

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

viva saúde



Os benefícios
de manter a
**MENTE EM
SILÊNCIO**

O PREÇO DA **OBESIDADE**



Terapias e
práticas que
funcionam
para controlar
as **DORES DA
FIBROMIALGIA**

Cardápio rico
em **VITAMINA C**
que fortalece
a imunidade

O ganho de quilos na quarentena
coloca toda a sua saúde em risco.
Conheça o plano de ação em duas
etapas que **combate o excesso de peso**

E mais: como
evitar recaídas
após uma grande
perda de peso



viva saúde

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA



NA CAPA
Foto:
M. Unal Ozmen/
Shutterstock
Tratamento:
Edson Minoru



12 O PREÇO DA OBESIDADE
O plano contra o sobrepeso impactado pela Covid-19

Medicina & tratamento

Seções

10 ESTÉTICA
O que pode levar à queda de cabelo

21 MEDICINA
Aumente a ação da vacina contra o coronavírus

40 ALERTA
Possíveis causas para o aumento dos gânglios

Reportagens

24 REVELAÇÕES PELO SANGUE
10 condições de saúde detectadas pelo hemograma

28 FIBROMIALGIA: UMA DOR REAL
Terapias ajudam no controle da síndrome

34 ABAIXO ÀS FAKE NEWS
O uso das redes sociais a favor da ciência

SEMPRE AQUI

Tira-dúvidas 06
Meu Pet..... 09

Papo Saudável 38
Mito ou verdade..... 20

Onde Encontrar97
Caixa de entrada 98

FIBROMIALGIA: UMA DOR REAL

Apesar de comprometer a qualidade de vida de 4% a 5% da população mundial, a doença ainda é um mistério não totalmente decifrado pela medicina. Mas, por meio dos cuidados terapêuticos, com a colaboração do próprio paciente, ela pode ser controlada

por VERIDIANA MERCATELLI

A fibromialgia, doença de diagnóstico complexo, muitas vezes é atribuída a problemas psicológicos do paciente, como se a dor fosse fruto de sua imaginação. Nada mais longe da verdade para cerca de 3% dos brasileiros – quase 7 milhões de pessoas – que, de acordo com estimativas da Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR), têm a doença. Mas não há nada de imaginativo aqui. Trata-se de um problema de saúde delicado.

“A fibromialgia é uma síndrome dolorosa, crônica, caracterizada principalmente por dor difusa que, eventualmente, os pacientes descrevem como uma sensação dolorosa que vai do fio de cabelo até o dedinho do pé. Pode atingir músculos, ossos e articulações, sem apresentar um padrão definido”, descreve a reumatologista Taysa C. Moreira da Silva (SP).

É comum a dor difusa da fibromialgia vir associada a uma enorme fadiga sem motivo específico, a falta de motivação e dificuldades para dormir. O paciente também pode se queixar de dificuldade de atenção

Cansaço constante

É comum a dor difusa vir associada a uma enorme fadiga sem motivo específico, a uma falta de motivação para fazer qualquer coisa e dificuldades para dormir. “Essa é a principal razão de a pessoa já acordar cansada, sentindo que não teve aquele sono reparador que todos precisam para sair da cama e começar bem o dia”, completa a médica.

Diagnóstico difícil

Além de não saber esclarecer com exatidão onde dói nem há quanto tempo sofre do incômodo, é comum o paciente com fibromialgia se queixar de outros sintomas, como esquecimentos frequentes ou dificuldades de atenção, o que dificulta ainda mais o trabalho dos médicos e profissionais de saúde para saber de fato qual é o problema.

“A subjetividade e variações dos sintomas e da intensidade das dores relatadas por pacientes que sofrem de outras doenças além da fibromialgia dificultam ainda mais para que o profissional chegue a um diagnóstico”, diz o reumatologista José Eduardo Martinez, membro da comissão científica de Fibromialgia da SBR. >

Associações indesejáveis

A fibromialgia está fortemente associada à depressão e pode aparecer em até 50% dos pacientes. “A evolução dos trabalhos científicos nesses últimos 20 anos mostra que a associação entre dor e depressão é quase uma regra. Nos consultórios chegamos a ter de 30% a 60% de pessoas deprimidas que apresentam algum sintoma doloroso vez ou outra”, relata Luiz Scocca, psiquiatra do Hospital das Clínicas da USP.

E a junção das duas condições tende a piorar o quadro doloroso. “Em decorrência da dor crônica e permanente, o paciente se sente fatigado, desanimado e pode entrar em um quadro depressivo, que o leva ao isolamento social e vontade de permanecer deitado o dia inteiro. A imobilidade, por sua vez, agrava mais ainda a dor, perpetuando o círculo vicioso que piora mais e mais o quadro geral”, alerta o psiquiatra.

Em busca de alívio

Existem vários medicamentos usados para combater a fibromialgia, mas cada paciente tem suas necessidades específicas. Segundo José Eduardo Martinez, a pregabalina e a gabapentina, por exemplo, são importantes no tratamento, porque inibem a passagem do estímulo doloroso da periferia para o cérebro.

Mas vale destacar que o tratamento da fibromialgia é multidisciplinar e não exclusivamente medicamentoso. A fisioterapia, por exemplo, pode ajudar a corrigir problemas posturais que pioram o quadro. “É preciso avaliar cada caso antes de começar. O quadro pode ser agravado se houver exagero ou se a pessoa realizar movimentos com os quais não esteja habituada”, pontua Vivian D. Pasqualin, fisioterapeuta da comissão multidisciplinar da SBR e do grupo Fibrocuritiba (PR).

A terapia cognitivo-comportamental é indicada por evitar pensamentos negativos e ampliar o conhecimento das emoções, que podem funcionar como gatilho para a dor

Os benefícios do exercício demoram a aparecer. Entretanto, pacientes que se exercitam regularmente precisam de menos medicamentos para alívio da dor, melhoram o humor, o sono e têm mais energia, avisa a fisioterapeuta.

Sistema nervoso em ação

Mais uma aliada dos pacientes é a acupuntura. “A milenar técnica chinesa promove o bem-estar por meio da estimulação do sistema nervoso, produzindo um efeito analgésico que reduz a dor”, destaca Alexandre Valotta, membro do Colégio Médico de Acupuntura de São Paulo (SP). A estimulação de determinados pontos faz com que o sistema nervoso produza neurotransmissores, como a noradrenalina e a serotonina, que, por sua vez, aumentam a produção de endorfinas, substâncias fabricadas pelo próprio organismo que auxiliam o controle da dor e promovem um relaxamento muscular. Essas substâncias também ajudam no combate às alterações de humor como a depressão, além de melhorar a qualidade do sono, pois auxiliam os mecanismos internos do controle da dor, avisa Valotta.

E para ajudar no alívio do sofrimento físico e psicológico proveniente da dor, a terapia cognitivo-comportamental é a mais recomendada pelos reumatologistas. Essa linha é indicada pelo tipo de abordagem dos problemas, orientando o paciente a evitar pensamentos negativos, por exemplo, e a ampliar o conhecimento das emoções, que podem funcionar como gatilho para a dor. ●



A fibromialgia está fortemente associada à depressão e pode aparecer em até 50% dos pacientes. E a junção das duas condições tende a piorar o quadro doloroso

A outra razão para a demora do diagnóstico é que não existe nenhum exame específico capaz de identificar a doença. “O diagnóstico é clínico e eliminatório. O que fazemos é descartar, por meio de exames, os possíveis problemas, como doenças autoimunes, inflamatórias e hipotireoidismo, por exemplo, que podem causar dores semelhantes”, diz o médico. Porém, o especialista afirma que o tempo da sensação dolorosa também deve ser levado em conta no diagnóstico: “Ninguém pode ser diagnosticado com a doença se não tiver dor generalizada por, no mínimo, três meses”, ressalta.

Causas possíveis

Ainda não existe uma causa definida para a fibromialgia, mas é possível apontar certos fatores de risco. Entre eles estão as doenças autoimunes – pessoas com artrite reumatoide e lúpus parecem ser mais propensas a desenvolver o quadro.

A doença ainda pode aparecer após uma dor localizada maltratada, um trauma físico ou emocional ou outra enfermidade grave. “Infecções virais, eventualmente, parecem também servir de gatilho para o aparecimento de dores difusas semelhantes às da fibromialgia”, observa a geriatra Fabíola Crescentini (SP).

Estudos também mostram que quem possui algum parente com fibromialgia apresenta maior risco de ter a doença. Já em relação à idade, a faixa etária para o surgimento do quadro vai de 30 a 60 anos, mas o pico de sua incidência se dá entre 40 a 45 anos. Porém, existem casos de crianças, adolescentes e até pessoas mais idosas que tiveram dores semelhantes às da fibromialgia.

Por fim, quanto ao sexo, os índices evidenciam que para quatro a cinco mulheres que sofrem com a condição, apenas um homem tem esse diagnóstico. “Não há uma explicação exata para isso. Alguns estudos mostram que, por questões genéticas e hormonais, a mulher teria mais sensibilidade à dor. O fato real é que a prevalência de mulheres que sofrem de dores crônicas, em especial a fibromialgia, é evidente nos consultórios médicos”, diz José Eduardo Martinez. >

Sintomas além da dor

“A síndrome apresenta dores difusas pelo corpo, com aumento de sensibilidade nos músculos, tendões e articulações, concentrando-se mais na região da coluna cervical e torácica, cotovelos, joelhos, nádegas e quadris”, diz Fabíola Crescentini. A fibromialgia também causa:

- Desordens do sono (como apneia, insônia)

- Síndrome das pernas inquietas
- Déficit de atenção e lapsos de memória
- Fadiga
- Dor de cabeça generalizada e enxaqueca clássica
- Transtornos de humor como depressão e ansiedade
- Aumento da sensibilidade à luz e a ruídos

- Dificuldade e dor ao engolir
- Rigidez matinal nas pernas
- Tremores nas mãos
- Dores nas costas e no peito
- Inchaço nos pés, mãos e rosto
- Síndrome do intestino irritável (SII), sem causa identificada, com irritação, cólica no estômago e intestino e dor pélvica

Um problema sério



Cerca de **4% DE TODA A POPULAÇÃO MUNDIAL** apresenta **FIBROMIALGIA**. Em média, 15% das consultas aos reumatologistas e de 5% a 10% nos ambulatórios de clínica geral se dão por conta da doença.



Dados norte-americanos mostram que em **75% DOS CASOS** a fibromialgia **PODE ACARREAR INCAPACIDADE TOTAL OU PARCIAL**.



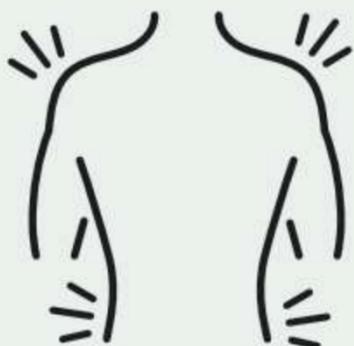
As estimativas indicam que de **70% A 90% DAS PESSOAS AFETADAS PELA FIBROMIALGIA SÃO MULHERES** na faixa de 30 a 55 anos. Do total, 90% estão na fase reprodutiva.



O **CICLO MENSTRUAL** é capaz de **PIORAR EM ATÉ 72%** os sintomas de fibromialgia.



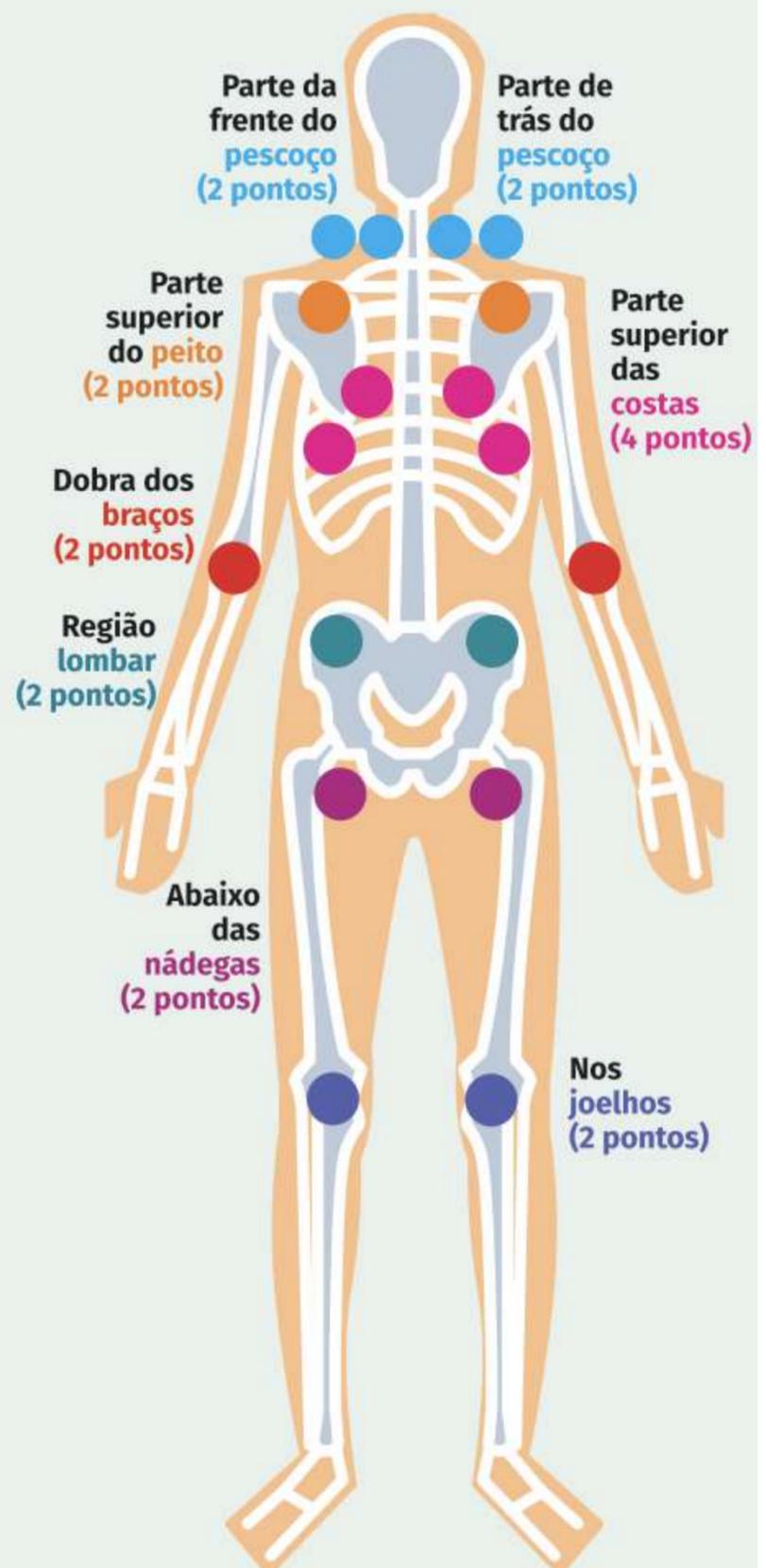
60% DOS PACIENTES fibromiálgicos apresentam **EPISÓDIOS DE DEPRESSÃO**.



Cerca de **20% DOS PACIENTES** fibromiálgicos apresentam uma **REDUÇÃO DE FIBRAS NERVOSAS NA EPIDERME** (camada superior da pele), o que **TORNA MAIS DOLOROSO** um simples toque no corpo.

18 pontos dolorosos

A dor generalizada da fibromialgia fica mais intensa quando determinados pontos no corpo são pressionados. Os especialistas localizaram 18 pontos. Veja quais são:



Boas práticas que funcionam

Além do tratamento multidisciplinar, existem rotinas que ajudam a amenizar o problema e melhorar a qualidade de vida do paciente com fibromialgia. Saiba mais sobre elas.



ATIVIDADES FÍSICAS

- As mais indicadas são: caminhada, natação ou pedaladas, intercaladas com exercícios aeróbicos, cinco dias por semana.

- Comece seu programa devagar e aumente a intensidade gradativamente.
- A duração dos exercícios deve ser de 30 a 60 minutos, que podem ser divididos em três sessões separadas ao longo do dia.



MUDANÇAS DE HÁBITO PARA GERENCIAR AS CRISES

- Manter um diário pode ajudar a conhecer suas dores e descobrir quais as situações que podem desencadeá-las.
- Uma sobrecarga no trabalho pode ser o estopim de uma crise, pois os gatilhos da doença, em geral, estão ligados à ansiedade ou ao estresse.
- Preste atenção aos sinais que seu corpo envia.



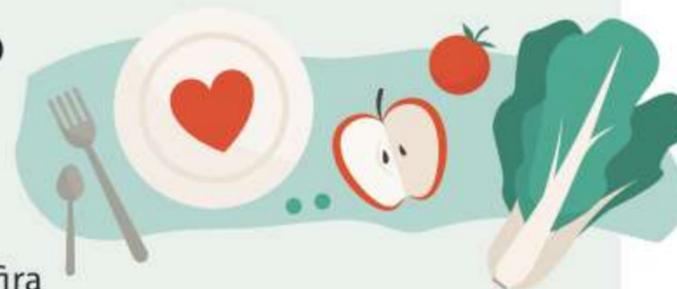
CUIDE DO SEU SONO

- Antes de deitar, ouça uma música suave, leia um livro, tome um banho quente ou faça exercícios de relaxamento.

- Tenha horários regulares para dormir e acordar, de preferência acompanhando a luz solar, favorecendo o ciclo biológico.
- Elimine tudo o que possa perturbar seu sono como luz, barulho, colchão incômodo.
- Jante de duas a três horas antes de dormir.
- Evite sonecas longas durante o dia.
- Dispense o café e o álcool depois do jantar.
- Confira com seu médico se os medicamentos receitados para combater as dores têm efeitos colaterais que dificultam um sono tranquilo.

ALIMENTAÇÃO

Uma dieta equilibrada ajuda a controlar os sintomas. Prefira alimentos ricos em:



- **Triptofano.** Encontrada em ovo, carne, iogurte, chocolate, leite, banana e queijo, a substância ajuda na produção de serotonina, que regula a dor, o sono e o humor.
- **Magnésio.** Importante para a contração muscular e regulação da excitação nervosa. Presente em cereais integrais, folhas verde-escuras (espinafre e rúcula), nozes, damasco seco, carne, leite e soja.
- **Vitamina E.** Encontrada nas nozes, carnes, amendoim, gema de ovo e gérmen de trigo, previne câimbras.
- **Manganês.** Entre outras funções, é responsável pela produção de energia para o organismo. Presente em cereais integrais, avelã e grãos de soja.