

COMBATENDO A FIBROMIALGIA

**VENHA DESCOBRIR O QUE
FAZER PRA VOLTAR A SER
FELIZ!**

ETIENE SILVA

DEDICATÓRIA

Dedico este livro a todos aqueles que, assim como eu, sofrem com essa doença invisível, mas que grita em cada dor e sintoma presente em nós. Também dedico a minha avó Maria Rodrigues, que sempre me apoia em todos os meus projetos, e a minha mãe Rosima Teixeira, que é o meu braço direito e quem me dá forças para seguir em frente. Amo vocês!

ÍNDICE

Apresentação.....08

CAPÍTULO 01

O que é fibromialgia?.....10

CAPÍTULO 02

O que acontece no cérebro de quem tem fibromialgia?.....13

CAPÍTULO 03

O que causa a fibromialgia?.....16

CAPÍTULO 04

Quem a fibromialgia atinge?.....21

CAPÍTULO 05

Por que a fibromialgia afeta mais mulheres do que homens?.....23

CAPÍTULO 06

Quais são os principais sintomas da fibromialgia?.....25

CAPÍTULO 07

Como é realizado o diagnóstico da fibromialgia?.....29

CAPÍTULO 08

Principais pontos de dor da fibromialgia.....33

CAPÍTULO 09

Os aspectos da dor da fibromialgia.....36

CAPÍTULO 10

Por que é necessário procurar orientação médica?.....39

ÍNDICE

CAPÍTULO 11

Quais as consequências de deixar a fibromialgia sem tratamento?.....	42
--	----

CAPÍTULO 12

Tratando a fibromialgia.....	44
------------------------------	----

CAPÍTULO 13

Entendendo a relação entre fibromialgia e ansiedade.....	47
--	----

CAPÍTULO 14

Juntos, mas distintos: Entendendo a relação entre fibromialgia e depressão.....	50
---	----

CAPÍTULO 15

A relação entre a fibromialgia e a menopausa.....	53
---	----

CAPÍTULO 16

Fibromialgia na terceira idade.....	57
-------------------------------------	----

CAPÍTULO 17

Hipotireoidismo e a fibromialgia.....	60
---------------------------------------	----

CAPÍTULO 18

Fibromialgia e Síndrome do Intestino Irritável (SII).....	63
---	----

CAPÍTULO 19

A fibromialgia e a cefaleia fibrocíclica.....	65
---	----

CAPÍTULO 20

Os 14 medicamentos mais prescritos para fibromialgia.....	67
---	----

ÍNDICE

CAPÍTULO 21

Remédios ofertados pelo SUS (Sistema Único de Saúde) para fibromialgia.....71

CAPÍTULO 22

Tratamentos alternativos, complementares e não medicamentosos, para combater a fibromialgia.....74

CAPÍTULO 23

Exercício físico e fibromialgia.....90

CAPÍTULO 24

A ligação entre a fibromialgia e glúten.....94

CAPÍTULO 25

Fibromialgia e o consumo de leite: os malefícios que você precisa conhecer.....97

CAPÍTULO 26

A fibromialgia e o açúcar: uma combinação perigosa100

CAPÍTULO 27

Relação entre gliconutrição e fibromialgia.....103

CAPÍTULO 28

As 7 formas de usar a alimentação para alívio dos sintomas e dores.....107

CAPÍTULO 29

Como a vitamina D pode ajudar a melhorar a qualidade de vida de quem tem fibromialgia.....114

ÍNDICE

CAPÍTULO 30

Os 6 tipos de Alimentos Inimigos da saúde.....117

CAPÍTULO 31

A fibromialgia engorda?.....126

CAPÍTULO 32

Como ter um bom plano de dieta para fibromialgia?.....129

CAPÍTULO 33

Os benefícios da dieta para fibromialgia.....133

CAPÍTULO 34

Remédios caseiros para fibromialgia.....136

CAPÍTULO 35

Os 11 melhores chás para combater a fibromialgia.....145

CAPÍTULO 36

Os benefícios do canabidiol (CDB) para quem tem fibromialgia.....165

CAPÍTULO 37

2 métodos que auxiliam no combate à fibromialgia.....168

CAPÍTULO 38

Gerenciamento dos sintomas da fibromialgia - A importância de estabelecer pausas.....171

CAPÍTULO 39

Como a fibromialgia pode prejudicar a vida sexual da mulher e o que fazer para resolver.....178

ÍNDICE

CAPÍTULO 40

Gravidez e Fibromialgia.....181

CAPÍTULO 41

Fibromialgia e a falta de memória, conhecida como fibrofog.....187

CAPÍTULO 42

A fibromialgia pode virar câncer?.....190

CAPÍTULO 43

Quem sofre da doença pode ser reconhecido como Pessoa Com Deficiência (PCD)?.....192

CAPÍTULO 44

Novo cid para fibromialgia 2022.....195

CAPÍTULO 45

Aposentadoria por Fibromialgia, como funciona no Brasil?.....197

CAPÍTULO 46

Encontrando Força e Esperança na Jornada com a Fibromialgia..199

Avisos.....202

APRESENTAÇÃO

QUEM É ETIENE SILVA E POR QUE DEVO LER ESTE LIVRO?

Olá, meu nome é Etiene Silva, e aos 21 anos de idade fui diagnosticada com fibromialgia. Foi uma notícia difícil de processar, fiquei muito triste e deprimida, mas sabia que precisava encontrar uma maneira de lidar com a minha nova condição.

Então, em vez de me render ao sofrimento, decidi lutar contra a doença e buscar formas de aliviar as dores e os sintomas. Resolvi me formar como massoterapeuta, e também me especializei em fibromialgia através de vários cursos. Com o tempo, comecei a ajudar outras pessoas com a mesma condição, e vi o quanto isso é gratificante.

Transformei meu desafio em motivação, escrevi vários livros digitais sobre fibromialgia, e outros temas relacionados à saúde, e esses livros ajudam milhares de pessoas a encontrar alívio e melhorar sua qualidade de vida.

Sou grata por ter a oportunidade de ajudar outras pessoas que estão passando pelos mesmos desafios que eu enfrento todos os dias.

Escrevi o "Combatendo a Fibromialgia" com o objetivo de fornecer informações valiosas e estratégias eficazes para aqueles que assim como eu, lutam contra a fibromialgia. Nele abordo os diversos tratamentos que

APRESENTAÇÃO

temos para enfrentá-la, auxiliando a diminuir dores e sintomas, alguns por vezes desaparecendo completamente. Também abordo todos os outros temas essenciais para quem lida, ou convive com alguém que lide com a doença. A cura ainda não é possível, mas a melhora pode sim ser alcançada. Se eu consegui, você também consegue!

O QUE É
FIBROMIAGIA?

01



O QUE É FIBROMIALGIA?

A fibromialgia é uma condição crônica neurológica que causa dor intensa e recorrente, nos músculos e tecidos moles interconectados, como tendões e ligamentos. Muitas pessoas não acreditam na dor e na fadiga causados por ela, considerando que são sintomas autoinduzidos, produto da imaginação das pessoas que as dizem sentir. Essas concepções, no entanto, estão longe da verdade. Resultados de pesquisas médicas revelam que, embora existam aspectos psicológicos envolvidos no desenvolvimento da fibromialgia, a condição ocorre devido a disfunções neurológicas e, sem dúvida, a dor da fibromialgia é real.

Por se uma condição muito confusa e incompreendida, é conhecida por muitos nomes diferentes há mais de um século, como síndrome de Joanina Dognini, síndrome da dor generalizada, fibrosite e fibromiosite.

Apenas década de 1970 foi denominada fibromialgia. O termo é derivado da experiência real da condição. **Fibro**, que representa os tecidos fibrosos afetados (ligamentos e tendões); **Mio** representando o sistema muscular; e **Algia** significa dor, que é

a manifestação dominante desta doença. Essencialmente, fibromialgia significa sentir dor em quase todos os lugares. É popularmente chamada de fibro ou simplesmente FM.

A fibromialgia é uma condição séria, que pode causar muitos danos. Embora no momento não exista cura, a maioria dos sintomas podem ser tratados e o estado geral de saúde do paciente pode ser substancialmente melhorado, seguindo certas terapias e tratamentos. De qualquer forma, pode ser reconfortante saber que a fibromialgia não é progressiva ou com risco de vida.

O QUE
ACONTECE NO
CÉREBRO DE
QUEM TEM
FIBROMIALGIA ?

02



O QUE ACONTECE NO CÉREBRO DE QUEM TEM FIBROMIALGIA?

A fibromialgia parece alterar a produção e secreção de substâncias transmissoras no cérebro e no sistema nervoso, especialmente serotonina, melatonina e substância P, que são os neurotransmissores que conduzem sinais de uma célula nervosa para outra. Alguns sinais do sistema nervoso central para o corpo podem, portanto, ser aumentados e outros diminuídos, produzindo os sintomas da doença. Os sinais nervosos perturbados produzem as seguintes alterações funcionais:

- Um aumento da atividade nas partes do cérebro, causando ansiedade e perturbando o sono profundo.
- Atividade diminuída em outras partes do cérebro, produzindo sintomas depressivos.
- Um aumento da tensão muscular durante o sono.
- Um aumento da constrição nos vasos sanguíneos, nas estruturas musculares e articulares.
- Diminuição da atividade das glândulas produtoras de saliva, sebo e lágrimas.

Através da ressonância magnética funcional (RMF), que faz uma varredura completa no cérebro, especialistas identificaram que há uma atividade sensorial anormal no cérebro dos fibromialgicos, apresentando uma maior e exagerada reação à dor.

O Q U E C A U S A A
F I B R O M I A L G I A ?

03



O QUE CAUSA A FIBROMIALGIA?

As causas exatas da fibromialgia ainda não estão totalmente esclarecidas. Alguns médicos acreditam que uma lesão na região superior da coluna vertebral pode desencadear a síndrome. Já outros, afirmam que possa ser hereditária, pois é comum surgir em pessoas da mesma família.

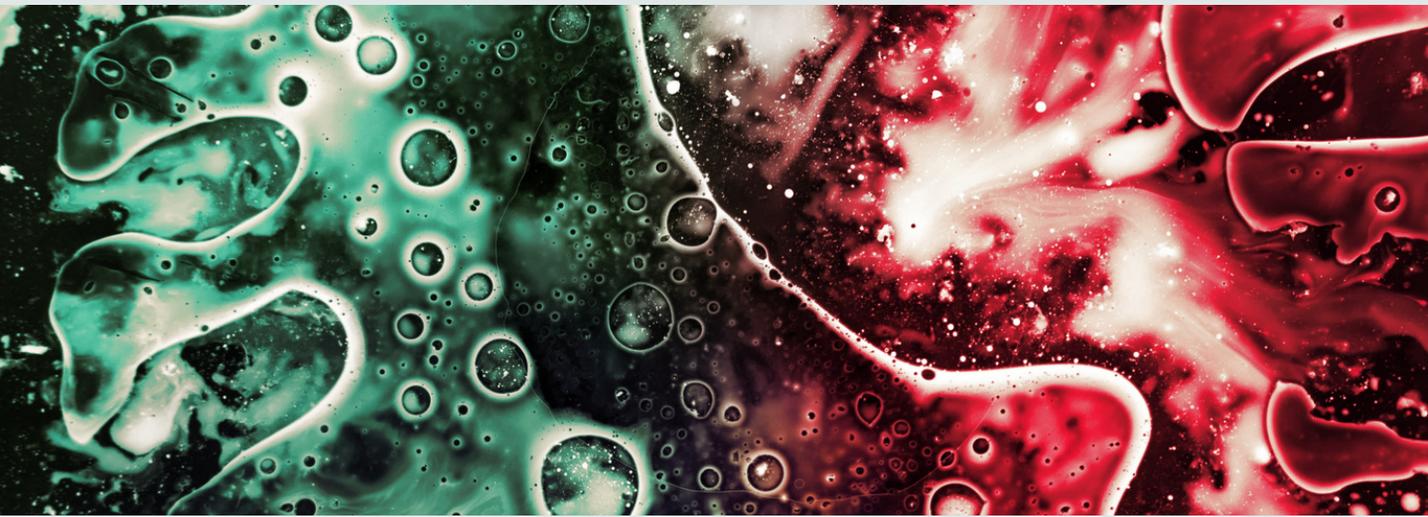
Outras teorias citadas sobre as causas da fibromialgia incluem:

Distúrbios do sono - Alguns pesquisadores sugerem que padrões de sono alterados podem ser uma causa e não apenas um sintoma da fibromialgia.

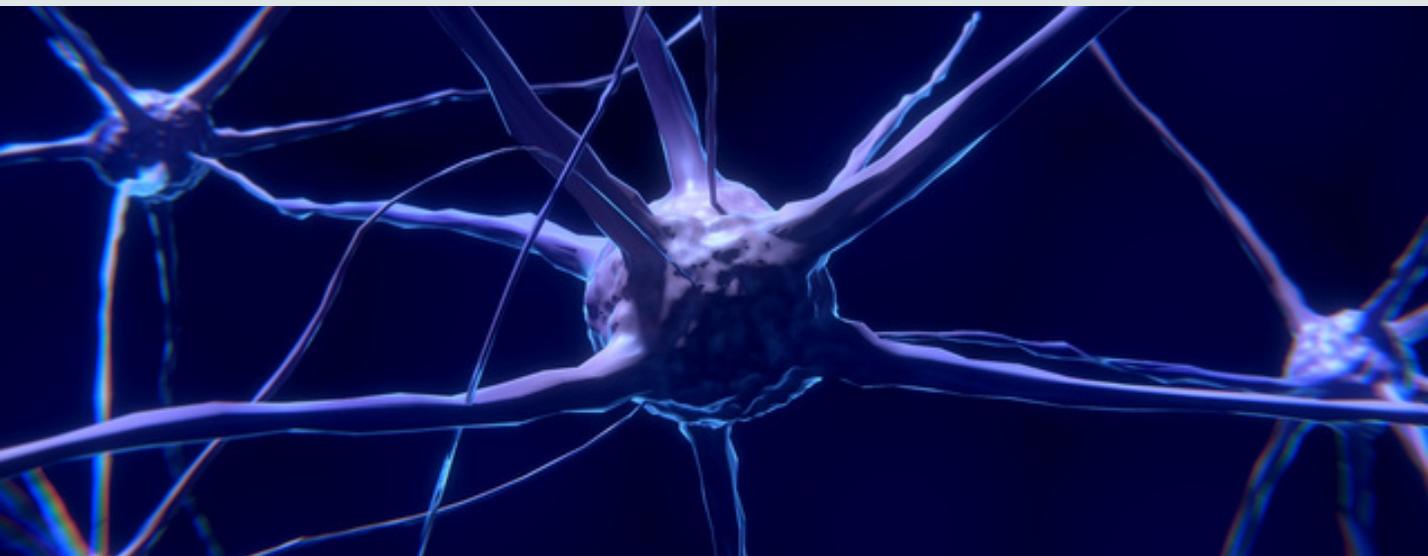
Lesões ou Acidentes - Que causam danos ou traumas, principalmente na região superior da coluna vertebral, que afetam o sistema nervoso central, podem desencadear o desenvolvimento de fibromialgia.

Infecção - Alguns estudos mostram possíveis ligações de infecções virais e bacterianas, como Herpes, Coxsackie B e doença de Lyme, com a fibromialgia e com a síndrome da fadiga crônica.

A razão para isso é que muitos dos sintomas estão intimamente associados ao de uma infecção ativa. Existe também uma alta associação com o diagnóstico de qualquer uma das condições, e um teste positivo, para um ou mais desses patógenos.



Anormalidades do sistema nervoso autônomo (simpático) - quando o sistema nervoso simpático não funciona normalmente durante a noite, leva à fadiga, rigidez, tontura, outros sinais e sintomas associados à condição. O sistema nervoso simpático faz parte do sistema nervoso autônomo, que controla funções corporais involuntárias, como frequência cardíaca, contração dos vasos sanguíneos, sudorese, fluxo salivar e movimentos intestinais.



Alterações no metabolismo muscular - Uma diminuição do fluxo sanguíneo para os músculos pode contribuir para a diminuição da força, e causar fadiga.



Estresse psicológico - também podem ser possíveis causas de fibromialgia.

Pós-traumático: acredita-se que um único incidente, como um acidente de carro, por exemplo, que tenha causado tremor intenso e lesão dos músculos da coluna vertebral, possa ser a causa. Neste caso, os pacientes primeiro se queixam de dores de cabeça e depois de rigidez nos braços ou pernas, acompanhado por coceira ou dor.

Traumático repetitivo: Considera-se que uma lesão por esforço repetitivo pode aumentar as chances de desenvolver a doença.

Anormalidades hormonais: como hipertireoidismo, geralmente causam tensão muscular aumentada, ansiedade e distúrbios do sono.

Depressão: Aproximadamente 50% dos pacientes com fibromialgia, tem depressão. Assim, suspeita-se que possa ocorrer a fibromialgia em consequência da depressão, como também pode-se ter depressão em consequência da fibromialgia.



Disfunções do sistema imunológico: evidências científicas também sugerem que a fibromialgia e a síndrome da fadiga crônica estão relacionados a disfunções do sistema imunológico, com base em medições de vários marcadores imunológicos em pacientes com esses distúrbios. Isso pode ser medido nos níveis e na atividade dos linfócitos considerados assassinos naturais, na atividade das citocinas como a interleucina, e outros fatores do sistema imunológico. Através da medida dessa atividade, alguns estudos sugeriram que essas duas condições podem ser de natureza autoimune.