primeira vez em dois anos, Marina disse sim para algo que não fosse obrigação.

— Amanhã. — disse ela. — Amanhã nós três saímos desta casa juntos.

Apollo, invisível para eles mas presente para mim, acenou uma despedida.

— **Seu filho não vai repetir seus erros.** — disse ele. — **Mas você não morreu à toa. Morreu para que alguém aprendesse.**

Na janela, nenhuma silhueta ameaçava Lucas. Ele ainda era jovem demais, forte demais, consciente demais.

Mas nas artérias dele, a lipoproteína(a) já começava seu trabalho silencioso.

A diferença é que agora alguém estava vigiando.



FERRAMENTAS INTERATIVAS



[Interpretador Clínico de Lipoproteína\(a\) - Uso Profissional](#)

Capítulo 13 — A Linha da Vida

A primeira coisa que senti foi sede.

Não sede comum. Sede de deserto, como se cada célula do meu corpo fosse um grão de areia pedindo água. A segunda coisa foi luz — uma claridade hospitalar que entrava pelas pálpebras como lâminas.

Tentei abrir os olhos. Pesavam como chumbo.

— Ele está acordando. — Uma voz feminina, desconhecida. — Doutor, ele está respondendo.

Forcei as pálpebras. Branco. Tudo branco. Aos poucos, formas se desenharam: teto com manchas de umidade, aparelhos beepando, tubos saindo do meu braço como vinhas mecânicas.

— Ei. — Outra voz, esta eu conhecia. — Ei, amor. Consegue me ouvir?

Marina.

Virei a cabeça devagar, cada movimento uma negociação com músculos esquecidos. Ela estava ali, mas... diferente. Mais magra. Mais pálida. Cabelos que não lembrava de ver assim, como se tivesse envelhecido anos em...

— Quanto tempo? — minha voz saiu como lixa.

— **Quinze dias.** — Ela segurou minha mão com força desesperada. — **Você ficou quinze dias em coma.**

Quinze dias.

As memórias do delírio vieram como tsunamis: minha própria morte, o funeral, Marina definhando, o menino cuidando da irmã sozinho. Lucas fazendo dezoito anos pedindo exames. A casa vazia. As conversas com Apollo do outro lado.

— As crianças...

— **Estão na escola.** — Marina limpou os olhos com as costas da mão. — **Elas vêm todo dia depois da aula. Fazem dever de casa aqui ao seu lado.**

Um médico entrou, verificou meus sinais, fez perguntas básicas. Nome, data, onde estava. Respondi tudo, mas minha mente estava dividida entre duas realidades: a que havia acabado de viver e a que estava vivendo agora.

— Houve alguma sequela do coma? — perguntei.

— **Nenhuma aparente.** — O médico sorriu. — **O senhor teve muita sorte. O coração parou por três minutos. Conseguimos reverter, mas... houve um período crítico.**

Três minutos morto. No delírio, havia sido três meses observando tudo.

Quando ficamos sozinhos, Marina se aproximou da maca.

— **Você falava dormindo.** — disse ela, a voz cuidadosa. — **Falava com alguém chamado Apollo. Pedia desculpas. Dizia que era tarde demais.**

Apollo. No delírio, ele havia sido meu guia. Na realidade...

— Quem é Apollo?

Marina hesitou.

— **Você não lembra? É o nome que você deu para... para sua consciência quando começou a se cuidar. Disse que tinha um "anjo da guarda" chamado Apollo que te ajudava a lutar contra uns "cavaleiros".**

As lágrimas vieram antes que eu pudesse controlar. Não de tristeza. De reconhecimento.

Tudo havia sido real. Havia acontecido na minha mente, mas havia sido mais real que a própria realidade.

— As crianças sabem?

— Sabem que você quase morreu. — Marina se sentou na beira da maca. — Lucas não saiu da sala de espera por dez dias. Dormia na cadeira. Sofia fez desenhos para você todos os dias e deixava na mesinha de cabeceira.

— Onde estão os desenhos?

Marina abriu a gaveta do criado-mudo. Quinze desenhos. Um para cada dia de coma. Em todos eles, uma família de quatro pessoas. Em nenhum deles eu estava deitado ou doente. Em todos, estava em pé, sorrindo, presente.

— **Ela disse que se desenhasse você acordado todos os dias, você acordaria.**
— Marina segurou um dos desenhos. — **Pode ser bobagem, mas... funcionou.**

Olhei para o último desenho: nossa família no parque, todos correndo juntos. Uma família saudável, completa, viva.

— Eu preciso contar uma coisa para vocês. — disse. — Sobre o vaping. Sobre as mentiras. Sobre tudo que me trouxe aqui.

— **Eu já sei.** — Marina baixou a cabeça. — **Achei o dispositivo no seu carro quando vim buscar seus documentos.**

— Por que não disse nada?

— **Porque você estava em coma.** — Ela me olhou nos olhos. — **E porque eu entendi que brigar com você não ia te trazer de volta.**

O silêncio que seguiu pesou mais que palavras.

— **Mas agora que você voltou...** — Marina endireitou os ombros — **...nós vamos conversar. Sobre tudo. Sem mentiras. Sem segredos. Sem "vou mudar amanhã".**

— Eu quero mudar hoje.

— **Hoje você está numa maca de hospital.** — Ela sorriu, mas não era felicidade. Era determinação. — **Mudança começa quando você sair daqui. E vai ser mudança de verdade. Porque desta vez, nós vamos mudar juntos.**

Naquela tarde, as crianças chegaram da escola. Lucas entrou devagar, como quem não acredita no que vê. Sofia correu para a maca e subiu na cadeira para ficar na minha altura.

— Pai! — Ela me abraçou com força. — Você acordou no meu desenho!

— Acordei, princesa.

Lucas se aproximou, mais cauteloso.

— Como você se sente?

— Diferente. — olhei nos olhos dele, que pareciam mais velhos que quinze dias atrás. — Como se tivesse visto o que ia acontecer se eu não mudasse de verdade.

— E o que você viu?

Pensei no delírio. Na minha morte. No luto de Marina. Na maturidade forçada dele.

— **Vi vocês crescendo sem mim.** — Estendi a mão para ele. — **E não quero que isso aconteça.**

Lucas segurou minha mão. Firme, como quem faz um pacto.

— **Então não vai acontecer.** — disse ele. — **Mas desta vez, você não vai lutar sozinho.**

Apollo apareceu no canto da sala, invisível para eles, mas real para mim. Não disse nada. Apenas assentiu.

A batalha havia recomeçado. Mas agora, pela primeira vez, eu não estava sozinho contra os cavaleiros.

Tinha uma família inteira decidida a lutar comigo.

E isso, descobri ali na maca do hospital, fazia toda a diferença do mundo.

Capítulo 14 — A Quarta Cadeira

Três dias depois de acordar do coma, recebi alta.

O corpo funcionava. O coração batia. As pernas me carregavam. Mas eu não era a mesma pessoa que havia entrado naquele hospital.

Marina dirigiu em silêncio até em casa. No banco de trás, as crianças olhavam para mim como se eu fosse feito de vidro — algo que podia quebrar se falassem alto demais.

A casa estava diferente. Não pela disposição dos móveis ou pela decoração. Estava diferente porque havia sido habitada por três pessoas que passaram quinze dias acreditando que nunca mais seriam quatro.

Na sala, uma cama de solteiro estava montada no canto.

— **Lucas dormiu aqui.** — explicou Marina. — **Para ficar perto do telefone. Caso o hospital ligasse.**

Na cozinha, apenas três cadeiras ao redor da mesa. A quarta estava encostada na parede, como um móvel que perdeu a função.

— Onde vocês faziam as refeições?

— **Aqui mesmo.** — Sofia apontou para o balcão. — **De pé. Ninguém queria sentar na sua cadeira.**

Cada detalhe era uma lâmina. Não de culpa. De compreensão do que quase havia destruído.

Na primeira noite em casa, deitado na nossa cama — que Marina havia dormido sozinha por quinze noites — tentei explicar o delírio. Como havia visto minha própria morte. Como havia assistido eles sofrendo. Como havia entendido, com uma clareza que ainda doía, o que minhas escolhas custavam para quem me amava.

Marina me ouviu sem interromper. Quando terminei, ela ficou em silêncio por muito tempo.

— **Você quer saber o que foi real?** — perguntou finalmente.

— Quero.

— **Eu realmente emagreci cinco quilos.** — Ela passou a mão no próprio rosto.

— **Não conseguia comer. Cada garfada parecia traição, como se eu não merecesse sentir prazer enquanto você... não sentia nada.**

— Marina...

— **Lucas realmente virou adulto.** — Ela continuou, como se precisasse falar tudo de uma vez. — **Cuidou de mim, da Sofia, da casa. Pagou contas. Conversou com médicos. Tomou decisões que nenhum menino de catorze anos deveria tomar.**

— E a Sofia?

— **Sofia parou de rir.** — Marina engoliu seco. — **Por quinze dias, não ouvi um riso dela. Ela achava que rir sem você era desrespeitoso.**

Cada palavra era um soco no estômago.

— E eu? — perguntei. — O que mais eu fiz enquanto estava... ausente?

Marina levantou, foi até o armário, voltou com uma caixa de sapatos.

— **Você gemia à noite. Nomes que eu não conhecia. Palavras que não fazia sentido.** — Ela abriu a caixa. — **Então comecei a gravar.**

Dentro da caixa, quinze pequenos gravadores de voz (arquivos no celular). Um para cada dia de coma.

— **Escutei tudo. Várias vezes. Tentando entender com quem você estava conversando.** — Marina deu play em um dos arquivos. — **Quer ouvir?**

Minha própria voz saiu do aparelho, fraca mas clara:

"Apollo... eu não... não consegui... prometi para Marina... as crianças... por favor... mais tempo... só mais tempo para fazer direito..."

O delírio não havia sido só meu. Havia vazado para o mundo real através da minha voz inconsciente.

— **Você pediu mais tempo por quinze noites.** — disse Marina, desligando o áudio. — **Agora você tem esse tempo. A pergunta é: o que vai fazer com ele?**

No domingo, reunimos as crianças na sala. Os quatro, pela primeira vez em quinze dias, sentados ao redor da mesa. A quarta cadeira havia voltado para o lugar.

— **Papai quase morreu.** — disse Lucas, direto como sempre. — **E foi por escolhas que ele fez.**

Sofia segurou minha mão.

— Mas você não morreu, né pai?

— **Não morri. Mas quase.** — Olhei para os três rostos que eram minha vida inteira. — **E quase não é suficiente para vocês.**

— O que isso significa? — perguntou Marina.

— **Significa que vou mudar de verdade. Não quando ficar doente de novo. Não quando tiver outro susto. Agora.** — Respirei fundo. — **E significa que vou precisar da ajuda de vocês. Porque sozinho, eu já provei que não consigo.**

Lucas se inclinou para frente.

— O que você precisa?

— **Que vocês me cobrem. Que não aceitem minhas desculpas. Que me lembrem por que estou fazendo isso quando eu esquecer.**

Sofia levantou a mão, como na escola.

— Eu posso desenhar você fazendo exercício todos os dias. Para você não esquecer.

Marina sorriu pela primeira vez em quinze dias.

— E eu posso cozinhar de um jeito que ajude, não que atrapalhe.

Lucas assentiu.

— E eu vou pesquisar sobre nossa genética. Para saber o que herdei de você e ajudar a gente a não repetir seus erros.

Olhei para os três e entendi algo que o delírio não havia me ensinado: a mudança não acontece por medo da morte. Acontece por amor à vida que você tem para viver.

— Tem uma coisa. — disse, pegando o celular. — Um método que o hospital indicou, um acompanhamento completo. Chama-se **Saúde 360°**.

— Para você? — perguntou Marina.

— **Para nós.** — Estendi as mãos, que eles seguraram. — **Porque quase perder alguém ensina que saúde não é individual. É familiar.**

Apollo apareceu atrás de Marina, invisível para ela, mas real para mim. Pela primeira vez desde que o conheci, ele sorriu sem reservas.

Na janela, nenhuma silhueta. Os cavaleiros haviam recuado diante de algo que eles não conseguiam combater: uma família decidida a lutar junta.

O coma havia me mostrado o fim da história se eu continuasse sozinho.

Agora, acordado, eu podia escrever um final diferente.

Com ajuda.

A SOLUÇÃO DEFINITIVA

Este não é mais um teste rápido. É o mapa completo que o protagonista escolheu para salvar sua família.

 [**CONHEÇA O PROGRAMA SAÚDE 360° COMPLETO**](#) *(O Método Integrativo do Dr. Rafael Otsuzi para blindar você e sua família contra os inimigos do coração)*

Capítulo 15 — A Aliança

A primeira semana em casa foi como aprender a viver numa casa nova que tinha a mesma disposição da antiga.

Tudo estava no lugar certo, mas nada parecia familiar. O sofá onde eu quase morri. A mesa onde comemos o último jantar antes do infarto. O espelho do banheiro onde Apollo aparecera pela primeira vez.

Marina havia transformado o quarto de hóspedes em escritório para trabalhar de casa. "Para ficar perto", ela explicou, mas eu sabia que era para me vigiar. Lucas chegava da escola e me examinava como um médico disfarçado de filho. Sofia me desenhava todos os dias daquela primeira semana — sempre sorrindo, sempre em movimento, como se a arte pudesse fixar uma realidade que ela temia perder novamente.

Na manhã do segundo domingo, acordei às cinco e meia. Não por disciplina. Por insônia. O sono havia ficado frágil desde o coma, como se meu cérebro tivesse medo de desligar completamente.

Desci para a cozinha. A casa dormia ao meu redor com aquela quietude pesada de quem dorme em vigilância.

Apollo estava lá, sentado à mesa, com duas xícaras de café fumegando.

— **Não consegue dormir?**

— Não consigo parar de pensar. — Sentei na cadeira em frente a ele. — **No delírio, eu morria e observava vocês sofrendo. Agora, estou vivo e observo vocês tentando acreditar que vou continuar vivo.**

— E vai?

A pergunta pesou mais que deveria.

— **Não sei.** — A honestidade saiu crua. — **Quero, mas... não sei se consigo sustentar a mudança. O medo está passando. E quando o medo passa, a preguiça volta.**

Apollo empurrou uma das xícaras na minha direção.

— **Por isso você não pode mudar sozinho desta vez.**

— Como assim?

— **Durante quinze dias, eles aprenderam a viver sem você.** — Apollo apontou para o teto, onde a família dormia. — **Aprenderam que são mais fortes do que imaginavam. Que podem cuidar uns dos outros. Que não precisam de você para sobreviver.**

As palavras me cortaram.

— Isso é... bom?

— **É libertador.** — Apollo bebeu o café devagar. — **Eles não precisam de você. Eles querem você. Há uma diferença enorme entre necessidade e escolha.**

Passos no andar de cima. Lucas descendo para a cozinha, como fazia toda manhã desde que eu voltara. Para verificar se eu ainda estava respirando.

— Bom dia, pai.

— Bom dia, filho.

Ele se serviu de café, sentou na terceira cadeira. Os três em silêncio, como homens numa mesa de negociação.

— **Preciso falar com vocês sobre uma coisa.** — disse.

— Sobre o que?

— **Sobre medo.** — Olhei para Lucas, depois para onde Apollo estava sentado.

— **Estou com medo de decepcionar vocês de novo. De prometer mudança e não conseguir sustentar. De morrer da próxima vez que meu corpo pedir socorro.**

Lucas bebeu o café, pensativo.

— E o que você quer que a gente faça com esse medo?

— **Que me ajudem a não fugir dele.** — Respirei fundo. — **Que aceitem fazer parte da minha mudança. Não como vítimas das minhas escolhas, mas como parceiros delas.**

Marina desceu neste momento, ainda de camisola, o cabelo solto.

— Vocês acordaram cedo.

— Conversamos sobre o futuro. — disse Lucas.

— Que futuro?

Olhei para os três. Para a família que havia quase destruído. Para as pessoas que mereciam uma versão melhor de mim.

— **Um futuro onde saúde não é responsabilidade individual.** — Levantei, peguei mais uma xícara. — **Onde cuidamos uns dos outros. Onde não mentimos sobre pequenos vícios. Onde não escondemos quando estamos com medo.**

Marina se sentou na quarta cadeira — a que havia ficado encostada na parede.

— Continue.

— **Lucas vai fazer exames genéticos. Para saber o que herdou de mim. Não para se preocupar, mas para se preparar.** — Olhei para ele. — **Marina vai fazer acompanhamento psicológico. Para processar estes quinze dias de um jeito saudável.**

— E você? — perguntou Sofia, que havia descido descalça e se encostado no batente.

— **Eu vou entrar num programa. Completo. Não só para emagrecer ou baixar colesterol. Para aprender a viver como se minha vida importasse para outras pessoas.** — Peguei o celular, abri o site que havia pesquisado no hospital. — **Saúde 360°.**

— Todos nós? — Marina olhou a tela.

— **Todos nós.** — Confirmei. — **Porque quase morrer me ensinou que saúde individual não existe. Existe saúde familiar.**

Apollo se levantou da mesa, caminhou até a janela. No reflexo, nenhuma silhueta. Apenas nossa família, sentada ao redor da mesa, decidindo pelo futuro.

— Vai ser caro? — perguntou Lucas, prático como sempre.

— **Vai ser mais caro não fazer.** — respondi. — **E não estou falando de dinheiro.**

Sofia se aproximou, subiu no meu colo.

— Papai, você promete que não vai mais assustar a gente?

A pergunta me desarmou. Olhei para Apollo, que assentiu quase imperceptivelmente.

— **Prometo que vou lutar todo dia para não assustar vocês.** — Corrigi. — **Não posso prometer que nunca mais vou ficar doente. Mas posso prometer que nunca mais vou fingir que não estou.**

Marina estendeu a mão por cima da mesa. Lucas colocou a dele em cima. Sofia desceu do meu colo e empilhou a pequena mão sobre as outras.

Eu coloquei a minha por último.

— Família que cuida junta? — disse Marina.

— **Família que cuida junta.** — repetimos os quatro.

Apollo se afastou da janela. Não desapareceu. Apenas se tornou menos necessário.

Porque agora, pela primeira vez, eu não estava lutando sozinho contra os cavaleiros.

Estava lutando ao lado de pessoas que tinham tanto a perder quanto eu.

E isso, entendi naquela manhã de domingo, era o que faltava desde o começo: não força para vencer sozinho, mas humildade para aceitar que nunca precisei estar sozinho na luta.

A guerra continuava. Mas agora éramos **quatro contra sete**.

E as chances, finalmente, estavam do nosso lado.

Capítulo 16 — A Escolha

Seis meses depois.

A casa tinha um cheiro diferente. Não cheirava mais a medo, nem a remédio, nem a tabaco escondido. Cheirava a café fresco, terra molhada e vida em movimento.

Marina havia trocado a ansiedade por halteres. Lucas trocou o medo do futuro pelo controle do presente — aos quinze anos, monitorava seu colesterol como um engenheiro monitora uma ponte, correndo seus cinco quilômetros diários

religiosamente. Sofia desenhava nossa realidade: não mais desejos distantes, mas retratos do que éramos agora.

E eu? Eu pesava sete quilos a menos. Não por estética. Por sobrevivência.

O **Programa Saúde 360°** nos deu o mapa, mas quem caminhou fomos nós. Estrutura, rotina, dados. Deixei de ser o "herói" que tenta salvar o mundo e esquece de si mesmo, para ser o estrategista que entende que, se o general cai, o exército se perde.

Mas algo ainda me incomodava.

Acordei naquela terça-feira com uma contagem na cabeça. Fui para o quintal, onde o sol da manhã batia nos canteiros de ervas que plantamos. Comecei a arrancar ervas daninhas com uma força desnecessária.

— **A terra não tem culpa da sua dúvida.**

A voz veio de trás. Apollo. Ele estava encostado na cerca, observando. Não parecia mais um juiz ou um carrasco. Parecia um veterano de guerra visitando o front em tempos de paz.

Levantei, limpei a terra das mãos e o encarei.

— Você mentiu para mim. — disse, direto.

Apollo arqueou uma sobrancelha, impassível.

— **Eu nunca menti. Apenas esperei você estar pronto para ouvir.**

— Naquela primeira noite... quando você listou as ameaças... você disse que eram **Onze Cavaleiros**. Onze fatores de risco cavalgando na minha direção.

Dei um passo à frente, contando nos dedos sujos de terra:

— Eu lutei contra **Aquele que Roubava Meu Ar** (Apneia). Contra o **Peso que Sufocava** (Obesidade). Contra o **Sangue Grosso** (Colesterol). Contra a **Pressão Oculta** (Hipertensão). Contra o **Açúcar Silencioso** (Diabetes). Contra as **Sombras Mentais** (Estresse e Ansiedade). Contra a **Preguiça** (Sedentarismo). Contra as **Cinzas** (Tabagismo). Encaramos até a maldição do **Sangue Herdado** (Genética) através do Lucas.

Parei, a respiração pesada.

— contei nove. Nove batalhas sangrentas. Onde estão os outros dois?

Apollo desencostou da cerca. Caminhou até mim devagar.

— **Você aprendeu a contar. Isso é bom.**

— Não brinque comigo. Quem são os dois que faltam? Eles estão escondidos? Vão atacar quando eu dormir? É algum câncer? Alguma doença rara?

Apollo negou com a cabeça.

— **O décimo cavaleiro rondou sua porta por anos. Ele bateu muitas vezes quando você estava estressado, quando queria relaxar no fim de semana, quando achava que merecia um "prêmio" líquido.**

A ficha caiu fria como gelo na minha espinha.

— O álcool.

— **O Cavaleiro da Taça.** — confirmou Apollo. — **O Etilismo. A Miocardiopatia Alcoólica. Ele destrói corações sem precisar entupir nada. Ele dilata o músculo, deixa-o frouxo, fraco, incapaz de bombear.**

Lembrei das garrafas de vinho, das cervejas "inocentes", das doses de whisky para dormir.

— Eu... eu nunca lutei contra ele.

— **Não. Você teve sorte.** — Apollo olhou profundamente nos meus olhos. — **Ele tentou entrar, mas sua obsessão pelo trabalho e, ironicamente, pelo cigarro, o manteve como coadjuvante. Mas ele derruba tantos homens quanto o fumo. Você escapou dele por acaso, não por mérito. Agradeça.**

Engoli seco. Agradei silenciosamente pelo décimo inimigo não ter cruzado a soleira da minha casa.

— Certo. Dez. O álcool ficou de fora. — Respirei fundo, sentindo o ar frio da manhã. — E o décimo primeiro? Quem é o último?

Apollo sorriu. Um sorriso triste, mas sereno.

— **Este você não pode vencer.**

O medo antigo voltou, aquela pontada no peito.

— O que é? Diga logo.

— **Ele não é uma doença. É uma condição.** — Apollo apontou para o sol que subia no horizonte. — **O Cavaleiro do Tempo. A Idade.**

Olhei para minhas mãos. Para as rugas que não estavam lá dez anos atrás. Para os fios brancos na têmpora.

— Ele é o único que sempre ganha. — sussurrei.

— **Ele enrijece as artérias mais limpas. Ele cansa o coração mais treinado. Ele é o fim da linha para todos nós.** — Apollo colocou a mão no meu ombro pela primeira vez. O toque era leve, quase humano. — **A sua luta nunca foi para derrotá-lo. Foi para não deixar que os outros dez te empurrassem para ele antes da hora.**

— Então... é isso? Eu me cuido tanto só para ele me pegar no final?

— **Você se cuida para caminhar ao lado dele, e não ser arrastado por ele.** — Apollo se afastou, caminhando em direção à luz da manhã. — **Existe dignidade em envelhecer forte. Não existe dignidade em morrer inevitavelmente.**

— Apollo. — chamei.

Ele parou, sem se virar.

— Você vai voltar?

— **Não.** — A silhueta dele começou a se dissolver na luz do sol. — **Você não precisa mais de um general. Você tem um exército agora.**

— E se eu esquecer? Se eu fraquejar?

A voz dele veio como um sussurro no vento:

— **Olhe para a mesa da sua cozinha. A resposta está lá.**

E sumiu.

Fiquei ali, sozinho no jardim, com as mãos sujas de terra e o coração limpo.

Onze cavaleiros.

Apneia que roubava ar. Obesidade que sufocava. Colesterol que entupia. Hipertensão que explodia. Diabetes que envenenava. Estresse que corroía. Sedentarismo que aprisionava. Tabagismo que queimava. Genética que perseguia. Álcool que escapou. E Tempo que não perdoa.

Dez derrotados ou evitados. Um aceito como companheiro de viagem.

Entrei em casa.

Na cozinha, a cena era comum, mas para mim, parecia um milagre em câmera lenta. Marina servia café. Lucas lia um rótulo de iogurte. Sofia coloria um desenho.

— Papai! — Sofia ergueu o papel. — Olha!

Sentei ao lado dela. O desenho me tirou o ar de um jeito que a apneia nunca conseguiu.

Havia quatro pessoas caminhando numa estrada iluminada. Atrás delas, dez monstros jaziam caídos: um tinha garras sufocantes, outro era enorme e pesado, outro pingava veneno dourado, outro tinha olhos vermelhos de fúria...

Mas ao lado da família, caminhando junto de mãos dadas com a menor das figuras, havia um velhinho de costas curvadas segurando uma ampulheta que brilhava como ouro.

— Quem é o velhinho? — perguntei, a voz embargada.

— É o Tempo. — explicou ela, com aquela sabedoria assustadora que só crianças têm. — Apollo me disse no sonho que a gente não pode fugir dele. Mas pode andar junto. Se a gente for legal com ele, ele deixa a gente ficar mais tempo.

Peguei minha filha no colo. Ela era leve demais e pesada demais ao mesmo tempo.

— Você é muito sábia, sabia?

— Eu sei. — Ela sorriu. — A mamãe disse que eu puxei você.

Olhei para Marina. Ela sorriu de volta, os olhos úmidos.

— Ela pediu para eu não contar — disse Marina. — Mas ela desenha vocês três todas as noites antes de dormir. Para ter certeza de que vão acordar no dia seguinte.

Meu peito apertou. Não de dor. De gratidão.

Lucas fechou o celular e se levantou.

— Pai, hoje é terça. Dia de correr.

Olhei para meu filho. Ele havia crescido nesses seis meses. Não em altura — isso era previsível. Ele havia crescido em presença. Como se tivesse entendido que liderar pelo exemplo é a única liderança que importa.

— Vamos. — respondi. — Nós quatro.

Marina pegou os tênis dela sem pestanejar.

— Vou trocar de roupa.

Sofia guardou os lápis de cor com cuidado, como quem guarda tesouros.

— Eu vou levar o desenho. Para mostrar pro Tempo que a gente tá sendo amigo dele.

Saímos juntos.

O sol estava alto. A rua, vazia. O vento, fresco. Começamos devagar, respeitando o ritmo da menor, mas logo encontramos uma cadência que era nossa: nem rápida demais, nem lenta demais. Sustentável.

A palavra ecoou na minha mente como um mantra.

Não heroísmo. Sustentabilidade. Não perfeição. Consistência. Não para sempre. Enquanto for possível.

Corremos três quarteirões. Caminhamos um. Corremos mais dois. Paramos para Sofia beber água. Voltamos caminhando, conversando sobre nada e sobre tudo.

Quando chegamos em casa, não havia fanfarra. Não havia troféu. Não havia Apollo para nos parabenizar.

Mas havia algo melhor.

Havia café fresco na mesa. Havia risos na sala. Havia planos para o jantar. Havia amanhã.

Sentei na cadeira que quase perdi o direito de ocupar. Olhei para os três rostos que me olhavam de volta.

— Eu amo vocês. — disse, simplesmente.

— A gente também te ama. — respondeu Lucas. — Mas se você pular a corrida amanhã, eu vou te cobrar.

Rimos. Um riso leve, real, sem peso de culpa ou medo.

Marina serviu o café. Sofia me mostrou outro desenho. Lucas revisou seu treino no aplicativo.

A guerra havia acabado. A vida havia começado.

E, pela primeira vez em anos, eu estava presente para vivê-la.

Não existe eternidade garantida. Mas existe escolha diária.

FIM

Copyright © 2026 por Dr. Rafael Otsuzi Todos os direitos reservados.

A escolha não é se você vai enfrentá-los. A escolha é quando.



 [COMECE SUA JORNADA AGORA: PROGRAMA SAÚDE 360°](#)

Página Final

Obrigado por ler até aqui.

Se esta saga te ajudou a enxergar algo que estava passando despercebido, eu te faço um convite simples: **não guarde isso só para você**. Compartilhe este e-book com **pessoas que você gosta**. Às vezes, uma leitura no momento certo vira o primeiro gesto — e o primeiro gesto muda o resto da história.

Este material é **educativo** e não substitui consulta médica. Se algo aqui acendeu um alerta em você, use como ponto de partida para **medir, entender e agir**, com acompanhamento profissional quando necessário.

Dr. Rafael Vinícius Otsuzi

Cardiologista — CRM 130.190

cardiologia.ribeirao.br | [@rafaelotsuzi](https://www.instagram.com/rafaelotsuzi) | [YouTube: SuperCardio \(16\)](https://www.youtube.com/channel/UC16997371020)
[99737-1020](https://www.whatsapp.com/business/catalog/997371020) | [Agendamento Online](https://www.agendamentoonline.com.br)

Este é um projeto **gratuito**. Se você quiser contribuir para a **manutenção** e para alcançar **mais pessoas**, a página de apoio é:

<https://saude360.digital/apoia-projeto-apollo/>