

**dani  
valente**

**a pessoa  
mais feliz  
do mundo\***

Como a conquista de um intestino saudável  
me ajudou a superar uma doença crônica

\*não é uma novela, mas o final será feliz

**mqr**

Copyright © 2023 por Dani Valente

Todos os direitos desta publicação reservados à Maquinaria Sankto Editora e Distribuidora LTDA. Este livro segue o Novo Acordo Ortográfico de 1990.

É vedada a reprodução total ou parcial desta obra sem a prévia autorização, salvo como referência de pesquisa ou citação acompanhada da respectiva indicação. A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na Lei n.9.610/98 e punido pelo artigo 194 do Código Penal.

Este texto é de responsabilidade das autoras e não reflete necessariamente a opinião da Maquinaria Sankto Editora e Distribuidora LTDA.

**Diretor Executivo**

Guther Faggion

**Diretor de Operações**

Jardel Nascimento

**Diretor Financeiro**

Nilson Roberto da Silva

**Publisher**

Renata Sturm

**Editora**

Gabriela Castro

**Assistente Editorial**

Vanessa Nagayoshi

**Edição**

JS Editorial

**Revisão**

Ana Maria Mendes

**Direção de Arte**

Rafael Bersi, Matheus da Costa

**Foto da Bio**

Igor Antoniassi

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
ANGÉLICA ILACQUA – CRB-8/7057

VALENTE, Dani

A pessoa mais feliz do mundo: como a conquista de um intestino saudável me ajudou a superar uma doença crônica/ Dani Valente.

São Paulo: Maquinaria Sankto Editora e Distribuidora LTDA, 2022.

224 p.

Bibliografia

ISBN 978-65-88370-81-0

1. Fibromialgia – Pacientes – Narrativas pessoais 2. Fibromialgia – Pacientes - Alimentação 3. Intestinos – Saúde 4. Nutrição – Saúde holística  
I. Título

22-6270

CDD 616.742

ÍNDICES PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO:

1. Fibromialgia – Pacientes – Narrativas pessoais

**maquinaria**  
EDITORIAL

R. Leonardo Nunes, 194 - Vila da Saúde,  
São Paulo – SP – CEP: 04039-010  
[www.mqnr.com.br](http://www.mqnr.com.br)

**dani  
valente**

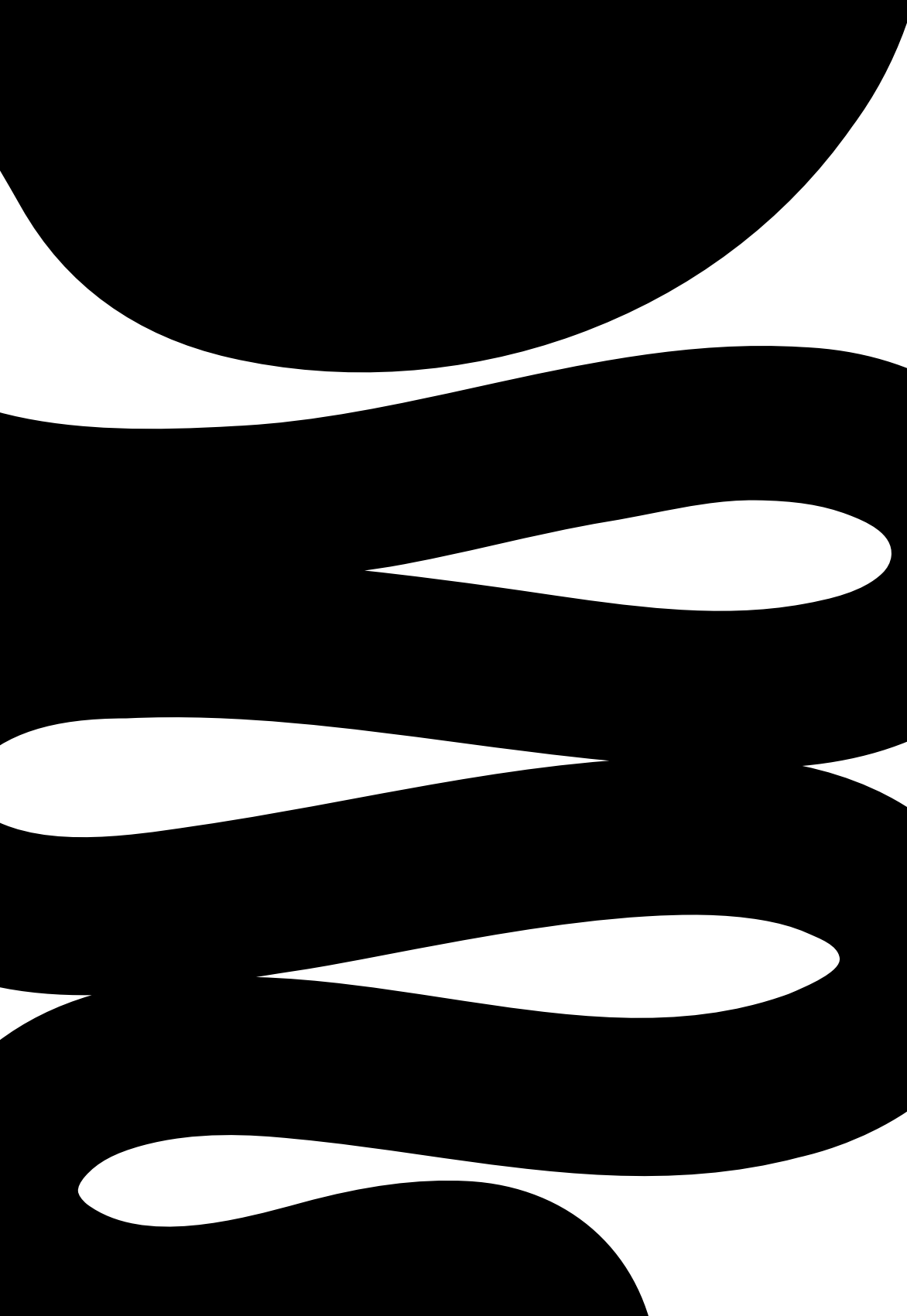
**a pessoa  
mais feliz**

**do mundo\***

Como a conquista de um intestino saudável  
me ajudou a superar uma doença crônica

*\*não é uma novela, mas o final será feliz*

**mqrnr**



# SUMÁRIO

- 7      PREFÁCIO  
**A virtuosa empatia  
de Dani Valente**
- 13     CAPÍTULO 1  
**Preguiça, loucura  
ou essa tal de  
fibromialgia?**
- 35     CAPÍTULO 2  
**Não é coisa da  
minha cabeça**
- 45     CAPÍTULO 3  
**Um caminho  
desconhecido  
que me libertou**
- 59     CAPÍTULO 4  
**Intestino,  
a grande estrela**

83	CAPÍTULO 5 <b>Minha farmácia é a feira</b>
109	CAPÍTULO 6 <b>Deixar de ser escolhida para escolher</b>
131	CAPÍTULO 7 <b>Os corpos invisíveis</b>
159	CONCLUSÃO <b>Quebra-cabeça da fibromialgia</b>
163	<b>Agradecimento</b>
165	<b>Receitas</b>
219	<b>Referências</b>

## PREFÁCIO

# A virtuosa empatia de Dani Valente

*Maria da 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 no Hospital de Clínicas de Porto Alegre, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, onde fiz a minha formação e, em seguida, as residências em Clínica Médica e Reumatologia, quando escrevi o poema acima. Foi há pelo menos quatro décadas, em uma agenda que me acompanhava à época, entre compromissos, relatórios, apontamentos de visitas a pacientes hospitalizados. Foi publicado no livro *Contos de bolso* pela editora Casa Verde, em 2005, com o título “Maria”. Mas poderia ter sido *Fibromialgia*.

Lembrei desse pequeno texto instigado pela trajetória da Dani Valente, que podemos conhecer por meio desse relato pessoal, generoso, didático, honesto e terapêutico.

Como a autora bem descreve, fibromialgia é uma síndrome, um conjunto de sinais e sintomas variáveis, ao mesmo tempo múltiplos e individuais. Cada portadora percebe à sua própria maneira e intensidade. A sensação de dor fica bastante amplificada: um simples toque,

um abraço, é um imenso desconforto. O paciente fibromiálgico pode apresentar dores no corpo todo e se sentir sempre cansado, com dificuldade para dormir ou acordar, como se não tivesse repousado plenamente. Também pode vivenciar 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, e ainda não há exames que comprovem essa condição. Por isso, durante muito tempo foi desacreditada, tanto por quem é da área de saúde, quanto por familiares e até mesmo pelos próprios pacientes. Sem encontrar “uma causa”, depois de uma exaustiva e infrutífera saga de consultas a profissionais de diferentes especialidades, os pacientes duvidam de sua situação – 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. Emoções positivas – alegria e felicidade – podem diminuir o desconforto da dor, e as negativas – tristeza e frustrações – podem aumentar esse incômodo.

Fato bem usual: Dani demorou a receber um diagnóstico para a sua condição de paciente com dor crônica. A exemplo de tantos, chegou a sentir um paradoxal alívio ao saber que o que tinha de fato existia.

Não tenho dúvidas de que a fibromialgia também nos ensina a importância da escuta que deve ser dada ao paciente. É preciso ouvir



a sua história, as suas queixas – atenção é a palavra-chave. Um novo e especial interesse é dado ao tema “dor”. O estudo, a busca pelo entendimento de mecanismos causais e de alívio e até de mensuração mais adequada têm envolvido pesquisadores e gerado um olhar diferente. Mais compreensivo e mais atento. Talvez seja tarde para aquela Maria, mas não precisa ser assim. É o que nos ensina a Dani.

Mudanças comportamentais são importantes e começam com a percepção do que sentimos; podem ser trabalhadas com terapias e readequação de hábitos e condutas da vida diária. Exercícios físicos apropriados ajudam a reforçar as estruturas corporais. Cuidar do condicionamento físico torna o corpo mais resistente à dor, além de produzir substâncias que melhoram o humor e aliviam o desconforto. Entre 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 e equilíbrio) e Tai chi chuan. Técnicas fisioterápicas e acupuntura tem sido utilizadas e podem ajudar. Ao contrário de analgésicos e anti-inflamatórios, medicamentos que regulam emoções e agem sobre os neurotransmissores também podem ser úteis, em conjunto com os demais cuidados. Ansiedade e depressão são muito comuns na fibromialgia, portanto o apoio psicológico e/ou psiquiátrico pode ser fundamental em muitas situações. A expressão *Mens sana in corpore sano* (mente sã em corpo são) é inteiramente adequada quando se fala em tratar a fibromialgia.

Ao discorrer sobre essas e outras possibilidades, Dani Valente se baseia na experiência pessoal. Mas o que mais impressiona é o

compromisso que ela demonstra em buscar sempre o conhecimento e a honestidade ao não encarar o tratamento como dogma, o que, embora não tenha comprovada evidência científica, tem base lógica e é benéfico na prática.

Diz-se, também sem evidência comprovada, mas por observações e vivências, que poderia haver certo padrão em quem sofre de fibromialgia. A própria autora faz essa referência. Fibromiálgicos parecem se sentir permanentemente cobrados, quando não por outros, por si mesmos, em fazer o certo, em não errar, em não se permitir falhar, se desviar ou se descuidar – não deixar para amanhã o que entendem que devem fazer hoje. Uma busca obstinada pela perfeição, que se torna “doentia”. Cobram-se até por sentir a dor que sentem, como se não houvesse esse direito.

Se existe aí uma possibilidade, esse é outro mérito que a Dani demonstra. Ela catalisou toda essa energia em buscar ajuda não só para si. Entre tantos caminhos, Dani buscou inspiração em Hipócrates, que há milênios já preconizava: “Que seu remédio seja seu alimento e que seu alimento seja seu remédio”. Hoje, ela se cuida e cuida dos outros.

Dani Valente acompanha ativamente o esforço da ciência em comprovar a relação entre o hábito alimentar e a sua influência sobre o risco de enfermidades crônicas e a importância no tratamento dessas doenças – entre elas, as denominadas autoimunes.

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 pelo Nobel de Medicina 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 conhecida e respeitada como excelente atriz e roteirista, atividades que dependem da empatia e da capacidade de viver o sentimento alheio. No papel que agora representa, ela parece ir além. Ensina a mudar enredos de vida e dá novo sentido a personagens que parecem fadados à dor e ao sofrimento. Admirável generosidade. Dani merece aplausos e a nossa leitura.

FERNANDO NEUBARTH

*Médico em Porto Alegre (RS). Foi presidente da Sociedade Brasileira de Reumatologia, biênio 2006-2008, e, atualmente, preside o Conselho Consultivo da entidade. É chefe do Serviço de Reumatologia do Hospital Moinhos de Vento e diretor de Ensino e Pesquisa do Hospital Psiquiátrico São Pedro, da Secretaria de Saúde do Estado do Rio Grande do Sul.*



# Preguiça, loucura ou essa tal de fibromialgia?

O ano era 2015, minha carreira de atriz e comediante estava indo muito bem. Tudo estava favorável. Eu fazia parte da equipe de atores da Rede Globo e do canal Multishow, e a peça que havia escrito, *100 dicas para arranjar namorado*, estava rodando o país. Casada, mãe de uma linda menina de quatro anos, tudo parecia perfeito. Mas não estava.

Certa noite, quando estava ao vivo no programa *Tomara que caia*, logo depois do *Fantástico*, enquanto a plateia ria, eu sentia uma enxaqueca absurda e dores por todo meu corpo. Apesar de ouvir as risadas ao meu redor, minha sensação era a de quem acabara de acordar de uma anestesia geral e era obrigada a correr uma maratona. Durante o intervalo do programa, eu só conseguia pensar “O que estou fazendo aqui?”, mas eu só saí do Projac à meia-noite. Meus colegas foram para casa e eu, para o hospital. Pela quarta vez naquele ano.

No hospital, foram horas fazendo exames. Eu estava exausta, mas os resultados mostravam que estava tudo normal, dentro dos limites considerados saudáveis. O diagnóstico? Estresse por excesso de trabalho.

Mas a exaustão e as dores que eu sentia não pareciam algo que estava apenas na minha cabeça, então comecei meu tour pelos médicos. As dores eram terríveis, e havia um motivo: eu tinha sofrido um

acidente de carro e naquela ocasião meu pescoço fez o movimento do chicote, o que provocou uma hérnia de disco na cervical.

Passei anos tratando aquela hérnia; mesmo assim, dependendo da época, as dores voltavam e me impediam de fazer qualquer coisa. A todo momento eu era obrigada a usar o colar cervical. Até que um ortopedista me disse que havia vários pacientes com hérnia de disco na cervical e viviam normalmente. Aquela conversa foi uma bandeira vermelha para mim.

As dores que sentia não ficavam sempre no mesmo lugar. Iam para o braço, para as mãos, depois surgia uma enxaqueca, dores nas pernas, dor no peito, até pontadas na barriga que me faziam desmaiar. *Perai!* Isso já não era mais hérnia de disco. Meu corpo queimava, e qualquer apertão — até mesmo um abraço — começava a me incomodar, a doer mesmo. Além disso, tinha o cansaço, que ficava cada dia pior. A falta de energia para absolutamente tudo me deixava muito triste. Você já experimentou correr na areia? Era esse tipo de cansaço.

Fui a um dentista bucomaxilofacial, por causa daquela dor no maxilar que não passava, mas também não encontrei a solução. Procurei, então, um gastroenterologista, e ele me disse que eu só precisava incluir mais fibras na alimentação para ir melhor ao banheiro. Até que apareceram uns caroços no meu pescoço, e agendei uma consulta com um oncologista. Fiz vários exames — inclusive aquela punção no pescoço, que parece um ataque de vampiro —, mas nada disso acusou algum problema maligno.

As dores passeavam pelo meu corpo, a fadiga ficava cada vez pior. Parecia que um urso estava me abraçando com força 24 horas por dia,

sem relaxar nem por um momento, e eu precisava estar com pique, muita disposição e concentração para seguir minha rotina. Fiz um monte de exames, tomei remédio atrás de remédio, até injeção de cortisona nas costas, que aliviava a dor temporariamente só para voltar ainda mais forte. Depois, fui tentar resolver a depressão, e lá fui eu para o psicólogo. No psiquiatra, saí com o meu kit tarja preta. Relaxei? Sim, até demais.

Tudo aquilo só aumentou o meu cansaço; eu não tinha energia para nada. Eu, que malhava, não tinha forças para caminhar. Pareciam sintomas de uma gripe forte, mas não era gripe.

“Muito estranho”, comentei com uma prima.

E ela prontamente me deu o diagnóstico:

“Mau-olhado, isso aí é espiritual.”

Então lá fui eu cuidar da parte espiritual. Passei por pai de santo, mãe de santo, padre, pastor, médium, cartomante, rezadeira... Acho que só não fui a um exorcista. E nada, mas nada mesmo, deu certo. Todos me diziam que eu não tinha nada, que estava tudo na minha cabeça. Ou seja, tudo me levava a acreditar que a culpa era minha.

## **DIAGNÓSTICO: CULPA?**

A danada da culpa realmente não ajuda. Eu me sentia “preguiçosa” por não querer fazer nada, só ficar deitada. Não aguentava malhar, não queria trabalhar e, o pior de tudo, não tinha forças para brincar com a minha filha, Valentina. Foi o que pegou no meu coração. Eu via as outras mães brincando, com a maior energia, enquanto eu só queria

ficar deitada ou, no máximo, sentada perto dela. Perdi vários momentos lindos com minha filha, como as festas de criança, às quais ela ia com a babá, enquanto eu só conseguia ficar deitada na minha cama e chorar olhando as fotos. Meu marido, Christiano, levava a Valentina todos os dias para andar de bicicleta, tomar uma aguinha de coco — e eu na cama. Meu coração se desesperava ao perceber que não estava conseguindo participar da infância dela. A tristeza me deixava com mais dores e mais cansaço.

Culpa e... vergonha. Eu sentia muita vergonha por “ser preguiçosa”.

Ficava com vergonha diante da minha mãe, do meu marido, enfim, de todos à minha volta. Eu não sabia o que tinha, muito menos eles! Mas ouvia muito: “Levanta da cama e vai brincar com a sua filha!”, “Não desanima, não”. Eu me sentia feia e sem graça. Um lixo. Eu só me achava mais bonitinha quando estava gravando com maquiagem e cabelo feito. Por causa dos remédios (e das intolerâncias alimentares que eu nem imaginava que tinha), fiquei muito acima do peso. E posso dizer que senti essa pressão estética no meu trabalho — até fui “zoada” em um filme de comédia.

Durante as gravações dos programas de humor, eu pedia massagens para qualquer um que passava na minha frente. Eu reclamava das dores e não queria fazer as cenas de abraço e de beijo, que exigiam muito do meu corpo. Percebi que isso estava incomodando meus colegas, que já estavam me achando uma fresca — e eles tinham razão, nem eu estava me reconhecendo. Ao final das gravações, eu sempre saía para tirar fotos com os fãs, mas comecei a fugir disso, pois cada abraço para uma foto me doía muito. Eu fazia piada, dizendo para eles gostarem



mais de outras atrizes, mas era apenas uma forma engraçadinha de sair de uma situação que estava me deixando esgotada — e eu nem sabia o porquê. Eu ficava triste, irritada, sem paciência com ninguém, uma chata de galocha. Logo eu, que sempre fui muito tranquila.

Então, não. Não era coisa da minha cabeça. Tinha alguma coisa bem estranha acontecendo.

Um dia, depois de chegar EXAUSTA de uma gravação, prestes a cair no choro, meu empresário Marcus Montenegro me falou, todo animado:

“Você tem um teste para um papel maravilhoso na próxima novela das oito da Rede Globo!”

Quando desliguei o celular, chorei como uma criança.

“Chega! Eu não quero mais!”

Você tem ideia do que é isso para uma atriz? Uma atriz não se aposenta, sua alma só sai dos palcos quando ela parte para o outro plano! Era para eu estar pulando de alegria e ansiedade para fazer o teste e arrasar, mas, contra tudo o que sempre senti e acreditei, daquela vez eu queria desistir, me “aposentar”. Se o cineasta James Cameron tivesse me convidado para fazer *Avatar*, eu não faria. Eu diria um “não” bem-educado, em inglês. Só conseguia pensar no que estava acontecendo comigo, na pessoa em que eu estava me tornando.

No dia seguinte, liguei para Marcus e disse que não sabia se faria o tal teste para a novela. Ele conversou comigo e me incentivou a tentar, então não desisti. Mas veja só como uma pessoa acaba se sabotando inconscientemente quando não está bem. Eu fiz um clareamento nos dentes para estar bem bonitinha na hora do teste, mas cheguei em casa com tanta dor e tão exausta que resolvi tomar uma vitamina C

efervescente. Uma vitamina LARANJA. Como ficou o meu sorriso no dia seguinte? Pois é... O pior é que só percebi que meus dentes estavam completamente alaranjados quando os outros atores falavam comigo olhando para a minha boca. Quando me toquei da situação, perguntei a eles:

“Ninguém vai comentar que meu dente está completamente laranja?”

Todos riram.

No fim, o teste me deixou apenas mais angustiada. A diretora (bem famosa, por sinal) falava comigo, mas eu não conseguia me concentrar no que ela dizia, como se ela estivesse muito distante. Daí pensei:

“Preciso parar. Não sei o que está acontecendo comigo, mas tem alguma coisa bem errada aqui.”

O trabalho continuava me chamando, mas, a cada convite, o que era para ser motivo de alegria me fazia tremer da cabeça aos pés. Então olhei para o meu marido e falei:

“Há oito anos você me chama para morar nos Estados Unidos. Acho que chegou a hora.”

E, alguns meses depois, lá fomos nós!

## **NA TERRA DO TIO SAM**

Com a mudança de país e estilo de vida, o que deveria me tirar do estresse, na verdade, piorou. Longe da família e dos amigos e ajudando minha filha de quatro aninhos a se adaptar a uma rotina completamente diferente, em vez de relaxar, fiquei mais cansada, mais estressada e mais triste.

Nos Estados Unidos, a vida era diferente. Nós nos mudamos para Los Angeles, não por causa de Hollywood (embora tenha sido ótimo a oportunidade de fazer cursos de roteiro na Universidade da Califórnia, a UCLA), mas porque meu marido morou aqui por muitos anos, desde sua adolescência. Christiano se formou em *Business* (administração de empresas) na Universidade Pepperdine, em Malibu, por isso Los Angeles era sua segunda casa, e acabou se tornando a minha e a de minha filha também.

Contudo, enquanto no Brasil meu único trabalho era ser atriz, aqui, além das aulas de roteiro que eu cursava na UCLA, eu e meu marido tínhamos que administrar nossa casa: cozinhar (o que eu não sabia fazer), limpar, arrumar, lavar... Eu só não passava roupa, pois isso já tinha entregado para Deus — até hoje só compro roupa que não precisa passar. O serviço de uma ajudante para cuidar da casa todos os dias, aqui nos Estados Unidos, é muito caro, até para o estadunidense de classe média. Imagina para uma família brasileira que recebia em reais e passou a viver em dólar?

Também não contava com a ajuda de ninguém para olhar a minha filha pequena. Aliás, esse era um dos meus planos quando me mudei. Eu queria dar conta da minha filha sozinha. E só quem é mãe sabe todos os afazeres que a maternidade envolve. Todos os dias, aprendo com as mães estadunidenses a arte de administrar o tempo. Vejo muitas mulheres com três, quatro filhos, e elas dão conta de preparar o lanche das crianças, levá-las para a escola, trabalhar, fazer o almoço, cuidar da casa, buscar as crianças, preparar o jantar, ajudar no dever de casa. E, claro, os pais também participam dessa maratona. O objetivo é fazer a coisa acontecer.

É muito comum por aqui encontrar artistas famosos, aqueles gigantes que você nem imagina encontrar um dia, na correria para deixar a filha na aula de dança, buscando na escola, visitando uma feira de arte, participando das mais diversas atividades como voluntários. Por que estou falando isso? Porque cheguei a um ponto em que eu não tinha forças nem para ir ao banheiro, enquanto muitos atores de Hollywood estavam metendo a mão na massa. E isso, além da dor física, gerava uma dor emocional imensurável, então a busca por um diagnóstico deveria continuar.

Lá fui eu para um novo tour pelos médicos, mas agora em inglês. Passei por vários especialistas, que também não sabiam me dizer qual era o problema, até que um bucomaxilo me indicou para uma neurologista, que, depois de muitas perguntas e de apertar vários pontos no meu corpo, finalmente me deu a resposta: 98% de chance de ser fibromialgia. Foi assim mesmo, sem máquinas enormes, agulhas ou sangue coletado — ainda não existe nenhum exame que detecte a fibromialgia, apenas a experiência do médico.

Ok, eu tinha um diagnóstico. Como deveria me sentir sobre isso?

Parece loucura, mas quem sofre desse mal passa por tantos médicos, tantas avaliações inconclusas, que receber um diagnóstico é melhor do que continuar sem resposta. Eu fiquei aliviada: pelo menos não era coisa da minha cabeça. Eu não estava louca, nem era preguiçosa. Eu estava doente. *Yes!*

Pronto. Passado o alívio e a alegria da descoberta, a ficha caiu: eu tinha uma doença que precisava ser tratada.

Comecei a tomar os remédios e... meu corpo os rejeitou. Tive alergia. Os medicamentos que eu tinha em casa para dor não davam mais

conta. Daí lembrei o que eu fazia no Brasil para aliviar minhas dores, principalmente minha dor na coluna cervical. Eram três tipos de tratamento, todos holísticos:

- Reeducação postural global (RPG), com o objetivo de alongar, equilibrar, tonificar e reeducar as cadeias musculares para tratar ou prevenir lesões.
- Osteopatia, uma técnica de terapia manual que visa ao equilíbrio do corpo, considerando-o como um todo. Embora essa técnica tenha sido desenvolvida pelo médico estadunidense Andrew Taylor Still, no Brasil, a osteopatia chegou pelas mãos do osteopata francês Bernard Quef. Eu adoro!
- Pranaterapia, ou cura prânica, a medicina do corpo energético. Gostei tanto que acabei me certificando em *pranic healing* em Los Angeles.

Daí pensei: “Vou procurar maneiras alternativas de tratamento, porque o convencional não está funcionando. Preciso mudar”.

Só não imaginava que a mudança seria tão grande.

## **UMA VIRADA DE CHAVE**

Apesar de finalmente ter um diagnóstico, nenhum tratamento parecia aliviar o que eu sentia, e passei três meses de cama. Estava novamente perdendo as esperanças quando minha amiga Mina Nercessian, não aguentando me ver daquele jeito, me contou sobre uma nutricionista holística que tinha aquele mesmo problema e ficara ótima depois de

mudar a alimentação. Ela disse que a nutricionista havia se curado. Comentei que esse tipo de coisa não tinha cura, mas Mina respondeu:

“Pode não ser a cura, mas ela está ótima, e você vai se consultar com ela!”

E foi o que fiz. Não foi fácil. Primeiro, a nutricionista holística me pediu vários exames de sangue para ver possíveis deficiências nutricionais. Esses exames só podem ser solicitados pelo médico. Na época, meu médico trabalhou em parceria com a nutricionista, e isso me ajudou bastante. Além dos tradicionais, fiz os exames de genética, de intolerâncias alimentares com índice de *Candida albicans* (guarde esse nome, pois ele é bem importante), de metais pesados e teste de epigenética. Dessa vez, os resultados não foram nada normais como os anteriores. Havia muita informação que só mostrou inflamação, excesso de bactérias ruins no intestino, fungos, metais pesados e intolerâncias alimentares — ou seja, desequilíbrio da flora intestinal. E aí começou minha jornada como paciente de uma medicina diferente, a chamada medicina funcional ou integrativa, baseada não em aliviar os sintomas, mas investigar e tentar resolver a raiz do problema e ir a fundo na causa.

Naquele momento, um mundo que eu desconhecia se abriu para mim, e tudo começou a fazer sentido. Fiquei chocada como alimentos podem nos trazer saúde e nos deixar doentes. Por nunca ter me dado conta do poder da alimentação, eu não escolhia com cuidado o tipo de comida que colocava dentro do meu corpo, então precisava correr atrás do prejuízo.

Comecei alterando minha dieta para algo muito restrito, que afetou demais a parte emocional e psicológica, principalmente por ter

sido de maneira tão radical. Cheguei a ficar com raiva de ver as pessoas comendo pizza, sentia vontade de dar um tapa na cara delas. Mas parecia que eu não tinha outra saída a não ser mudar por completo; só assim a minha antiga persona poderia morrer e a nova Dani renascer das cinzas. Eu queria sair daquela situação de qualquer jeito, não aguentava mais me sentir um zumbi. Eu ia dormir tão sem energia que não tinha certeza se acordaria no dia seguinte. E não conseguia segurar o choro toda vez que olhava para minha filha.

Mudar hábitos não é fácil, mas é possível. Minha relação com a nutricionista era de amor e ódio: ao mesmo tempo que eu começava a me sentir melhor e ficava muito agradecida a ela, eu não podia comer absolutamente nada do que mais gostava — tipo chocolate, pão, biscoito, bolo, pizza, massa ao molho quatro queijos, churrasco, pastel e uma lista infinita de calorias vazias, ou seja, sem nutriente nenhum. Eu era uma desnutrida, mesmo dez quilos acima do meu peso ideal. Eu raramente comia vegetais. Gostava de frutas, mas não sabia que também eram açúcar.

Além dos alimentos, completamente novos para mim, tive uma lista bem grande de suplementos para tomar. Durante dois anos, eu não ia a lugar nenhum sem minha pequena mala de suplementos. Hoje em dia, confesso que ainda estudo para reduzir a quantidade. Procuo tomar o mínimo necessário, mas esta já é uma jornada mais avançada.

Depois de alguns meses de tratamento, comecei a me sentir melhor, com menos dor, mais energia. Sem pensar na parte estética, acabei perdendo peso normalmente. Na verdade, fiquei mais magra do que deveria. Um dia, mais ou menos oito meses depois de ter começado

minha mudança alimentar, acordei completamente sem dor. Eu virei para meu marido e perguntei:

“É assim que vocês vivem? Isso é maravilhoso! A vida pode ser assim?”

Quero deixar claro que cada um tem seu tempo para obter resultados, ok? Tem gente que melhora muito rápido, tem gente que leva mais de dois anos para sentir alguma diferença. Na maioria das vezes, as pessoas que dão aquela escapadinha na dieta são as que demoram mais ou não conseguem ver resultado algum. Mais tarde falaremos da dieta em si.

O mundo holístico é bastante amplo e há muito a ser descoberto. Comecei essa jornada não só para ajudar o meu corpo físico com os alimentos, mas também mergulhei de cabeça para tratar o corpo energético e espiritual. Todos esses corpos afetam o emocional e o psicológico. Então escolhi estudar *pranic healing* (ou pranaterapia) com o mestre Stephen Co, baseado nos estudos do grande mestre Choa Kok Sui. Como vi resultado com as minhas dores, decidi me aprofundar e lá fui eu: três certificados de *pranic healing*. Na pranaterapia, aprendemos que os órgãos são atingidos primeiro no plano energético, para depois manifestar o problema no físico. Fui fazer meditação e me tornei aluna do *self-realization fellowship* (fraternidade da autorrealização), do mestre Paramahansa Yogananda.

Ainda no tratamento energético e espiritual, aprendi sobre meditação transcendental, fundada pelo Iogue Maharishi Mahesh, que trouxe essa técnica de meditação simples. Com centenas de estudos e pesquisas publicadas, a meditação transcendental se mostra altamente eficaz para condições relacionadas ao estresse, à função cerebral e à saúde cardiovascular. Eu tenho o meu mantra específico e procuro meditar sempre. Também fiz detox pelos pés (detox iônico), em que você coloca



os pés em uma bacia com uma ferramenta de cobre e as toxinas vão saindo; os estudos ainda precisam ser mais aprofundados em relação a esse tratamento, mas eu experimentei. Não posso afirmar se foi eficiente, pois teria que ter feito um teste de metais pesados antes e depois do tratamento para confirmar a eficácia. Fiz também a hidrocolonterapia, que consiste basicamente em uma superirrigação com água bem limpinha injetada “naquele lugar”, depois você vai para o vaso sanitário e elimina tudo, só fica a alma. Esse, sim, dá para sentir o resultado na hora.

Quando falo sobre tratamentos alternativos, muita gente me pergunta sobre quiropraxia, osteopatia e acupuntura. Tudo isso é muito bom, mas não considero tratamentos alternativos, e sim complementares. É claro que, se você tiver alguma doença crônica, não precisa passar por todos esses procedimentos de uma só vez. O ideal é você encontrar aquele de que o seu corpo gosta mais. Quando descobri sobre a fibromialgia, ninguém falava sobre esse assunto, e as poucas pessoas que encontrei, como certos grupos de “apoio”, se debruçavam mais sobre o problema e não mostravam solução alguma. Desculpe-me, mas eu não aguentava mais minhas próprias reclamações, quem dirá as dos outros. Notícias e palavras negativas me deixavam mais sensíveis à dor, e eu sempre fui de partir para ação — sem focar no problema, mas na solução. Por isso, saí em busca de respostas.

**Uma pequena curiosidade: o único livro que Steve Jobs tinha em seu iPad quando morreu era *Autobiografia de um iogue*, do Paramahansa Yogananda.**

## A VIDA ALÉM DA FIBROMIALGIA

Energeticamente falando, não é uma boa ideia se identificar com a doença, afirmando todo o tempo que se tem fibromialgia. Isso faz seu cérebro acreditar que você é a doença, e se livrar dessa síndrome fica cada vez mais difícil. Por isso, recusei várias entrevistas para falar do “meu problema, a fibromialgia”. Eu não queria explorar, nem deixar que explorassem, as dificuldades e tristezas que essa doença causa. Só falaria quando tivesse a solução, quando finalmente conseguisse viver de uma maneira saudável — faria isso para ajudar outras pessoas. Escolhi não me identificar com a doença.

Hoje sei que a fibromialgia aparece quando estou em desequilíbrio, ou seja, quando escapo da minha dieta, quando paro de meditar, quando deixo de tirar o meu momento de descanso e me estresso. Medos extremos, traumas emocionais, ambientes tóxicos, tudo isso procuro evitar. Hoje tenho mais consciência e realmente faço escolhas baseadas na minha saúde e bem-estar. E, sim, renuncio a muita coisa. É muito difícil em vários momentos, mas esse novo mundo me abriu os olhos. Por ter passado a maior parte da minha vida nos palcos e em frente às câmeras, meu ego tenta voltar com força total, mas eu respiro, me afasto e falo para mim mesma:

“Daniele, o mundo já existia antes de você chegar nele, e vai continuar existindo depois que você se for. Você é apenas uma formiguinha nesse vasto Universo.”

Já parou para pensar nisso? A necessidade que criamos de sermos “importantes”, famosos, lembrados, desejados, ricos, influentes, com títulos importantes, com objetos caros de grandes marcas. Para quê?

No dia em que eu acordei sem dor e com energia, eu era a pessoa mais feliz do mundo. Naquele momento, eu pensei: “Eu tenho tudo de que preciso, eu tenho saúde e alegria em meu coração”. E foi justamente durante uma péssima fase financeira. A partir desse dia, considerei a fibromialgia uma professora maravilhosa. Ela não estava ali para me castigar, mas para me mostrar o caminho para a felicidade. Um caminho que antes eu não enxergava, acreditando nessa felicidade extrínseca que a nossa sociedade inventou. Nessa ilusão criada por nós, inventamos regras que dizem que, para ser feliz, é preciso ser jovem, atraente, famoso, rico, casado, com filhos (de preferência um casal), morar em uma mansão, ter um carro importado e viajar o mundo inteiro para ostentar tudo nas redes sociais, e, então, ser reconhecido, influente, invejado.

Ai, que preguiça! Conheço muita gente que tem tudo isso e sente um vazio enorme, cercados por uma prisão de luxo sem nenhum propósito. Tudo é propósito. Dinheiro traz felicidade? Somente quando há um propósito. Dinheiro só para si causa desequilíbrio. As pessoas acabam ficando doentes por tentar superar as expectativas alheias, falando para si mesmas que são perfeccionistas. Eu conheci uma pessoa que falava que, toda vez que se sentia deprimida, ela comprava uma bolsa maravilhosa e a depressão passava. Quando eu perguntava por quanto tempo ela ficava bem, ela me respondia: “Apenas algumas horas”. Eu perdi essa amiga para o câncer.

Quero que entendam que as doenças misteriosas, como as crônicas, têm raízes muito profundas, mas se não tivermos força de vontade, determinação e, acima de tudo, cabeça e coração abertos para mudar

a nós mesmos e o nosso mundo interior e enxergar o planeta Terra de outro modo, podemos cair em um ciclo vicioso de dor e falta de cuidado. E qual o primeiro passo para cortar esse ciclo? A atenção ao corpo físico pela alimentação. Por mais difícil que pareça, essa é a parte sobre a qual temos total controle. Minha jornada não teria resultado algum se a alimentação não cumprisse seu papel.

Durante meu próprio processo de investigação da fibromialgia, pesquisei muito sobre o poder do alimento e fui me apaixonando pelo assunto. Comecei a estudar mais acerca de cura por meio da comida, doenças autoimunes, glúten e intestino. Me sentia cada vez melhor, e passei a ajudar minha família e amigos compartilhando as informações que eu estava aprendendo. O retorno era cada vez mais positivo. Minha mãe ficou toda feliz quando o seu médico perguntou o que ela estava fazendo, pois os seus exames estavam melhores que os anteriores. Uma amiga me disse que não tinha mais constipação e que sua raiva havia diminuído. Certo dia, quando vi uma luz no fim do túnel, postei sobre o assunto no Instagram:

**Há um ano mais ou menos, fui diagnosticada aqui nos EUA com fibromialgia. Uma doença que faz basicamente a gente sentir dores por todo o corpo, exaustão e uma depressão danada por não conseguir fazer 10% do que você gostaria. Por isso, mudei meu estilo de vida. Dou valor a cada momento alegre com a minha família. Foquei em escrever mais do que atuar. Escolho somente os trabalhos que me trazem alegria. Sem falar na alimentação**

saudável, o contato com a natureza e a meditação. Por que estou contando isso? Pra você dar valor às coisas simples da vida sem precisar sentir dor! Seja feliz todos os dias, ok? É o que desejo do fundo do coração. #simplelife #fibromyalgia

O que eu não imaginava é que a repercussão seria tão grande que chegaria a ser entrevistada pela revista Veja:

### “PENSEI QUE FOSSE DEPRESSÃO”

*A atriz explica as dores de quem sofre, como ela, de fibromialgia — a mesma doença que fez a cantora Lady Gaga cancelar recentemente sua participação no Rock in Rio*

#### **Quando sentiu os primeiros sintomas da doença?**

*Notei que havia algo errado em 2014, porque me sentia muito cansada durante as gravações de um programa que eu fazia no Multishow. Sentia dores por todo o corpo, não conseguia virar o pescoço e, de vez em quando, ia para o ensaio com colar cervical. [...] Quando chegava em casa, sentia um cansaço absurdo, a ponto de quase desmaiar. Chorava embaixo do chuveiro quente para aliviar as dores. Achei que estava depressiva. [...]*

#### **Como são as dores?**

*No meu caso, elas são piores no pescoço. Sinto dores fortes nas costas, articulações, pele. E tenho enxaqueca. Nada disso me impede de*

*andar. O que me deixa de cama é a exaustão. É como se eu estivesse com aquela gripe fortíssima que faz com que você não consiga sair da cama. É sinistro.*

### **Como se trata hoje?**

*Estou me tratando com uma naturopata. Ela diz que preciso ser paciente e deu um prazo de dois anos para que eu me sinta recuperada. Tomo vitaminas, e minha alimentação é orgânica. Cortei o glúten, a cafeína e o açúcar refinado. Faço massagens, meditação e ando descalça na terra. O contato com a natureza e com o espiritual é fundamental. Quando estou conectada, não sinto dor. [...]*

Fonte: Meire Kusumo. “Pensei que fosse depressão”.  
Revista Veja, São Paulo, 11 out. 2017. Conversa, p. 34.

Logo depois dessa reportagem da Veja, em 2017, havia mais de 10 mil resultados para o assunto “Dani Valente sobre fibromialgia” no Google.

Passsei a receber muitos pedidos de ajuda, então conversei com médicos e cientistas para saber como poderia auxiliar essas pessoas de um jeito mais aprofundado. Foi quando comecei a procurar lugares onde eu poderia aprimorar meus estudos sobre o assunto. Queria investir na nutrição holística, pois era literalmente o que tinha me tirado da cama, mas não encontrei nenhuma faculdade que oferecesse um curso especializado, havia apenas de nutrição tradicional, em que você trabalha em hospitais ou no governo. Não era o que me interessava. Segui em minha busca. Até que achei um curso de nutrição holística certificado