

FIBROMIALGIA SEM MISTÉRIO

Um guia para pacientes,
familiares e médicos

Dr. Manuel Martínez-Lavín

Do original em língua espanhola
FIBROMIALGIA
Libro para pacientes, familiares y médicos
Copyright © 2014 by Dr. Manuel Martínez-Lavín
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Neris**
Tradução: **Lizandra M. Almeida**
Capa: **Alberto Mateus**
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

*Este livro não pretende substituir qualquer tratamento médico.
Quando houver necessidade, procure a orientação de
um profissional especializado.*

MG Editores

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.mgeditores.com.br>
e-mail: mg@mgeditores.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3873-7085
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

<i>Prefácio</i>	9
1 A razão deste livro: a incompreensão da fibromialgia	II
2 Definição, história, frequência e impacto socioeconômico da fibromialgia	17
3 Dor: a causa mais frequente da consulta médica	23
4 O efeito placebo	29
5 O que é estresse?	33
6 Nosso sistema de resposta ao estresse: o sistema nervoso autônomo	35
7 As manifestações da fibromialgia	43
8 O principal problema da doença: a dor generalizada	47
9 Outras manifestações frequentes	49
10 O que mostram os exames de laboratório?	59
11 Como se diagnostica?	63
12 Doenças que podem ser confundidas com a fibromialgia	67
13 Doenças que se sobrepõem à fibromialgia	79
14 A veracidade da dor	85
15 Causas das doenças: respostas encontradas pela pesquisa científica	87
16 Por que muitos médicos não entendem a fibromialgia?	91
17 As novas ciências da complexidade ajudam a entender a fibromialgia	95
18 As causas da fibromialgia	99
19 Nossos avanços no entendimento da fibromialgia: uma aproximação holística	105

20	A disfunção do sistema nervoso autônomo também explica a dor	113
21	O tratamento integral	119
22	Medidas não medicamentosas	123
23	O tratamento com medicamentos	131
24	A atenção nos sistemas públicos de saúde: fibromialgia e incapacidade laboral	143
25	Tratamentos complementares e alternativos	149
26	O charlatão	157
27	Conclusão	161
28	A fibromialgia na vida e na obra de Frida Kahlo	163
29	Depoimento da dra. Raquel Paviotti Corcuera	165
	<i>Referências bibliográficas</i>	177

Prefácio

A VIDA É um presente. Costumamos pensar nela somente como uma sucessão de fatos, mas não percebemos que esses fatos são apenas o que a nossa – limitada – mente é capaz de processar. Antes da mente, antes das percepções e até mesmo antes de nós, existe um fluxo de vida que tem sido relatado pela ciência biológica, pela filosofia, pelas tradições espirituais, enfim, por todas as formas que nos mostram que a vida é algo mais grandioso do que nos parece no cotidiano. Recebemos esse presente a cada novo dia.

Dizia Albert Einstein que “há apenas duas maneiras de ver a vida: uma é pensar que não existem milagres e a outra é acreditar que tudo é um milagre...” Porém, tudo que é vivo está em constante movimento e transformação. Em alguns momentos, isso poderá nos trazer alegria. Em outros, dor. Essa dor pode ser de corpo ou de alma.

A dor do corpo é aquela que experimentamos em situações agudas e funciona como um alarme de perigo. A dor do dedo que queima evita que se perca o braço. Também é dor de corpo aquela que sentimos em doenças, mostrando que algo está em desequilíbrio, funcionando mal. A dor da alma é a dor do sofrimento, inesperado e indesejado. Mais doloroso ainda é quando achamos que tal sofrimento não tem solução. Quando não vemos como escapar dele.

Na fibromialgia, são vividas ambas as dores. O corpo dói. Uma dor crônica, má companheira, com crises nas quais se acentua. A alma dói. Pelo sofrimento continuado. Por não receber a confiança dos amigos e familiares ao falar sobre isso. Muitas vezes, por não receber crédito nem mesmo dos profissionais de saúde.

Quando o dr. Martínez-Lavín me enviou uma cópia da edição em espanhol deste livro, tive uma surpresa muito positiva com a leitura. A obra parece-me um bálsamo, capaz de atuar em ambas as dores. Pode curar a dor física, ou pelo menos reduzi-la, ao discutir as diversas possibilidades de tratamento. Também é capaz de curar a dor psicológica, quando permite ao portador de fibromialgia se reconhecer e entender melhor a doença, suas possíveis causas e seu tratamento. Além disso, ao compreender que outros padecem como ele, aquele que sofre pode buscar ali a força do exemplo e iniciar sua jornada de cura.

É um livro que pode ser lido tanto por médicos quanto por pacientes, tal é a riqueza de seu conteúdo e a simplicidade da sua escrita.

Percebo que, ao olhar do universo, talvez a fibromialgia não seja uma doença, mas apenas um sintoma do desequilíbrio que hoje assola a humanidade. Isso só seria plenamente curado com o acesso à consciência; porém, essa busca maior deve ser precedida pelo conhecimento – e reconhecimento – dos nossos problemas.

Parabenizo o dr. Lavín pela obra, assim como a MG Editores e a dra. Raquel Paviotti Corcuera pelo esforço de trazê-la à língua portuguesa.

Espero que esta leitura lhe traga a mesma tranquilidade que experimentei.

ROBERTO CARDOSO

Médico, fundador do Núcleo de Medicina e Práticas Integrativas da Universidade Federal de São Paulo e autor de *Medicina e meditação*

(MG Editores)

I. A razão deste livro: a incompreensão da fibromialgia

IMAGINE ACORDAR COM a sensação de ter sido espancada. Você se levanta com o corpo dormente e totalmente dolorido. Passou a noite em claro, então começa o dia esgotada e aturdida. A dor difusa e o cansaço persistem durante todo o dia. Agora imagine que isso aconteça todos os dias, todos os meses. Dor, cansaço e insônia. Você já foi a vários médicos e se submeteu a diversos exames e tratamentos, sem nenhuma melhora, sem explicação lógica. A incompreensão sobre o que acontece com você traz angústia e também desconcerta seus entes queridos. Se consegue imaginar essa situação insuportável, você entende o sofrimento das pessoas com fibromialgia. Porém, se não imagina esses sintomas, e sim os sente na pele, é provável que você sofra dessa doença. Em qualquer das duas circunstâncias, a leitura deste livro vai ajudá-la a entender essa epidemia dolorosa do século 21.

Durante mais de 30 anos atendi a milhares de pessoas que sofrem de fibromialgia, na imensa maioria mulheres. Meu interesse por essa doença surgiu durante a residência em reumatologia nos Estados Unidos. Um de meus mentores, o dr. Kahler Hench, tinha interesse especial pela fibromialgia. Aprendi a reconhecer as características da doença, mas era incapaz de explicar como uma pessoa podia ter sintomas tão distintos como dor, fadiga, insônia, problemas intestinais, entre tantos outros. Ficava

claro que os problemas das pacientes eram reais, mas também era evidente que muitas das mulheres afetadas estavam imersas em situações estressantes. Minha conjectura era que a fibromialgia pudesse ser resultado de uma ruptura drástica de nosso sistema de resposta ao estresse. Na medicina, esse sistema é conhecido como sistema nervoso autônomo. Infelizmente, naquele momento não havia um método objetivo e confiável que estudasse o funcionamento desse componente.

Coube a mim viver a ignorância e o repúdio da comunidade médica em relação à fibromialgia, que infelizmente persiste até hoje. Muitos médicos não têm um marco teórico coerente no qual enquadrar essa doença. O paradigma médico ainda em vigor, linear e reducionista (esses termos são explicados em capítulos mais à frente), é incapaz de entender a complexidade da fibromialgia. Essa incompreensão tem como consequência natural o maltrato às pacientes.

Há mais de três décadas tenho o privilégio de trabalhar no Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, do México. É um centro dedicado ao desenvolvimento de novos conhecimentos médicos. Na década de 1980, foi introduzido na medicina um novo método baseado em cálculos computacionais avançados que permite estimar o funcionamento do sistema de resposta ao estresse com base no estudo das variações dos batimentos cardíacos. Pudemos, então, aplicar uma tecnologia cardiológica de ponta – a análise computacional da variação dos batimentos cardíacos – ao estudo da fibromialgia. Conduzimos vários estudos controlados para provar nossas hipóteses. Depois de um início tumultuado, já que desconhecíamos o terreno, observamos que de fato as pacientes com fibromialgia têm seu sistema de resposta ao estresse destruído. Pesquisadores de outras latitudes corro-

boraram essas alterações. O estudo computadorizado dos ritmos cardíacos permitiu-nos ter acesso ao fascinante campo das ciências da complexidade e, assim, ter uma visão integral da fibromialgia e de seu tratamento. Mais recentemente, delineamos os mecanismos pelos quais a alteração no funcionamento de nosso sistema de adaptação ao estresse pode gerar a verdadeira dor crônica e também os demais sintomas da doença.

Neste livro, explicamos o que é a fibromialgia, por que ela é tão frequente em nossos dias, que problemas causa, como pode ser diagnosticada e qual é seu tratamento atual. O objetivo é também discutir os intrincados mecanismos que originam e mantêm a doença. Por suas características peculiares, é necessário também abordar temas novos, como os sistemas de adaptação ao estresse e as ciências da complexidade. Também discutimos com objetividade tópicos controversos, como o efeito placebo, a medicina complementar e o charlatanismo. Tudo isso em uma linguagem acessível às pacientes e aos seus familiares, sem tecnicismos ou jargões médicos.

Na discussão dos mecanismos que disparam a fibromialgia, há algo um pouco – ou muito – tendencioso na ênfase dada às pesquisas geradas na nossa instituição. Isso deve ser considerado uma reação natural de um pesquisador que está fascinado e obcecado por suas descobertas. É preciso advertir, no entanto, como veremos mais adiante, que as conclusões dos questionamentos científicos são necessariamente imparciais e nossos resultados iniciais foram corroborados por pesquisadores de outros países. Assim, nossas descobertas de forma nenhuma se contrapõem às evidências que estão surgindo em várias partes do mundo. Pelo contrário, parecem consolidá-las e contribuem para uma explicação integral da doença.

Em razão da especial incidência da fibromialgia entre as mulheres, utilizamos o artigo feminino “a(s)” ao falar de pacientes. Porém, a maioria dos conceitos é aplicável também *aos* pacientes. As pessoas que, depois de ler este livro, acreditarem que elas mesmas ou alguém próximo possam ter a doença não devem se autodiagnosticar de modo nenhum (como se verá, o diagnóstico não é simples) e muito menos se automedicar. É fundamental procurar um médico familiarizado com esse sofrimento, para que ele defina bem a situação.

A obra não se dirige apenas às pacientes com fibromialgia e a seus familiares, mas também aos médicos. Ainda que seja redigido em uma linguagem simples, as discussões procuram ser profundas, atualizadas e detalhadas. As afirmações baseiam-se em estudos científicos. Inclusive, no final do livro, são colocadas as referências bibliográficas para que os médicos interessados conheçam as fontes científicas originais.

Os leitores leigos na matéria podem achar certas seções, especialmente as que explicam os mecanismos de desenvolvimento da fibromialgia, complicadas. Para remediar essa possível dificuldade, no fim de cada capítulo fazemos um resumo de seu conteúdo fundamental.

Sinopse

- › A fibromialgia é uma doença complexa desconhecida ou mal compreendida por muitos médicos e pela sociedade em geral.
- › Essa ignorância conduz inevitavelmente ao mau tratamento de uma multidão de pessoas que é vítima da doença. Pesquisas recentes parecem ter encontrado uma explicação

lógica para suas múltiplas manifestações, incluindo a dor crônica. Este livro tenta reduzir a desinformação a respeito da fibromialgia.