

AMY MYERS

**AUTOIMUNE**

*Dedicado ao meu Pai  
e aos que sofrem de doenças autoimunes.  
Oxalá encontrem neste livro outro caminho e uma solução.*

# ÍNDICE

PRIMEIRA PARTE. A EPIDEMIA AUTOIMUNE .....	11
1. O Meu Percurso Autoimune – e o Seu .....	13
2. Mitos e Factos Acerca da Autoimunidade .....	46
3. Somos o Nosso Próprio Inimigo.....	61
SEGUNDA PARTE. IR À RAIZ DO PROBLEMA.....	85
4. Cure o Seu Sistema Digestivo .....	87
5. Livre-se do Glúten, dos Cereais e das Leguminosas .....	113
6. Controle as Toxinas .....	145
7. Cure as Suas Infecções e Alivie o <i>Stress</i> .....	180
TERCEIRA PARTE. CONHEÇA AS FERRAMENTAS .....	209
8. Pôr em Prática o Protocolo Myers .....	211
9. O Seu Protocolo de 30 Dias — Planificação de Refeições e Receitas.....	230
QUARTA PARTE. VIVER A SOLUÇÃO .....	321
10. O Protocolo Myers como Filosofia de Vida.....	323
11. Percorrer o Labirinto da Medicina .....	340
12. Um Mundo de Esperança — Histórias de Sucesso.....	348

Agradecimentos .....	365
Anexo A: Organismos Geneticamente Modificados (OGMs) ....	369
Anexo B: Metais Pesados.....	375
Anexo C: Bolor Tóxico .....	378
Anexo D: Medicina Dentária Biológica.....	383
Anexo E: Desintoxicar a Sua Casa.....	388
Anexo F: Melhorar o Seu Sono.....	392
Anexo G: Rastreador de Sintomas do Protocolo Myers.....	395
Recursos .....	399
Bibliografia selecionada.....	405
Notas.....	423

PRIMEIRA PARTE

# A Epidemia Autoimune

# 1

## O MEU PERCURSO AUTOIMUNE – E O SEU

**H**á cerca de dez anos, quando adquiri uma doença autoimune, a medicina convencional deixou-me ficar mal. Não quero que lhe aconteça o mesmo.

Se é um dos milhões que, pelo mundo fora, sofre de uma doença autoimune, este livro é para si. Se faz parte do grupo de centenas de milhões de pessoas que lutam contra uma afeção inflamatória, que as deixa em risco de ter uma doença autoimune (problemas de saúde como a artrite, a asma, o eczema ou as doenças cardiovasculares), este livro é para si. E se é um dos milhões de pessoas cujos pais, companheiros(as), irmãos(ãs), amigos(as) ou filhos(as) estão atualmente a enfrentar uma doença autoimune, este livro também é para si. Quer deseje reverter a sua doença autoimune, prevenir o desenvolvimento de uma doença autoimune ou ajudar alguém que esteja a sofrer de uma doença autoimune, este livro pode mudar a sua vida.

Como sou médica, não gosto de criticar os outros médicos, e muito menos os protocolos que costumam seguir. No entanto, há que dizer a verdade: no que respeita ao tratamento de doenças autoimunes, a medicina convencional falhou redondamente. A opção habitual é a medicação. Esta pode aliviar ou não os sintomas, pode transtornar-lhe a vida (devido aos efeitos secundários agressivos), pode deixar o paciente num estado de permanente ansiedade relativamente à possibilidade de desenvolver uma infeção e, além disso, pode deixar de fazer efeito passados alguns anos, levando à necessidade de tomar

medicação ainda mais forte. A filosofia vigente defende que as doenças autoimunes são inevitáveis, ainda que controláveis, não podendo ser prevenidas ou revertidas. Em resultado desta doutrina, os doentes ficam totalmente dependentes dos médicos e da medicação que estes prescrevem, passando a viver constantemente apavorados e, muitas vezes, sujeitos à dor.

Nas páginas que se seguem, vou demonstrar de que forma poderá recorrer a uma dieta e a um estilo de vida saudáveis, bem como a suplementos de alta qualidade, para eliminar sintomas, deixar a medicação e desfrutar da saúde robusta e plena que sempre desejou. Vou mostrar-lhe de que forma a mudança de dieta e o cuidado com o sistema digestivo podem fazer toneladas de diferença, sendo ainda essencial libertar o seu corpo do fardo das toxinas, tratar das infeções e reduzir a sua carga de *stress*. Vou ajudá-lo a assumir o controlo sobre a sua saúde, tomando decisões que beneficiem o seu corpo e o mantenham resplandecente, em forma e cheio de energia.

Porque é que estou tão confiante? Porque tratei, ao longo dos anos, milhares de doentes com recurso a esta abordagem, além de mim mesma. Como já referi, a medicina convencional deixou-me ficar mal, pelo que tive a necessidade de desenvolver uma solução autoimune que me ajudasse a ultrapassar os efeitos secundários esmagadores dos tratamentos convencionais e me permitisse levar uma vida preenchida e saudável.

Se me der apenas 30 dias, posso ajudá-lo também a si a recuperar a sua vida. Se sofre de autoimunidade, vou mostrar-lhe como pode reverter a doença, eliminar os sintomas e até deixar de tomar medicação. Se sofre de uma afeção inflamatória, vou ajudá-lo a tratá-la e impedir que a mesma se venha a transformar numa doença autoimune propriamente dita. Se conhece alguém que está a enfrentar a autoimunidade, vou ensiná-lo a oferecer ao seu ente querido o tipo de ajuda e orientação que poderá mudar-lhe a vida.

Parece-lhe bem? Então, vamos começar. Mal posso esperar para que encontre a sua solução autoimune.

## O fracasso da medicina convencional

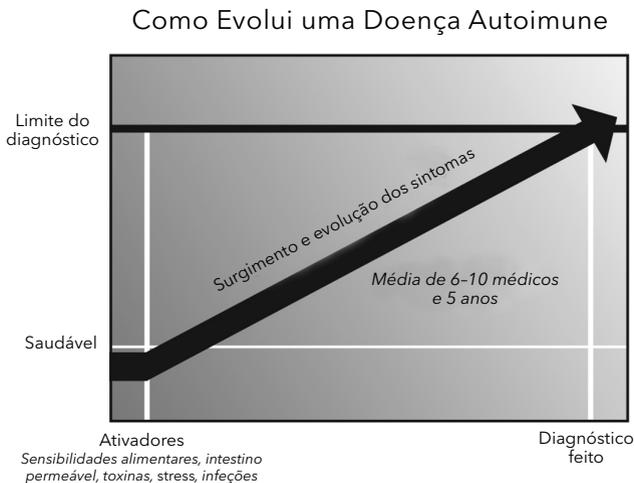
Antes de considerarmos esta alternativa tão necessária, passemos em revista aquilo por que o leitor ou os seus entes queridos estão a passar, ou aquilo que poderão vir a sofrer, se a sua doença inflamatória se transformar em autoimunidade. Poderá começar a deambular de médico em médico, pois ninguém consegue perceber o que se passa consigo. Existem mais de cem doenças autoimunes conhecidas, sendo que muitas não são plenamente compreendidas pela medicina convencional.

Consequentemente, a maioria dos médicos e prestadores de cuidados de saúde não sabe o que fazer, se lhes chegar com uma coleção de sintomas próprios das doenças autoimunes, que não correspondem totalmente a um diagnóstico que reconheçam. Este problema é agravado pela forma como a medicina convencional se fraturou em tantas especialidades distintas. Se lhe for diagnosticada uma doença autoimune, não vai consultar um «especialista em imunidade» (a menos que venha a uma consulta minha!). O mais provável é ser despachado para um especialista, que analisa o sistema que se encontra a ser atacado: um reumatologista para tratar a artrite reumatoide; um gastroenterologista para tratar a doença celíaca, a doença de Crohn e a colite ulcerosa; um endocrinologista vai tratar a doença de Graves, a tiroidite de Hashimoto e a diabetes; etc. Assim, se sofrer de duas doenças autoimunes, como é o caso de muitas pessoas, é provável que tenha de ser tratado por dois especialistas; se sofrer de três doenças, terá de ser acompanhado por três especialistas; e assim por diante.

Esta fragmentação sugere que o seu problema é uma doença de um órgão específico, quando, na verdade, se trata de uma doença do sistema imunitário como um todo. Todas estas doenças, apesar de afetarem diferentes sistemas de órgãos, derivam da mesma causa: um sistema imunitário descontrolado. A minha abordagem é baseada na busca pela origem do problema: erradicar os elementos que começaram por desalinhar o seu sistema imunitário e reforçar este sistema, em vez de o tentar suprimir. É por isso que esta abordagem permite, simultaneamente, reverter e prevenir o surgimento de muitas doenças autoimunes.

Dada a presença de uma componente genética nas doenças autoimunes, o seu médico poderá ficar especialmente preocupado se tiver um historial familiar de autoimunidade que inclua, pelo menos, um pai ou uma mãe, irmão ou irmã, tio ou tia, avô ou avó. Poderá ter começado a busca por respostas e ter constatado que um ou mais membros da sua família sofriam de doenças como artrite reumatoide, doença de Crohn, lúpus ou tiroidite de Hashimoto.

Tenha ou não um histórico familiar, é provável que lhe digam que os genes são a explicação para o facto de desenvolver ou não a autoimunidade, e de que não existe nada que possa fazer para a prevenir, nem nenhuma forma de a reverter, depois de surgir. Este conceito pode colocar uma nuvem negra sobre a busca por um diagnóstico, uma vez que o final desse processo não constitui uma promessa de saúde, mas sim a perspetiva de uma doença que se agrava constantemente.



Na maioria dos casos, o seu médico de família remete-o para um especialista, com ou sem um diagnóstico (talvez um reumatologista, um endocrinologista, um gastroenterologista ou um neurologista). Se tiver sido diagnosticado com uma doença dolorosa e debilitante, como a artrite reumatoide (uma inflamação das articulações), o mais provável é que o especialista lhe diga que esta doença, tal como todas as doenças autoimunes, é irreversível. A dor nas articulações que o

levou a ir ao médico? Era apenas o início. Com o passar do tempo, vai tornar-se tão forte, tão incapacitante, que as dores serão quase constantes, provocando-lhe grande dificuldade em movimentar-se. Esqueça as ideias de dar passeios românticos na praia ou de levar os netos a parques de diversões. Já vai ter sorte se conseguir subir um lance de escadas ou dar um salto de carro ao centro comercial.

O especialista irá disponibilizar-lhe uma gama de medicamentos fortes, para combater os sintomas de que sofre e aliviar as dores.

«E os efeitos secundários?», pergunta.

«Bem, é verdade, estes medicamentos têm efeitos secundários significativos», responde o médico. «Vai ter de aprender a viver com eles.»

Ou talvez o seu diagnóstico seja mais ligeiro, como, por exemplo, a tiroidite de Hashimoto, uma doença em que o sistema imunitário ataca a tiroide e impede a produção suficiente de hormonas. Se for o caso, o especialista irá dar-lhe notícias muito mais agradáveis: só terá de tomar um suplemento de hormona da tiroide todos os dias, durante o resto da sua vida. Mas a medicação não é dispendiosa e não vai sofrer quaisquer efeitos secundários. E, apesar de ser provável que a dosagem continue a aumentar, vai poder fazer a sua vida normal.

Não lhe agrada nada a ideia de o seu corpo estar lenta, mas progressivamente, a destruir a sua tiroide. Ainda assim, as sugestões do médico não lhe parecem muito más, até chegar a casa e fazer a sua própria pesquisa. Vai descobrir rapidamente uma informação que a maioria dos médicos não partilha com os doentes: o facto de desenvolver uma doença autoimune torna três vezes mais provável que venha a desenvolver outras. E se a próxima for realmente debilitante, como o lúpus ou a esclerose múltipla?

### **SINAIS DE ALERTA**

Uma doença autoimune leva a que o sistema imunitário comece a atacar os tecidos do próprio corpo. Os sintomas e/ou diagnósticos que se seguem podem sinalizar uma doença autoimune propriamente dita ou um sistema imunitário inflamado, que está em risco de se tornar autoimune:

- Alzheimer
- acne
- alergias
- alterações fibrocísticas da mama
- ansiedade
- articulações inchadas, vermelhas ou doridas
- artrite
- asma
- carência de vitamina B12
- confusão mental (dificuldade em concentrar-se ou, simplesmente, não se sentir «desperto»)
- coágulos sanguíneos
- cálculos biliares
- depressão
- doença cardiovascular
- dores de cabeça
- dores musculares
- dores nas articulações
- eczema
- fadiga
- infertilidade
- leiomiomas do útero
- obesidade ou excesso de peso, especialmente na zona abdominal
- olhos secos
- pancreatite
- PDA/PHDA
- problemas digestivos (gases, inchaço, indigestão, obstipação, diarreia, refluxo ácido/azia)
- problemas relacionados com o sono (dificuldade em adormecer ou despertares noturnos)
- queda de cabelo
- refluxo ácido

Na consulta seguinte, faz perguntas sobre esta perspetiva assustadora ao seu médico, que confirmará a veracidade da sua pesquisa: ter uma doença autoimune triplica a probabilidade de desenvolver outras doenças do mesmo tipo. Mas vai ainda informá-lo de que não há nada que possa fazer para prevenir essa situação. Na perspetiva da medicina convencional, os genes controlam a doença e o médico controla a saúde.

Seja qual for a doença de que sofre, as consultas com especialistas tendem a ser curtas. Os seguros reembolsam os médicos por consultas de 15 minutos e, normalmente, é esse o tempo que eles podem perder consigo. Vai munido de toda uma lista de perguntas que gostaria de fazer, mas, na maioria dos casos, só haverá tempo suficiente para que o especialista lhe confirme que há muito pouco que possa fazer para retardar a evolução de uma doença autoimune, quanto mais revertê-la.

Tudo o que pode fazer é tomar os medicamentos exigidos pelo «padrão de cuidados de saúde» convencional e esperar que estes deem algum resultado, sem causarem demasiados efeitos secundários. Se tiver sorte, a medicação suprime todos os sintomas. No entanto, é habitual que o resultado esperado seja apenas um alívio limitado. Mesmo que os seus sintomas desapareçam por completo, a tempestade da autoimunidade continua a ribombar dentro do seu corpo, e não faz ideia de quais serão os próximos efeitos. Depois, fica a saber que mesmo que o seu médico encontre um medicamento que funcione, ele pode vir a *deixar* de funcionar.

### **ESTE LIVRO PODE AJUDÁ-LO SE...**

- sofre de uma doença autoimune;
- sofre de autismo, síndrome da fadiga crónica, fibromialgia ou qualquer outro problema associado a uma doença autoimune;
- se encontra no que chamo de «espectro da autoimunidade», uma trajetória em que a dieta, o estilo de vida e/ou a genética o colocam em risco de desenvolver autoimunidade.

Ainda que cada uma destas doenças apresente sintomas diferentes, todas resultam de desequilíbrios digestivos e imunitários. Ao tratar o seu sistema digestivo e reforçar o sistema imunitário, o Protocolo Myers é eficaz no tratamento de todas as doenças autoimunes e relacionadas. Além disso, é eficaz na prevenção dessas doenças.

### **O AUTISMO É UMA DOENÇA AUTOIMUNE?**

De acordo com os estudos mais recentes, poderá existir uma componente de autoimunidade no autismo. Efetivamente, já tratei na minha clínica crianças que se encontravam no espectro do autismo, e todas beneficiaram bastante do Protocolo Myers. Se o seu filho estiver no espectro do autismo, seguir o programa apresentado neste livro vai ajudá-lo, sem dúvida.

Nesse caso, na melhor das hipóteses, o seu médico receita-lhe uma nova medicação, que funciona durante algum tempo. Na segunda melhor das hipóteses, a nova medicação sobrecarrega-o com efeitos secundários desestabilizadores, que podem até ser dolorosos. Na pior das hipóteses, inicia um caminho interminável de frustração, dor e desespero, experimentando diferentes medicações fortes, enquanto a sua doença se torna cada vez mais dolorosa e restritiva, e a sua vida parece ficar paralisada.

À medida que o tratamento avança, percebe que os piores efeitos secundários nem sempre são de natureza médica: também existe um preço pessoal a pagar pela doença. Talvez não seja capaz de brincar com os seus netos, por ter muitas dores nas articulações, ou porque o imunossupressor que está a tomar o deixa demasiado vulnerável a apanhar uma constipação ou gripe. Talvez não possa partir para a segunda lua-de-mel ou para as férias em família pelas quais tanto ansiava, devido a dores musculares ou por se sentir exausto, ou, simplesmente, demasiado fraco. Poderá ter a necessidade de faltar ao trabalho por motivos de doença ou ter de reduzir o seu horário. Poderá até correr o risco de ser despedido.

Ou talvez seja a sua vida social a principal prejudicada. A verdade é que está quase sempre exausto, rabugento e «fora de si». Os seus amigos ligam-lhe para o convidar para jantar, ir a um concerto, dar um passeio ou, simplesmente, para ter uma longa e agradável conversa ao telefone. Mas, muitas vezes, não tem energia suficiente. Talvez se sinta demasiado desanimado para se divertir ou receie ser má companhia e que os seus amigos, familiares e entes queridos acabem por se fartar de estar consigo.

E descobre que o pior de tudo é sentir que perdeu o controlo. Sente que, no fundo, não controla o seu corpo, a sua saúde e a sua própria vida. Pergunta ao médico se há alguma coisa que possa fazer para melhorar a situação. Talvez mudar de dieta? Viu um programa de televisão onde alguém disse que o glúten tem impacto nas doenças autoimunes. Talvez devesse deixar de comer pão e massas ou experimentar uma dieta isenta de glúten? Há pouco tempo, um amigo enviou-lhe um *link* para um artigo sobre uma doença conhecida por «intestino permeável». Seria vantajoso saber mais sobre o assunto?

Uma vez mais, a medicina convencional é muito clara. O seu médico vai dizer-lhe que as doenças autoimunes estão relacionadas com o sistema imunitário, e não com o digestivo! A dieta tem pouco ou nenhum impacto sobre a doença. Demonizar o glúten? Isso é uma moda. É verdade que algumas pessoas sofrem de uma doença autoimune relacionada com o glúten, conhecida por doença celíaca, mas já lhe fizemos esse teste e não é o seu caso, por isso não tem de se preocupar com a ingestão de glúten.

O seu médico informa-o de que o melhor que tem a fazer é aceitar a doença, aprender a viver com os efeitos secundários e esperar que a medicação continue a funcionar.

Felizmente, existe outro caminho.

## O Protocolo Myers: uma solução

A medicina convencional procura um diagnóstico e medica os sintomas. O Protocolo Myers, pelo contrário, é fundamentado na medicina funcional, uma abordagem médica que observa a forma como todos os sistemas do corpo interagem, para tentar que todos funcionem de forma ótima. A dieta, o estilo de vida, os fatores ambientais e o *stress* são entendidos como relevantes para a sua doença ou boa saúde.

Nenhuma abordagem, nem o Protocolo Myers, consegue curar as doenças autoimunes. Nas ciências médicas, a «cura» significa que a doença foi definitivamente eliminada, por oposição à «remissão», que descreve um cenário em que a doença termina temporariamente, ou à «reversão», em que a doença continua presente no corpo, não apresentando, no entanto, sintomas.

Visto que ainda ninguém descobriu como curar as doenças autoimunes, o Protocolo Myers consegue fazer o melhor que atualmente é possível: reverter e prevenir. O Protocolo Myers alivia os sintomas, ajuda-o a deixar de precisar de medicação e permite que desfrute de uma vida ativa, enérgica e sem dor. O objetivo não é aprender a viver com uma doença, mas criar uma situação de saúde permanente.

Esta abordagem é baseada em quatro pilares, todos eles testados através de investigação experimental, tendo alcançado excelentes

resultados durante os meus vários anos de experiência enquanto médica:

1. **Cure o seu sistema digestivo.** A verdade é que 80 por cento do seu sistema imunitário está localizado no sistema digestivo. É o caminho para a sua saúde: se não estiver saudável, o seu sistema imunitário também não estará.
2. **Livre-se do glúten, dos cereais, das leguminosas e de outros alimentos que causam inflamação crónica.** A inflamação é uma resposta de todo o sistema imunitário, que, em pequenas doses, até o pode ajudar a curar-se. Mas quando a inflamação se torna crónica, começa a pressionar todo o seu corpo, em especial o sistema imunitário. Se sofre de uma doença autoimune, a inflamação desencadeia os sintomas, agravando a doença. Se estiver no espectro da autoimunidade, o aumento da inflamação pode levá-lo a ultrapassar a fronteira e desenvolver uma doença autoimune propriamente dita.

O glúten é uma proteína que existe no trigo, centeio, cevada e muitos outros cereais. Estes alimentos pressionam o seu sistema digestivo, deixando-o em risco de desenvolver uma doença conhecida por intestino permeável, que constitui um fardo ainda mais pesado para o sistema imunitário. Muitos outros alimentos, incluindo cereais e leguminosas isentos de glúten, também provocam inflamações. É por isso que o Protocolo Myers elimina o glúten e depura a sua dieta, curando assim o seu intestino, acalmando a inflamação e revertendo a autoimunidade.

3. **Controle as toxinas.** Todos os dias, somos atacados por milhares de toxinas: em casa, no trabalho e no exterior. E o nosso sistema imunitário sente essa pressão. Se sofre de uma doença autoimune, ou se estiver no espectro da autoimunidade, o nível do seu fardo de toxinas pode ditar a diferença entre a saúde e a doença.
4. **Cure as infeções e alivie o *stress*.** Algumas infeções também podem desencadear doenças autoimunes, assim como *stress* físico, mental ou emocional. Num círculo vicioso, o *stress* também pode desencadear ou voltar a desencadear uma infeção, da mesma forma que as infeções intensificam o fardo de *stress* que

é carregado pelo corpo. Por essa razão, quando alivia o peso do fardo que é suportado pelo sistema imunitário, contribui bastante para reverter os sintomas.

O Protocolo Myers baseia-se na investigação mais avançada, publicada nas revistas científicas mais conceituadas. De facto, no âmbito da minha Conferência sobre Autoimunidade ([www.autoimmune-summit.com](http://www.autoimmune-summit.com)), entrevistei 40 investigadores, cientistas, médicos e professores de todas as zonas do país. Todos eles concordaram com a validade desta abordagem baseada em quatro pilares. Também baseio este método na minha experiência pessoal, como doente e como médica. Ao contrário da medicina convencional, o Protocolo Myers é um tratamento otimista, que lhe dá a si o controlo e lhe proporciona a oportunidade de levar uma vida ativa, dinâmica e sem dor.

Sim, poderá voltar a brincar com os seus netos. Sim, poderá abrandar, interromper e até reverter o avanço da sua doença, eliminando os sintomas e libertando-se da dor, podendo vir a reduzir e até a deixar a sua medicação. Sim, poderá voltar a ser a pessoa ativa e enérgica que era no passado; ou, caso sofra da sua doença desde a adolescência, poderá tornar-se na pessoa confiante e saudável que sempre desejou ser. E sim, será capaz de controlar sozinho a doença.

Depois de cumprir o Protocolo Myers durante 30 dias, vai sentir-se significativamente melhor e, dentro de alguns meses, já não terá sintomas. Alguns leitores poderão ter de recorrer a um especialista em medicina funcional, para conseguir a recuperação plena. Porém, na maioria dos casos, este livro bastará.

Apliquei este método a milhares de doentes meus e vi que resulta. Na verdade, vêm ter comigo pessoas de todo o país (o que exige, muitas vezes, grande esforço e despesa), por estarem desejosos de encontrar uma forma diferente e mais eficaz de tratarem as doenças autoimunes. Estão descontentes com os cuidados convencionais prestados pelos seus médicos e procuram uma *solução* autoimune. O Protocolo Myers é essa solução: trata-se de uma abordagem eficaz e de longo prazo, para reverter e prevenir as doenças autoimunes.

Também apliquei o Protocolo Myers a mim própria. Durante anos, lutei contra uma doença autoimune que me instigou a desenvolver

a minha própria e dolorosa investigação, em busca de um tipo de tratamento mais adequado. No final, tive de criar a minha própria solução.

## O meu percurso autoimune

Não podia acreditar que aquilo me estava a acontecer.

Estava deitada na cama, à beira de um ataque de pânico. Desejava desesperadamente prosseguir com o segundo ano do curso de medicina. Mas estava a debater-me com os sintomas medonhos da doença de Graves, uma doença autoimune, na qual a glândula da tiroide se ataca a si própria, produzindo em excesso a sua própria hormona. Apesar de os sintomas serem terríveis, a sensação de impotência era pior: a noção de que a minha vida já não me pertencia.

Os primeiros sinais tinham surgido no início do meu segundo ano de medicina, na Louisiana State University Health Sciences Center, em Nova Orleães. Tal como acontece com a maioria das doenças autoimunes, eu não fazia ideia do que se tratava. Pela primeira vez na minha vida, sofri ataques de pânico. Apesar de fazer muito pouco exercício e de ingerir quantidades industriais de piza e bolachas de aveia, estava a perder peso como um maratonista. Passei de um tamanho 36 para um 32, em poucos meses. Sim, parece o plano de perda de peso ideal, mas foi assustador perder tanto peso de repente, sem nenhuma razão aparente. Estava sempre a transpirar ligeiramente e tinha o coração constantemente acelerado. Também tinha os pensamentos acelerados, em parte por causa da doença e também por estar assustada. Nunca sabia quando poderia voltar a sofrer um ataque de pânico. Sentia tão pouca força nas pernas que bastava descer um lanço de escadas para ficarem a tremer. Quando pegava numa caneta, para tirar apontamentos nas aulas, sentia um tal tremor nas mãos que mal as conseguia controlar.

De seguida, chegaram as insónias. Passava as noites às voltas na cama. Se já sofreu de insónia, sabe o quão difícil é estar acordado horas a fio, atordoado pela exaustão e, ainda assim, incapaz de adormecer. Rapidamente, a perspetiva de enfrentar outra noite sem dormir tornou-se tão terrível quanto a própria insónia. Sentia-me refém da

ansiedade, das tonturas e da fadiga. «*Tem* de haver uma solução», dizia a mim própria, enquanto olhava, infeliz, para a minha cadela *Bella*, que dormia tranquilamente. Mas a minha vida agora era assim, e não conseguia deixar de me questionar se passaria a ser sempre assim.

Com o tempo, os meus tremores acabaram por se agravar de tal forma que os meus amigos deram por isso. Assustados, convenceram-me a ir a uma médica, que desvalorizou de imediato as minhas preocupações.

«Deve ser só *stress*», afirmou rapidamente. «É aluna do segundo ano de medicina. É muito comum os estudantes acreditarem que sofrem de todas as doenças que se encontram a estudar. Eu não me preocuparia com o assunto.»

Ainda que tenha custado receber esta resposta por parte da médica, a verdade é que a mesma constituiu uma importante lição. Atualmente, quando recebo um doente em lágrimas, que insiste que o seu médico não deu atenção a determinado aspeto da sua história, estou sempre disponível para o ouvir. «O senhor conhece melhor o seu corpo do que eu», é o que digo aos meus doentes, desejando que o meu primeiro médico tivesse tido o mesmo tipo de abordagem.

Pelo menos, tive o discernimento de confiar nos meus instintos. Afinal de contas, já tinha passado por períodos conturbados na minha vida e nunca tinha reagido assim. Honrando as minhas origens do Louisiana, exigi que me prescrevesse exames e análises exaustivos.

Veio a comprovar-se que os meus instintos estavam certos. Não andava ansiosa por causa das disciplinas e exames; não tinha misteriosamente perdido o juízo. Sofria de uma doença real e diagnosticável: a doença de Graves. Finalmente, a minha infelicidade adquiriu um nome.

A doença de Graves leva a tiroide a trabalhar em excesso. Duplica de tamanho e desencadeia todos os sintomas que eu andava a sentir: coração acelerado, tremores, fraqueza muscular, problemas de sono e perda excessiva de peso. No entanto, ficar a saber o nome da doença de que sofria foi o meu único conforto, visto que os tratamentos convencionais para a doença de Graves eram bastante assustadores. Foram-me apresentadas três opções, sendo que nenhuma delas parecia ser o caminho para uma vida feliz.