

Dr^a Patricia Scharnoski

Viva bem com Fibromialgia

Ajustando os pilares da Medicina do Estilo de Vida para viver bem e superar as dores e fadiga crônica causada pela Fibromialgia



Dr^a Patricia Scharnoski

Viva bem com Fibromialgia

Ajustando os pilares da Medicina do Estilo de Vida para viver bem e superar as dores a fadiga crônica causada pela Fibromialgia



Frôntis  Editorial
São Paulo /SP
2022

Copyright© 2022 Dr^a Patricia Scharnoski

Todos direitos reservados. Proibida a tradução, versão ou reprodução, mesmo que parcial, por quaisquer processos mecânicos, eletrônico, reprográfico etc., sem a autorização por escrito do autor.

1^a edição - dezembro de 2022

Capa e Produção Editorial: Ricardo Sterchele

www.frontis.com.br

Contato com a Dr^a Patricia Scharnoski:

Whatsapp para agendamento de consultas presenciais e on line:
(69) 9.9932-0404

Instagram: @drapatriciascharnoski

Facebook: Patricia Scharnoski



Conteúdo

Viva bem com Fibromialgia	6
Quem sou eu?	
E o que eu entendo sobre Fibromialgia?	6
Afinal, o que é Fibromialgia?	9
Diagnóstico, como fazer?	11
Fadiga	12
Alterações da libido.	12
Inchaços e dormências	12
Fibrofog	13
Outros sintomas	13
Dos achados clínicos	14
Mapa de Tender Points	16
Resistência insulínica e fibromialgia.	18
Consulta médica ideal	19
O que é uma crise de Fibromialgia?	21
Tratamento medicamentoso	21
A minha abordagem	23
Os pilares do paciente com Fibromialgia	23
1º PILAR	23
Espiritualidade, gerenciamento do stress e atitude positiva	23
Controlando o stress	24
Espiritualidade	25
Atitudes a se tomar:	26
Meditação.	27
2º PILAR	29
Corpo em movimento	29
Devagar e sempre	30
Atividades recomendadas	30
3º PILAR	31
Alimentação eficiente.	31
Alimentação de pacientes com fibromialgia	31

4º PILAR	32
Rotina do sono	32
Durma em um ambiente confortável	32
Estabeleça uma rotina para dormir melhor	32
Evite sonecas longas durante o dia	33
Use técnicas de relaxamento e de distração	33
Confira se há efeitos colaterais dos remédios.	33
Não faça uso de cafeína, tabaco ou álcool durante a noite	34
5º PILAR	35
Controle hormonal	35
Cortisol	35
Testosterona	35
Hormônio do crescimento – GH	36
6º PILAR	37
Suplementar é fundamental - Melatonina	37
Mitocôndrias e fibromialgia	38
D-Ribose	38
Coenzima Q10	39
Ômega 3	39
Vitamina D3 (hormônio D)	40
Magnésio e ácido málico	41
Curcuma longa	42
5 HTP	43
Glutamina	44
Probióticos	46
SAME	49
MSM	50
L-Teanina	51
Considerações finais	54

Viva bem com Fibromialgia

Ajustando os pilares da Medicina do Estilo de Vida para viver bem e superar as dores e fadiga crônica causada pela Fibromialgia

Dr^a Patricia Scharnoski

Quem sou eu?

E o que eu entendo sobre Fibromialgia?



Sou catarinense, criada no Rio Grande do Sul e naturalizada rondoniense. Casada com um marido maravilhoso e mãe de três preciosas meninas. Médica no estado de Rondônia há mais de 12 anos. Aos 7 anos de idade, comecei a sentir dores pelo corpo, particularmente nas costas. Mesmo morando em um grande centro, com uma medicina avançada (Porto Alegre- RS), fui subdiagnosticada com Escoliose (irrelevante para os sintomas que eu tinha) e apenas orientada a NÃO PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS (pasmem!), que não fosse natação (pensem na alegria em entrar na piscina no inverno) e equitação (esporte que eu amava, pratiquei por alguns anos, até me mudar pra Rondônia). Obviamente, as dores permaneceram. Lembro desde muito cedo, meu pai me levar à massoterapeutas, quiropraxistas e afins, tentando amenizar minhas queixas, obtendo apenas, alívios momentâneos. Esta medicina ultrapassada me transformou em uma jovem sedentária, com baixa massa muscular, músculos encurtados e... ainda sem diagnóstico!



Meia Maratona de Florianópolis 2019 - 21,096 km

Afinal, o que é Fibromialgia?

A Síndrome da Fibromialgia pode ser definida como uma síndrome dolorosa crônica, que causa dor no corpo todo, principalmente nos músculos, ela é constante, normalmente agravada pelo repouso e pelo início dos movimentos. Junto com a dor, a Fibromialgia causa sintomas como fadiga crônica (cansaço), sono não reparador (a pessoa dorme muito e ainda assim acorda cansada), alterações de memória e atenção, depressão, alterações intestinais, como síndrome de cólon irritável, cefaleia tensional, dor torácica atípica, grande sensibilidade ao toque e a compressão da musculatura e tantos outros sintomas.

Pontos importantes: a fibromialgia não é uma doença autoimune e não é uma doença inflamatória (não causa inflamação nas articulações). A etiologia (origem) é desconhecida. Ainda não se identificou um fator genético muito claro, mas o fato é que encontramos mães e filhas com a mesma doença.

Apesar dos mecanismos descritos ainda não estarem bem estabelecidos, sabe-se que alguns fatores são capazes de predispor ao desenvolvimento dessas dores crônicas musculoesqueléticas, entre eles estão os microtraumatismos causados por atividade diária excessiva, sobrecargas musculares, traumas acidentais, posturas inadequadas e o sedentarismo. Outros fatores associados aos hábitos de vida são também comumente encontrados nesses pacientes como etilismo, estresse emocional e anormalidades nutricionais como o desequilíbrio de macro e micronutrientes e alterações no funcionamento intestinal normal, os quais podem favorecer o aparecimento ou a manutenção e exacerbação do quadro doloroso.

É uma doença muito comum, estima-se uma prevalência em torno de 2,5% na população geral. A proporção de mulheres



A resposta dolorosa positiva, em pelo menos 11 destes 18 pontos, é recomendado como critério de classificação, mas não é essencial para o diagnóstico.

Os critérios mais antigos dependiam primordialmente da presença de dor difusa (acima e abaixo da cintura escapular) por mais de três meses e exame físico dos pontos positivos.

Os critérios atuais da ACR (Colégio Americano de Reumatologia) de 2010 são baseados no número de regiões dolorosas no corpo e na presença de fadiga, sono não reparador e da dificuldade cognitiva, bem como na extensão de sintomas somáticos.

Diminui-se a contagem dos pontos dolorosos e aumentou-se a importância da avaliação das queixas dos pacientes.

Porém, a união dos dois modos de diagnóstico, é ainda a que dá mais precisão na confirmação da história.

O índice de dor generalizada e o questionário de stress oxidativo são muito utilizados por mim, por serem os que, de fato, mais favorecem a escolha estratégica do tratamento.

O que é uma crise de Fibromialgia?

Tratamento medicamentoso

(Tópicos extraídos do consenso brasileiro do tratamento de fibromialgia)

- Dentre os compostos tricíclicos, a amitriptilina, e entre os relaxantes musculares, a ciclobenzaprina reduzem a dor e frequentemente melhoram a capacidade funcional estando, portanto, recomendadas para o tratamento da fibromialgia. A nortriptilina também foi recomendada pelo grupo para o tratamento da fibromialgia.
- Entre os inibidores seletivos de recaptação da serotonina, houve consenso de que a fluoxetina em altas doses (acima de 40 mg) também reduz a dor e frequentemente melhora a capacidade funcional sendo também recomendada para o tratamento da fibromialgia. O uso de inibidores da recaptação da serotonina, como a fluoxetina, em combinação com tricíclicos também está recomendado no tratamento da fibromialgia. O uso isolado dos demais inibidores de recaptação da serotonina, como a sertralina, a paroxetina, o citalopram e o escitalopram, não foi recomendado.
- Dentre os antidepressivos que bloqueiam a recaptação da serotonina e da noradrenalina, a duloxetina e o milnaciprano foram recomendados por reduzirem a dor e frequentemente melhorarem a capacidade funcional dos pacientes com fibromialgia. Não houve consenso quanto à utilização da venlafaxina em pacientes com fibromialgia.
- A moclobemida, um antidepressivo inibidor da MAO, foi recomendada no tratamento da fibromialgia por reduzir

A minha abordagem

Os pilares do paciente com Fibromialgia

Unindo a minha experiência pessoal como portadora de Fibromialgia, à minha experiência de mais de 8 anos no acompanhamento de pacientes fibromiálgicos, com um case de centenas de casos atendidos em 7 estados diferentes, traçando a análise de dados claros, consegui chegar a um denominador comum nos casos de maior sucesso no tratamento, para assim, desenhar o tratamento ideal, baseado nos pilares da Medicina do Estilo de Vida e da Medicina Funcional Integrativa.

1º PILAR

Espiritualidade, gerenciamento do stress e atitude positiva

O estresse é um dos maiores males da sociedade. Entre a correria do dia a dia e as inúmeras preocupações com saúde, trabalho e família, este problema fica ainda mais forte, difícil de superar e é extremamente comum. Além disso, por afetar ainda mais as dores de quem tem Fibromialgia, ele não deve ser subestimado. Esta doença tem íntima relação com o stress.

Felizmente, cada vez mais, tem se levado o stress à sério. Seus efeitos podem surgir de condições físicas, psicológicas e emocionais. Na Fibromialgia, a relação do stress surge porque as dores são uma consequência de tentativa de resposta do corpo, e sua eventual quebra.

O stress não é apenas uma condição física e não está relacionada apenas com o cansaço. Problemas emocionais e psi-

