

# **CASO DE ESTUDO FIBROMIALGIA**

Lisboa, 07/05/2018

**Maria João Soares de Oliveira**

REFLEXOLOGIA ZEN



Em 1992, a Fibromialgia foi reconhecida pela OMS como uma nova entidade clínica, denominada "síndrome da fibromialgia", incorporada à classificação internacional de doenças.

A OMS define a entidade clínica como: "aquela alteração ou interrupção da estrutura ou função de uma parte do corpo, com sintomas e sinais característicos e cuja etiologia, patogénese e prognóstico podem ser conhecidos ou não".

Essas condições ocorrem na Fibromialgia que apresenta sintomas e sinais típicos com uma etiopatogenia multifatorial na qual fatores genéticos e epigenéticos são combinados e que condicionam uma alteração persistente do sistema de autorregulação e controle da dor e do stress no Sistema Nervoso Central.

Fibromialgia é uma doença reumática crônica caracterizada por dor nos músculos, ligamentos, tendões e fadiga muscular generalizada. É difícil diagnosticar porque não há testes diagnósticos ou raios-x que possam detectá-lo, e os sintomas da fibromialgia imitam os sintomas de outras condições médicas. Esta síndrome pode se apresentar isoladamente ou associada a outras síndromes ou doenças clínicas ou mesmo reumatológicas, como hipotireoidismo, lupus eritematoso sistêmico, artrite reumatóide e outras.

A dor tem sido descrita de várias maneiras (ardor, sensação de peso, latejante, esfaqueamento, rigidez ou sensibilidade) e sua intensidade e localização é variável, mas geralmente ocorre na zona axial do sistema ósseo/muscular.

Existem fatores que agravam os sintomas da doença, como a hora do dia, excesso de atividade física, tempo, padrões de sono, stress, fadiga nervosa, as flutuações hormonais, depressão e ansiedade.

A sua incidência é preferencial em mulheres - 3% da população feminina, (raça branca e a idade de início varia dos 12 aos 55 anos), contra 0,5% da masculina.

De acordo com os critérios estabelecidos pelo Colégio Americano de Reumatologia, uma pessoa tem fibromialgia se tiver uma história de dor generalizada por um período mínimo de três meses, bem como dor em 11 ou mais das 18 áreas específicas de pontos hipersensíveis.

A dor é generalizada quando apresenta:

- Dor no lado esquerdo e/ou direito do corpo
- Dor acima e abaixo do punho
- Coluna cervical
- Parede anterior do tórax
- Coluna torácica
- Coluna lombar.

Os 18 pontos palpáveis, hipersensíveis, espalhados por todo corpo:

- Região occipital: bilateralmente, nas inserções dos músculos
- Coluna cervical inferior, nos espaços intertransversais, bilateralmente
- Trapézio, bilateralmente, no ponto médio da borda superior

- Supra-espinhoso, bilateralmente, nas origens e acima da espinha escapular e da borda medial da escápula
- Segunda costela, bilateralmente, no 2º espaço intercostal e articulação condrocostal
- Epicôndilo lateral: bilateralmente, 2 cm abaixo dos epicôndilos
- Região glútea, bilateralmente, nos quadrantes superolaterais e abaixo do piriforme
- Trocânter maior, bilateralmente, posterior à proeminência trocantérica
- Joelho, bilateralmente nas interlinhas mediais e no local de inserção dos músculos da pata de ganso.



Os principais sintomas são;

- Dor crónica localizada
- Fadiga Muscular

Mas também pode ter outros, tais como:

- Dificuldade em dormir
- Rigidez matinal
- Períodos menstruais dolorosos
- Zumbido
- Incontinência urinária
- Síndrome do intestino irritável (IBS)
- Problemas de memória e concentração
- Dormência e formigueiro nas mãos e pés
- Diminuição da capacidade de exercício
- Enxaquecas ou dores de cabeça de tensão

As dores crónicas são devidas à descarga de adrenalina e cortisol na corrente sanguínea que reduz a produção de endorfina e serotonina, substâncias associadas ao alívio da dor e à sensação de bem-estar, respetivamente. Vários estudos já mostraram que um evento emocionalmente desgastante pode aumentar a sensação dolorosa em até 20%.

As principais causas emocionais que podem dar origem à Fibromialgia são: Sentir-se indesejado, abatido pelos desafios da vida, demasiado stressado. Com falta de força para se levantar e prosseguir. Pouco tempo e energia para tantos compromissos. Ver a vida como um combate. Sentir-se bloqueado, resistir ao crescimento, movimento e exploração. Cheio de tristeza, remorso, culpa e preocupação. Sentir-se deprimido, reprimido e de sobreaviso.

Embora não haja estatísticas rigorosas para Portugal, calcula-se que 5% a 6% da população sofra da doença, com predomínio nas mulheres acima dos 40 anos.

Outros estudos referem em Portugal uma prevalência de cerca de 3,6% de casos de fibromialgia, podendo muitos outros não estar diagnosticados. De facto, muitos dos doentes permanecem numa incerteza diagnóstica durante vários meses ou anos.

## COMO FUNCIONA

Alguns neurotransmissores (substâncias químicas produzidas pelo Sistema Nervoso Central) estão envolvidos na dor da Síndrome Fibromiálgica: Estimulantes (estão aumentadas no líquido)-substância P e histaminas Inibidoras (estão diminuídas no líquido)- Serotonina, Triptofanos, Noradrenalina/Norepinefrina e ENDORFINAS.

Há pesquisas com Ressonância Magnética Funcional que revelam uma hiperativação do Tálamo (Centro de Dor do Sistema Nervoso Central) nos pacientes com Fibromialgia. • Estudos recentes com fibromiálgicos relatam aumento de neurotransmissores estimulantes de dor (principalmente a Substância P) desencadeadas por reações ao stress.

As pesquisas revelam que o pensamento positivista e de enfrentamento da dor aumenta o fluxo cerebral e diminui a ativação do Tálamo, diminuindo a dor. Estas atitudes são estimuladas através da Terapia Cognitivo Comportamental.

### **O papel da serotonina e substância P na Fibromialgia**

Serotonina e substância P são importantes neurotransmissores

Um neurotransmissor é uma substância que passa os sinais ou informações através da sinapse (junção) que separa as células nervosas. Os neurotransmissores são armazenados no fim das células nervosas. Quando um impulso eléctrico percorre a célula nervosa, que provoca a libertação do neurotransmissor, que então viaja através da sinapse e provoca ou inibe os impulsos eléctricos ao longo do nervo.

A serotonina está envolvida em múltiplas funções que regulam e influenciam:

- Ciclos do Sono
- Humor
- Aprendizagem
- Percepção da dor
- Sistema imunológico

A produção de serotonina ocorre no cérebro e no tracto gastrointestinal.

A Fibromialgia é uma das condições que são conhecidas como " Síndromes de serotonina ".

### **Como a Substância P funciona como a Serotonina e afecta a percepção da dor na Fibromialgia**

Há outro neurotransmissor chamado substância P, que trabalha em conjunto com a serotonina . A substância P é responsável por:

- Transmitir impulsos de dor para o cérebro e para medula espinhal
- Produzir um impulso nervoso gerado que dilata os vasos sanguíneos
- Faz com que os fluidos e proteínas das células migrem para fora das células

Baixos níveis de serotonina podem causar níveis elevados de substâncias P na Fibromialgia. Estes níveis elevados, às vezes três vezes mais em pessoas com Fibromialgia poderiam explicar a percepção do aumento da dor. Evidências de estudos sugerem que a "síndrome da baixa serotonina" e os sintomas da Fibromialgia estão fortemente associados.

As mulheres têm uma menor capacidade de produzir serotonina do que os homens. Este facto pode ajudar a explicar porque mais de 90% dos portadores de Fibromialgia são mulheres.

Quando ocorrem eventos que produzem a "síndrome da baixa serotonina", esta capacidade diminuída para produzir serotonina pode ser um componente crucial da maior susceptibilidade do sexo feminino para o início dos sintomas.

O cérebro não parece distinguir claramente dor física da dor emocional intensa. Mágoa e rompimentos dolorosos são “mais do que apenas metáforas”, explica Ethan Kross, pesquisador chefe e professor de psicologia da Universidade de Michigan.

# REFLEXOLOGIA

A Reflexologia, como terapia energética holística é um tratamento eficaz e não invasivo para aliviar os sintomas da fibromialgia.

A Reflexologia tem papel importante a desempenhar porque ajuda a:

- Diminuir a dor
- Estimular a produção de endorfinas
- Estimular ou inibir a transmissão de impulsos nervosos
- Melhorar a circulação sanguínea
- Melhorar o sistema linfático
- Aumentar a nutrição e oxigenação dos tecidos.
- Reduzir os níveis de stress
- Aumentar o relaxamento muscular
- Psicologicamente, é uma hora de cuidado personalizado.

Os principais sintomas físicos a serem tratados são a dor, os distúrbios do sono, fadiga, rigidez matinal e o stress.

## Sistemas a trabalhar

### 1. Relaxamento Inicial

- A conexão com o paciente
- Reforçar a habilidade inata do corpo de relaxar

### 2. Sistema Respiratório

- A respiração é vital para a nossa existência física
- A respiração é um ritmo de vida. Vive-se conforme a respiração e respira-se conforme se vive.

### 3. Sistema Nervoso Central

- Coordena todas as funções corporais
- Capacita a pessoa para se adaptar às mudanças nos meios internos e externos
- Estimula e inibe a transmissão de impulsos nervosos, particularmente aqueles que estão envolvidos no sistema nervoso autónomo.

### 4. Nervoso Periférico

1. 12 pares de Nervos Cranianos - que transmitem as mensagens motoras ou sensoriais entre o encéfalo e a cabeça e o pescoço
2. 33 pares de nervos espinhais - que conduzem as mensagens para regiões específicas do corpo.
3. Plexos nervosos - conjunto de nervos cruzados entre si que depois vão se ramificar e inervar o corpo todo..

### 5. Hipotálamo

- Controla o sistema nervoso autónomo dos seres humanos;

- Atua no controle das emoções e comportamentos (funções exercidas em conjunto com o sistema límbico);
  - Atua no processo de contração muscular (cardíaco e liso);
- 6. Sistema Endócrino**
- Regula e integra as atividades metabólicas do corpo.
  - As glândulas produzem secreções hormonais que circulam por todo o nosso corpo
- 7. Sistema Imunitário**
- Defesa do organismo contra invasores internos e externos.
- 8. Sistema Linfático**
- Defesa do organismo contra invasores internos e externos.
  - Circulação da linfa
- 9. Sistema Circulatório**
- Mantem a sustentação vital do oxigénio
  - Faz o transporta das hormonas
- 10. Sistema Ósseo Muscular**
- Resistência e estabilidade
  - Estrutura de apoio
  - Protege o organismo
- 11. Áreas afetadas e outros pontos de dor**
- Trabalhar os 18 pontos específicos da fibromialgia
  - Trabalhar as áreas mais doloridas
- 12. Sistema Digestivo**
- Digestão
  - Eliminação
- 13. Baço**
- Resposta imune
  - Liberta a hemoglobina
  - Filtra e remove bactérias e substâncias estranhas
  - É o órgão no ponto de vista holístico o responsável pela energia
- 14. Sistema Urinário**
- Eliminação dos líquidos
  - Equilíbrio ácido/básico
  - Equilíbrio entre a água e os químicos no corpo
- 15. Balanceamento final**
- Energizar
  - Harmonizar

A Nível emocional, as emoções a trabalhar são: Bloqueio, medo, frustração, tristeza, remorso, culpa e preocupação.



## AS SESSÕES

Foram realizadas sessões semanais de 50m de Reflexologia, e recorreu-se, sempre que necessário a outras terapias energéticas e complementares.

Como complemento das sessões, a paciente tinha alguns trabalhos de casa, uma vez que o tratamento não se realiza somente neste espaço de tempo, mas é contínuo.

Como trabalho de casa tinha:

- Auto Reflexologia
- Afirmações
- Meditação
- Visualização

Recorreu-se a algumas Terapias Complementares para reforçar as potencialidades do tratamento de Reflexologia. Todas elas aplicadas também nos pés.

- Técnica Metamórfica
- Reiki
- Aromaterapia

### **Visualização**

Uma das técnicas mais eficazes de relaxamento é a visualização mental. Esta faz parte de um processo de meditação/relaxamento em que se visualiza um lugar que nos é querido ou onde nos sentimos bem.

### **Aromaterapia**

A Aromaterapia é a prática terapêutica em que se utiliza dos Óleos Essenciais 100% puros para a prevenção e/ou tratamento auxiliar de problemas físicos, psicológicos e energéticos, visando proporcionar o bem estar geral do ser humano.

Os óleos escolhidos foram especialmente para os sintomas de:

- Dores musculares => stress, tensão e postura
- Dor => Tensão + control + rigidez

### **Técnica Metamórfica**

Uma massagem que ajuda a despertar a inteligência inata de cura interior e a eliminar os bloqueios profundos no padrão de energia. A técnica metamórfica concentra-se nos meridianos da reflexologia dos pés, mãos e cabeça que correspondem à espinha dorsal e, por sua vez, à encarnação, à gestação e ao nascimento da pessoa.

## **Reiki**

É uma técnica de Cura que utiliza a Energia Universal para aumentar o nosso bem estar. Através da técnica de imposição de mãos é possível obter-se Paz e equilíbrio físico, mental e espiritual.

# CONTROLE DIÁRIO

Há a necessidade de a paciente fazer um Diário com algumas informações, não só para se irem verificando as alterações ao longo do tratamento, mas também para se identificar situações, que podiam desencadear crises ou piorar os sintomas.



Os valores anotados dizem respeito a:

1. A que horas se foi deitar na véspera
2. Ao acordar de manhã como se sente? (cansado, descansado, ou descreva como se sente)
3. Quantas horas de sono ininterrupto conseguiu fazer durante a noite?
4. Sente-se revigorado esta manhã?
5. Avalie qualquer desconforto que sente em áreas identificadas ao longo do corpo: (dor de classificação de 1-10)
  - 0 = sem desconforto
  - 1-2 = notável leve desconforto
  - 3-4 = desconforto identificado, mas tolerável sem qualquer interferência nas Atividades de vida Diária
  - 5-6 = desconforto incómodo com alguma interferência nas Atividades da vida Diária
  - 7-8 = desconforto persistente com interferência extrema de Atividades da vida Diária
  - 9-10 = desconforto extremo; incapaz de funcionar; ficar na cama

*É importante que o paciente promova significativas mudanças em suas atitudes.*

*Exigir-se demais, com perfeccionismo no dia a dia, só pode atrapalhar a recuperação*

## IDENTIFICAÇÃO

Senhora de 57 anos, divorciada, reformada. Mãe de 3 filhos já adultos. A passar uma época menos boa, muito ansiosa e já tinha tido anteriormente uma depressão e anorexia nervosa.

Muito peso familiar, não tem apoio e é nela que toda a família se apoia.

Pai com problemas psíquicos já falecido e mãe muito dependente.

Muitas preocupações, incluídas as financeiras.

### Sintomas

- Dores no lado direito
- Dorme pouco. Adormece bem, mas acorda cedo e sonha muito
- Diagnosticada com Fibromialgia

Já conhecia a Reflexologia, mas nunca tinha recebido qualquer tratamento.

Gostaria de tentar uma Terapia Complementar para ver até que ponto esta o poderia ajudar a se sentir melhor. Um familiar que fazia Reflexologia indicou-lhe esta terapia e ela decidiu experimentar.

Nunca tinha tido qualquer contacto com a Aromaterapia. De acordo com o objetivo a atingir e o modo de aplicação, foram criadas as seguintes sinergias que a paciente usou ao longo do tratamento.

- roll on =>Lavanda+ juniper e camomila-
- inalador =>Geranio+ manjerona
- Sabonete líquido – Patouchli com eucalipto

## TRATAMENTOS

Data da 1<sup>o</sup> Sessão de Reflexologia - 10 de fevereiro de 2017

Efectuou-se uma entrevista e uma avaliação inicial às condições da paciente.

Todos os sintomas eram sinais típicos da Fibromialgia:

- Dores na coluna, com ênfase no lado Direito
- Muita ansiedade e emocionalmente muito instável
- Dores nos ombros
- Hipersensibilidade nos 18 pontos palpáveis

Definiu-se de imediato que o objetivo inicial seria diminuir as dores, ajudar a relaxar, controlar o stress e proporcionar qualidade de sono.

Informou-se que haveria trabalhos de casa e entre eles haveria a necessidade de preencher o Controle Diário.

## 1º

Nesta primeira sessão, explicou-se o que seria feito e apresentou-se o protocolo que havia sido criado, especialmente para ela. Após a sua concordância deu-se início ao tratamento.

Conseguiu relaxar e dormir um pouco.

Sentiu que por alguns instantes um relaxamento muscular na mão direita.

### **Sugestões:**

- Preencher o Controle Diário
- Utilizar o inalador, sempre que se sentisse ansiosa ou stressas
- Fazer autoterapia nos dedos, para ativar os meridianos das mãos
- Fazer meditação guiada
- Ter cuidado com a alimentação

Além disso tomar consciência de que:

- É a pessoa mais importante
- Tem que impor o seu espaço
- Não ter sentimento de culpa sempre que quiser parar e relaxar

## 2º

### **Histórico:**

Informou que já tinha sentido algumas melhoras, especialmente a nível da dor, da mobilidade da mão direita e da contratura do pescoço.

Durante a semana já tinha conseguido dormir melhor e, pela primeira vez, há muito tempo, não se lembrava do que tinha sonhado.

### **Tratamento:**

Trabalhou-se o protocolo, mas desta vez dando uma ênfase mais energética.

Relaxou e sentiu o corpo a pesar, a cabeça e os braços a parecerem-se como chumbo.

### **Sugestões:**

Mantiveram-se as mesmas do tratamento anterior, uma vez que tinham tido resultado positivo.

## 3º

### **Histórico:**

Tem tido cuidado com a alimentação.

Esta semana tem estado razoável. As dores estão a diminuir e urina mais.

Embora tenha aumentado a sua carga de trabalho, fá-lo ao seu ritmo e não se tem sentido stressada.

Durante a semana, houve um dia em que teve uma recaída e chorou muito, mas posteriormente sentiu-se muito bem e no dia seguinte estava bem melhor.

### **Tratamento:**

Trabalhou-se todos os sistemas, os pontos de dor e harmonizou-se

Relaxou

### **Sugestões:**

Continuaram as mesmas

#### **4º**

##### **Histórico:**

Tem acatado todas as sugestões que lhe foram dadas.  
Menos stressada, menos dores. Dorme melhor, e acorda sem dores.  
Sente-se com mais energia, mais positiva e mais tranquila.  
Os Intestinos já estão mais regularizados.  
Os amigos já começaram a notar a diferença no seu comportamento e visual.  
Durante a semana sentiu um aperto no plexo solar. Mas não se sentiu muito angustiada.

##### **Tratamento:**

Continuou-se a trabalhar o protocolo criado para a paciente, com reforço nos pontos mais sensíveis.  
O Plexo solar mereceu uma atenção especial.

##### **Sugestões:**

Adicionaram-se outros movimentos de auto-reflexologia  
Foram-lhe apresentados os benefícios do uso de afirmações positivas.

#### **5º**

##### **Histórico:**

Nos dias seguintes ao tratamento estava bem.  
A mudança de tempo para pior e com baixas temperaturas teve repercussão no seu estado de saúde. As dores voltaram, embora mais fracas no braço e pernas.  
Episódios familiares destabilizaram-na emocionalmente.

##### **Tratamento:**

Para além do protocolo habitual, foi feito tratamento para as insónias.

##### **Sugestões:**

Tentar desligar-se do passado. Aceitar as situações e viver o aqui e agora.  
Alterar o relacionamento com a mãe.  
Para facilitar o sono foi-lhe sugerido que utilizasse alfazema à noite e que ouvisse duas novas Meditações.  
Foram-lhe também ensinados exercícios para o Sono de Reflexologia Vertical.

#### **6º**

##### **Histórico:**

O aperto do plexo solar desapareceu totalmente e sente-se mais calma e mais energética. Sente-se mais relaxada e com menos dores em geral.  
Está a seguir a dieta alimentar e já diminuiu o consumo de doces.  
Nota que encara as situações de um modo mais positivo e já não stressa tão facilmente

##### **Tratamento:**

O tratamento foi dividido em duas fases: A primeira nos pés e depois nas mãos.  
Gostou bastante do novo tratamento.

##### **Sugestões:**

Incluiu-se um exercício na mão com uma bola de golfe, para lhe dar mais mobilidade.

## 7º

### **Histórico:**

Esforçou demais o braço e está com o tendão inflamado. A Artrose na mão, voltou a incomodar, mas sente que as articulações estão com mais mobilidade. Está mais calma e já não tem “ressacas “ à tarde. Já tem um sono mais calmo. Emocionalmente já toma mais decisões e está a começar a sair da zona de conforto e a aceitar novos desafios.

### **Tratamento:**

Para ajudar na questão da retenção de líquidos e nas dores do ombro, este tratamento focou-se principalmente no sistema linfático, urinário e ósseo muscular, com especial atenção ao ombro e mão.

Conseguiu descansar e relaxar durante todo o tempo e chegou mesmo a dormir.

### **Sugestões:**

Nada de novo a acrescentar.

## 8º

### **Histórico:**

Nos dias seguintes ao tratamento sentiu-se muito bem. No meio da semana teve dores no cotovelo, mão e ombro direito. e começou a sentir dores também no lado esquerdo.

Não sente que ainda seja 100% reparador o seu sono.

A nível geral sente-se mais bem-disposta, sobretudo de manhã.

Pela primeira vez conseguiu conversar com a mãe sem ocorrerem reações negativas.

### **Tratamento:**

Reforçou-se o tratamento com ênfase no sistema ósseo/muscular e nas Suprarrenais.

Conseguiu relaxar e sentiu-se muito bem no final do tratamento.

### **Sugestões:**

Passar localmente, sempre que tivesse dores, um creme criado especialmente para ela. com óleos essenciais selecionados.

Manter a meditação e continuar a fazer a auto reflexologia.

## 9º

### **Histórico:**

Foi sem dúvida a sua melhor semana:

As costas estão relativamente melhor, e as dores no cotovelo e no ombro diminuíram muito, no entanto a dor na mão mantém-se.

Sonha muito, com episódios do passado, mas mesmo assim, já dorme muito melhor.

Está com mais energia.

Sente que consegue controlar-se muito mais.

**Tratamento:**

A Reflexologia Vertical foi o sistema utilizado nesta sessão, tanto nos pés, como nas mãos.

Durante o tratamento conversou-se muito, sobre questões que ainda a atormentavam.

**Sugestões:**

Foram indicadas algumas afirmações para determinadas situações.

**10º****Histórico:**

Teve um fim de semana socialmente muito ativo, porque teve 12 pessoas para almoçar em casa. No final do dia teve problemas de tensão arterial e de taquicardia.

Durante a semana, embora se sentisse muito cansada e com muitos afazeres, as dores não aumentaram.

**Tratamento:**

Mais uma vez se aplicou o protocolo criado especialmente para ela.

Quando chegou queixava-se de dores de cabeça, mas a pressão desapareceu ao longo do tratamento. No final estava bem melhor.

**Sugestões:**

Como se levanta cedo todos os dias, foi-lhe sugerido ir ver o nascer do sol.

Deve continuar a fazer VRT nos polegares.

**11º****Histórico:**

Sentiu-se melhor, embora a mão ainda lhe doesse um pouco.

Está muito menos stressada e a relação com a mãe já não a destabiliza.

**Tratamento:**

Fez-se um tratamento mais energético.

Gostou, sentiu-se muito bem.

**Sugestões:**

Foram-lhe indicadas umas meditações guiadas para fazer diariamente.

**12º****Histórico:**

A tensão no pescoço e no ombro voltou, mas mais reduzida. Tem alguns tendões da mão inflamados.

Tem mais tempo para ela e sente-se muito mais calma.

**Tratamento:**

Fez-se uma sessão de Reiki.

Nunca tinha feito e gostou. Relaxou e sentiu-se muito calma e com muita energia.

**Sugestões:**

Manter todas as indicações anterior.



## 13º

### **Histórico:**

Depois da sessão de Reike sentiu-se muito bem.

As dores na mão continuam, mas consegue abri-la mais e esta já não incha tanto.

Teve um evento em que ficou de pé durante 4h, no final teve dores nas pernas. Sentiu-se um pouco como de “ressaca”.

### **Tratamento:**

No tratamento reforçaram-se os 18 pontos de dores da Fibromialgia.

### **Sugestões:**

Ter mais cuidado com ela e dar atenção às suas necessidades. Escutar o corpo.

## 14º

### **Histórico:**

Está-se a sentir muito bem e muito melhor.

### **Tratamento:**

Fez-se mais uma sessão de Reiki.

### **Sugestões:**

Que embora esteja a se sentir bem melhor, não deve parar com nenhum dos trabalhos de casa, pelo menos num futuro próximo.

## 15º

### **Histórico:**

Durante a semana teve um problema de origem ginecológica, que a debilitou. Dormiu mal, e tem a barriga muito inchada e dolorida. Sente também pontadas no coração e taquicardia.

### **Tratamento:**

Como o problema da inflamação era muito específico, resolveu-se alterar o tratamento para reforço do sistema imunitário e reprodutor.

### **Sugestões:**

Começar a usar o Sabonete líquido criado para ela, com óleos essenciais

## 16º

### **Histórico:**

Esteve de férias no estrangeiro 3 semanas e sentiu-se muito bem.

Está mais calma e já consegue controlar as coisas.

Quando tem dores, faz os exercícios.

### **Tratamento:**

Como vai continuar de férias e os sintomas que a trouxeram já não se manifestam, foi feito um tratamento de relaxamento geral.

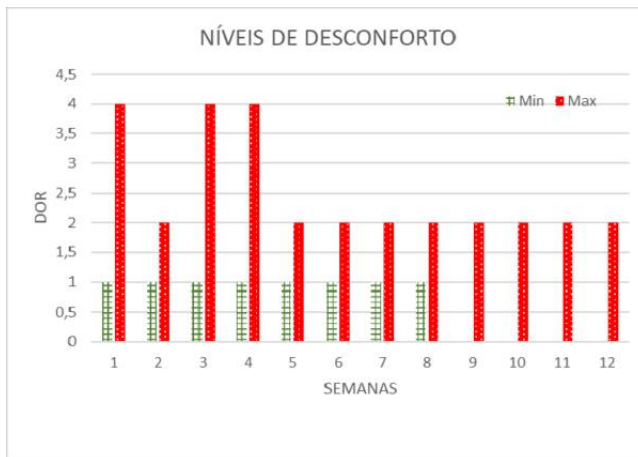
### **Sugestões:**

Mesmo de férias fazer os seus trabalhos de casa

## Resultados

Foi sentida uma melhoria desde o primeiro tratamento, mas a diminuição dos sintomas foi visível ao longo de todo o tratamento.

O Nível de desconforto, avaliado em áreas identificadas, baixou de 3-4 “desconforto identificado, mas tolerável, sem qualquer interferência nas atividades da vida diária” para 0-2 , o que significa sem desconforto, ou leve desconforto.



Os Níveis de Dor diminuíram francamente, tendo havido um ou outro pico relacionado com episódios emocionais decorridos nessa semana. Essa diminuição da dor, levou a uma redução na tensão muscular, com os seus benefícios inerentes.

As horas de sono aumentaram, tendo a partir de uma determinada data começado a acordar calma e a se sentir muito bem.



A ansiedade e o stress diminuíram, o que permitiu um controle mais fácil das emoções, e um aumento do bem estar geral.

Gradativamente houve, ao longo do tratamento, um aumento do Nível Energético, o que lhe permitiu uma maior liberdade de poder fazer alguns trabalhos que anteriormente não tinha capacidade para fazer.

Depois das férias, já não voltou mais.

Continua a fazer os exercícios de auto reflexologia e a partir desta data está a fazer yoga e pilatos.

Continua a dieta e sente-se muito bem.

Voltou a ter a sua vida sob controlo.

## CONCLUSÃO

Não existem estudos científicos comprovando especificamente como evitar fibromialgia, mas sim estudos mostrando como atenuar os sintomas dolorosos da fibromialgia e evitar que o quadro piore.

Nesse sentido, este estudo vem demonstrar que a conjunção entre a medicina alopática e as terapias complementares, no caso a Reflexologia com a utilização de recursos de diferentes áreas da saúde, é uma mais valia para os pacientes da Fibromialgia.

Um paciente deprimido e stressado tem um limiar de dor mais baixo. O que leva à angústia, ansiedade, tristeza e limitação, logo há necessidade de se tratar a dor física que ajuda a aliviar a dor emocional, e vice-versa. A reflexologia, como uma terapia Holística, permite ver o paciente como um todo e trabalhar nos 4 níveis: físico, emocional, mental e espiritual.

Mudanças no estilo de vida são essenciais no tratamento da Fibromialgia. A prática regular de exercícios físicos, assim como uma alimentação cuidada, hábitos saudáveis em relação ao sono, meditação, relaxamento e controle do stress, podem levar à redução dos sintomas.

O paciente que adquirir estes costumes na sua vida diária, tenha disciplina e determinação, estará vivenciando mais calma e paz interior, que são os ingredientes básicos anti fibromialgia.

A nível emocional, reconhecer e definir limites, ter pensamentos positivos e trabalhar emoções saudáveis tais como a confiança, flexibilidade, liberdade são sem dúvida formas que podem ajudar no processo de cura

# ANEXO 1

## DICAS DE ALIMENTAÇÃO PARA FIBROMIALGIA

É importante mudar de uma alimentação produtora de ácido, para uma alimentação que forneça um suplemento alcalino.

**Água** - Recomenda-se ingerir pelo menos 1 litro e meio de água diariamente (aumentar até 2 litros em épocas de calor).

**Chás** - Beber de preferência chás calmantes, que induzem o sono, como: cidreira, maracujá (passiflora), hortelã, melissa e camomila.

**Verduras** - As verduras e hortaliças são uma fonte importante de vitaminas, fibras e minerais. Deve ingeri-las 2 a 3 vezes ao dia e incluí-las sempre ao comer carnes e peixes. Comer de preferência os vegetais crus para aumentar a ingestão de vitaminas antioxidantes. Como algumas verduras cruas dificultam a digestão o melhor é cozinhá-las ou fervê-las.

**Frutas** - Contêm grande quantidade de fibras, açúcares, minerais e fibras. Devem estar na dieta diária 2 a 3 vezes. Uma peça de fruta fresca é a melhor forma de consumir fruta; melhor do que em sumo.

**Cereais** - Os cereais representam a fonte mais importante de hidratos de carbono, fibras e proteína de origem vegetal. Proporcionam energia fácil e aconselha-se ingeri-los até 6 vezes ao dia. Evite cozinhá-los com muito óleo, manteiga ou molhos. Pode comer: pão, arroz e massa.

**Carne** - Contém proteínas, gorduras saturadas e minerais como o ferro e o iodo. A carne magra deve ser incorporada à dieta, de preferência carne de peru e frango.

**Peixe** - Deve dar preferência ao peixe, especialmente o azul, que possui omega-3 (atum, salmão, truta e cavala).

**Laticínios** - São ricos em cálcio, magnésio e proteínas de boa qualidade. A dose diária recomendável é de 2 porções. Recomenda-se usar produtos semidesnatados já que contêm a mesma quantidade de cálcio e menos gorduras. São aconselhados o leite, os iogurtes e o queijo. Embora difíceis de conseguir, os produtos lácteos não tratados e orgânicos são os mais indicados.

## Alimentos proibidos ou restritos

- Gorduras e açúcares - É o grupo com mais limitações devido ao seu alto conteúdo de gordura e dificuldade para digeri-la. Fazem parte deste grupo o óleo, os frutos secos, a nata, o chocolate, o sorvete, os salgados...
- Os Ricos em oxalatos: espinafres, acelga e beterraba.
- Os Ricos em purinas: vísceras, carnes vermelhas e mariscos.

- Os Ricos em gorduras saturadas: carnes vermelhas gordurosas, embutidos, salchichas, manteiga.
- Os Vegetais solenáceos: tomate, batata, pimenta e beringela.
- O sal deve ser controlado nas refeições.
- O álcool
- Frutas verdes ou muito maduras.
- Alimentos que contenham cafeína
- Adoçantes artificiais, especialmente o aspartame e a sacarina
- Comida 'rápida' e todo o universo de snacks, doces e produtos das máquinas de venda automática.
- Os mirtilos e bagas de goji,
- Laticínios pasteurizados, se se tem dificuldade em digerir leite e produtos lácteos.

## **FONTES:**

- Ácido ascórbico (vitamina C) e potássio - frutas cítricas, manga, papaia, kiwi, morango, acerola, brócolos, banana, farelo de aveia, nozes, maçãs secas e damasco.
- Cálcio (amêndoas, couve, brócolos, agrião, iogurte, queijos brancos, algas marinhas e feijões) e magnésio (sementes de abóbora e girassol, gergelim, banana, grão de bico, lentilha, quiabo, algas marinhas, espinafre, couve, granola, aveia, arroz integral e tofu),
- Triptofano, aminoácido responsável pela síntese de serotonina: carnes magras (peito de peru e peito de frango), leite desnatado e banana.
- Carboidratos, encontrado em massas, pães, batata, milho, mandioca, cereais, frutas, mel e doces. A ingestão dos chamados carboidratos complexos, presentes em pães integrais e massas, são os mais indicados

## **Conselhos**

- Use produtos frescos nas dietas para a fibromialgia. Estão proibidos os produtos pré-cozinhados.
- Aconselha-se comer mais peixe do que carne.
- Evite o consumo de álcool.
- Diminua o consumo de todos os açúcares, incluindo os que estão contidos num sumo de fruta.
- Fazer um planeamento de refeições semanais

- Para garantir um bom suprimento de energia e nutrientes é recomendado fracionar a comida 5 vezes ao dia.