

Sofrimento e empowerment em pessoas com Fibromialgia

As doenças crónicas e nomeadamente a Fibromialgia leva a pessoa a ter experiências onde o sofrimento está presente. Alguns vivem o seu dia-a-dia dependentes de medicamentos e, em função disso, também convivem com os seus efeitos colaterais, fruto do principal sintoma a “dor”. Este sintoma, por sua vez, associa-se a outros tais como a fadiga, os distúrbios do sono, a rigidez matinal, o formigueiro nos dedos das mãos e pés, a sensação de frio e calor súbitos, assim como distúrbios cognitivos (falta de memória, dificuldade de concentração, entre outros).

Sabemos que os sintomas da fibromialgia podem mesmo desaparecer ou diminuir temporariamente em determinadas fases da vida, para reaparecerem mais tarde. Essas alterações podem estar relacionadas com mudanças do tempo, questões hormonais, stress, depressão,

ansiedade ou com o aumento da atividade e esforço superiores ao habitual.

Em alguns países da Europa, os índices de Fibromialgia chegam até 10,5% na população adulta e em Portugal, outros estudos referem que há uma prevalência de cerca de 3,6%, podendo haver casos não diagnosticados.

Sem a intervenção especializada dos profissionais de saúde as pessoas com fibromialgia têm dificuldade em compreender os stressores a que se encontram sujeitos e a reconhecê-los como uma possibilidade de aprendizagem face aos problemas que ocorrem nas suas vidas, podendo entrar num processo de desintegração de si próprios, isto é, entregarem-se ao sofrimento por tempo indeterminado.

Com a pandemia por covid-19, toda esta situação se agravou. O medo instalado, os sen-



PAULA ENCARNÇÃO
Professora/Doutora na Escola Superior
Enfermagem da Universidade do Minho

Voz à Saúde

timentos de desespero, o afastamento das famílias, o isolamento social, levou muitos dos que se encontravam numa fase estável da doença a entrar em desequilíbrio e cair nas malhas da depressão.

Está estudado que emoções, sentimentos e comportamentos negativos, quando perpetuados, levam a desequilíbrios na saúde das pessoas com consequências imprevisíveis. Poder ter o controle da sua vida e perceber que

embora não tenha escolhido ficar ansiosa, triste, doente, a pessoa tem em si o poder (empowerment) de escolher como irá lidar com aquilo que a afeta, tentando evitar, diminuir e ou suavizar as possíveis consequências que daí podem advir.

A consciencialização do momento em que se está a viver, ou seja, o presente, é aquele que irá condicionar o caminho futuro pelas escolhas que a pessoa fizer. Para melhorar o seu bem-estar e a sua qualidade de vida, a pessoa com Fibromialgia pode desenvolver a prática de atividades desde o exercício físico, ao convívio social no sentido de se adaptar melhor à sua nova condição de saúde. Antes de conseguir dar esse “passo” deve-se começar a preparar. O que quero dizer com isto? A pessoa deve tomar consciência de que a situação em que se encontra tem de mudar. Não vale a pena apresentar ape-

nas um conjunto de intenções “eu acho que sim...eu sei que tenho de mudar...!” Eu tenho de...não...eu quero! Porque o pensamento gera a palavra, a palavra transforma-se em atitude e a atitude cria o hábito. E os hábitos nós não mudamos, apenas construímos novos hábitos, a partir do momento em que realmente passamos à ação. Criar um compromisso consigo próprio. Essa é a chave do sucesso!

O sucesso é treinado! Hoje, amanhã e depois...hoje, amanhã e depois...treinar, treinar e (re)treinar. Quanto mais treino, mais sucesso! Maior a capacidade para se mudar. Se conseguirmos chegar a mudar e adquirirmos novos hábitos, iremos seguramente viver melhor e as nossas ações terão o efeito desejado, ou seja, diminuir o nosso sofrimento e fazer-nos subir um degrau na nossa qualidade de vida.