



# **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 perigosa .....100

## **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.

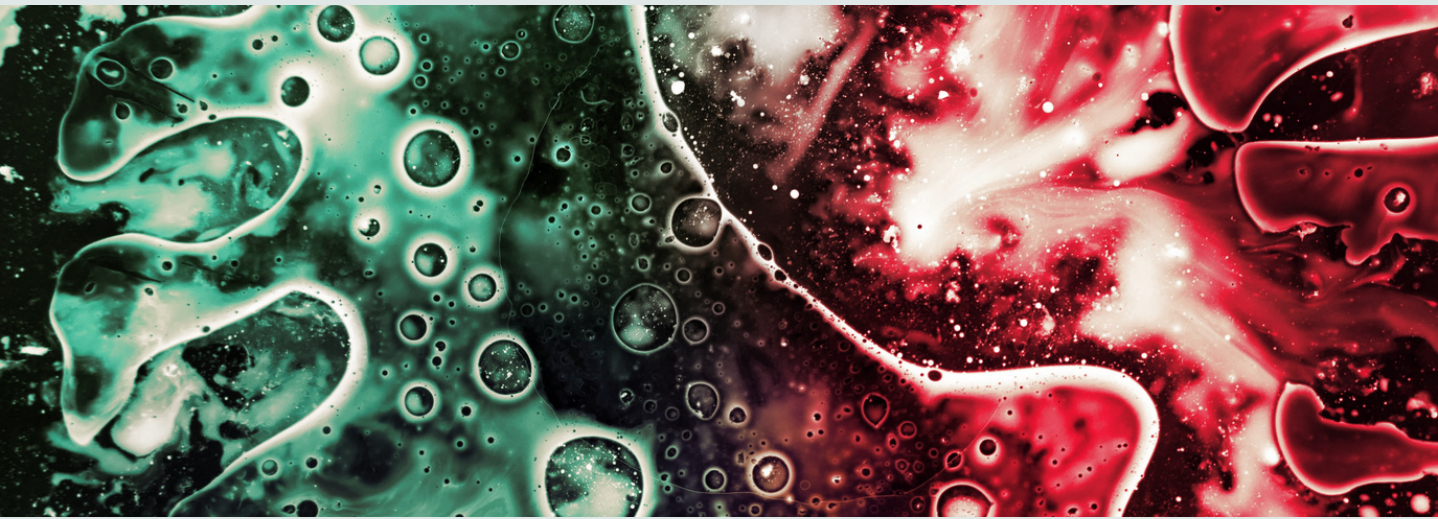
Outras teorias citadas sobre as causas da fibromialgia incluem:

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

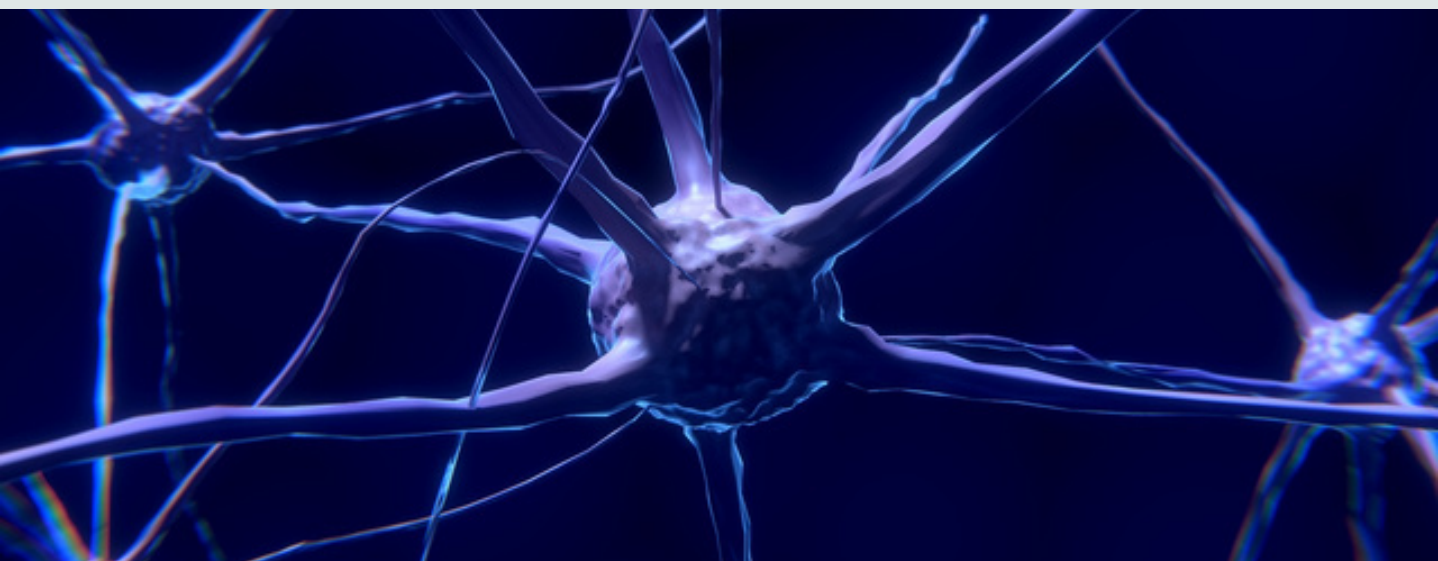
**Lesões ou Acidentes** - Que causam danos ou traumas, principalmente na região superior da coluna vertebral, que afetam o sistema nervoso central, podem desencadear o desenvolvimento de fibromialgia.

**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.