



C O L U M N A

Empatía Virtuosa

Virtuous Empathy

Virtuosa Empatia

<https://doi.org/10.46856/grp.22.e178>

Fecha de recibido: July 11 - 2023
Fecha de aceptado: July 18 - 2023
Fecha de publicado: July 25 - 2023

Cite as: Neubarth F. Empatía Virtuosa | Global Rheumatology Vol 4 / Jul - Dic [2023] Available from: <https://doi.org/10.46856/grp.22.e178>



COLUMNA

Empatía Virtuosa

Fernando Neubarth

Especialista em Clínica Médica e Reumatologia. neubarth@terra.com.br

Palabras Clave: EMPATÍA, FIBROMIALGIA, DOLOR

"Cada vez más instituciones como PANLAR están promoviendo relaciones más cercanas con los pacientes. Una verdad que los buenos médicos siempre han sabido. Necesitamos escucharlos más, tienen mucho que enseñarnos."

*María de los Dolores.
De dolores nocturnos,
de los dolores sufridos,
del dolor sentido,
de las penas de amores que nunca vivió.
Pero un día, María puso fin a los males.
María de los Dolores, de dolor murió.*

Yo era un estudiante de doctorado, en formación en el Hospital de Clínicas de Porto Alegre, cuando escribí el poema anterior. Fue hace al menos cuatro décadas, en un cuaderno de anotaciones que me acompañaba en ese momento. Me vino a la mente instigado por la trayectoria de la actriz Dani Valente y su convivencia como paciente de una enfermedad mal entendida (la fibromialgia) y que podemos conocer por el relato generoso, didáctico, honesto e incluso terapéutico que aparece en su libro "La Persona Más Feliz del Mundo".

La fibromialgia es un síndrome, un conjunto de signos y síntomas variables, a la vez múltiples e individuales. La sensación de dolor se amplifica mucho: un simple roce, un abrazo, es una incomodidad inmensa. Puede sentir dolor en todo el cuerpo y cansancio, con dificultad para dormir o despertarse como si no hubiera descansado.

El paciente también puede tener dificultades de concentración y memoria, ansiedad, hormigueo, dolor de cabeza, mareos, cambios de humor, depresión, cambios intestinales y urinarios.

El diagnóstico es esencialmente clínico, aún no existen pruebas que demuestren el padecimiento. Durante mucho tiempo fue una condición que estaba desacreditada, tanto por parte del área de salud como por los propios familiares y pacientes. Sin encontrar "una causa", tras una exhaustiva e infructuosa saga a distintos especialistas, persisten las dudas, un descrédito que impone una derrota brutal a la autoestima. Pero el dolor que siente es real.

Actualmente, se sabe que existe una falta de regulación del dolor, en parte debido a cambios en los neurotransmisores, sustancias químicas que son producidas por las células nerviosas - neuronas. Algunos neurotransmisores actúan para disminuir el dolor y otros lo intensifican. La interpretación del dolor en el cerebro sufre de muchas influencias, incluidas las que surgen de las emociones, y las personas con fibromialgia sienten el dolor en un grado mayor.

Dato muy habitual: Dani tardó un poco en recibir un diagnóstico. Como tantos otros, llegó a sentir un alivio paradójico al saber que lo que había existido realmente. La fibromialgia nos enseña la importancia de escuchar al paciente. Es necesario saber escuchar sus quejas, y la búsqueda por comprender los mecanismos causales de alivio y la medición aún más adecuada del dolor ha involucrado a los investigadores y generado una mirada más atenta y comprensiva. Tal vez sea demasiado tarde para esa María del poema, pero no tiene por qué seguir así. Esto es lo que también nos enseña Dani.

Los cambios de comportamiento son importantes y comienzan con la percepción de lo que sentimos; Se puede trabajar con terapias y reajuste de hábitos. Los ejercicios físicos apropiados refuerzan las estructuras corporales. El acondicionamiento físico hace que el cuerpo sea más resistente al dolor, además de producir sustancias que mejoran el estado de ánimo y alivian las molestias. Entre las actividades recomendadas están las aeróbicas (bicicleta, caminatas y carreras ligeras y regulares, que ayudan a mantener el peso y liberar endorfinas), actividades acuáticas (natación e hidrogimnasia), pilates (que actúa sobre la postura, la respiración, la flexibilidad, el equilibrio) y el Tai Chi Chuan. Las técnicas de fisioterapia y acupuntura pueden ayudar. Los analgésicos y antiinflamatorios tienen poca respuesta, pero los fármacos que regulan las emociones y actúan sobre los neurotransmisores pueden ser útiles, juntos y facilitando otros cuidados. La ansiedad y la depresión son comunes en la fibromialgia. La expresión *mens sana in corpore sano* ("una mente sana en un cuerpo sano") es adecuada cuando se habla de tratar esta enfermedad.

Dani Valente se basa en la experiencia personal. Pero lo que impresiona es el compromiso que demuestra en la búsqueda de más conocimiento.

También se inspiró en Hipócrates, quien durante milenios defendió: "Que tu medicina sea tu alimento y tu alimento sea tu medicina". Hoy cuida de sí misma y de los demás, fomentando una buena alimentación.

Acompaña el esfuerzo de la ciencia por demostrar la relación entre los hábitos alimentarios y su influencia en las enfermedades crónicas, incluidas las denominadas autoinmunes. Este es otro mérito de la autora: concienciar a los lectores de la importancia que ahora se le da a la microbiota ya la epigenética. Una visión adecuada de la ecología humana y la percepción de cuánto dependemos de la estabilidad equilibrada de esta variada e inmensa población de tripulantes y pasajeros microscópicos que albergamos en nuestras entrañas y que nos convierten en una metáfora de una especie de nave espacial. Conceptos que se renuevan y vuelven a valorar los científicos como Paul Ehrlich (1854-1915) e Ilya Ilyich Mechnikov (1845-1916), ambos galardonados con el Premio Nobel en 1908. Ehrlich, inmunólogo que ayudó a caracterizar los anticuerpos, entendió que el sistema inmunológico tendría mecanismos de protección que no le permitirían volverse "contra sí mismo". Es posible pronosticar que en el futuro ni siquiera se hablará de enfermedades "auto" inmunes, serían causadas por este desequilibrio. Y Mechnikov fue el primero en estudiar los probióticos.

Dani Valente ya era respetada como excelente actriz y guionista, actividades que dependen de la empatía y la capacidad de experimentar los sentimientos de los demás. En el papel que ahora desempeña, basado en sus experiencias, parece ir más allá. Alienta a cambiar historias de vida y da un nuevo significado a personajes que parecen condenados al dolor y al sufrimiento. Admirable generosidad, merece aplausos y nuestra lectura.

(Dani Valente, actriz y guionista brasileña, ahora vive en EE.UU. y trabaja como nutricionista holística. El libro en el que cuenta su historia, en un relato confesional y altruista a la vez, de cómo aprendió a afrontar su enfermedad crónica, la fibromialgia, se publicó con el título "La Persona Más Feliz del Mundo" (A Pessoa Mais Feliz do Mundo), Maquinaria Sankro Editora, São Paulo, Brasil, 2022.)

COLUMNS

Virtuous Empathy

Fernando Neubarth

Especialista em Clínica Médica e Reumatologia. neubarth@terra.com.br

Keywords: EMPATHY, FIBROMYALGIA, PAIN

"More and more institutions such as PANLAR are promoting closer relationships with patients. A truth that good doctors have always known. We need to listen to them more, they have a lot to teach us. "

*María de los Dolores.
Of night pains,
of the pains suffered,
of the pain felt,
of the pains of loves that never lived.
But one day, María put an end to the evils.
María de los Dolores, from pain she died.*

I was a doctoral student, undergoing training at the Hospital de Clínicas in Porto Alegre, when I wrote the above poem. It was at least four decades ago, on a notepad that accompanied me at the time. It came to mind instigated by the trajectory of actress Dani Valente and her coexistence as a patient of a poorly understood disease (fibromyalgia) and which we can know from the generous, didactic, honest and even therapeutic account that appears in her book "The Happiest Person in the World".

Fibromyalgia is a syndrome, a set of variable signs and symptoms, at the same time multiple and individual. The sensation of pain is greatly amplified: a simple touch, a hug, is immense discomfort. You may feel pain all over your body and tiredness, with difficulty sleeping or waking up as if you haven't rested. The patient may also have concentration and memory difficulties, anxiety, tingling, headache, dizziness, mood swings, depression, intestinal and urinary changes.

The diagnosis is essentially clinical, there are still no tests to prove the condition. For a long time it was discredited, both by those in the health area and by family members and patients themselves. Without finding "a cause", after an exhaustive and fruitless saga to different specialists, doubts persist - a discredit that imposes a brutal defeat on self-esteem. But the pain felt is real.

Currently, it is known that there is a lack of regulation of pain, partly due to changes in neurotransmitters, chemical substances that are produced by nerve cells - neurons. Some neurotransmitters act to lessen pain, and others intensify it. The interpretation of pain in the brain suffers from many influences, including those arising from emotions, and those with fibromyalgia feel the pain to a heightened degree.

Very usual fact: Dani took a while to receive a diagnosis. Like so many others, she came to feel a paradoxical relief in knowing that what she had actually existed. Fibromyalgia teaches us the importance of listening to the patient. It is necessary to know how to listen to their complaints, and the search for understanding causal and relief mechanisms and even more adequate pain measurement has involved researchers and generated a more attentive and understanding look. Maybe it's too late for that Maria from the poem, but it doesn't have to go on like this. This is what Dani also teaches us.

Behavioral changes are important and start with the perception of what we feel; can be worked with therapies and readjustment of habits. Appropriate physical exercises reinforce the body structures. Physical conditioning makes the body more resistant to pain, in addition to producing substances that improve mood and relieve discomfort. Among the recommended activities are aerobics (cycling, walks and light and regular runs, which help maintain weight and release endorphins), aquatic activities (swimming and hydrogymnastics), pilates (which acts on posture, breathing, flexibility, balance) and Tai Chi Chuan. Physiotherapy and acupuncture techniques can help. Analgesics and anti-inflammatories have little response, but drugs that regulate emotions and act on neurotransmitters can be useful, together and facilitating other care. Anxiety and depression are common in fibromyalgia. The expression *mens sana in corpore sano* ("a healthy mind in a healthy body") is apt when talking about treating this disease.

Dani Valente is based on personal experience. But what impresses her is the commitment she demonstrates in seeking more knowledge. She was also inspired by Hippocrates, who for millennia advocated: "Let your medicine be your food and your food be your medicine". Today, she takes care of herself and others, encouraging good nutrition.

It accompanies science's effort to prove the relationship between eating habits and its influence on chronic diseases, including the so-called autoimmune ones.

This is another merit of the author: she makes readers aware of the importance that is now given to the microbiota and epigenetics. A proper vision of human ecology and the perception of how much we depend on the balanced stability of this varied and immense population of microscopic crew members and passengers that we harbor in our gut - and that make us a metaphor for a kind of spaceship. Concepts that are renewed and are once again valued by scientists such as Paul Ehrlich (1854-1915) and Ilya Ilyich Mechnikov (1845-1916), both awarded the Nobel Prize in 1908. Ehrlich, an immunologist who helped to characterize antibodies, understood that the immune system would have protective mechanisms that would not allow him to turn "against himself". It is possible to predict that in the future there will not even be talk of "autoimmune" diseases, they would be caused by this imbalance. And Mechnikov was the first to study probiotics.

Dani Valente was already respected as an excellent actress and screenwriter, activities that depend on empathy and the ability to experience the feelings of others. In the role she now plays, based on her experiences, she seems to go beyond. It encourages changing life stories and gives new meaning to characters who seem doomed to pain and suffering. Admirable generosity, it deserves applause and our reading.

(Dani Valente, Brazilian actress and screenwriter, now lives in the USA and works as a holistic nutritionist. The book in which she tells her story, in a confessional and altruistic account at the same time, of how she learned to face her chronic illness, the fibromyalgia, was published with the title "The Happiest Person in the World" (A Pessoa Mais Feliz do Mundo), Maquinaria Sankro Editora, São Paulo, Brazil, 2022.)

COLUNA

Virtuosa Empatia

Fernando Neubarth

Especialista em Clínica Médica e Reumatologia. neubarth@terra.com.br

Palavras chaves: EMPATIA, FIBROMIALGIA, DOLOR

"Cada vez mais instituições, como a PANLAR, promovem a aproximação com os pacientes. Uma verdade que os bons médicos sabem desde sempre. É preciso escutá-los mais, eles têm muito a nos ensinar"

*Maria das Dores.
Das dores noturnas,
das dores sofridas,
das dores sentidas,
das dores de amores que nunca viveu.
Mas um dia, Maria aos males deu fim.
Maria das Dores, das dores, morreu.*

Era doutorando, em formação no Hospital de Clínicas de Porto Alegre, quando escrevi o poema acima. Foi há pelo menos quatro décadas, em uma agenda que me acompanhava à época. Veio à lembrança instigado pela trajetória da atriz Dani Valente e sua convivência como paciente de uma doença pouco compreendida (a fibromialgia) e que podemos conhecer pelo relato generoso, didático, honesto e mesmo terapêutico que assoma do seu livro "A pessoa mais feliz do mundo".

Fibromialgia é uma síndrome, um conjunto de sinais e sintomas variáveis, ao mesmo tempo múltiplos e individuais. A sensação de dor está bastante amplificada: um simples toque, um abraço, é um imenso desconforto. Pode-se sentir dores no corpo todo e cansaço, com dificuldade para dormir ou acordar como se não tivesse repousado.

O paciente também pode ter dificuldades de concentração e de memória, ansiedade, formigamentos, dor de cabeça, tonturas, mudanças de humor, depressão, alterações intestinais e urinárias.

O diagnóstico é essencialmente clínico, ainda não há exames que comprovem a condição. Durante muito tempo foi desacreditada, tanto por quem é da área de saúde quanto por familiares e os próprios pacientes. Sem encontrar "uma causa", após uma exaustiva e infrutífera saga a diferentes especialistas, persistem dúvidas - um descrédito que impõe brutal derrota à autoestima. Mas a dor sentida é real.

Atualmente, sabe-se que existe uma falta de regulação da dor, em parte à custa de alterações nos neurotransmissores, substâncias químicas que são produzidas pelas células nervosas - os neurônios. Alguns neurotransmissores agem diminuindo a dor, e outros a intensificam. A interpretação da dor no cérebro sofre muitas influências, entre elas as que decorrem das emoções, e quem tem fibromialgia sente a dor em grau potencializado.

Fato bem usual: Dani demorou a receber um diagnóstico. A exemplo de tantos, chegou a sentir um paradoxal alívio ao saber que o que tinha de fato existia. A fibromialgia nos ensina a importância da escuta que deve ser dada ao paciente. É preciso saber ouvir as suas queixas, e a busca pelo entendimento de mecanismos causais e de alívio e até de mensuração mais adequada da dor tem envolvido pesquisadores e gerado um olhar mais atento e compreensivo. Talvez seja tarde para aquela Maria, mas não precisa continuar sendo assim. É o que também nos ensina a Dani.

Mudanças de comportamento são importantes e começam com a percepção do que sentimos; podem ser trabalhadas com terapias e readequação de hábitos. Exercícios físicos apropriados reforçam as estruturas corporais. O condicionamento físico torna o corpo mais resistente à dor, além de produzir substâncias que melhoram o humor e aliviam o desconforto. Dentre as atividades recomendadas estão as aeróbicas (ciclismo, caminhadas e corridas leves e regulares, que auxiliam a manter o peso e liberam endorfinas), atividades aquáticas (natação e hidroginástica), pilates (que atua na postura, respiração, flexibilidade, equilíbrio) e Tai chi chuan. Técnicas de fisioterapia e acupuntura podem auxiliar. Analgésicos e anti-inflamatórios tem pouca resposta, mas medicamentos que regulam emoções e agem sobre os neurotransmissores podem ser úteis, em conjunto e facilitando os demais cuidados. Ansiedade e depressão são comuns na fibromialgia. A expressão mens sana in corpore sano ("mente sã em corpo sã") é adequada quando se fala em tratar essa doença.

Dani Valente se baseia na experiência pessoal. Mas o que impressiona é o compromisso que ela demonstra em buscar mais conhecimento.

Ela também se inspirou em Hipócrates, que há milênios preconizava: "Que seu remédio seja seu alimento e que seu alimento seja seu remédio". Hoje, ela cuida e cuida dos outros, estimulando a boa nutrição.

Ela acompanha o esforço da ciência em comprovar a relação entre o hábito alimentar e a sua influência sobre enfermidades crônicas, entre elas as denominadas autoimunes. Esse é outro mérito da autora: traz ao conhecimento dos leitores a importância que hoje se dá à microbiota e à epigenética. Uma visão apropriada da ecologia humana e a percepção do quanto dependemos da equilibrada estabilidade dessa variada e imensa população de tripulantes e passageiros microscópicos que abrigamos em nosso intestino - e que fazem de nós uma metáfora de uma espécie de nave espacial. Conceitos que se renovam e voltam a valorizar cientistas como Paul Ehrlich (1854-1915) e Ilya Ilyich Mechnikov (1845-1916), ambos premiados com o Nobel de 1908. Ehrlich, imunologista que ajudou a caracterizar anticorpos, entendia que o sistema imunológico teria mecanismos de proteção que não permitiriam que ele se voltasse "contra si mesmo". É possível prever que no futuro nem se fale mais em doenças "auto" imunes, elas seriam provocadas por esse desequilíbrio. E Mechnikov foi o primeiro a estudar os probióticos.

Dani Valente já era respeitada como excelente atriz e roteirista, atividades que dependem da empatia e da capacidade de viver o sentimento alheio. No papel que agora representa, a partir de suas vivências parece ir além. Estimula a mudar enredos de vida e dá novo sentido a personagens que parecem fadados à dor e ao sofrimento. Admirável generosidade, merece aplausos e a nossa leitura.

(Dani Valente, atriz e roteirista brasileira, hoje vive nos EUA e exerce a profissão de nutricionista holística. O livro em que conta a sua história, num relato ao mesmo tempo confessional e altruísta, de como aprendeu a enfrentar a sua doença crônica, a fibromialgia, foi publicado com o título "A pessoa mais feliz do mundo", Maquinaria Sankro Editora, São Paulo, Brasil, 2022.)