EVELIN GOLDENBERG

O Coração Sente, O Corpo Dói

8ª Edição
(Revista e Atualizada)

Como reconhecer e tratar a **Fibromialgia**



Atheneu

O Coração Sente, O Corpo Dói

Como reconhecer e tratar a **Fibromialgia**

8ª Edição
(Revista e Atualizada)



www.atheneu.com.br

(21) 99165-6758 Facebook.com/editoraatheneu Twitter.com/editoraatheneu Youtube.com/atheneueditora

O Coração Sente, O Corpo Dói

Como reconhecer e tratar a **Fibromialgia**

8ª Edição
(Revista e Atualizada)

EVELIN GOLDENBERG

Mestre em Reumatologia pela
Universidade Federal de São Paulo/Escola Paulista de Medicina.
Doutora em Reumatologia pela
Universidade Federal de São Paulo/Escola Paulista de Medicina.
Membro da Sociedade Brasileira de Reumatologia.
Reumatologista do Hospital Israelita Albert Einstein.
Reumatologista da Clínica Reumatológica Goldenberg.

Atheneu
Rio de Janeiro • São Paulo
2023

EDITORA ATHENEU

São Paulo — Rua Maria Paula, 123 – 13º andar
Conjuntos 133 e 134
Tel.: (11) 2858-8750
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

Rio de Janeiro — Rua Bambina, 74
Tel.: (21) 3094-1295
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

CAPA: Paulo Verardo

PRODUÇÃO EDITORIAL: RDL Produção Editorial

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

G566c
8. ed.

Goldenberg, Evelin
O coração sente, o corpo dói : como reconhecer e tratar a fibromialgia / Evelin Goldenberg. - 8. ed. - Rio de Janeiro : Atheneu, 2023.
21 cm.

Inclui bibliografia
ISBN 978-65-5586-768-8

1. Fibromialgia. I. Título.

CDD: 616.742
23-84924 CDU: 616.74

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

07/07/2023 12/07/2023

Goldenberg E.
O Coração Sente, o Corpo Dói – 8ª Edição

© Direitos reservados à EDITORA ATHENEU – Rio de Janeiro, São Paulo, 2023.

Dedicatória

Aos meus pais, José e Priscila, pela vida.

À Bruna e Carla, minhas filhas, pelo incentivo.

Aos meus netos, Arthur, Adam e Rafael, pelo afeto sem limites.

Aos meus avós Abraham e Dora (in memoriam) *pelos ensinamentos.*

E aos meus avós Bertha e Srul (in memoriam) *pelas lembranças.*

O apoio, o amor, o carinho e a alegria de vocês me ajudam a sempre focar no que é mais importante.

Agradecimentos

Agradeço de coração

Aos meus pacientes que, ao compartilharem comigo suas dores e seus amores, estimularam o meu crescimento profissional e me inspiraram a reunir a bagagem que deu origem a este livro.

Aos meus mestres, pelas valiosas lições que me ensinaram, em especial ao Prof. Dr. José Goldenberg, por ter me encorajado a ser um entre os e não apenas mais um, e ao Dr. Renato Mariano, grande incentivador do estudo da dor.

E a todos que acreditaram neste trabalho e contribuíram para torná-lo realidade.

Apresentação à segunda edição

Livro muito bem escrito que, apesar de ser tema basicamente técnico, plenamente satisfaz ao leitor comum. Apresenta informações interessantes, ao se considerar a competência da autora. Trata-se de um livro não apenas agradável de ler, mas, segundo meu ponto de vista, de grande utilidade.

É de se esperar que a autora não se contente apenas com este livro e que outros sigam, ao nível da mesma excelência.

José Mindlin

Apresentação

Este livro foi uma grata surpresa, a começar pelo título.

Em vez de um relato frio e distante de sintomas que afetam apenas o físico, deparei-me com uma análise dos labirintos que a mente humana pode percorrer e muitas vezes se expressam através do corpo.

Cada um dos 20 capítulos nos reserva uma série de ensinamentos que servem de alerta e oferece uma visão nova das nossas próprias dores e queixumes. É impossível atravessá-los incólume, sem refletir sobre como as dificuldades emocionais e o próprio estresse nosso de cada dia podem minar a nossa saúde.

"Mens sana in corpore sano" *é a base da sua terapia.*

A abordagem das diversas síndromes dolorosas, seguida das mais variadas sugestões para abrandar as dores, apontam uma saída: como conseguir conviver com o que nem sempre podemos eliminar.

Será uma leitura preciosa e extremamente útil para todos, como foi para mim.

Carinhosamente,

Eva Todor, *atriz*

Prefácio

O tema é polêmico e desafiante, uma vez que a fibromialgia é uma doença de diagnóstico difícil, muitas vezes confundida com outras entidades mórbidas e, não raro, atribuída a distúrbios emocionais. As dores musculares em pontos diversos, a irritabilidade, a cefaleia e a incidência maior em pacientes do sexo feminino são algumas de suas características mais marcantes.

A Dra. Evelin Goldenberg, profunda conhecedora do tema, contempla a comunidade com este excelente manual que certamente trará grande contribuição aos portadores dessa enfermidade e a seus familiares.

Os capítulos didaticamente apresentados e redigidos de forma clara enriquecem sobremaneira a obra.

Prof. Antonio Carlos Lopes

Professor Titular da Disciplina de Clínica Médica da Universidade Federal de São Paulo/Escola Paulista de Medicina
Presidente da Sociedade Brasileira de Clínica Médica.

Uma Luz no Fim do Túnel

"O meu sonho de consumo é passar
24 horas sem dor em 46 anos de vida."
Vera, portadora de fibromialgia

Insuportável para quem tem. Incompreensível para quem acompanha de fora. A fibromialgia é uma doença real, debilitante, que provoca dores persistentes e generalizadas pelo corpo – se além delas você sentir um cansaço desproporcional ao esforço feito, não dormir bem, tiver enxaqueca, sensação de formigamento nos braços e/ou nas pernas, além de uma irritabilidade inexplicável, atenção, você é um sério candidato! Embora não mate, deforme, nem enlouqueça o portador, ela prejudica (e muito!) sua qualidade de vida.

As dores físicas são agravadas por uma outra dor, a da incompreensão. O contato com pacientes e familiares me fez perceber o quanto a falta de informações e de um diagnóstico confiável intensifica seu sofrimento. Uma historiadora que chamarei de Paula, autora de uma significativa produção intelectual, procurou-me apresentando todos os sintomas de fibromialgia e extremamente ofendida com o médico que atribuíra suas dores à "falta de tanque". Outra paciente, Beatriz, após reclamar de suas muitas dores, ouviu de um médico o seguinte comentário: "É sinal de que você está viva. De que tem perna, braço...". Se um profissional da saúde, que seria o encarregado de tratar esse mal-estar, reage com tamanha incompreensão, o que esperar das demais pessoas? A solidão e a carência desses pacientes influenciaram minha trajetória profissional.

Quando optei pela Reumatologia, uma especialidade médica desconhecida por boa parte da população, inclusive mães de reumatologistas[1], meu objetivo era contribuir para aliviar a dor das pessoas. À medida que fui me familiarizando com as doenças que afetam as articulações e estruturas anexas – músculos, tendões, ligamentos, cartilagens e ossos – e conhecendo as histórias dos pacientes, eu me deparei com um grupo de sofredores absolutamente infelizes, na sua maioria mulheres, que peregrinavam por consultórios médicos sem obter o esperado alívio para as suas queixas.

Como em geral tinham uma aparência saudável e manifestavam sintomas pouco esclarecedores, eram orientados a fazer dezenas de exames. Todos davam resultados normais ou traziam algum achado que não esclarecia suas queixas, o que era decepcionante para o paciente. Infelizmente, há dores cujas causas não são descobertas por métodos de diagnóstico por imagem, mesmo os de última geração. Nenhum exame substitui o ato médico bem realizado.

A prescrição quase sempre se resumia a anti-inflamatórios. Depois de tomarem vários, indicados por médicos, farmacêuticos ou até vizinhos, sem sucesso, e passarem por diversos especialistas (clínicos gerais, ortopedistas, neurologistas e até psiquiatras), esses pacientes começavam a achar que sofriam de uma doença rara, grave ou de alguma forma de loucura, o que potencializava suas dores. Resultado: chegavam ao meu consultório desiludidos, desacreditados pelas famílias, que não levavam a sério aquelas dores não comprovadas por exames, e sem perspectiva de se livrarem do seu tormento.

Decidida a ajudá-los, resolvi ir à luta. Comecei a estudar a fundo as síndromes dolorosas. Além de apresentar sintomas variados, a fibromialgia pode se associar a outras doenças, o que torna o diagnóstico ainda mais complexo. Disposta a elucidar as diversas partes desse quebra-cabeça, passei a frequentar congressos médicos internacionais sobre dor, além dos eventos na área de Reumatologia. Queria aprender mais a respeito dos mecanismos envolvidos na transmissão e na percepção

[1]A afirmação de que até mães de reumatologistas desconhecem essa especialidade médica é apresentada em um livro muito difundido na nossa área, *Segredos em Reumatologia*, de Sterling West (Editora Artmed).

dos estímulos dolorosos, que estão em desarranjo nos portadores de fibromialgia. Mergulhei nos livros de Farmacologia (parte da Medicina que estuda os medicamentos) a fim de conhecer o arsenal terapêutico disponível para tratamento das dores crônicas. Seria preciso dominar bem cada um desses fármacos, seus benefícios e efeitos colaterais, para achar a combinação exata, capaz de cobrir as diversas queixas trazidas pelos pacientes.

Enquanto isso, fui percebendo que a medicação era apenas uma parte da história. O tratamento consiste num pacote de medidas. Exercícios físicos e técnicas de autocontrole, por exemplo, são fundamentais para a recuperação, desde que bem orientados. Acupuntura também é um excelente coadjuvante, descobri em uma pesquisa que realizei para a minha tese de doutorado. O mais importante, no entanto, é ouvir o paciente. Sobretudo no caso dessa síndrome, que tem um forte componente emocional, cuja origem pode estar em tempos bem anteriores às manifestações dolorosas, até mesmo na infância.

Nos últimos anos, atendi centenas de portadores de fibromialgia no consultório, na Escola Paulista de Medicina e no Hospital Albert Einstein, em São Paulo. Essa experiência me autoriza a afirmar que praticamente não existe dor intratável. O que existe é dor mal diagnosticada, mal tratada ou pacientes que não querem ser tratados. Sempre digo que uma pessoa tem que querer e poder se tratar. Portanto, se você (ou alguém que você ama) ainda não achou o alívio desejado, não desista!

Na maioria dos casos, só de saber que tem uma doença real, após anos de dúvidas e sofrimentos, o paciente já apresenta uma melhora considerável no seu quadro. Essa constatação me animou a escrever este livro, destinado a portadores de fibromialgia, familiares e a todas as pessoas interessadas em conhecer melhor a síndrome. Meu objetivo é orientar para que possam identificar seus sintomas e buscar a ajuda de um reumatologista, que é o especialista capacitado a diagnosticar e tratar a fibromialgia.

A educação, apoiada em dados atualizados e evidências científicas, é o primeiro passo para a recuperação, já que possibilita a adoção de

medidas preventivas e melhora a qualidade de vida. Acredite: é possível viver bem com a síndrome e apesar dela. Nas próximas páginas você vai descobrir como.

Evelin Goldenberg

Sumário

1. Fibromialgia? Que Doença É Essa?, **1**
   Quem são os maiores atingidos e de que forma ela prejudica a qualidade de vida. Conheça melhor a síndrome que parece vir do nada.

2. Os Principais Sintomas, **9**
   Dores persistentes, fadiga e distúrbios do sono encabeçam a lista, que inclui também formigamento e depressão. Saiba reconhecer esses indícios.

3. De Onde Vem Tanta Dor, **25**
   O que acontece nos sistemas nervoso central e periférico para amplificar a dor: o excesso de substância P, a falta de serotonina e outras alterações.

4. Quais São os Gatilhos, **31**
   Predisposição genética, estresse físico e emocional, acidentes, cirurgias, ataques virais, o que pode desencadear a fibromialgia?

5. O Peso das Emoções, **39**
   Como a história de vida e o estresse de todo dia contribuem para o aparecimento, a manutenção e o agravamento das dores e outras queixas.

6. Dá para Prevenir?, **47**
   Alimentação saudável, exercícios físicos, combate ao tabagismo. O que fazer para se proteger, sobretudo se tiver casos na família.

7. Diagnóstico Acertado, **53**
   Exames de última geração não identificam a fibromialgia, apenas excluem outras suspeitas. A tarefa cabe a um médico experiente.

8. Doenças Que Se Confundem, **57**
   Osteoartrose e artrite estão entre as enfermidades que apresentam sintomas semelhantes aos da fibromialgia ou atacam ao mesmo tempo.

9. Você Não Está Louco, **75**
   O diagnóstico traz alívio. Após peregrinar por consultórios e aguentar até a desconfiança da família, finalmente a pessoa descobre o que tem.

10. Princípios do Tratamento, **79**
Um pacote de medidas que engloba medicamentos, exercícios físicos e coadjuvantes, e varia conforme o caso, traz de volta o bem-estar.

11. As Armas Químicas, **83**
As principais indicações dos diversos remédios usados no tratamento da fibromialgia e as últimas novidades dos laboratórios.

12. Exercícios, na Medida Certa, **95**
Se não for personalizada e muito bem orientada, a prática regular de atividade física pode piorar o quadro em vez de fazer bem.

13. Muito Além da Fisioterapia, **101**
Isolados, os choquinhos, fornos e ultrassom pouco adiantam. O treinamento físico é o mais importante para a recuperação.

14. Acupuntura e Outros Métodos Complementares, **107**
Saiba o que realmente funciona e o que ainda não tem comprovação científica para não perder tempo, nem dinheiro.

15. O Valor da Psicoterapia, **113**
A terapia cognitivo-comportamental ajuda a administrar o estresse, reorganizar sua vida e até mesmo vencer a dor.

16. O que Você Pode Fazer Para Se Ajudar, **119**
Sugestões úteis para aliviar os sintomas e outros cuidados que diminuem a dor, melhoram o sono e auxiliam a recuperação.

17. O Dia Seguinte, **127**
Quanto tempo demora para os remédios fazerem efeito? É possível se livrar de todas as queixas? Existe cura para fibromialgia?

18. Mitos e Verdades, **133**
O que é verdadeiro e o que é falso do que se ouve falar sobre essa doença real e debilitante, que provoca um sofrimento intenso agravado pela incompreensão.

19. Teste: Será Que Você Tem Fibromialgia?, **139**
Para ajudá-lo a reconhecer a síndrome, de preferência o quanto antes.

20. Daqui pra Frente, **141**
Chegou a hora de cuidar melhor de si!

Anexo. Saiba Mais Sobre os Canabinoides, **143**