

Dr<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> edição - dezembro de 2022

Capa e Produção Editorial: Ricardo Sterchele

[www.frontis.com.br](http://www.frontis.com.br)

Contato com a Dr<sup>a</sup> Patricia Scharnoski:

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

Instagram: @drapatriciascharnoski

Facebook: Patricia Scharnoski



## Conteúdo

<b>Viva bem com Fibromialgia . . . . .</b>	<b>6</b>
Quem sou eu?	
E o que eu entendo sobre Fibromialgia? . . . . .	6
<b>Afinal, o que é Fibromialgia? . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>Diagnóstico, como fazer? . . . . .</b>	<b>11</b>
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
<b>O que é uma crise de Fibromialgia? . . . . .</b>	<b>21</b>
Tratamento medicamentoso . . . . .	21
<b>A minha abordagem . . . . .</b>	<b>23</b>
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
<b>Considerações finais . . . . .</b>	<b>54</b>

# 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<sup>a</sup> 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 recaptção 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 recaptção da serotonina, como a fluoxetina, em combinação com tricíclicos também está recomendado no tratamento da fibromialgia. O uso isolado dos demais inibidores de recaptção da serotonina, como a sertralina, a paroxetina, o citalopram e o escitalopram, não foi recomendado.
- Dentre os antidepressivos que bloqueiam a recaptção 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-

