



FOI A VITAMINA D

Uma coletânea de sucessos

PROTOCOLO COIMBRA - BRASIL

FOI A VITAMINA D

Uma coletânea de sucessos

PROTOCOLO COIMBRA - BRASIL

PRIMEIRO VOLUME

COMPILAÇÃO

Débora Gonçalves

Ana Claudia Domene

Ana E. D. Gurniak

Priscila Andrade

Shirley Talina

DESIGN

Pati Mascarenhas

PREFÁCIO

Yara Corrêa



ÍNDICE

Apresentação.....	6
Prefácio.....	7
Depoimentos	
Artrite Reumatóide.....	9
Dermatite atópica.....	14
Dermatite Perioral.....	18
Doença de Crohn.....	19
Doença de Parkinson.....	23
Esclerose Múltipla.....	26
Esclerose sistêmica.....	70
Espondilite anquilosante.....	72
Fibromialgia.....	75
Lúpus.....	79
Miastenia gravis.....	82
Neuromielite óptica.....	84
Pênfigo Vulgar.....	86
Polineuropatia de origem autoimune.....	87
Polineuropatia Desmielinizante Inflamatória Crônica..	90
Dermatopoliomiosite.....	91
Psoríase.....	92
Sjögren.....	94
Vitiligo.....	96
Sem diagnóstico	97
Links.....	100



APRESENTAÇÃO

Ajuda. Divulgação. Gratidão.

Ajudar e divulgar como forma de agradecer.

A ideia veio num "estalo" que, imediatamente, se transformou em um pequeno projeto.

Por que não reunir em um livro digital e gratuito os depoimentos dos pacientes publicados na página do Facebook "Protocolo Coimbra Brasil"?

À exceção dos depoimentos de pacientes de outros países e que foram traduzidos, não houve edição dos relatos e, assim, toda a força, emoção e verdade das experiências ficaram preservadas.

Agradecemos a todos pacientes e familiares que, de forma espontânea, publicaram as histórias de vitórias e determinação. Elas são a essência deste, carinhosamente por nós chamado, "livrinho".

Que os depoimentos a seguir possam trazer esperança, alegrias, inspiração e coragem!

Uma excelente leitura!

Ana E. D. Gurniak



PREFÁCIO

Este e-book foi criado com a intenção de espalhar as boas notícias, de que há uma luz no fim do túnel para quem sofre com as doenças autoimunes. O Protocolo Coimbra, tratamento médico seguro e eficaz voltado à neutralização das doenças e não apenas à redução das manifestações dessas doenças (sequelas e sintomas), representa uma nova prática médica, que busca entender as características genéticas, epigenéticas e comportamentais de cada paciente. Os resultados são verdadeiramente assombrosos e se encontram nas páginas a seguir.

Vidas foram mudadas e diagnósticos ruins transformados em histórias de vida plena. Dores, desesperanças e incertezas deram lugar a recomeços com finais felizes. São relatos totalmente espontâneos dados pelos pacientes, que traduzem não só a nova realidade como a gratidão pela oportunidade de nascer de novo. Poder dormir em paz e sem o fantasma de uma doença autoimune não tem preço.

Nossa gratidão ao criador deste tratamento, Dr. Cícero Galli Coimbra! Gratidão imensa. Médico que ousou se colocar no lugar do paciente e questionar grandes interesses financeiros. Não há palavras para descrever o sentimento de quem teve a sua vida transformada. No final do túnel na verdade havia um sol – fonte de vitamina D desde que o mundo é mundo –, e este médico humanista desbravou novos caminhos e trouxe para esses pacientes um futuro ensolarado.

Que a leitura dos testemunhos a seguir possa inspirar mais e mais pessoas a assumir as rédeas da própria vida e a transformar prognósticos ruins em testemunhos de superação e saúde.

Yara Corrêa



“

Precisamos ter a proteína da gratidão e
a enzima da empatia.”

Cicero Galli Coimbra

ARTRITE REUMATÓIDE

JULIANA HERKENHOFF

Juliana Herkenhoff, paciente do Protocolo Coimbra há 5 anos para AR:

“Sempre me emociono quando recebo mensagem me agradecendo por ter sido um veículo de informação e incentivo para buscar o Protocolo Coimbra, o que na verdade foi meu primeiro propósito nessa rede.

Ontem recebi mensagem de uma indiana me agradecendo, porque depois de dez anos de tratamento convencional sem sucesso, para Artrite Reumatoide, encontrou o Protocolo Coimbra vendo minhas fotos e textos, o que a fez ver que existia uma saída para seu sofrimento.

Me emocionei como sempre e quando me dei conta de que ela era da Índia, cultura que me deu tanto, que foi também um veículo de enorme transformação e de cura para mim através da Filosofia e prática de Yoga, a imagem que me veio à cabeça foi a de um círculo e logo imaginei nosso planeta dentro desse círculo.

Não que a gente precise de provas, mas existem momentos em que é muito clara a constatação de que realmente somos uma pequena parte de um todo, como uma célula de um organismo enorme, que depende de outras células para manter seu equilíbrio e que independente da distância entre elas, todo o organismo é sempre afetado, para o bem ou para o mal.

#weareone#somostodosum

Ps. Quem tem ou conhece algum portador de autoimune, e que sofre por isso, pode me chamar no DM, existe outra opção que não o sofrimento, não se contente com menos do que a saúde!”

24/08/2019



ARTRITE REUMATÓIDE

ESTELINA COSTA

35 ANOS DE ARTRITE REUMATOIDE, 4 ANOS COM O PROTOCOLO COIMBRA:

"Olá pessoal, meu nome é Estelina, sou portadora de artrite reumatoide há 35 anos. Foi uma vida de sofrimento, angústia, depressão e desespero por não vê saída. Vivia em crises, mesmo tomando corticoides, anti-inflamatórios e outros. Foi quando conheci Dr. CARLOS BAYMA, um excelente médico e um ser humano incrível. Na primeira consulta, me passou muita confiança no tratamento com ALTAS DOSES DE VITAMINA D. Há 4 anos estou bem, sem tomar remédios e a doença está controlada. Apesar do sucesso do tratamento, poderia estar melhor, se não fossem as sequelas da doença, por ter chegado tarde ao tratamento. Obrigada Dr. CARLOS, por me ajudar a confiar e conseguir ter uma vida melhor, por dedicar seu tempo e sua vida, sempre buscando o melhor para seus pacientes, e assim ajudando pessoas a ter uma vida melhor e com saúde. Gratidão Dr. CARLOS BAYMA! DEUS o abençoe!"

Post de Estelina Costa no grupo Protocolo Coimbra - Brasil.

22/01/2020



ARTRITE REUMATÓIDE

ROSÂNGELA MONROE



Post de Rosângela Monroe no grupo Artrite Reumatóide - Protocolo Coimbra:

“Quero registrar mais esse depoimento e expressar meu agradecimento à Deus, minha família, dr Cícero, dr Danilo, Any Sugmatti, grupos e seus moderadores e a Denise Prado, a amiga de todas as horas rsrsrsrHá exatamente dois anos estive na primeira consulta, com o diagnóstico de AR, sentindo dores, inflamações, desequilíbrio, fadiga, alguns exames, mas muita confiança. Não é fácil seguir o tratamento, exige atenção e alguns

cuidados quando se faz uso de altas doses, mas possível e gratificante quando percebemos os efeitos benéficos da Vitamina D entre outras agindo no organismo, causando bem estar, e eterno sentimento de gratidão. – feeling blessed.”

09/02/2020

ARTRITE REUMATÓIDE

BETA DAVIS

Um post "light" para esses tempos difíceis: ARTRITE REUMATÓIDE, MÉDICOS CONVENCIONAIS, ATAQUES DE RISO E PROTOCOLO COIMBRA. Post de Beta Davis no grupo Protocolo Coimbra - Brasil:

"Boa tarde, meu povo!! Quarentena, né? Dá tempo de se cansar de ter tempo e de compartilhar algumas coisas...Sou paciente do Dr Renato Slomka, tenho artrite reumatóide, e me encontro no décimo mês desse protocolo que eu amo, divulgo, defendo, e tudo mais...Mas hj, a conversa é a seguinte. Fiz alguns exames solicitados por outro médico, um ortomolecular que acompanha a minha alimentação. Até aí tudo ótimo. Mas veio algumas alterações hormonais, que apesar de não valorizar muito, e não ter vínculo com o protocolo, me levaram a um endocrinologista.Pois bem...Fui a um endócrino que uma amiga indicou.Em lá chegando, era um médico jovem, que me fez a seguinte pergunta, enquanto abria os meus exames (apesar de não ser nada simpático):"Em que eu posso lhe ajudar?"Ao que eu respondi a respeito das tais alterações hormonais...O tal "doutor" passou batido por essas alterações e grudou o dedo onde???Na minha Vit D!! (no valor de 314- nada demais né, amores? Bommm... A partir daí foi um calvário... Fez algumas profecias a respeito de tal valor, praticamente encomendando a minha alma, divagou sobre a "intoxicação por Vit D iatrogênica" e por aí foi, conduzindo um verdadeiro espetáculo."Você SABE o que essa vitamina pode te causar?????"Houve alguma tentativa de minha parte de "explicar o protocolo", mas tal tentativa não era possível, pois nesse momento não existia mais nada no consultório, apenas a minha "super vitaminose"... por aqueles instantes, nem mesmo o Coronavirus representava ameaça, apenas aqueles malditos 314 ng/ml de Vit D!!!Bom... Foi então que não me contive e tive uma reação inesperada.Uma crise de riso!!! Pasmem gente, eu tive uma crise de riso!!! Óbvio que o "Doutor" passou a me odiar mais ainda nesse momento, dizendo:"Vc não devia estar rindo, devia ter MEDO!

Apesar de ser inútil, consegui segurar o riso e dizer apenas: "Como profissional da saúde (sou enfermeira) , até posso entender o seu receio; como paciente eu digo... se vc sentisse a dor que eu já senti, iria rever os seus conceitos".Dito isto, tive que perguntar:'Então Dr, meus hormônios, o q achou?"Ao que ele respondeu que provavelmente não era NADA, solicitando novos exames "sem urgência".Agora, algumas reflexões:1) não vá a um especialista não indicado por um médico do protocolo (se vc tiver como escolher, claro);2) tentei entender minha crise de riso, e acho que veio justamente de estar diante de um babaca de jaleco, que mais parecia um palhaço, montando um circo onde desfilava toda a sua ignorância e arrogância;3) foi bem frustrante, não pelo que ele disse, mas por ter jogado 280 reais no lixo e por ter, novamente, constatado como temos poucos profissionais nessa área que realmente se IMPORTAM com o que sentimos;4) e por último, e não menos importante: ACREDITEM na Vit D!!! Ela salvou a minha vida.Obrigada a esse grupo que sempre é fonte de apoio e de esperança a todos nós! Que saibamos enfrentar esse momento com sabedoria!PS: segue abaixo a foto do estrago que a Vit D fez na minha vida, reduzindo o fator reumatóide praticamente pela metade."

23/03/2020



Valores de Referência		Resultados Atuais	Resultados anterior
		2910329007 13/03/2020	3600029664 03/08/2018
Fator Reumatóide	Inferior a 20 UI/mL	53	101

Liberado em: 13/03/2020

Ficha N°: 2910329007

Emitido em: 17/03/2020

Responsável Técnico:
DRª. KATIA ZANOTELLI FASSINA - CRM 23034RS

Famip
Fleury S.A. - CRM 23034RS Anvisa 4033

O laudo evolutivo proporciona uma visão concisa, em ordem cronológica, dos resultados de alguns dos exames mais freqüentemente utilizados para acompanhamento clínico e é um complemento do resultado tradicional.

DERMATITE ATÓPICA

KATIA LOPES

Post de Jonas Lopes, sua esposa Katia Lopes segue o Protocolo Coimbra há 1 ano e 2 meses para Dermatite Atópica. As 3 primeiras fotos são atuais, as 3 últimas são de antes do início do tratamento:

"Minha intenção nesta postagem não é chocar ninguém, mas não posso deixar passar a possibilidade de compartilhar com todos o quanto Deus abençoou minha esposa. Foram 9 anos de desolação, de crises terríveis por conta de um problema em sua saúde (dermatite atópica crônica agudizada), foram muitas noites em claro cuidando dela para ela não se ferir mais ainda dormindo ao coçar sua pele já fragilizada; Até que ficamos sabendo de um tratamento novo, mas disponível apenas em São Paulo ou Curitiba, pois bem, era nossa esperança, não medi esforços para levá-la para ver o Dr Joao Paul, médico que vem cuidando dela desde então, em abril do ano passado viajamos sem ter condições para iniciar o tratamento (com muita esperança, mas ainda super desolados diante de tantas lesões). Agora, 1 ano e 2 meses estamos indo para mais uma consulta, mas agora com ânimo renovado, com motivos de sobra para chorar, mas agora de muita alegria, apenas para a revisão do tratamento! Em resumo: "Na minha angústia clamei ao Senhor; E o Senhor me respondeu, dando me ampla liberdade." Salmos 118:5"





24/06/2019

DERMATITE ATÓPICA

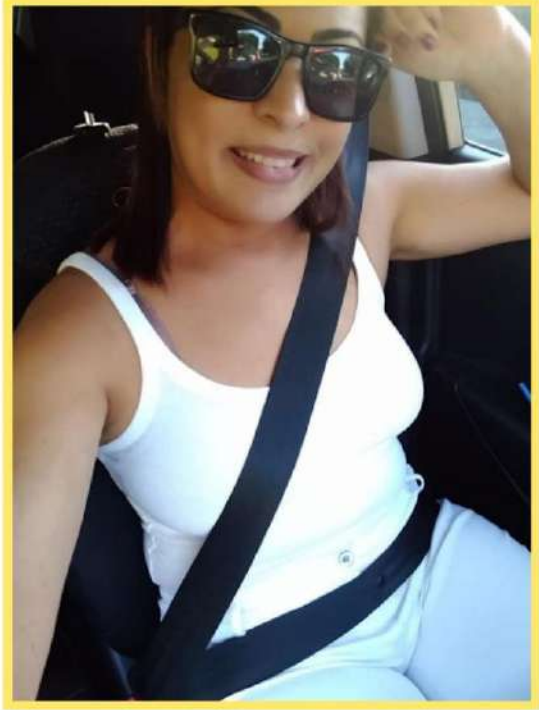
CÉLIA SANTOS

Por Célia Santos, no grupo Protocolo Coimbra - Brasil:

“Estou há um mês sem corticóide, sem crises de dermatite atópica. Antes de suplementar mha vit D estava 44, agora está 318. Eu tomei corticóide por 17 anos, ficava um dia sem, a coceira e lesões voltavam bem piores. Nunca ficava mais que dois dias sem o corticóide. Em dezembro de 2018, cheguei no pior momento, quase não urinava e inchei demais. Mesmo com corticóide eu não dormia bem, sentia fadiga e dificuldade para respirar. Só em julho de 2019 descobri o protocolo Coimbra, e fui na primeira consulta. Foi extremamente difícil no início, qd parei o corticóide, mesmo fazendo o desmame, as lesões atacaram no corpo todo. Sinceramente achei que no meu caso, não ia dar certo, perdi totalmente as esperanças! Hoje com cinco meses de protocolo, dieta alimentar equilibrada.. posso dizer que estou bem. No meu caso descobri que o glúten é veneno, cortei totalmente por conta própria, e melhorei drasticamente, fiz o teste: comi algo com glúten e atacou muito forte novamente!! Voltei a dormir, emagreci 12kg, desinchei, não tenho mais coceiras, e o melhor sem corticóide, anti histamínicos.. somente com a abençoada Vit d e o polivitamínico! Dia 08/01/20 vou na segunda consulta, e estou extremamente maravilhada e agradecida ao Dr Cícero e meu médico Danilo Finamor! Pele limpa, hidratada, sem lesões e sem coceira. Acreditem, é possível é verdade que a Vit D faz milagre! — feeling thankful.”

14/01/2020





DERMATITE PERIORAL

RENATA MELONI



DERMATITE PERIORAL e Protocolo Coimbra:

Repost @renatavdmeloni

"Levanto os meus olhos para os montes e pergunto: De onde me vem o socorro? O meu socorro vem do Senhor, que fez os céus e a terra. (Salmos 121:1,2) Após 6 dias de tratamento apenas com o protocolo Coimbra toda inflamação do rosto já está seca. Não sinto nenhuma queimação ou ardência ou coceira no rosto.

Estou sentindo apenas a pele ressecada e áspera. Vamos lá, um dia de cada vez. Depois de anos agora falta pouco! Porque até aqui me ajudou o Senhor, e creio que continuará agindo a meu favor!"

10/05/2020

DOENÇA DE CROHN

CAROLINE CHALITA

Do Instagram, #Repost @carolchalitahissa

"Dia 19 de maio é o Dia Mundial das Doenças Inflamatórias Intestinais-DII. Nunca passou pela minha cabeça que eu fosse vir até aqui para falar sobre o Maio Roxo, mas desde o dia 04/12/2019, eu passei a fazer parte desse grupo. Durante anos convivi com dores abdominais leves e muitos quadros de diarreias, sejam causadas por alguns alimentos que irritavam meu intestino, ou por bebidas alcoólicas, ou por emoções à flor da pele. Mas eu achava normal! Numa manhã de domingo pós plantão, com quadro de febre insistente, resolvi ir a emergência, e após um exame de imagem, o médico chegou ao possível diagnóstico de doença de Crohn. Claro que eu não quis acreditar naquilo. Afinal, achamos que nunca vai acontecer com a gente. Era o que pensava, mas após diversos exames, fui diagnosticada com Doença de Crohn em fase avançada! Sim, meu mundo desabou! Diversos pensamentos e sentimentos...um vazio! Mas Deus é tão maravilhoso, que me deu anjos em forma de família e amigos para me apoiarem, me levantarem e dizer: "Estamos JUNTOS"! Após consulta com o gastroenterologista, iria iniciar o tratamento com imunobiológicos. Eu só pensava na "bomba" que seria para meu corpo, nos efeitos adversos, e como pagaria 15mil a cada 8 semanas. Mas pela segunda vez, Deus me enviou outro anjo, que me mostrou outro caminho e me levou até Dr. Paulo Gabriel @paulogpfaria para uma consulta do Protocolo Coimbra @protocolocoimbra_brasil. Em quase 3h de consulta, tive "uma aula", uma explicação impecável sobre o Protocolo com altas dosagens de Vitamina D. Hoje já estou indo para o 5º mês de tratamento e me sinto muito melhor fisicamente e clinicamente. Conversei com outras pessoas que também fazem o Protocolo e que em poucos meses tiveram excelentes resultados, entrando em fase de remissão em poucos meses.

Sou MUITO GRATA a todos que me ajudaram, incentivaram e me apoiaram nessa escolha. GRATIDÃO ao Protocolo por me dar mais qualidade de vida. GRATIDÃO a quem cuida da minha saúde mental de forma impecável @psicologa_luciane_sims . GRATIDÃO @nutri.anacarolina pela readaptação alimentar. Eu te pergunto: Como anda seu segundo cérebro? Como anda seu intestino?"

20/05/2020



DOENÇA DE CROHN

PRISCILA ANDRADE

Post de Priscila Andrade, uma das administradoras do grupo Protocolo Coimbra - Brasil. Diagnosticada com Doença de Crohn em 2013 e seguindo o Protocolo Coimbra desde 2018:

"Olá vitaminados...

Hoje venho aqui para dar um breve relato sobre o meu tratamento.

Quem procurou na lupa por "crohn" vai ver minhas perguntas de início de tratamento e também algumas postagens no decorrer do tratamento.

Resolvi fazer esta postagem para mostrar em imagens desde a descoberta do meu tratamento em 2013 até a data de ontem, essa notícia é "quentinha".

Ainda não alcancei a remissão, mas tenho certeza de que estou no caminho certo, um caminho que não é fácil a seguir, que aprendemos todos os dias, com as postagens de todos aqui no grupo, e principalmente conhecendo um pouco mais do nosso corpo e da nossa mente.

Ah, a mente, essa é poderosa!!!! E com certeza o meu maior desafio do tratamento não é a ingestão de 2.5 litros de líquido ou uma dieta que não podemos comer uma pizza ou lasanha recheada de queijo e depois uma deliciosa barra de chocolate ao leite; o meu maior desafio ainda é saber dizer não, me preocupar menos com o que não depende de mim, e saber deixar as coisas na mão de Deus pois só ele sabe o que o futuro nos guarda!! Sou grata a Deus, a minha família, ao Dr CICERO COIMBRA, ao meu médico dr Renato Slomka, aos administradores do grupo que são essenciais para tantas dúvidas do começo do tratamento

e as que ainda surgem, também aos membros do grupo, em especial a Miguel Vera Nunes que trouxeram para o Sul um pouco da sua história e me incentivaram contando seu testemunho com o protocolo coimbra...

Serei eternamente grata a todos!! Abaixo as imagens falam por sí. Diagnóstico em 2013. Uso de mesalazina por muitos anos e 8 meses usei certolizumabe, última aplicação 04/2018.

Início tratamento protocolo coimbra 11/2018."

As imagens da colonoscopia com os relatórios do exame estão disponíveis na página Protocolo Coimbra - Brasil.

22/05/2020

Maio Roxo

Mês de conscientização sobre Doenças Inflamatórias do Intestino.

Doença de Crohn

@PROTOCOLOCOIMBRA_BRASIL



DOENÇA DE PARKINSON

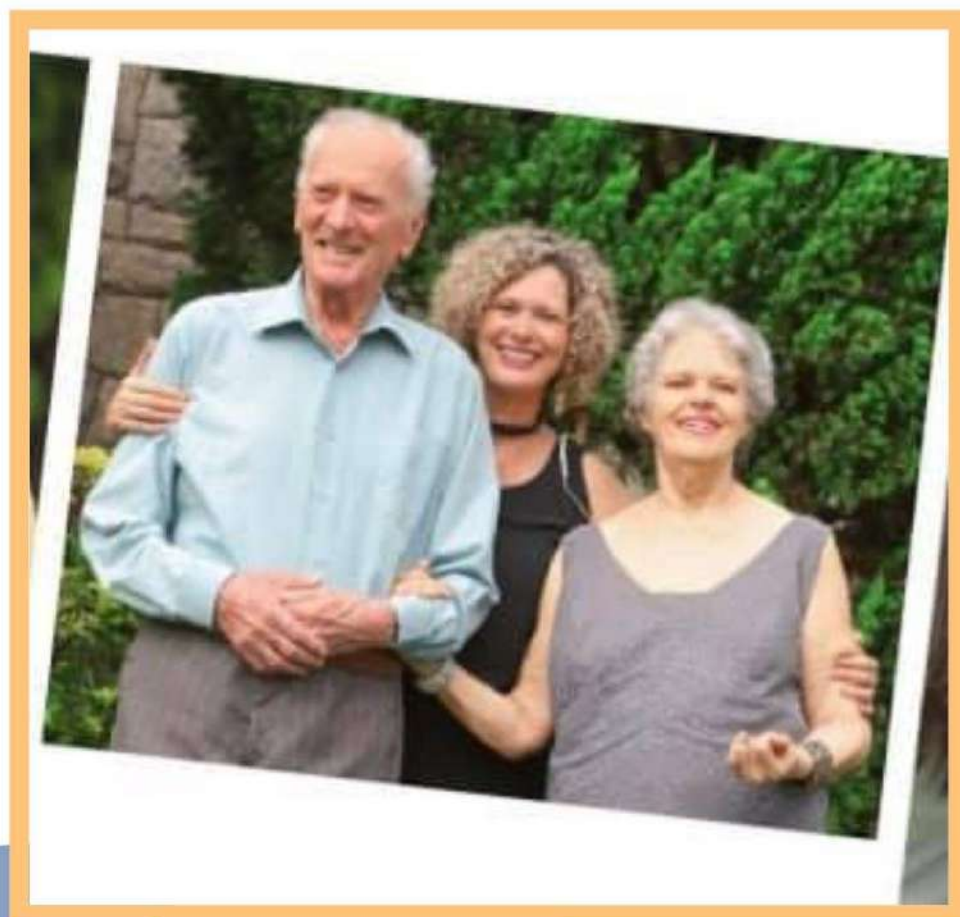
DENISE ABACKERLI

Importante relato de Denise Abackerli sobre o Protocolo Coimbra no tratamento de Parkinson e Alzheimer.

"Olá a Todos, Meu nome é Denise Abackerli e venho aqui dividir minha experiência convivendo com meus pais com diagnóstico de Parkinson e Alzheimer. Minha mãe, D Nilza, 79 anos, foi diagnosticada com Parkinson há uns 5 anos, porém antes disso vinha com um quadro crônico de depressão, síndrome do pânico, tendo ainda 20% de visão por conta de degeneração da córnea e glaucoma. A interação medicamentosa de todas estas enfermidades levou a uma sequência de delírios e perdas cognitivas. Estávamos literalmente perdendo nossa mãe. Nossa primeira consulta com Dr Cícero foi há 9 meses atrás. De lá para cá, notamos uma grande evolução no quadro depressivo e de variabilidade de humor. Efeitos do Parkinson como marcha, problemas intestinais, incontinência urinária, praticamente desapareceram. Ainda não retiramos os medicamentos como antidepressivos, serenata, neupro e donarem, mas percebemos que a dependência deles se torna menor. O desafio está agora na diminuição do tremor, que só é eliminado com o uso do prolopa e stalevo. Para meu pai, Sr. Antonio, 88 anos, estamos há 4 meses no protocolo Coimbra e não percebemos melhoras significativas, porém o quadro segue estável. Notamos sim, uma grande melhora na imunidade geral dele. Para ambos, temos uma rotina de eliminação da carne vermelha, alimentação saudável e orgânica e exercícios físicos 2 vezes por semana. Ressalto também o cuidado que Dr Cícero tem com os outros membros da família e cuidadores. Ele nos orientou a fazermos uso da vitD, (10000ui), cloreto de magnésio, folato e pantotenato de cálcio. Isto tem, no meu caso, me deixado com muito mais disposição para os desafios diários, sem perder a ternura e carinho no cuidado com meus pais. Deixo claro, que todo este cuidado também vem acompanhado de auxiliares dedicadas que nos ajudam nesta caminhada diária.

Espero que um pouco desta experiência possa ajudar outros pacientes, pois o depoimento da evolução destas enfermidades dependem muito da disponibilidade dos cuidadores em faze-lo e confesso que com os afazeres, às vezes fica difícil a troca de ideias e ou dividir a evolução do tratamento. Parabenizo muito a iniciativa das fundadoras deste grupo. E para finalizar, quero dizer que de tudo que li e experimentei neste processo com meus pais, acredito muito no protocolo e na forma como Dr. Cícero e sua equipe enxergam a medicina. Eh uma revolução e há muito ainda por vir, principalmente no campo da prevenção de doenças auto-imunes, degeneração neurológica, e na área da longevidade saudável."

17/06/2019



DOENÇA DE PARKINSON MANUEL SOUZA

16 anos com a DOENÇA DE PARKINSON e PROTOCOLO COIMBRA, um dos primeiros pacientes do Dr. Cícero Coimbra! Post de André Linn no grupo Protocolo Coimbra - Brasil.

“Aos iniciantes no Protocolo Coimbra com Parkinson, publico aqui um vídeo feito hoje no aniversário de 80 anos do meu padrinho que desde 2004, quando diagnosticado com a patologia, está com as benditas doses de D3. Ele é o pianista! Saúde a todos!”

Esse paciente está tomando atualmente 50.000 UI por dia.

16/02/2020



Vídeo disponível na página
do Facebook
Protocolo Coimbra - Brasil.



ESCLEROSE MÚLTIPLA

PAULO FARIA

"Dia 28/08/17 já se passam três anos, três anos de diagnóstico , 3 anos de mudanças na vida.. Nessa mesma data a 3 anos atrás eu me encontrava no fundo do poço com a notícia de um diagnóstico sombrio e com futuro nebuloso pela frente, até o dia que pude ter ciência de que a vida ainda tinha muita coisa a me oferecer, graças a Deus e a esse que está na foto comigo Dr Cicero Coimbra. Graças ao protocolo coimbra estou aqui em plena saúde física e mental, que me faz hoje ser uma pessoa melhor com a saúde em dia e com a Esclerose Múltipla desligada! Nesses três anos muita coisa mudou na minha vida como paciente e como médico, faço forças diárias para que amigos pessoas , colegas , pacientes tenham ciência de que ainda existe saída, que a vitamina D em altas doses está aí pra provar isso, e eu sou prova viva de sua eficácia. Obrigado mais uma vez Dr Cicero!"

28/08/2017



ESCLEROSE MÚLTIPLA

GIULIANO GUARINI

Depoimento de Giuliano Guarini, paciente que tem esclerose múltipla e se trata com o Protocolo Coimbra (altas doses de vitamina D) há 5 anos.

"1.600 km de bicicleta! Aqui estou eu, recebendo minha medalha de finalista na mais dura e extrema prova ciclística de longa distância da Europa: 1.001 Miglia. Pedalei 6 dias e 6 noites, sem intervalo. Dormi 1 hora por noite. Peguei temperaturas de 8 a 36 graus. Cruzei 5 províncias italianas, por todo tipo de relevo e vegetação. Apenas 15 brasileiros, até hoje, conseguiram concluir este desafio. E... Tenho esclerose múltipla diagnosticada há quase 6 anos. Nunca usei interferon's, nunca fiz pulso, nem um comprimido de cortisona usei. Meu único tratamento é o protocolo de vitamina D. Espero que minhas postagens ajudem quem duvida do tratamento a tomar sua decisão!"

10/01/2018



ESCLEROSE MÚLTIPLA

SAMARA FERREIRA

Essa é a paciente Samara Ferreira (DJ Sam Ferry), que tem esclerose múltipla e há quase 10 anos se trata exclusivamente com o Protocolo Coimbra.

"Vida normal e feliz. Espero que minhas postagens ajudem quem duvida do tratamento a tomar sua decisão!"

03/08/2018



Vídeo disponível na página
do Facebook
Protocolo Coimbra - Brasil.



ESCLEROSE MÚLTIPLA

RAFAEL SALGADU

Post de Rafael Salgado no grupo do Protocolo Coimbra em Espanhol. Rafael tem esclerose múltipla desde 2005 e desde 2011 se trata exclusivamente com o protocolo. Quando iniciou com as altas doses de vitamina D, sua EM já havia progredido para EM secundariamente progressiva.

"Pessoal, vocês estão curiosos, mais vamos lá, nem sempre o sucesso do tratamento é a recuperação total, e sim o desligamento da ação da doença, as sequelas temos q correr atrás de resolver. Nem tudo que vemos na internet é da forma maravilhosa que vemos, em 2015 eu necessitava de uma cadeira de rodas, mais também caminhava um pouco, hoje não necessito mais também não caminho se bengala por muitos metros. Tenho algumas dificuldades, mais estou bem pois me acostumei e me adaptei, resumindo faça Parajiu Jitsu volei futebol musculação fisioterapia pilates ou qualquer outro esporte, mexa-se corra atrás, precisamos estar em movimento sempre, as coisas e os sintomas vão melhorando com o tempo."

01/09/2018



ESCLEROSE MÚLTIPLA

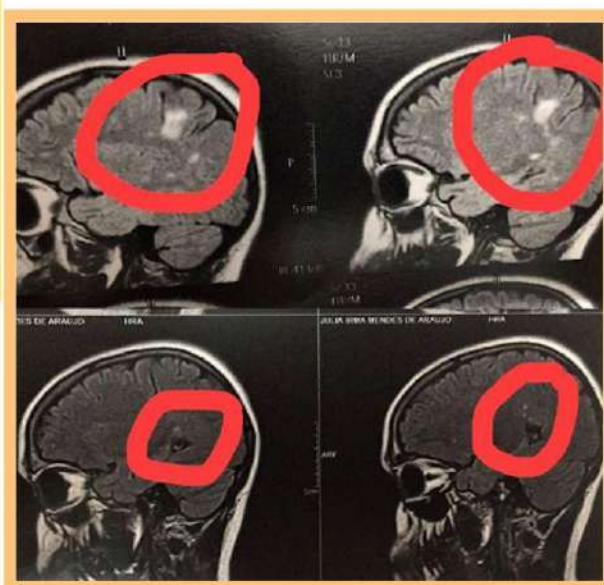
JULIA MENDES

Post de Julia Mendes no grupo de pacientes do Protocolo Coimbra Brasil.

"Depoimento: 10 meses de Protocolo Coimbra. Em 30 de outubro de 2017 fui diagnosticada com Esclerose Múltipla. Entre todos os processos internos/externos que eu tive que passar após essa notícia, talvez o principal tenha sido escolher a qual tratamento eu iria me submeter. Por mais que muitas pessoas tentem lhe influenciar visando o seu bem, a escolha é sua, sempre será. Passei por vários médicos que tiraram totalmente a minha crença no Protocolo Coimbra, mas eu mantive a minha convicção de que esse seria o melhor tratamento pra mim. Além da pulsoterapia que fiz quando estava em surto, não tomei nenhum tipo de remédio para EM desde então. Iniciei o Protocolo em dezembro de 2017. Às vésperas do Natal e eu só conseguia pensar o quanto era difícil lidar com tantas coisas e com tantas restrições alimentares ao mesmo tempo. Permaneci. Durante o ano de 2018 eu mantive a disciplina e a fé, no Universo e no Protocolo. A primeira coisa que vocês precisam saber: é, talvez, o tratamento mais difícil. Sabe por quê? Porque é muito complicado você continuar tendo uma vida normal. Porque o normal do mundo atual são comidas que nos fazem mal, é sedentarismo, é estresse 24h/dia e pouca hidratação. É pouca qualidade de vida. É você se sentir excluído porque a maioria das pessoas só comem coisas que você não pode mais. É querer ficar em casa ao invés de ir fazer exercícios porque é mais cômodo e você está sempre muito cansado do trabalho. O Protocolo lhe devolve o que a maioria das pessoas não têm hoje em dia: qualidade de vida. Eu não abri mão das coisas boas, pelo contrário, eu escolhi o melhor da vida e o que de mais lindo podemos tirar dela. E, de brinde, ganhei o controle da minha doença degenerativa do cérebro que não tem cura, como vocês podem ver nas duas imagens comparativas: acima - lesões de OUT/17, abaixo - lesões de OUT/18). E essa foto no Machu Picchu, com o melhor parceiro do mundo, vocês sabem quando foi? Em AGO/18, antes de fazer ressonância nova, com menos de 10 meses de tratamento.

Sabem quais dificuldades tive pra andar quilômetros, subir o equivalente a 50 andares e lidar com a altitude do Peru? Nenhuma. Confesso: tive medo. Fui. Foi uma viagem maravilhosa e que só me mostrou que a vida é muito mais que um diagnóstico, que um tratamento. A vida é o que a gente escolhe fazer todos os dias pra ser alguém melhor. Alerta: não estou curada! Mas estou bem! Feliz! Cheia de saúde e com lesões que quase sumiram. Nenhuma lesão nova. Nenhum processo inflamatório! Fruto de disciplina e fé. Eu escolhi o Protocolo Coimbra, e você?"

18/10/2018

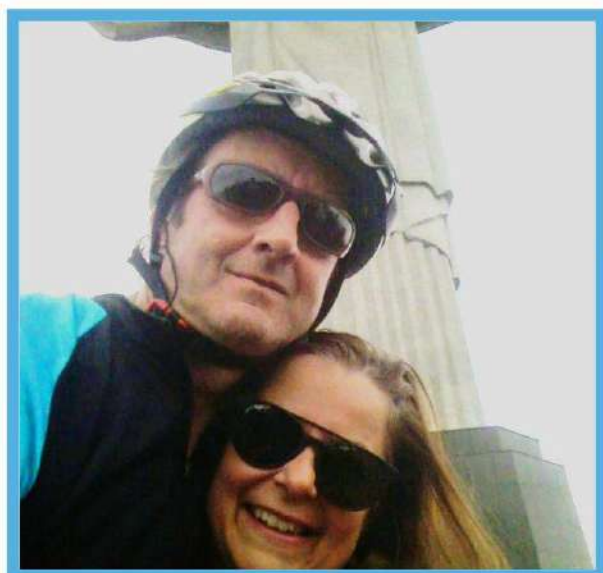


ESCLEROSE MÚLTIPLA

FERNANDA DE MELLO CAMPOS

Esta é Fernanda de Mello Campos, diagnosticada com esclerose múltipla em 2003, seguindo o Protocolo Coimbra desde 2011. Você pode ver uma entrevista com a Fernanda logo no início de seu tratamento com a vitamina D no documentário do Daniel Cunha "Vitamina D - por uma outra terapia": E aqui está Fernanda nesse último fim de semana, quase 7 anos depois, 15 anos de esclerose múltipla, pedalando 55 km até o topo do Cristo Redentor.

27/11/2018



ESCLEROSE MÚLTIPLA

DAVID NEVES

Este é David Neves, cujo depoimento está no livro "Esclerose Múltipla e (muita) Vitamina D". David segue o Protocolo Coimbra para esclerose múltipla desde 2012. Este é um post que ele acabou de compartilhar no nosso grupo de pacientes:

"Fala pessoal!

Vejo muita gente nova no grupo perguntando sobre o pessoal que faz o tratamento há mais tempo.

Conheço pessoalmente muitos pacientes que fazem o tratamento faz 4, 5, 7, 10 anos que estão muito bem. A maioria anda bem atribuído com trabalho, afazeres e problema comuns do dia-a-dia e acabam não participando muito mais aqui do grupo. Porém, todos que eu converso estão muito bem com o protocolo.

Em 2012 quando fui diagnosticado eu sempre pensava: "como estarei daqui uns anos. Como estarei de saúde, etc". Posso afirmar que hoje me sinto melhor do que antes do diagnóstico.

Esses dias de férias estava andando de Stand up paddle (aquelas pranchas grandes), fazendo alguns malabarismos que fico tentando fazer...segue a foto.

Faço o protocolo desde 2012. Em resumo, equilíbrio 100%, e vida normal com os afazeres da vida.

Um abraço forte a todos vitaminados!! Muita saúde a todos nós!"

23/01/2019



ESCLEROSE MÚLTIPLA

ESDRAS CORREA

Post de Esdras Correa em nosso grupo de pacientes. Esdras segue o Protocolo Coimbra há 8 anos para Esclerose Múltipla.

"Bom dia anos de tratamento somente com a vitamina d,sem surtos,com a doença desligada e com redução das lesões que já haviam desde de 6 anos de idade. Gloria a ti meu Deus!! Meu obrigado meu amigo e medico Dr Cicero!! Segue fotos das redução das lesões doença que já agia desde 6 anos de idade apos um embaçamento no olho esquerdo como acontece com muita gente e só foi descobrir que era a esclerose em 2010 apos uma paralisia apos um stress e um neuro pedir as ressonâncias.Vejam as reduções das lesões .só firmam cicatrizes,sem lesões ativas e com redução das lesões antigas.isto não e maravilhoso meus amigos?"

11/03/2019



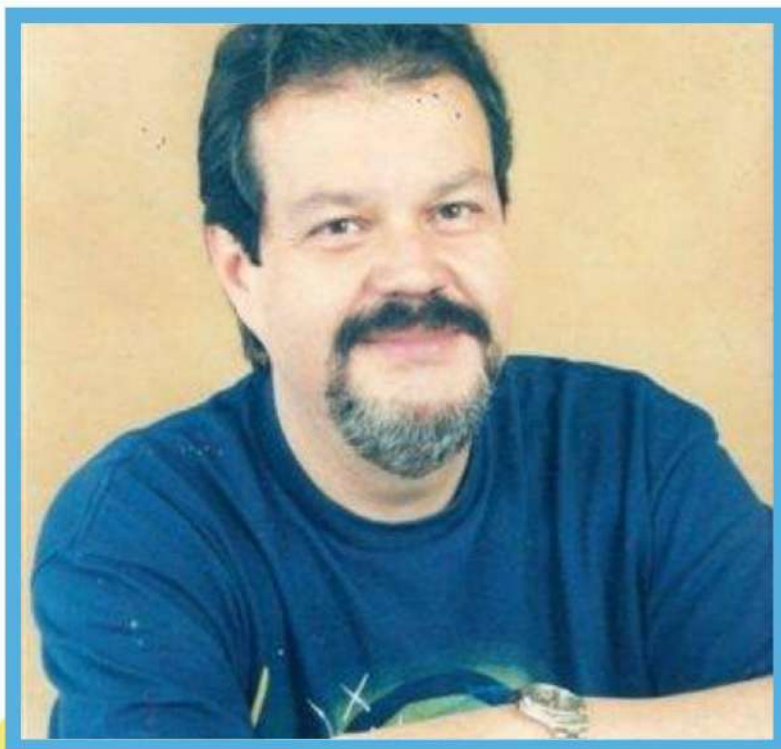
ESCLEROSE MÚLTIPLA

RONALDO RAMOS

Este é Ronaldo Ramos, um dos primeiros pacientes do Protocolo Coimbra. Ronaldo foi diagnosticado com esclerose múltipla em 2001 e iniciou o protocolo em 2005. Esta semana, ele nos deixou uma atualização no grupo de pacientes:

"A verdade é sendo ou não cientificamente provado, portador de EM desde 2001, tive surtos até então. Em 2005 comecei o protocolo e não tive mais surto algum. Não piorar, é sinal de melhora... 14 anos, nenhum novo surto. Sequelas ficaram, poucas, qdo estresso, elas dão as caras. Ex. hipoestesia nas 2 mãos, equilíbrio (meu cerebelo desmielinizou). Dificuldade na minha marcha, muito calor e stress atrapalham... Minha em está inativa há uns 12 anos pelo menos."

11/04/2019



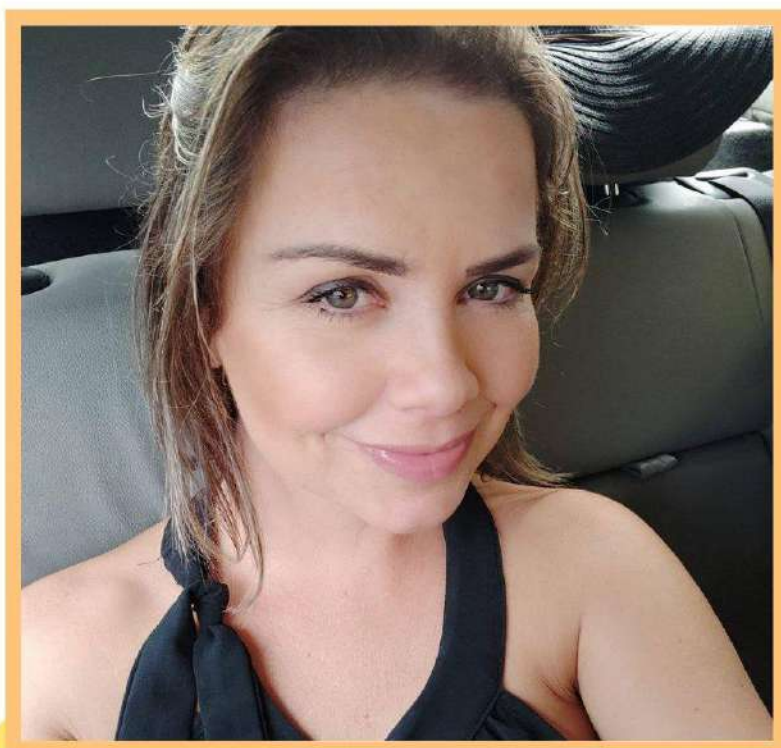
ESCLEROSE MÚLTIPLA

NATHY LONGO

Esta é Nathy Longo, diagnosticada com esclerose múltipla há 14 anos e há 9 anos se tratando exclusivamente com o Protocolo Coimbra. Ontem, Nathy deixou esse comentário em nosso grupo de pacientes e nos permitiu compartilhá-lo:

"... Eu faço o tratamento há 9 anos e estou ótima. EM há 14 anos e antes da vitamina, 3 a 4 surtos por ano. Desde que iniciei o protocolo nenhum surto, exames ótimos, vida normal! Quer dizer, não muito normal, pq tenho uma linda bebê de 1 ano e 8 meses que só apronta e me deixou maluca, mas nem as noites mal dormidas, nem o cansaço físico deixam a minha ex companheira aparecer. Amamento até hoje, tenho uma vida normal e só lembro da Esclerose por causa do grupo! rs"

12/04/2019



ESCLEROSE MÚLTIPLA

KARINE METZGER



Emocionante e realista depoimento de Karine Metzger, paciente com esclerose múltipla que segue o Protocolo Coimbra desde 2012. Obrigado Karine, por nos enviar essa atualização de sua experiência com o Protocolo!

"Como muitos de vocês sabem, eu estava morando no Brasil, o país dos meus sonhos (Karine é alemã). Lá eu fui diagnosticada com EM e comecei o Protocolo Coimbra em 2012. Desde o começo, eu não tive dúvidas de que o PC era a coisa certa a se fazer. Mudar minha dieta não foi tão difícil, já que a

comida no Brasil não é baseada em laticínios (como é na Alemanha, por exemplo).

Encontrar a dose certa de vitaminas e outros suplementos demorou um pouco, pois eu tive 2 bebês em 3 anos. Meus dois filhos são muito saudáveis e bem desenvolvidos. Eu segui o CP durante as duas gravidezes e me senti muito bem. Claro que eu segui a dieta (Cálcio!) E me exercitei regularmente. Efeito colateral legal: perdi 12 kg. Nos anos seguintes, alguns dos sintomas raramente reapareciam por um tempo muito curto, quando eu estava muito exausta ou estressada, o que era normal (segundo minha médica, enquanto me lembrava sempre de desacelerar um pouco).

Em 2016, senti que alguns dos sintomas antigos pioraram. Minha querida médica Maira me disse que seria inútil tomar minhas cápsulas, seguir a dieta, se eu não descansasse o suficiente e continuasse entrando em pânico com as situações. Então eu decidi desacelerar mais uma vez. (Alguns detalhes de fundo: tínhamos acabado de comprar uma casa e estávamos em plena reforma, eu tinha tido meu filho, meu marido trocou de emprego e estava escrevendo sua tese de mestrado). A coisa é que eu estava me sentindo tão saudável que exagerei um pouco.

Em 2017 tudo foi ótimo, crianças dormindo bem, casa acabada, empregos e saúde excelente. Mas o Brasil não estava bem. Então decidimos nos mudar para a Alemanha. Isso partiu meu coração, porque meu sonho era viver para sempre no Brasil, e eu tive que abrir mão desse sonho. Nós nos demos 18 meses para nos prepararmos. Como foi emocionalmente muito difícil para mim, voltei a ver um psicólogo para lidar com a grande mudança. Estávamos nos mudando em dezembro de 2018. Em novembro meu pai morreu. Foi um pesadelo. Nós estávamos planejando o Natal juntos. Ele morreu 3 semanas antes da nossa mudança. Então fomos para a Alemanha: funeral, família, organização de coisas, chorando muito. De volta ao Brasil eu fiz uma cirurgia no joelho. 10 dias depois, peguei minhas muletas, 12 malas grandes, dois filhos, marido e entrei no avião de volta para meu novo/antigo lar. Eu tinha que ser forte para ajudar meus filhos e meu marido a se adaptarem em seu novo país. Não mais no Brasil. Sem ajuda em casa, sem os 300 dias de sol, entrega de sushi, médicos que respondem via whatsapp ... e de repente creme e queijo e leite por todos os lados. :-/. Mas eu me sentia forte e saudável e, apesar da montanha russa emocional, minha saúde continuou estável. Eu tinha a energia para fazer as coisas e reassentar tudo.

Por que estou contando tudo isso? Porque sou profundamente grata. Que por acaso eu estava no país certo no momento certo (diagnosticada no país do Protocolo Coimbra). Que tive o privilégio de conhecer o PC desde o começo. Que eu fui diagnosticado em 24h. Que o PC me possibilita uma vida normal, ativa e feliz. Pode soar estranho, mas minha vida depois do meu diagnóstico só melhorou. Como adolescente eu costumava ter depressão e falta de energia. Eu tropeçava e caía muito. Com o PC eu sou uma pessoa melhor. Eu agora cuido de mim e dos outros de uma maneira melhor. Sou atenta e grata e aprecio as pequenas coisas da vida. O PC abriu um novo capítulo na minha vida. Dr. Cicero Galli Coimbra é meu anjo pessoal.

Hoje eu moro na Alemanha com meu marido e meus dois filhos. Temos uma casa cheia de escadas e um enorme jardim. Em breve, estarei trabalhando em tempo integral novamente. Estou feliz e agradecida e desde 2017 sem nenhum sintoma.

Eu desejo a todos vocês o melhor, muita paciência e coragem."

Abraços,
Karine"

09/06/2019

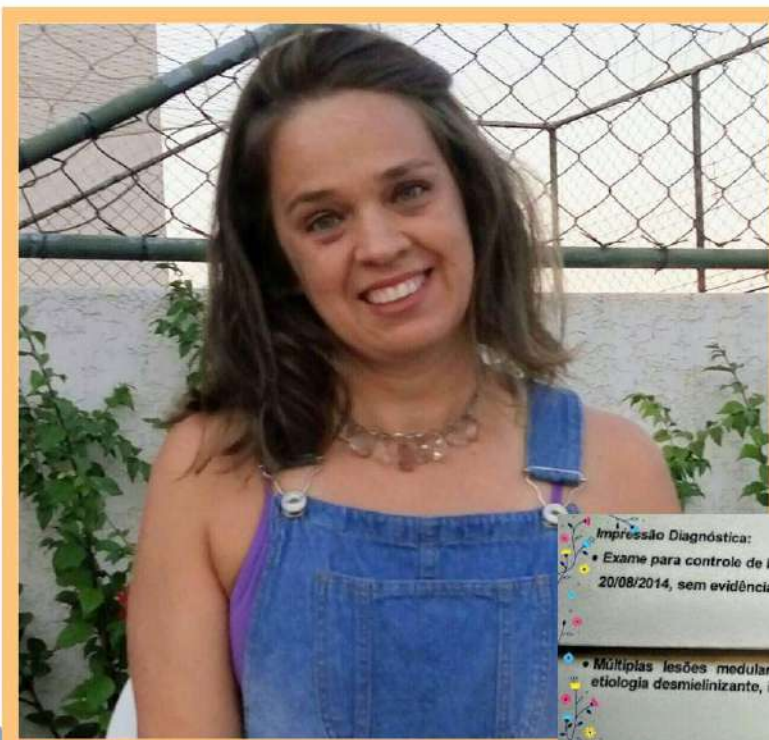
ESCLEROSE MÚLTIPLA

CLAUDIA FONTENELLE

Claudia Fontenelle, 5 anos com o Protocolo Coimbra para esclerose múltipla:

"Ninguém perguntou, mas eu vou contar. Há 5 anos eu não tomo a medicação tradicional para a Esclerose Múltipla. Faço parte de uma parcela cada vez maior de pessoas que migraram para o Protocolo Coimbra e controlam doenças autoimunes apenas com altas doses de vit D. Esta semana descobri que, desde então, a doença estacionou. Detalhe: isso não acontecia com o tratamento convencional. Zero problemas neurológicos e, tão importante quanto, zero problemas renais pelo excesso da vitamina. Por favor levem em consideração o meu depoimento que, somados a tantos outros, só mostram que a coisa é válida, séria e incrível. O Brasil é referência de pioneirismo no tratamento de doenças autoimunes e isso merece ser reverenciado."

20/06/2019



Impressão Diagnóstica:

- Exame para controle de lesões de etiologia desmielinizante, inalterado em relação ao de 20/08/2014, sem evidência de aparecimento novas lesões.
- Múltiplas lesões medulares alongadas e difusas nos níveis cervicais, de provável etiologia desmielinizante, inalteradas em relação ao exame de 20/08/2014.

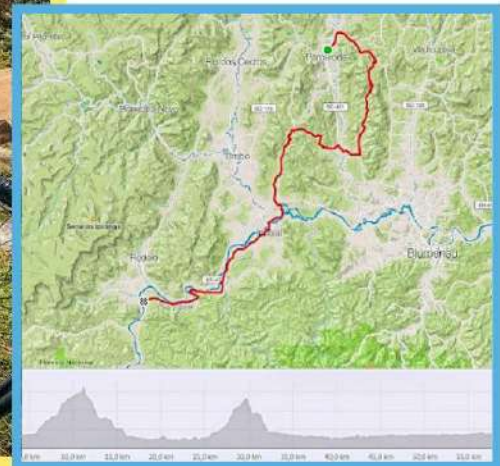
ESCLEROSE MÚLTIPLA

RICARDO OHF DALFOVO

Publicação de Ricardo Ohf Dalfovo em nosso grupo de pacientes. Ricardo foi diagnosticado há 21 anos com esclerose múltipla e há 6 anos se trata com o Protocolo Coimbra.

"Olá pessoal, gostaria de compartilhar com vocês, nestes últimos 5 dias em fiz um pedal de 294 km com 5412 metros de elevação. Foi incrível, foi o máximo que eu fiz em tão pouco tempo!!! E me senti ótimo!!!! O pedal se chama Circuito Vale Europeu de Cicloturismo, perto da minha cidade. É feito para 7 dias pois são 7 etapas, mas fiz em 5 dias. Levei toda minha bagagem, somente dormi em hotéis. Foi uma realização!!!!"

24/06/2019



ESCLEROSE MÚLTIPLA

OTÁVIO FREITAS



O neurocirurgião, Dr. Otávio Freitas, fala de seu diagnóstico de esclerose múltipla e seu tratamento com o Protocolo Coimbra:

"Em 2009, enquanto estava no meu 3º ano de residência em Neurocirurgia, desenvolvi Esclerose Múltipla. Desenhava-se uma situação única: um neuro com esclerose." "Ter sido um paciente com doença grave e incapacitante me permite compreender melhor o estado em que alguém se encontra ao trilhar esse caminho. Certamente muitos de nós, os portadores de Esclerose Múltipla (EM),

têm histórias muito marcantes, profundas e cheias de renovação. Acredito que minha jornada seja realmente peculiar e interessante e, por isso, a compartilho aqui. Desconheço outro ser como eu, ou seja, o único Neuro com Esclerose Múltipla que já vi em toda minha vida. Pois é, assim começa minha história com a bendita Esclerose Múltipla. Estava eu no terceiro ano de residência de Neurocirurgia em 2009, sob muito estresse, mas isso também já era de se esperar, afinal de contas, um residente é um especialista em formação. Apesar de todo o treinamento e dedicação dos preceptores, realmente não estamos preparados para o turbilhão de emoções, perdas e enfrentamentos diversos aos quais somos submetidos todos os dias. Então, um dia, desenvolvi um incapacitante borramento visual no olho direito e, nesse momento, já passou pela minha cabeça que poderia ser essa doença degenerativa, progressiva e desprovida de misericórdia, cuja evolução é implacável. Naquele momento ainda não configurava EM, pois era um surto isolado e, com isso, chegamos no diagnóstico de Síndrome Clínica Isolada, mas como 80% dos portadores dessa condição evoluem para EM, em seguida iniciei o tratamento com o famoso Interferon Beta.

Com isso, houve início essa primeira fase de desesperança, que só não foi pior pela minha forte negação da doença, pois continuei tentando levar uma vida o mais normal possível, apesar do cansaço e fraqueza constantes, claro, agravados substancialmente no dia da aplicação do Interferon e no dia seguinte. Aplicava sempre à noite e, mesmo ingerindo 1g de dipirona antes da aplicação, passava uma noite horrorosa, com dores difusas e, às vezes, até febre. Mas ainda podia piorar, porque no dia seguinte a carga de trabalho era imensa e a demanda tinha que ser cumprida, pelo bem-estar dos pacientes. Continuei em um processo de negação, até que no ano seguinte (2010), bem no meio de um mergulho com cilindro, pude observar sozinho lá embaixo, envolvido naquele silêncio revelador, um formigamento no segundo e terceiro dedos da mão direita. Naqueles dias participava de um congresso (o Brasileiro de Neurocirurgia), e ao terminar o evento, voltei e realizei uma nova Ressonância de todo o neuroeixo e constatamos uma nova placa na medula cervical em C2. Não havia placas desmielinizantes cerebrais, como no primeiro surto, mas era a confirmação que eu mais temia. Eu estava, sem sombra de dúvidas, entre os 80% para os quais a doença evoluiu. A partir daí a negação deu espaço à raiva. De forma alguma eu aceitava ou entendia a razão dessa doença tão complicada, justo eu! E que ironia do destino, pois eu conhecia cada pequeno detalhe, cada nuance dos sinais, sintomas e a clínica tão exuberante dessa patologia. Mantive o tratamento aos trancos e barrancos, sem alterar doses, pois os surtos, “com muita sorte”, haviam sido pouco exuberantes do ponto de vista clínico. Alguns processos internos (psicológicos) já estavam bem resolvidos, mas nem perto do ideal, obviamente. No ano seguinte (2011), quando já estava de volta a minha cidade natal, Pelotas, exercendo, a muito custo o ofício de Neurocirurgião, voltei a apresentar mais uma vez um borramento visual. Dessa vez, foi no outro olho, o esquerdo. Mas o que mais me marcou nessa época foi ver o desespero no olhar de meu pai – ironicamente outro Neurologista – pois ele, assim como eu, enxergava onde isso poderia parar e como seria minha vida, tentando me reerguer em meio aos tropeços. Quando voltei para Pelotas, iniciei acompanhamento psicológico com dois psiquiatras amigos fantásticos, que me ajudaram muito a compreender e enfrentar toda essa situação.

A partir daí fiquei na erraticidade por um tempo, absolutamente perdido, pois literalmente, nessa situação não sabemos o que esperar da vida. Os planos tornam-se nebulosos, outros problemas se tornam muito pequenos, as alegrias são sempre passageiras. Fiz a minha própria busca, como muitos dos meus pacientes também fazem, tentando entender os motivos, afinal de contas sempre acreditei em Deus e sei que Ele é justo. Enfim, foram muitas reflexões, viagens internas e também literais tentando compreender as razões e juntando forças para me manter bem, mental, emocional e espiritualmente. Voltei a praticar esportes com mais entusiasmo em meados de 2012. Mas, deixando de lado as lamúrias... Em 2012 as coisas começaram a mudar, pois conheci uma médica que, pela primeira vez em muito tempo, injetou uma nova esperança nesse turbilhão que virara minha vida. Ela começou inicialmente com um papo de Medicina Ayurvédica, pois tinha uma amiga com Esclerose Múltipla que melhorara muito após instituído o tratamento nessa medicina milenar. Logo em seguida, a colega médica, que inclusive possui traços marcadamente indianos, sugeriu fortemente o tratamento com altas doses de vitamina D. Foi a primeira vez que algum colega médico discutia outras opções de tratamento comigo e eu já havia entrado em contato com os relatos da vitamina D anteriormente, entretanto, eles sempre vinham de alguém muito bem intencionado, mas sem conhecimento profundo de causa. Nesse meio tempo, participei de inúmeros congressos de Esclerose Múltipla (no Brasil e no exterior), sempre com pouquíssimas citações da vitamina D e sempre mencionada de forma muito solta, sem qualquer protocolo específico de tratamento, muitas vezes relacionada apenas à prevenção. Enfim, resolvi acatar aquela ideia da médica, que veio a se tornar minha namorada logo em seguida. Após uma consulta com Dr. Cícero, em meados de 2012, comecei o tratamento com altas doses de vitamina D e, após alguns meses, a fadiga e o cansaço abandonaram meu corpo. Voltei a praticar esportes com mais entusiasmo, vindo a participar de competições de endurance, como Triatlon e uma prova de ciclismo de 200km chamada Audax. Após três meses do novo tratamento, abandonei completamente o uso do Interferon, muito feliz de estar livre das agulhadas semanais e, principalmente, de tudo que elas envolviam: as dores, o cansaço, a febre e a lembrança constante da doença grave e degenerativa que evolui implacavelmente, deixando marcas profundas no nosso caráter.

Mas isso virou passado, aquela namorada virou noiva, depois esposa e hoje temos uma filha de quase 2 anos. Eu nunca mais apresentei qualquer novo surto, estando há oito anos com a EM desligada. Mantenho em meu peito um sentimento de gratidão profunda pela renovação que Dr. Cícero me proporcionou, permitindo não só desligar a doença, mas recolocar a ordem em meio ao caos. Após experiências como essa nunca permanecemos sendo os mesmos. O fato de vivenciar a doença por anos, com um surto por ano, me permitiu uma série de reflexões e um amadurecimento muito significativos. Enfim, hoje sou extremamente grato ao fato de ter apresentado Esclerose Múltipla, pois ela me proporcionou transformações muito profundas na maneira de encarar a vida, de perceber o que é realmente um problema e, acima de tudo, me deu duas experiências sem precedentes. A primeira foi estar do lado de lá da consulta, pois o fato de ter sido um paciente com doença grave e incapacitante me permite compreender melhor o estado em que alguém se encontra ao trilhar esse caminho. A segunda foi sair desse estado de doença e encontrar um novo caminho de saúde, bem-estar, com novas idéias e novos planos, enfim, sentir-me vivo outra vez! Agora, vivo cheio de esperanças nessa nova medicina que vem surgindo e em suas possibilidades. Espero que meu exemplo neste breve relato possa elevar o nível das aspirações de muitos portadores de EM, trazendo novamente alegria, saúde e paz para suas vidas!"

26/06/2019



ESCLEROSE MÚLTIPLA

FERNANDA COCENAS

“Vocês sabem por que eu posto tanto falando da minha doença? Não é para que sintam pena de mim! É para divulgar meu tratamento. Eu praticamente não conseguia mais andar quando fui diagnosticada, e hoje eu tenho uma VIDA! Uma vida com mais saúde do que eu tinha antigamente.

Hoje eu me alimento melhor, faço exercícios físicos quase todos os dias, e me trato sem NENHUM remédio. Só com altas doses de Vitamina D e outras vitaminas complementares!! Eu sou uma vencedora! E divulgo meu tratamento para que outros, na minha condição, vençam comigo! Obrigada, Protocolo Coimbra. Tudo posso naquele que me fortalece.

fe_cocenasObrigada Juntos vamos vencer essa batalha !!”

Fe Cocenas tem Esclerose Múltipla e segue o Protocolo Coimbra.

13/07/2019



ESCLEROSE MÚLTIPLA

ALINE MOSCAL

Post de João Carlos Moscal no nosso grupo de pacientes. Sua filha, Aline, é portadora de esclerose múltipla, se trata com o Protocolo Coimbra há 6 anos, e cursa medicina:

"Atualizando; dia 10/07/2019 A Aline passou pela consulta com a Dra Sueli Lourenço, a médica perguntou a ela, o que vc está fazendo aqui?

Ao final da consulta a Aline perguntou, quando eu volto?

A Dra Sueli respondeu, só se for pra matar a saudade.

Pessoal;

Aline, amor de pai, amor incondicional.

Em alguns momentos da vida da gente ficamos ansiosos para que o tempo passe para chegar a data de um evento que vai nos fazer felizes, aniversário, férias, conclusão de cursos, aposentadoria etc.

Passamos por um momento de ansiedade um pouco diferente do comum, queríamos ver chegar um mês de tratamento da nossa filha, depois ansiávamos para o primeiro aniversário e assim até chegarmos ao sexto ano de tratamento exclusivo com a vitamina D.

Graças a Deus e a dedicação do Dr. Cícero, na pesquisa e no aprimoramento do tratamento, e ao profissionalismo, e fidelidade ao protocolo Coimbra, da Dra. Sueli Lourenço médica da minha filha, hoje ela está com a esclerose múltipla totalmente desligada, a três anos ela recebeu alta das consultas, como o tratamento é contínuo, ela permanece tomando a vitamina D, 100.000ui e demais suplementos, faz os exames regularmente para o controle do exame de paratormônio e cálcio na urina e no sangue, quanto a dieta e hidratação ela está totalmente adaptada.

Guardamos na memória a frase do Dr. Cícero no final da consulta no dia 17 de julho de 2013, essa lembrança não vem sem emoção e lágrimas.

"Entre as duas filhas de vocês não haverá nenhuma diferença em termos de saúde"

A minha filha mais velha estava na consulta, além de eu e minha esposa, na época ela estava no segundo ano de medicina, agora esperamos que também na profissão escolhida não exista diferença entre elas, se esse dia chegar confesso que tenho receio que esse coração de pai babão possa não resistir.

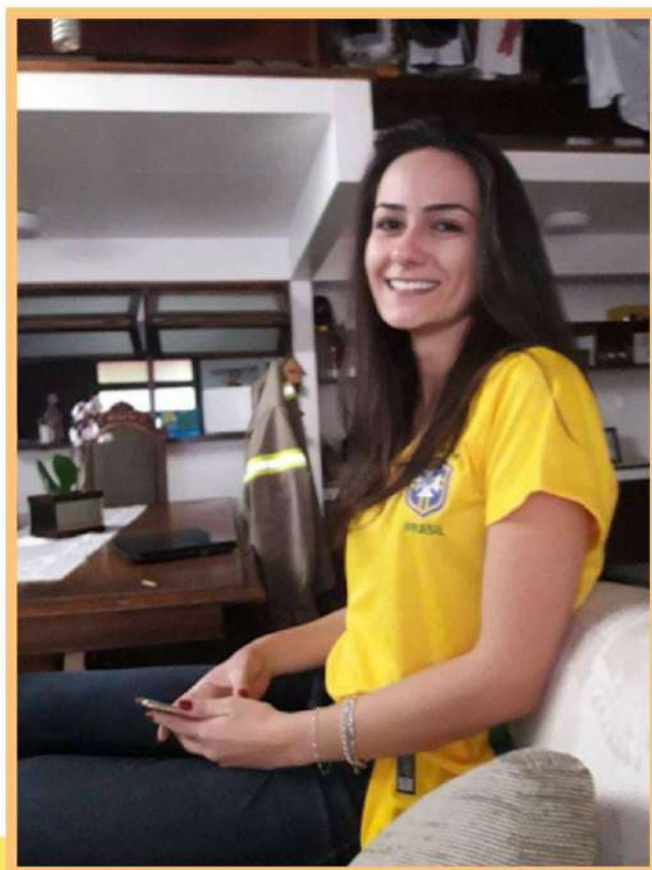
Talvez os mais novos não conheçam a dinâmica do grupo e não entendam como ele foi formado e como é administrado, são pessoas como eu, pai de paciente, pacientes, irmãos e outros amores que criaram e dedicam um tempo diariamente para que o tratamento chegue a todos, AMOR E GRATIDÃO é o que nos move.

Quero fazer um agradecimento especial a todos os médicos que fazem parte do protocolo Coimbra, vou tentar marcar alguns que estão no grupo.

Moramos em Laranjeiras do Sul Paraná.

As lágrimas rolam....."

16/07/2019



ESCLEROSE MÚLTIPLA

SHIRLEY TALINA

Depoimento da Shirley Talina, paciente de Esclerose Múltipla que se trata com o Protocolo Coimbra há 4 anos:

"Tenho 4 anos de diagnóstico fechado , EM, porém devo ter tido meu primeiro surto há 29 anos. Graças a Deus por esse tempo sem sintomas, nem tratamento algum. Em 2015 logo após a primeira pulsoterapia, por estar sem equilíbrio, força, controle motor, fui p o tratamento com altas doses de vit D, na clínica do Dr Cícero Coimbra. Sou tec de enfermagem há 38 anos, nunca quis parar de trabalhar, e não parei. No momento faço curso para ser doula, a EM não me tem. Meu tratamento não me deu efeitos imunossupressores, ainda trabalho num pronto atendimento de emergência. "

17/07/2019



ESCLEROSE MÚLTIPLA

CARLA AMARAL

Ontem, Carla Amaral, portadora de esclerose múltipla e se tratando com o Protocolo Coimbra há 4 anos, nos enviou essa atualização dos seus depoimentos anteriores, juntamente com o relatório de sua última ressonância, de 07/19).

"... Estou maravilhosa! Acordo as 5h00 ou 6h00, depende do dia, faço atividades físicas 5x por semana, trabalho 8 horas por dia! Fadiga 0, força 100%! Remissão na ressonância... Uma vida abençoada pela vitamina D! #ProtocoloCoimbra"

"E de repente, você ouve a seguinte frase: 'NÃO TEM CURA'... E seus amigos tentarão entender, sua família tentará entender, mas por mais que eles se esforcem, eles não sentem por você! Você precisa manter a mente sã para garantir que seu corpo não padeça, você precisa usar a força que nunca tenha imaginado que teria, e então, quando você realiza o fato de que sua vida mudou pra sempre, você se torna destemido, você não tem mais medo, você enfrenta!"-- Carla Amaral

Conclusão da ressonância: Controle evolutivo de lesões desmielinizantes: observa-se estabilidade dos achados em comparação ao estudo de 2017.

03/08/2019



ESCLEROSE MÚLTIPLA

STEFANIA SANTOS

Depoimento de Stefania Santos no nosso grupo de pacientes. Stefania tem esclerose múltipla e se trata com o Protocolo Coimbra há 4 anos:

"Quatros anos de Protocolo Coimbra, sem surtos, só melhoras a cada dia. Direto da cadeira de rodas para uma vida maravilhosa!!! Gratidão ao incrível Dr Cícero Coimbra e minha médica favorita Dra Sueli Lourenço !!!

Eu fiquei quase três meses na cadeira de rodas, perdi a Voz, cheguei a ficar até na fralda geriátrica... muito triste... queria tomar água e não conseguia, minha mãe umedecia um algodão de água e passava na minha boca só para eu poder sentir o gosto da água. Me alimentavam com uma colherzinha, não conseguia comer. Depois de 4 internações em 2015, quando eu saí da última que foi dia 29/03/2015 minha mãe foi atrás de um fisioterapeuta para me atender em casa, porque minha situação estava muito triste não queria me expor, para que as pessoas ficassem me crivando de perguntas. Assim que cheguei do hospital todos os dias pela manhã me colocavam em uma cadeira para eu tomar 30 min de sol e captar a vitamina D. Quando chegou Junho, chegou também minha tão esperada consulta... graças à Deus... não tive dúvida nenhuma que era o melhor tratamento que eu poderia fazer. "

12/08/2019



ESCLEROSE MÚLTIPLA

JULIANA VINAGRE



Juliana Vinagre foi diagnosticada com Esclerose Múltipla em 2000, e em 2005 com EM secundária progressiva. Em 2006 ela optou por iniciar o Protocolo Coimbra. E onde ela estava nesse fim-de-semana? Fazendo uma travessia de 12 km pelo Rio São Francisco!



Por @julianavinagre
"Momentos da 5a Travessia "VOLANTE-LAMPIÃO" - 12 km de água doce saindo da cidade histórica de Piranhas até cidade de Entremontes pelo Rio São Francisco.- Expectativa inicial - minha prova era de 6 km.- Chegada nos 6 km me sentindo bem pra continuar e tentar curtir mais km .- A partir dos 10 km comecei a cansar, ritmo diminuindo.. mas desistir não passou pela minha cabeça.- Chegada em Entremontes depois de 3 horas com abraço coletivo da equipe @bfs swim .Felicidade transbordando por mim e por todos q se desafiaram nessas águas cor esmeralda, cheia de panelas d'água e muitas histórias!"



04/09/2019

ESCLEROSE MÚLTIPLA

MARCELO PALMA



Marcelo Palma, paciente de Esclerose Múltipla que se trata com o Protocolo Coimbra há 10 anos: Por @marcelo.vitd

"Há dez anos atrás escutei de muitos médicos que hoje eu estaria inválido, mas que a medicina estava evoluindo muito e poderia mudar o caminho. Não esperei a medicina evoluir e aceitei o que a natureza sempre ofereceu para todos seres vivos, em um processo de evolução milenar, que é o hormônio produzido pela luz solar (vitamina d). Deu nisso: surfe, Jiu Jitsu e agora nesse novo e delicioso esporte que é a corrida. Deu certo assim como dá para todos."

07/10/2019

ESCLEROSE MÚLTIPLA

CLEO HIME



Post de Cleo Hime, paciente de esclerose múltipla:

“Oi gente linda! Vim partilhar o meu progresso com o protocolo Coimbra. Fui diagnosticada com esclerose múltipla em Junho deste ano. O meu grande problema eram formigamentos e dormência, sinal de l'hermitte e alteração da sensibilidade na mão esquerda (durante semanas não conseguia usar a mão, nem para me alimentar). Fiz ressonância magnética ao crânio e cervical, onde acusou 4 lesões desmienilizantes na cervical compatíveis com EM.

Fiz também a punção lombar mas o nosso sistema médico é tão lento em Portugal que até hoje não sei os resultados, já lá vão 5 meses. Farta de estar em casa, sem conseguir trabalhar nem tratar direito de mim pesquisei e pesquisei até que cheguei ao protocolo e tudo me fez sentido. Nem cheguei a tocar em medicação convencional. Faço o protocolo à 2 meses, ainda sou uma bebé no protocolo, tomo 80.000ui mas os progressos nestes 2 meses foram muitos e bons!

Os formigamentos e dormência desapareceram e recuperei a sensibilidade da mão praticamente a 100%. O sinal de l'hermitte ainda cá está e me incomoda, principalmente quando estou muito cansada, mas creio que nos próximos meses irá também desaparecer.

Quis partilhar com todos vocês, para saberem que tudo melhora e que o protocolo vale a pena sim! Neste tempo que passou consegui também voltar ao trabalho e segue vida normal. Vitamina D é tudo de bom!”

Grupo Protocolo Coimbra - Brasil

08/11/2019

ESCLEROSE MÚLTIPLA

FRAN MAZZARIOL



Fran Mazzariol, paciente do Dr. Danilo Finamor, seguindo o Protocolo Coimbra há quase 7 anos para esclerose múltipla:

"Com a melhor notícia de todas! Diagnosticada há quase 10 anos, vitaminada há quase 7 anos, me acompanhando no Protocolo Coimbra Dr Danilo sempre muito atencioso e dedicado!EM oficialmente congelada!"

Post do grupo: Protocolo Coimbra - Brasil

17/11/2019

ESCLEROSE MÚLTIPLA

KENIA VIDAL

Post de Kenia Vidal no grupo Protocolo Coimbra - Brasil:



"A um ano atrás senti meu primeiro sintoma da Esclerose Múltipla, confesso que o primeiro pensamento que tive foi que em breve estaria em uma cadeira de rodas e conseqüentemente teria que abandonar minha bike. E hoje, um ano após, só tenho a agradecer. Primeiramente a Deus, por iluminar e colocar o Protocolo Coimbra em minha vida. 4 meses de tratamento, sem novos surtos e com muita energia para pedalar. E ainda falam que o protocolo Coimbra não tem comprovação científica. Agradeço a todos que tem me apoiado. E hoje posso dizer que me sinto muito melhor do que antes do diagnóstico. Sim, eu tenho esclerose múltipla, mas ela NÃO me tem."

23/12/2019

ESCLEROSE MÚLTIPLA

JULIANA MENEZES



Lindo depoimento de Juliana Menezes, paciente com Esclerose Múltipla que segue o Protocolo Coimbra há 4 anos:

“Não sei bem como explicar tudo que me aconteceu desde 2015 quando recebi o diagnóstico da EM e da minha gestação (no mesmo dia). Ouvei da Neurologista que eu não poderia amamentar e que faria algumas pulsos ao longo da gestação e pós parto, foi tudo muito limitador, diferente do que imaginei pra minha vida. E então, pesquisando encontrei sobre o protocolo Coimbra, tantas dúvidas, tantos medos, tantos “nãos” que escutei dos neuros que fui, até que vi que não tinha alternativa a não ser tentar, e eu tentei, eu e minha família confiamos no tratamento e na proposta dele.

E quer saber como foi desde 2015? Gestação ótima, linda, tranquila, parto incrível, seguro, pós parto sem pulso, amamentei 4hs depois do parto (por um ano e meio), vivo todas as fases da vida materna, minha filhota tem 3 anos. E quer saber +? 4 anos depois estou na minha segunda gestação, uma gestação linda já de 8 meses, apaixonante, segura, pretendo amamentar igualmente a primeira gestação e viver tudo isso e muito +...E então concluo afirmando que o protocolo p mim deu e da certo, levo uma vida normal de mãe, mulher, esposa, dona de casa, profissional... amo viver, amo minha vida pós EM (Obs. nem sempre eh fácil)... Obg a todos que sempre me ajudam com as dúvidas que tenho etc...Foto colorida primeira gestaçãoFoto preto e branco segunda gestação”

24/12/2019

ESCLEROSE MÚLTIPLA

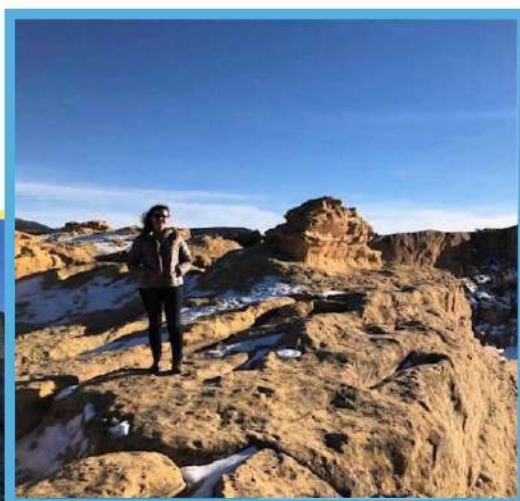
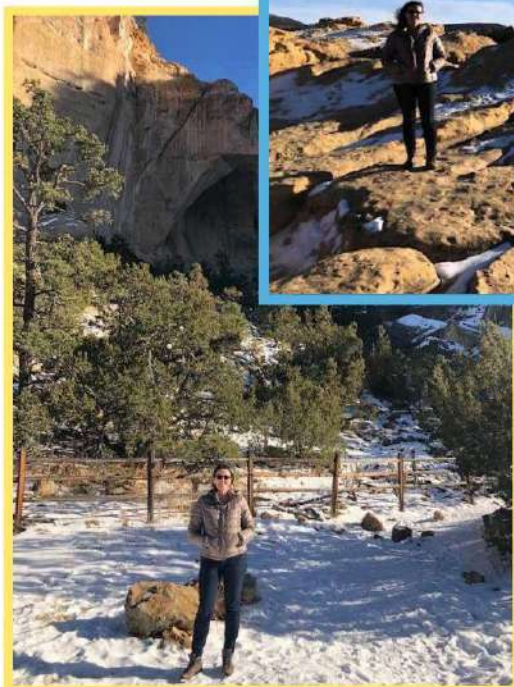
ANA CLAUDIA DOMENE

12 ANOS COM O PROTOCOLO COIMBRA. Post de Ana Claudia Domene autora do livro Esclerose Múltipla e (muita) Vitamina D, no grupo do FB "Protocolo Coimbra - Brasil":

"Muitas vezes eu vejo perguntas nesse grupo e em outros grupos sobre o que acontece com pacientes que seguem o Protocolo há mais tempo. Como eles estão, quais são os efeitos colaterais a longo prazo, etc. No meu caso, aqui está a resposta. Eu tenho EM e sigo o protocolo há 12 anos, e ontem passei o dia das 11 da manhã às 5 da tarde explorando esse lugar; andamos em trilhas super escorregadias com gelo e neve, subimos até o topo dessas pedras, passei horas subindo e descendo ravinas nas pedras... não é algo que eu tenha que parar para pensar, isso para mim não é nada na verdade... há mais de 10 anos eu não tenho fadiga, tenho tanta energia qto meu marido (e ele está sempre super em forma!), não tenho problemas com frio ou calor, equilíbrio, nada dos problemas comuns que vemos na EM. Para quem não conhece minha história, meus primeiros dois surtos de EM (início de 2008) foram tao agressivos que me deixaram com dificuldades motoras no braço direito e na perna esquerda por quase 1 ano. Não é comum um primeiro surto deixar sequelas motoras, isso é indicativo de uma EM agressiva. Além das lesões no cérebro, eu tinha 2 lesões grandes na cervical, uma de quase 2 cm de diâmetro. Minha neurologista chamou aquela lesão de "nasty" (nojenta). Minhas bandas oligoclonais deram 14, minha neuro disse que nunca tinha visto um número de anticorpos tão alto no sistema nervoso de um paciente com EM, a média desse exame para quem tem EM é 6 ou 7. Meu prognóstico não era bom, os médicos me preveniram que minha EM parecia ser bastante agressiva. E no entanto, 12 anos depois, aqui estou eu. Com algumas lesões cicatrizadas no cérebro, a lesão menor na cervical desapareceu completamente e a maior diminuiu para 1.4 cm. Nunca mais tive atividade da EM nas ressonâncias. Sobre o Protocolo, nunca tive problemas com o cálcio, minha função renal é perfeita, nunca tive sequer um grão de areia (cálculo) nos rins.

Faço a dieta da forma correta e bebo por volta de 3.5 lts de água por dia (sempre bebi muita água, desde antes do protocolo). Tenho osteopenia (-1.3) que está se mantendo estável há vários anos, pois faço exercícios diariamente. Mas tenho 51 anos de idade e estou na menopausa, e tenho muitas amigas que nunca tomaram altas doses de vitamina D e também tem osteopenia ou osteoporose. Então, para quem se pergunta como estão os pacientes antigos do protocolo, quais são os efeitos do tratamento a longo prazo, eu posso responder que no meu caso, estou assim. Saudável, com tanta energia, força e disposição quanto qualquer outra pessoa, sem problemas com a doença ou com o tratamento, e vivendo minha vida sem a sombra da esclerose múltipla. Tudo isso eu sei que devo ao Dr Cícero Coimbra e a vitamina D."

06/01/2020



ESCLEROSE MÚLTIPLA

YARA WANDERLUST

Protocolo Coimbra- REVERSÃO DE SEQUELAS ANTIGAS DA ESCLEROSE MÚLTIPLA. Post de Yara Wanderlust no grupo espanhol do Protocolo Coimbra:

"Feliz feliz feliz! Já posso olhar para os cantos sem o nistagmo. Um nistagmo é um movimento involuntário dos olhos, na esclerose múltipla, devido a uma lesão no fascículo longitudinal medial, que faz a união entre os neurônios motores. Olhos alinhados (bem, olhar para um telefone celular na frente sempre sai estranho, mas eles estão perfeitamente alinhados). Mais de 12 anos depois, sequelas desaparecendo... Um ano e quatro meses após a alta definitiva, meu olho esquerdo, a neurite óptica e o mega surto que tive há mais de 11 anos devido ao diagnóstico de EM, voltaram ao normal. Feliz feliz feliz! Nesse surto, tive uma pequena sequela - não com acuidade visual, porque a recuperei com o Protocolo Coimbra -, mas o olho esquerdo estava um pouco "para fora" e tinha nistagmo quando olhava para o canto superior esquerdo. Lesão cerebral, no fascículo longitudinal medial, que faz a união entre neurônios motores (bem comum na EM). Em 2015, tive sérios problemas emocionais e a sequela piorou um pouco (o olho estava ainda mais "fora de foco" e com nistagmo mais intenso). Em consulta com o Dr. Cicero, em 2017, ele confirmou que a falta de controle emocional piorou a sequela e que, retornando ao meu ponto de equilíbrio, o olho retornaria ao seu lugar (ele me disse isso com toda a certeza do mundo e com um sorriso). Não foi apenas o Protocolo Coimbra e também não foi mágica. Foi um processo. Um trabalho duro de autoconhecimento, de *total* mudança na minha qualidade de vida (comida que agora é saudável, qualidade de pensamentos, exercícios respiratórios, meditação, qualidade do sono, saber respeitar meus limites físicos e emocionais, etc.). O resultado? Sequela de tantos anos, e precisamente de *mais* de 12 anos, superada. Nosso sistema imunológico responde ao humor. O gerenciamento das emoções reduz os níveis de cortisol, e os níveis mais baixos de cortisol diminuem a resistência à vitamina D.

A tranquilidade emocional permite a neurogênese (nascimento de novos neurônios) e, portanto, o cérebro, com sua fantástica capacidade de adaptação, ou de plasticidade, pode encontrar novas maneiras de executar funções perdidas. Não desista com tão pouco tempo de tratamento (vejo pessoas com 2 meses exigindo resultados). Sem a participação ativa do paciente, esses tão esperados "resultados" não virão ou serão prejudicados (o que significa que a recuperação poderia ser mais eficaz). Espero que todos possam encontrar seu próprio caminho para uma melhor qualidade de vida (seja psicoterapia, atenção plena, esportes, etc.). Não existe uma fórmula que funcione para todos, pois somos muito diferentes. Estou tão feliz e agradecido que as palavras não conseguem expressar o que sinto. Dr. Cicero: Quando penso que não há mais gratidão no meu coração, a vida continua a me surpreender. Hoje tive que gravar um vídeo e, quando me vi, disse: MAS ONDE ESTÁ O NISTAGMO? Eu tenho 2 olhos bem alinhados." A Yara é uma das pacientes cujo depoimento está no livro "Esclerose Múltipla e (muita) Vitamina D."

09/01/2020

Recuperação de seqüela antiga na Esclerose Múltipla



ESCLEROSE MÚLTIPLA

ALINE MENEZES

Depoimento de Aline Menezes no perfil do Instagram @inteligenciavertical:

“Depois de alguns sintomas que passaram despercebidos,um deles foi crucial para entender a urgência em procurar um Neurologista. Minha mão direita estava rígida,não consegui segurar uma caneta,tudo caía da minha mão,sem que eu percebesse(Lembro de uma noite q estava me servindo para jantar e qdo ouvi o prato já tinha caído).Quando saiu o resultado da ressonância,um choque...Diagnóstico: Esclerose Múltipla. O médico me internou no mesmo dia para começar a pulsoterapia (11/06/13). Foram 5 dias. Qdo recebi alta,fui orientada a fazer o tratamento convencional,mas graças a Deus,não foi necessário. Descobri o Protocolo Coimbra a tempo! E é graças a ele que hoje estou aqui...VITAMINADA,PERFEITA e MÃE (o que para uma neuro em específico,me dizia ser impossível)Agradeço a esse homem maravilhoso q sempre esteve ao meu lado. Qdo descobri a doença tinha 3 meses de namoro,e mesmo com tudo q poderia vir acontecer cmgo,nunca me deixou,sempre me dando forças,e por mais q chegou até a ouvir de um amigo q ele não precisava ficar cmgo. Ele foi companheiro e é até hoje! E esse ano fazemos 7 anos da nossa união,7 anos de protocolo e uma vida que surgiu para provar q o amor tudo transforma!!!”

17/01/2020



ESCLEROSE MÚLTIPLA

ANA MARIA

Ana Maria é uma paciente Venezuelana que segue o Protocolo Coimbra há 3 anos para esclerose múltipla:



“Olá, já está animado para ser mais saudável e ter mais energia? Essa é a minha principal motivação para o exercício, não me exercito como punição, para mim é uma sorte poder me mover, andar, respirar melhor, ter flexibilidade, coordenação e equilíbrio ... e nesse processo o corpo está mudando também, há mais músculo , menos gordura, melhora a postura (se você se exercita adequadamente), aumenta a auto-estima e, acima de tudo, ganhamos saúde! Eu tenho esclerose múltipla e faço exercícios 5 dias por semana, tenho constância e determinação. Graças ao meu tratamento, o Protocolo Coimbra, estou mais forte e me movo livremente.”

20/01/2020

ESCLEROSE MÚLTIPLA WESLEY PRINCESVAL

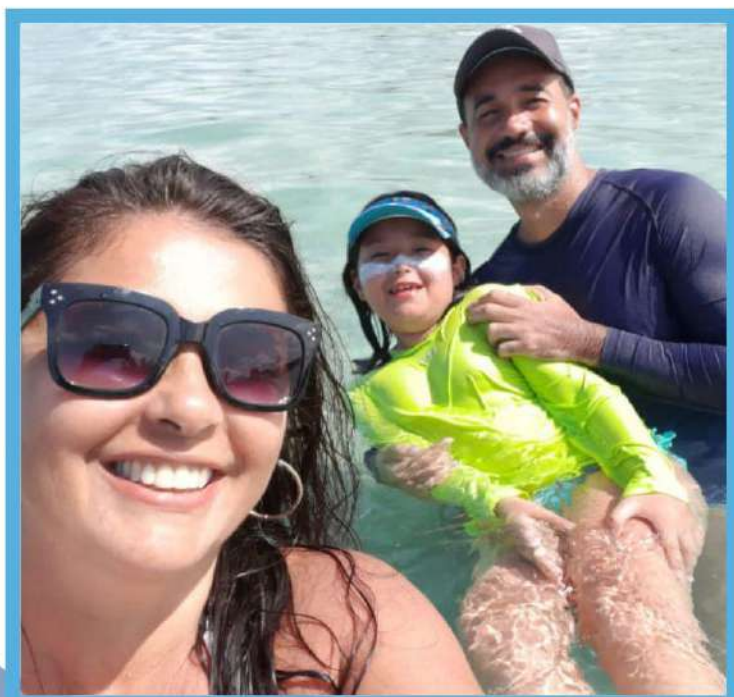
Post de Wesley Princesval no grupo Protocolo Coimbra - Brasil. Wesley foi diagnosticado com esclerose múltipla há 9 anos, e há 7 anos segue o Protocolo Coimbra:

"O sol nasce para todos, não é Ademar PJ?! Partindo para 7 anos de protocolo: doença desligada, sem surtos, vida plena... Férias, praia, SOL o dia inteiro (com as devidas precauções) e nada de fadiga! Ah, muita proteção e ÁGUA nacaraça, meu povo!

#SaveCoimbra#SaveFinamor#SaveTheProtocol#PraiseTheLord"

Ps. Yeah, I'm happy!

27/01/2020



ESCLEROSE MÚLTIPLA

DEISE MIRANDA



Depoimento de Deise Miranda diagnosticada com Esclerose Múltipla e há pouco mais de dois anos fazendo o Protocolo Coimbra. Retirado do nosso grupo no Facebook Protocolo Coimbra - Brasil.

"Saudações queridos!!! Compartilho com vocês mais uma vitória, depois que fui diagnosticada com esclerose múltipla em 2017, viajar de moto com meu companheiro de vida, já não fazia parte

da minha história, sentia muita fadiga, tonturas, visão dupla, não sentia segurança em voltar as estradas, mesmo depois de iniciar o protocolo Coimbra em dezembro de 2017, só este ano encarei o desafio e foi maravilhoso! Foram 6 dias rodando, no primeiro dia fizemos 618 km, numa temperatura de 35 a 39 graus, saímos da Bahia, fomos para Aracaju, seguimos para Maceió e descansamos em Maragogi, que sensação boa minha gente, sentir a brisa de frente, apreciar a paisagem, conhecer pessoas e suas histórias, enfim meu sentimento só era de gratidão, olhava pra tudo aquilo e não acreditava, o amor de Deus é exagerado para conosco!!!! Sempre que posso venho no grupo atualizar como estou, é uma forma de agradecer um pouquinho tudo que aprendi e aprendo com vocês, aos administradores muita luz e sabedoria para continuar esse trabalho ímpar, amanhã será minha primeira consulta anual, já separei os exames e tudo indica que é o melhor tratamento do mundo sim!!! Me chamo Deise, tenho 40 anos, moro na Bahia, esse mês completo 2 anos e 2 meses de Protocolo Coimbra, sigo feliz, confiante e vivendo o impossível desde o meu diagnóstico, esclerose múltipla desligada para honra e glória do Senhor!!!"

24/02/2020

ESCLEROSE MÚLTIPLA

JUCIARA ROCHA



Depoimento de Juciara Rocha no grupo Protocolo Coimbra - Brasil. Juciara é portadora de Esclerose Múltipla há 8 anos e há 2 anos segue o Protocolo Coimbra:

“Tenho esclerose múltipla há 8 anos, há 2 parei de me fotografar, tinha medo do que vinha pela frente e só pensava na minha doença, a autoestima tinha ido embora, daí resolvi abandonar meu tratamento convencional e aderi às altas doses de vitamina D, sob supervisão

médica. Já estava no meu limite! Me sentia inchada, cheia de dores, com 15 quilos a mais, hipertensa e com a glicose alta. Meu organismo começou a reagir com o novo tratamento. Estava decidida a não tomar mais aquelas bombas (betainterferona e natalizumabe), mas precisei também me redescobrir, trabalhar minha ansiedade, superar traumas emocionais, me reaproximar da minha família e mudar radicalmente minha dieta, pois estava intoxicada e ainda preciso de alguns ajustes.

Foram 7 meses indo à psicóloga, anos de fisioterapia, que ainda continua. Minhas esperanças estão renovadas, minha flexibilidade voltando a cada dia, fadiga melhorando, pressão arterial e glicose normais, os hormônios da tireóide se estabilizaram a partir de setembro do ano passado. Ainda não consigo fazer caminhadas por causa da espasticidade na perna esquerda, uso minha muleta rosa, virou minha companheira, temos muitas histórias para contar. Um dia, quem sabe, a gente se despede...

Mesmo assim, tô feliz, sem risco de crises, só boas perspectivas, rumo ao desligamento da doença! Tá chegando! Viva o Protocolo Coimbra!"

10/03/2020

ESCLEROSE MÚLTIPLA

INEZ SANTANA



Post de Inez Santana, paciente que segue o Protocolo Coimbra há 5 anos para Esclerose Múltipla:

"Olá mães vitaminadas!!Hoje minha filha completa 01 aninho Mamãe e Manuela são vitaminadas... Ela nasceu prematura de 34 semanas, e apesar da prematuridade e do baixo peso, atualmente está tudo bem. Ela é muito inteligente, atenciosa, alegre e tranquila, acredito que muito disso se deve também ao PC..Ela não tem um desenvolvimento precoce, como muitos

bebês do PC, mas, não é mais necessário fazer o cálculo da idade cronológica para a idade corrigida para avaliar o desenvolvimento neuropsicomotor dela, que está de acordo com um bebê de 12 meses, e teoricamente tem 10 meses e meio.Quanto a mim, deixei de me cuidar em alguns aspectos depois da maternidade, por exemplo, não fiz mais atividade física e fiquei muito tempo sem conseguir tomar o Magnésio, devido a enjoô da gestação. Resultado: tive perda óssea, devo correr atrás desse prejuízo agora. No demais, estou bem. Sem sintomas, sem queixas e exames ok. Ainda não fiz a ressonância, pois amamento e não estou preparada para ficar 48 horas sem dar "Tetê"☐☐Semana que vem ela fará os exames de sangue e ultrassom, volto para contar como foi.Ahhh a Manu é muito saudável, a única vez que ficou doente foi qdo pegou um vírus chamado Roséola, porém a "crise" dela foi bem mais branda do que para outras crianças (dados de três pediatras: o organismo dela já está combatendo...Saúde e paz para todos nós!!Não deixem de se cuidar, não deixe de fazer atividades físicas e nem de tomar todas as fórmulas."

02/05/2020

ESCLEROSE MÚLTIPLA

EVELYN MARQUEZ



Depoimento emocionante de Evelyn Marquez no grupo espanhol do Protocolo Coimbra.

"Olá a todos!! Eu quase não comento no grupo, mas agora quero dar meu testemunho. Fui diagnosticada com esclerose múltipla recorrente remitente, não sei se fui diagnosticada erroneamente no início, mas logo depois o neurologista me disse que era primariamente progressiva e depois, secundariamente progressiva.

Isso foi por volta de 2006, 2007, eu ainda estava andando com uma bengala, mas já em 2008 eu estava em uma cadeira de rodas, mais tarde, desde 2013 estou na cama ... Em 2017 comecei com o protocolo, mas foi por videochamada com um médico e não notei melhora, mas ainda assim continuei seguindo o tratamento; não muito bem porque não vi melhorias. Em 2018, soube que já havia um médico do protocolo no México, fiquei super feliz e marquei consulta com ele.

Em dezembro, completei 2 anos com o protocolo e ai estão os vídeos de antes e depois... Eu vejo uma tremenda melhora. Não foi rápida, mas com as altas doses de vitamina D, quase 3 litros por dia de água e exercícios de reabilitação, Tive grandes progressos. O médico me disse que meu corpo está pronto para poder me levantar e dar alguns passos para que depois eu possa voltar a andar."

02/08/2020

ESCLEROSE MÚLTIPLA

DORIS AZEVEDO



“Não quero convencer ou indicar tratamento para Esclerose Múltipla, ou qualquer doença autoimune. Só posso cuidar de mim e viver, um dia de cada vez, administrando esta doença horrrosa e buscando qualidade de vida. E quem quiser que me siga. Será muito bom ter companhia nesta jornada. Há exatos 7 anos, depois de usar todas as medicações disponíveis para Esclerose Múltipla, sem resultados, iniciei o Protocolo Coimbra. E falo agora, literalmente, de cadeira. De moribunda, passei a cadeirante,

com esperanças e muita vontade de viver. E quem me acompanha neste tempo sabe disso. Obrigada Dr. Cícero Galli Coimbra, neurologista, criador do Protocolo Coimbra, por esta luz encapsulada, chamada de Vitamina D. E quando questionam sobre as inúmeras restrições da dieta, para fazer o tratamento, digo: Escolhi VIVER. E todo sacrifício vira detalhe diante disso. Simples assim.”

Doris Azevedo

31/08/2020

“

Estamos em busca de uma prática médica mais eficaz, voltada para a neutralização das causas das doenças, não apenas para a redução de suas manifestações.”

Cicero Galli Coimbra

ESCLEROSE SISTÊMICA

JUÇARA DOS SANTOS SANTANA



ESCLEROSE SISTÊMICA, LÚPUS, FIBROMIALGIA, COLITE CRÔNICA e Protocolo Coimbra. Post de Caroline Barreto no grupo Protocolo Coimbra - Brasil:

"Boa tarde.Minha mãe trata 4 doenças Autoimune(esclerose sistêmica, lúpus, fibromialgia e colite crônica). E para nossa alegria depois de 1 ano e 4 meses de protocolo,a inflamação do corpo no ultimo exame deu... 2.(Tanto o reumato,quanto o médico do protocolo falaram que já

está caminhando para a remissão). Ela toma 130.000 ui.... A partir de 4 meses ela ja viu um bom resultado. Ela mal conseguia sair do sofá,e hj faz tudo sozinha de novo vende salgado,arruma a casa toda,da faxina sozinha (fanática por limpeza). Mas hj meu coração se encheu de alegria,em vê-la subir a passarela sem se arrastar pelos ferros. Ela simplesmente me deixou pra trás e foi.Filmei ela,sem ela perceber e quando mostrei nem ela acreditou. Fazemos o tratamento com muita dificuldade \$\$\$. Mas uma coisa é certa,não quero nunca mais ver minha mãe na situação que ela estava .PRA QUEM ESTÁ COMEÇANDO AGORA,SÓ DIGO UMA COISA: NÃO DESISTA,QUE A VITÓRIA É CERTA "

30/01/2019

ESCLEROSE SISTÊMICA

JOCELI SILVA



Post de Joceli Silva no nosso grupo de pacientes Protocolo Coimbra - Brasil:

"Hoje tenho o prazer de contar o meu depoimento a vocês em Julho de 2019 fui ao reumatologista da minha cidade e fui diagnosticada com Esclerose Sistêmica e já damos início a medicação convencional como imunossupressores, corticoide e outras medicações.

Fui apresentada ao Protocolo Coimbra e fiquei bem curiosa e confiante, e foi onde pedi uma segunda opinião para a minha Reumatologista sobre o PC e ela disse que eu iria morrer se o seguisse. Mas fui persistente optei por deixar as medicações convencionais e iniciar o tratamento com a vitamina D no dia 27/08/2019. E agora acabo de passar pela minha segunda consulta ou seja concluído 6 meses de tratamento para Esclerose Sistêmica ou Esclerodermia. Iniciei o tratamento com os sintomas de Síndrome de Raynaud já com úlceras nos dedos da mão, enrijecimento da pele das mãos e rosto, fibrose pulmonar, sal e pimenta na pele sobre região da nuca e pescoço e problemas gástricos tbem e durante esses meses de tratamento só tive melhoras em todos os meus sintomas os resultados foram surpreendente vou postar uma foto do antes e depois das minhas mãos. Venho através desta publicação dizer o quanto é importante a determinação em seguir a dieta o desempenho como um todo no tratamento, não deixe de praticar atividade física e o essencial que para mim foi conseguir mudar completamente o meu emocional a minha ansiedade, hoje tenho clareza nos meus pensamentos e muito pensamento positivo."

14/02/2019

ESPONDILITE ANQUILOSANTE

MARCOS ROCHA

"Faço o protocolo há exatos 1 ano e 4 meses e acredito que eu deva me manifestar acerca do meu progresso tanto para os que pensam em fazer o protocolo, quanto para os que já o fazem.

Meu diagnóstico para espondilite anquilosante foi confirmado no final de 2017 (HLA+), em novembro, onde eu comecei a sentir os clássicos sintomas: dor inflamatória nas vértebras da cervical, rigidez matinal, a famosa "dor caminhante" que só sabe quem tem, no mesmo dia é capaz de você ter dor em 2 ou 3 articulações diferentes, além de uma sensação de estar febril o tempo inteiro.

Meu pai foi diagnosticado com EA em 1997, então não foi muito difícil deduzir o que eu tinha, foi até rápido.

Iniciei o protocolo em abril de 2018 tomando 100 mil UI, polivitamínico e cloreto de magnésio, tive boas melhoras, mas sempre sentia alguma dor ou outra, mas as melhoras estavam muito boas, contudo ainda sentia o estômago e vez ou outra uma vértebra inflamava.

Tive que rever muitas coisas, minha dose aumentou para 150 mil UI, além, claro, do psicológico, mas a alimentação teve de ser refeita do zero, é difícil você manter o controle quando se está fazendo algo que não se sabe muito bem como age, mas tudo bem.

Em dezembro eu decidi simplificar o protocolo e tirar o polivitamínico de vez do meu tratamento, tive péssimas reações, além disso tive muitas dificuldades em encontrar um magnésio na qual meu corpo aceitasse, nenhum importado deu certo comigo, apenas o da meissen não me senti mal.

Por vários meses meu protocolo foi unicamente Vitamina D + Magnésio Dimalato + Ômega 3 + Probiótico, e só! Além de me desligar de todos os outros grupos e manter o mínimo do mínimo de estresse e vivendo a vida.

E ao longo desse tempo minhas dores se foram completamente, passo boa parte dos dias muito bem, até literalmente esqueço da espondilite. Claro, algum dia que você estressa muito ou perde as estribeiras, é óbvio que você vai sentir alguma coisa, mas pra isso é muito importante, repito, vocês cuidarem do psicológico e realizarem exercícios físicos. Estou fazendo terapia e tem me ajudado bastante."

Melhoras a todos!

27/08/2019



ESPONDILITE ANQUILOSANTE

EDNA BRAZ

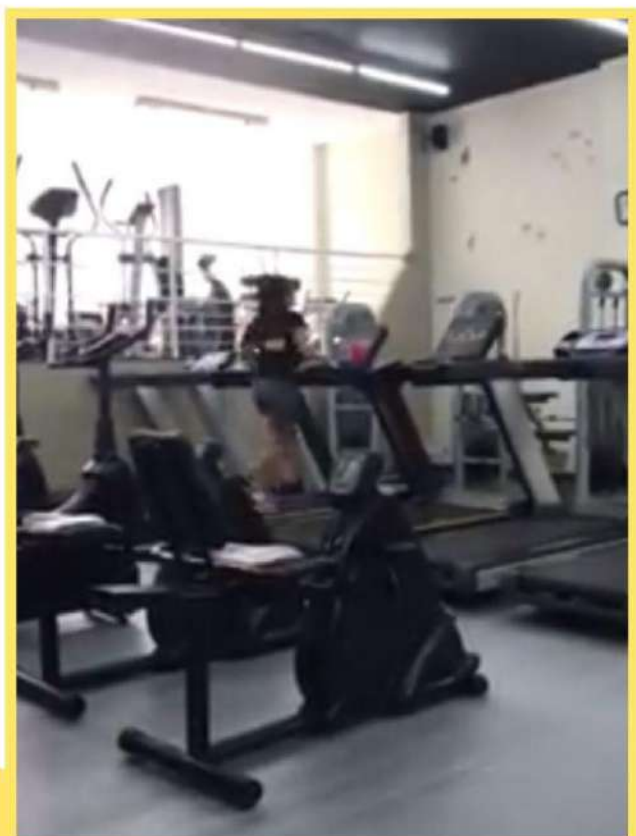
Post de Edna Braz em nosso grupo de pacientes. Edna segue o tratamento para Espondilite Anquilosante e Psoríase:

"Oieee pessoas lindas !!!1 ano e 6 meses de tto e contínuo como ?!Ótimaaaaa Quem me viu e quem me vê kkk, correndo 20 minutos sem parar quase não acredita Pessoal que está iniciando , tenha sempre fé, força e foco que você alcança o que quer e deseja .Não foi fácil , muitos me ajudaram o grupo foi de total apoio nos momentos mais críticos das minhas doenças."

13/09/2019



Vídeo disponível na página
do Facebook
Protocolo Coimbra - Brasil.



FIBROMIALGIA

HILEIA M SILVA

Depoimento da paciente Hileia MSilva:

“Tenho 54 anos, sou casada, mãe de três filhos, missionária.

Minha primeira doença foi a DEPRESSÃO MAIOR desde os 22 anos. Por muito tempo tive acompanhamento profissional, tomei vários tipos de antidepressivos.

Aos 26 anos comecei a apresentar os primeiros sintomas da FIBROMIALGIA, mas os médicos demoraram muitos anos para fechar o diagnóstico. Dores difusas com 18 pontos gatilhos, distúrbio do sono, dores de cabeça fortíssimas, fadiga crônica, rigidez matinal, espasmos musculares, fasciculação, formigamento, ansiedade, dificuldade de concentração, problemas com memória e concentração, disfunção na ATM (tive que colocar aparelho ortodôntico), síndrome do intestino irritável.

Com o passar do tempo comecei a ter fortes dores em todo o corpo, degeneração das articulações, dores musculares, muitos outros pontos gatilhos e nódulos pelo corpo e foi diagnosticado SÍNDROME DOLOROSA MIOFASCIAL.

Logo em seguida passei a ter sintomas da SÍNDROME DE SJÖGREN: ressecamento da boca, olhos, narinas e região vaginal, alteração no paladar, a inflamação e as dores das articulações pioraram, distúrbio do sono piorou, memória piorou demais, dificuldade de engolir, disfagia, pele extremamente seca e coceira, tosse seca, visão dupla e embaçada. O diagnóstico foi fechado cinco anos depois dos primeiros sintomas. Oftalmologista diagnosticou glaucoma e fiquei esperando o momento certo para fazer a cirurgia.

Além disso tive: ASMA por 40 anos; RINITE e SINUSITE por mais de 25 anos; HIPERTENSÃO por 10 anos tomando dois medicamentos por dia; DOENÇA INFLAMATÓRIA INTESTINAL (DII) tomando mesalazina por quase dez anos;

INFECÇÕES URINÁRIAS DE REPETIÇÃO (uma média de 4 por ano - seis cálculos renais e uma infecção renal grave que tive que ser hospitalizada), incontinência urinária; GASTRITE CRÔNICA desde os 17 anos; REFLUXO GASTROESOFÁGICO; problemas de coluna na região lombar (ESPONDILOSE, HIPERLORDOSE, MEGA APÓFISE) e CONDROMALÁCIA PATELAR BILATERAL que me causavam muita dor ao andar, rompimento de músculos e ligamentos com muita facilidade, derrame articular, bursite, FURÚNCULOS pelo corpo todo que além de causar dores, tinha que tomar antibiótico fortes e sempre por muito tempo, pois sempre tive resistência a medicamentos. ANEURISMA CEREBRAL na carótida provocado por um pico de pressão e "ZUMBIDO" (ouço meu fluxo sanguíneo) desde 2005. Herpes simples labial (desde criança) e HERPES ZOSTER (única manifestação em 2008). LABIRINTITE desde 2015. Dificuldade para perder peso desde 1990. ESTEATOSE (desde 2001) e CISTOS HEPÁTICOS (desde 2008). GLIOSE (rarefação da mielina), segundo o neurologista foi provocado pela depressão e me causava os problemas com a memória, concentração e capacidade cognitiva.

Passei por muitos médicos de especialidades diferentes, mas nunca me deram esperança de superar estas doenças e ter uma vida de qualidade, diziam que tinha que me acostumar com as dores e receitavam antidepressivos, analgésicos fortíssimos, relaxante muscular, anti-inflamatórios, corticoides, e toda a família dos "prazóis", etc.

E como se não bastasse tanta dor física e emocional, ainda sofria os efeitos colaterais dos medicamentos. Na verdade, acredito que vários sintomas que eu tinha eram efeitos colaterais de medicamentos que tomei por muitos anos!

Em outubro de 2015 encontrei na internet os vídeos do Dr. CÍCERO COIMBRA falando sobre o PROTOCOLO COIMBRA e pela primeira vez na vida tive esperança que podia ter uma vida melhor. Tive minha primeira consulta com Dr. ANDRÉ MONTEIRO no dia 14 de outubro do mesmo ano. Estava tão fragilizada, debilitada e esgotada que chorei quase a consulta toda. Faziam dois anos que havia perdido meu filho e a dores físicas e emocionais eram intensas demais.

Dr. André Monteiro e sua esposa Elaine Galhardo me acolheram e literalmente mudaram minha vida porque me deram a esperança de viver dias melhores!

Larguei todos os medicamentos alopáticos e passei a tomar somente a vitamina D, magnésio, ômega 3 e o polivitamínico do PC. Após os três meses de tratamento fui melhorando e os sintomas de cada doença foram desaparecendo a cada ajuste da dose de vitamina D.

Não tenho mais nenhum sintoma da Fibromialgia, da Síndrome Dolorosa Miofascial e nem da Síndrome de Sjögren. A depressão e a pressão estão totalmente controladas sem medicação. Não tive mais crises de asma nem rinite, sinusite e colite. Não tive mais infecções urinárias, incontinência, nem cálculos renais. Não tenho mais dores na região lombar, musculares e nem nas articulações apesar de ainda ter os desgastes.

Minha memória e concentração melhoraram tanto que vou voltar a estudar para concluir meu curso superior de Pedagogia que tranquei por problemas de saúde. Não tenho mais glaucoma, minha visão está ótima. Esteatose está quase insignificante conforme última avaliação. A depressão e Sjögren foram controladas com todos os seus sintomas e comorbidades somente quando fazia o PC há um ano e dez meses. Estou na menopausa sem problemas, meu médico do PC está acompanhando também.

Daqui para frente tenho a certeza que vou continuar melhorando e tendo condições de lidar com as lutas e dificuldades que surgirem e a capacidade de cuidar de mim e da minha família.

Em relação a alimentação, não tenho dificuldades, os alimentos proibidos não me fazem falta e sei que não me trazem nenhum benefício.

Recaídas podem acontecer quando não estamos bem emocionalmente, com exagero de atividades físicas ou calor excessivo por muito tempo. Mas É MINHA RESPONSABILIDADE EVITAR QUE ISSO ACONTEÇA. Aprendi a lidar com os problemas me focando nas soluções, sem stress. Mesmo quando tive recaídas não se compara ao que eu sentia antes e logo me recupero.

Para completar a alegria, minha filha caçula Priscila (que está na foto comigo na ACADEMIA) também faz PC para dermatite atópica e depressão há um ano. Teve muitas melhoras, em outra oportunidade dará o depoimento dela.

Gratidão a Deus por ter me dado forças para conseguir suportar tudo que passei e continuar renovando sua misericórdia e graça em minha vida diariamente!

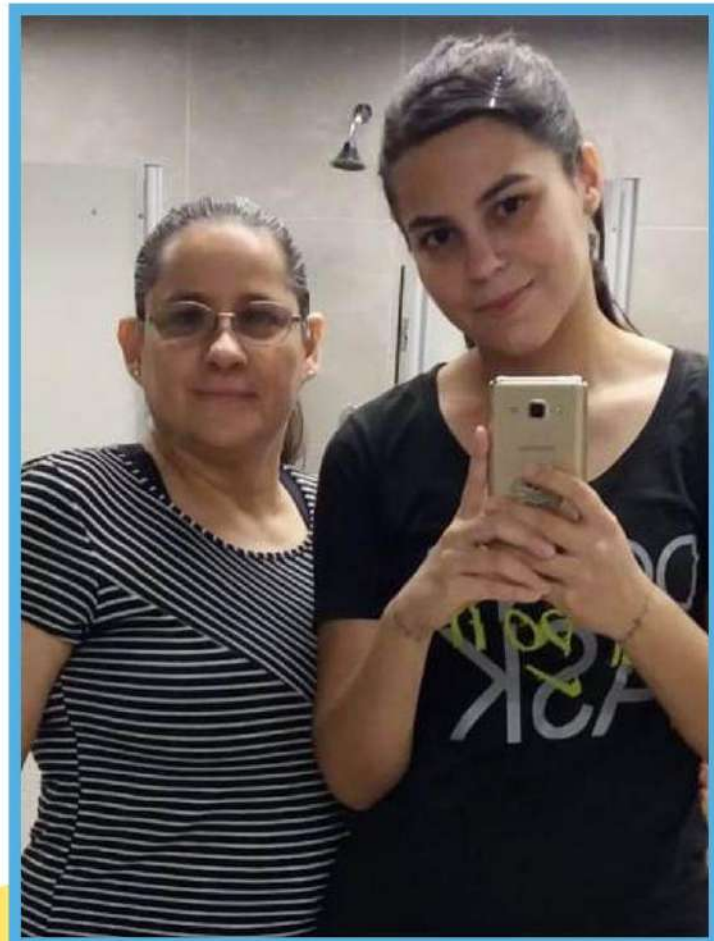
Gratidão ao meu esposo, minha mãe e minhas filhas que me apoiam no tratamento.

Gratidão ao Dr. Cícero Coimbra que não se acomodou e me proporcionou a chance de viver com dignidade, renovando-me a esperança e conseqüentemente abençoando minha família.

Gratidão ao Dr. André Monteiro e Elaine Galhardo por me acompanharem por três anos com todo amor e paciência, pois foram os anos mais difíceis do tratamento.

Gratidão ao Doutor Luiz Guedes que me acompanha atualmente com muito zelo e competência."

29/06/2019



LÚPUS

CRISTINA MINAMI

Depoimento de Cristina Minami, portadora de lúpus que há 4 anos se trata com o Protocolo Coimbra:

"Sempre tive uma saúde de ferro, mas depois do nascimento do meu segundo filho, trabalhando 8 horas por dia, amamentando, acordando a noite inteira, minha saúde ficou debilitada. Estava exausta, comecei a ter alergia muito forte a picadas de mosquito, petequias pelo corpo (manchinhas vermelhas) e todo mês eu tinha uma infecção: garganta, ouvido, intestino. Meu médico decidiu me internar para investigar o que estava acontecendo. Foi então, em julho de 2012, que descobri que eu tinha lúpus. Eu estava muito magra, fraca, hemácias e plaquetas super baixas, asa de borboleta no rosto (mancha característica do lupus), nefrite lúpica, tudo péssimo. Tomei as medicações tradicionais corticóide, ciclofosfamida, reuquinol, bactrin, um verdadeiro coquetel. Fiquei super inchada e, por causa do corticóide, não conseguia mais dormir. Aos poucos fui melhorando fisicamente e meus exames também. Após 5 pulsos de ciclofosfamida, minha médica pediu que eu tomasse azatioprina. Tomei 2 comprimidos em jan/2013 e me senti mal, com enjôo, gosto estranho na boca. Resolvi parar por conta própria, fiquei somente com o corticóide e reuquinol. Fazendo pesquisas encontrei no facebook este grupo de Esclerose Multipla; pessoas que faziam tratamento com altas doses de vitamina D e tinham resultados excelentes ! Pessoas com regressão da doença, que voltavam a andar e enxergar. Entrei no grupo e perguntei sobre o lúpus, haviam poucas pessoas com esta doença, mas pude tirar várias dúvidas. Comentei com a minha reumatologista e ela disse ser contra. Seguia tomando reuquinol e 5mg de corticóide. Logo na primeira gripe a médica prescreveu antibiótico (mesmo eu não tendo febre), disse que as infecções ativavam o lúpus. Eu não queria tomar medicamentos para o resto da vida, isso me motivou a procurar o tratamento com a vitamina D; ganhei coragem para procurar a equipe do Dr. Cicero.

Em agosto/2013 acabei passando em consulta com o Dr. Sergio Menendez, médico excelente, muito atencioso, fiquei por volta de 2 horas na consulta. Mesmo assim não tive coragem de começar o tratamento recomendado de 40.000UI de vitamina D, pois teria que fazer a restrição alimentar de cálcio. Comecei a tomar 10.000UI de vitamina D e percebi que minha saúde tinha melhorado, não pegava mais resfriados com tanta facilidade. Fui diminuindo os corticóides e reuquinol por conta própria, mas continuava passando na reumatologista para acompanhar meus exames. Por volta de outubro/2013 descobri que estava com catarata, devido as altas doses de corticóide; a reumatologista suspendeu toda a medicação. Depois de 2 meses comecei a sentir as juntas meio estranhas, duras ao acordar, lembrei que eu tinha lupus !Então em janeiro/2014 comecei a tomar a vitamina D na dosagem recomendada (40.000UI); após um mês as dores sumiram. Passei novamente no Dr.Sergio, ele avaliou meus exames e aumentou minha dose de vitamina D para 50.000UI. Hoje sigo as recomendações do tratamento de tomar 2,5 litros de líquidos, evito comer alimentos com cálcio e tenho uma vida normal. Meus exames são excelentes e meu rim funciona perfeitamente; às vezes pego um resfriado, mas consigo curá-lo com limão, não preciso de antibióticos. Uma vez por ano passo em consulta com o dr. Sérgio Menendez e desisti do acompanhamento com a reumato, pois ela era totalmente contra o tratamento com a vitamina D. Enfim, acredito que muitas pessoas poderiam se beneficiar deste tratamento, apesar dele não ser aceito e divulgado pelos médicos tradicionais."

14/01/2018



LÚPUS

STEFANIE WESTERMANN



Esta é Stefanie Westermann, uma paciente alemã que foi diagnosticada com lúpus eritematoso sistêmico 13 anos atrás e iniciou o Protocolo Coimbra há 1 ano e 2 meses:

"Oi, eu tenho lúpus sistêmico e meus rins já estavam um pouco danificados. Eu comecei o protocolo no dia 9 de março de 2018. Meu PTH chegou ao mínimo em julho de 2018 e agora eu não tenho mais sinais de atividade da doença no meu sangue! Eu estou em remissão! :)

Três meses depois de iniciar o protocolo eu me senti como uma

recém-nascida e meus rins pela primeira vez deixaram de sofrer ataques (do sistema imunitário). Eu sabia desde o início que essa vitamina/hormônio era a chave que faltava. Eu tenho uma nova vida agora, sem cansaço, sem depressão, etc. Eu durmo bem e tenho muita energia! É realmente um presente! É a primeira vez que meu corpo está formando músculos, embora eu tenha praticado esportes toda a minha vida antes. Tantos problemas desapareceram neste período de tempo! Eu me sinto tão bem no meu corpo, como nunca me senti antes. Parece que sou 20 anos mais jovem.)"

07/06/2019

MIASTENIA GRAVIS

MARIANNY VASCONCELOS



"Receber o diagnóstico de doença autoimune não foi nada fácil, principalmente no auge da juventude (23 anos). Como lidar com todos os desafios e limitações advindas de uma doença que prejudica toda a força muscular do corpo?

Precisei pausar minha vida por dois. O trabalho, estudos, as festa com os amigos tiveram que ficar para depois. Passei a viver dependendo da minha família para coisas simples como comer e tomar banho. E assim me vi sem saída, vivendo 70% dos meus dias em uma cama, até que resolvi "arriscar" o Protocolo Coimbra, por não ter mais nada a perder.

Os resultados foram aparecendo em poucos meses, tudo que havia feito antes, desde as medicações mais caras, os inúmeras fármacos (tomava 18 por dia) que brigavam com meu organismo, cirurgia, jamais me fizeram ficar tão bem como a vitamina D. Eu voltei a ser a mulher alegre, feliz, hiperativa, cheia de sonhos e planos que todos conheciam, com mil idéias na cabeça. Eu ressurgi! Hoje posso dizer que conquistei muito mais do que eu imaginei. Voltei a dirigir meu carro, me cuidar sozinha, viajar, estudar, trabalhar. Amo o que eu faço e descobri um propósito muito maior por trás de tudo isso: poder ajudar outras pessoas que vivem a mesma situação que eu.

A duas semanas fiz 44km pedalando numa bicicleta, cheguei a correr 10km, ano que vem termino minha graduação, viajei para lugares que nem imaginei, tudo isso sem medo e com o sorriso estampado na cara por ter um mundo de novas oportunidades . Quem diria que aquela moça deitada numa cama de UTI, tão fragilizada, iria chegar tão longe? Gostaria de dizer que estou apenas começando, na verdade, recomeçando!"

12/06/2020

MIASTENIA GRAVIS

CLARISSE FERREIRA METRI



Na foto, Clarice Ferreira Metri, paciente diagnosticada com Miastenia Gravis há quase 20 anos e seguindo o Protocolo Coimbra há 2 anos. Post de Elaine Galhardo:

"Meus Deus!!!! Como sou grata por presenciar tantas bênçãos!!! Receber fotos assim, pela manhã, só pode ser a certeza de mais um grande dia!

Nossa querida Clarice Ferreira Metri, trazendo o seu Miguel. Haja coração!

Anos de Miastenia, anos e anos de corticóides e afins, uma coleção de maus momentos, dores, angústias, ..., pouca ou nenhuma projeção de futuro.

Aí... chega pra vida dessa moça linda, o Protocolo Coimbra, e muda tudo, colocando as "coisas" em seus devidos lugares: saúde, auto-estima, vontade de viver ... e o DESLIGAMENTO de sua patologia!!! Vibramos, comemoramos, nos emocionamos! Mas ... ainda não estava completo! Faltava o Miguel!!!!

E olha ele aí, chegando de mansinho, mas cheio de saúde e vontade!!! É ou não, coisa de Deus???

Obrigada, Dr. Cícero Coimbra! Obrigada, Dr. André Monteiro! E vida que segue!!!!"

27/11/2020

NEUROMIELITE ÓPTICA JUNIOR SILVA

Depoimento e atualização de Junior Silva, portador de Neuromielite Óptica (Doença de Devic) desde 2005, e há 7 anos seguindo o Protocolo Coimbra.

"Tenho síndrome de Devic desde 2005 (aos 15 anos), e até 2012 (aos 22 anos) só sofri dessa doença maldita. Em 2012 eu iniciei um novo tratamento, eu apenas ouvia relatos, apenas via algumas pessoas (bem poucas) falar do tratamento com a vitamina D. E eu resolvi arriscar, e cá estou! Me sinto novo, só lembro da Devic quando alguém fala dela. Dos meus 15 aos 24 anos (mesmo tratando desde 2012, 22 anos, com a vitamina D, ainda sofri um pouquinho, até a vitamina D começar resolver tudo com o tempo). Eu sofri muito, passei Natal e ano novo internado na UTI do HC em São Paulo, perdi a visão do meu olho direito (não voltou, pois foi logo no início da doença, virou sequela). Fiquei também com uma leve sequela na mão esquerda, fiquei um ano na cadeira de rodas, depois aos poucos fui para as muletas, bengala, e por fim, voltei a andar (a vitamina D ajudou muito) tive problemas no joelho direito por conta dos corticóides, problema no coração por conta das quimioterapias. Usei fraldas, sonda na bexiga para urinar e sonda no esôfago para me alimentar. Isso foi ao decorrer de 2005 à 2009 e em 2012 conheci a vitamina D. Mais quando iniciei com a vitamina D, (estava em surto e estava perdendo minha visão do olho esquerdo), tudo, absolutamente tudo começou a melhorar, como por exemplo; 1- A minha visão do OE melhorou. Meu apetite (tinha muito enjoô por conta dos remédios). Vontade de viver. 2- Força nas pernas e braços. Meu coração não teve mais taquicardias. Comecei a dormir melhor. 3- Não fiquei mais doente (pegava gripe e infecções com facilidade, por conta da baixa imunidade). 4- Parei de tomar as medicações do tratamento padrão. 4- Não tive mais surtos desde 2012 até agora 2018. 5- Desinchei (eu era sempre inchado por conta dos corticóides).

VOLTEI A VIVER MINHA VIDA NORMALMENTE !PESSOAL, PEÇO QUE SE DÊEM UMA CHANCE, QUE ACREDITE, QUE SE PERMITAM À SEREM AJUDADOS!ESSA VITAMINA D É A CURA, JUNTO COM NOSSA FÉ EM DEUS É CLARO!NÃO PERCA MAIS TEMPO, NÃO SE PERMITA PASSAR PELO QUE EU PASSEI!VALE A PENA! FUNCIONA SIM! SOU PROVA VIVA DISSO!E sem Deus no controle, a vitamina D não serve de nada, tenha fé e vá em frente! Deus abençoe!" Atualização - 27/9/1029: "Estou ÓTIMO! Física e emocionalmente!Na melhor condição física do meu corpo, sem fraqueza e etc.Ontem pedalei 25km!A vitamina D é de fundamental importância para quem tem DEVIC (fazer o protocolo Coimbra).Outra coisa que eu notei, é que eu não fico gripado!Esse ano eu não fiquei doente e nem nada, acredito que a vitamina D tenha algo a ver com isso, que prq eu já fiz o tratamento (padrão) com imunossupressores, sempre pegava uma gripe aqui outra ali... (imunidade baixa)."

28/09/2019



PÊNFIGO VULGAR M.S.C.

Post do Dr. Carlos Bayma, médico do Protocolo Coimbra:

"PÊNFIGO (fogo selvagem). Paciente masc, 71 a, fazia tratamento convencional há 2 anos, praticamente sem melhora. Com APENAS 30 dias fazendo tratamento com ALTAS DOSES DE VITAMINA D, obteve significativa reversão do quadro clínico. Fotos à esquerda: ANTES; à direita: DEPOIS. Detalhe: NÃO foi prescrito nenhum creme, loção ou pomada."

20/02/2018



POLINEUROPATIA DE ORIGEM AUTOIMUNE

ANDRÉ LINN

Depoimento de André Linn, paciente de Polineuropatia Periférica seguindo o Protocolo Coimbra há quase dois anos:

"Neste mês de março de 2019, faz exatamente 1 ano e 10 meses que iniciei o Protocolo Coimbra por conta de um diagnóstico de Polineuropatia Periférica. Para a grande parte dos médicos que me atenderam antes de eu iniciar o Protocolo, a base dessa patologia se caracterizava por "idiopática" (doença sem causa definida/conhecida); já para os médicos do Protocolo, a base de caracteriza por "autoimune". E foi por este ponto de partida que resolvi dar o direcionamento ao tratamento. Depois de alguns poucos meses de tratamento, os sintomas se foram, e desde então tenho aproveitado - ininterruptamente - a sensação de ter recuperado a minha vida profissional e desportiva como sempre desejei. É bastante irônico, mas por muito tempo pensei que não fosse ter condições de voltar a ter uma vida normal mediante as inúmeras vicissitudes de ser portador de uma patologia autoimune. O mais irônico ainda é perceber nitidamente o potencial da Vitamina D no nosso organismo, e ainda custar a acreditar que ela está funcionando e fazendo efeito. E creio que este seja o ponto principal deste relato: como é frequente percebermos em nós mesmos a dificuldade em acreditar no fato de que tudo está realmente bem, e que esse "tudo" não é pura ilusão. Ora, na medida em que fomos acostumados aos pressupostos convencionais e ortodoxos da medicina para os tratamentos disponíveis em doenças autoimunes, é difícil acreditar que a D3 + os Polivitamínicos podem ajudar. Sou surfista, body boarder e nadador há muitos anos, e uma das maiores angústias que senti nas primeiras semanas após o diagnóstico foi pelo medo de perder a liberdade de praticar as minhas atividades favoritas. Hoje, entre uma onda e outra, e entre uma braçada e outra, me pego pensando se tudo é realmente verdade: que eu realmente não estou tendo mais sintomas da Polineuropatia, e de que a maldita está "desligada". Apertando as mãos e batendo os pés na água, dá pra concluir que realmente é verdade! Esse hormônio mais conhecido como Vitamina D pode, sim, substituir Corticóides e Imunossuppressores!

E aí não me vem outra alternativa a não ser acreditar. Paradoxalmente, sou sobrinho de 2 Nefrologistas que me chamaram de doido quando eu disse que iria ingerir 70.000 Ui de D3 diariamente (hoje 130.000 Ui pq o Paratormonio não estava baixo o suficiente no último exame realizado). Atualmente, eles desconversam quando mostro como estou, e ainda argumentam dizendo que as doenças autoimunes são assim: "vão e voltam". Não obstante, desacreditam cegamente na linha desse tratamento porque não há, no Protocolo Coimbra, o que a medicina tradicional entende por "teste duplo - cego" - internacionalmente aplicado aos novos medicamentos. Naturalmente, uma dúvida que paira entre portadores de doenças autoimunes antes de começar o tratamento é sobre o mecanismo de ação da vitamina D no nosso organismo, e sobre os riscos das altas doses de D3 para os rins. Eu mesmo resisti por três meses antes de dar início ao meu próprio tratamento, depois da primeira consulta, porque tinha um medo absurdo de ingerir as "cavalares" doses prescritas e piorar ainda mais o quadro. Eu já tinha tido cálculo renal, e ficava muito assustado com a possibilidade de "petrificar" os rins. No entanto, ao perceber que a medicação convencional não estava melhorando as sensações de parestesias, fadiga e atrofia nos membros inferiores e superiores pelas quais passava, não me restou outra alternativa a não ser iniciar de vez com o tratamento. Nos meses consecutivos ao início, eu continuei com a medicação convencional porque tinha medo de parar com a orientação do médico anterior (e piorar com o quadro), e pude - a partir deste momento - traçar um comparativo dos efeitos. Foi bastante nítida a diferença: aliás, era gritante! Apesar de seguir fielmente a dieta rigorosa na restrição de cálcio e a hidratação de no mínimo 2,5 litros de líquido diariamente, eu dei início a um processo até hoje ininterrupto: me certifico, por meio de exames requisitados, sobre a situação dos níveis de PTH, cálcio, e faço ultrassom dos rins de 6 em 6 meses etc para ter um controle mais rigoroso sobre os avanços do tratamento. Me parece que não há outra alternativa a não ser acompanhar de perto quando se tem dúvidas ou quando se quer conhecer mais sobre o que se está ingerindo. Aliás, eu tive ainda algumas interessantes surpresas: em quase 2 anos de tratamento, perdi 13 kilos, e meu metabolismo se encontra incrivelmente acelerado.

Sim, a D3 - juntamente com os polivitamínicos prescritos - acelera o metabolismo de uma forma bastante curiosa. É um ânimo que se ganha, e uma energia que se produz nunca vista até então. Isso faz eu pensar que as restrições na dieta são compensadas pelos resultados. Em tempo, o uso da forma ativa da vitamina B9 (o Metilfolato) foi há pouco tempo incorporado ao tratamento, e é perceptível como seu princípio ativo atua, de forma benéfica, sobre os sintomas da melancolia e depressão - ocorrências muito comuns entre portadores de doenças autoimunes. Enfim, meu objetivo com esse relato é encorajar àqueles que são portadores de patologias de ordem autoimune à sequência do tratamento, mesmo quando a maldita tenta retornar (comigo há, de tempos em tempos, algumas discretas e pontuais reincidências devido à ocasiões de stress profissional e uso de álcool exagerado em festas). Aliás, acho muito legal - e de extrema importância - essa troca constante de informações para as dúvidas sobre as variáveis e os diversos "altos e baixos" do tratamento. Eu mesmo já resolvi muitas dúvidas sobre constipação e tonturas - pequenos efeitos colaterais quando se altera as doses de vitamina D. Por fim, creio que nunca devemos abandonar o hábito de consultar o grupo para as dúvidas e experiências de outros portadores de condições autoimunes, e nos espelharmos nos outros para entendermos que a identificação pode aliviar a ansiedade e fortificar o direcionamento do tratamento."

29/03/2019

André Linn



Vídeo disponível na página
do Facebook
Protocolo Coimbra - Brasil.



POLINEUROPATIA DESMIELINIZANTE INFLAMATÓRIA CRÔNICA

JORGE DE BIASE

Post de Jorge de Biase no grupo Protocolo Coimbra - Brasil:

"110 dias após a última internação, 92 após a última alta. Tenho PDIC (Polineuropatia Desmielinizante Inflamatória Crônica) e me internava a cada 45 dias. Não desisti. Apoio espiritual, emocional e Protocolo Coimbra. Da cama para a cachoeira em tão pouco tempo? Não tem preço! Obrigado esposa, família, amigos e inimigos. Todos tiveram, e têm, muita importância nesse meu processo de recuperação! Sou uma outra pessoa, hoje. Uma pessoa melhor. Um dia de cada vez..."

25/12/2019



Vídeo disponível na página
do Facebook
Protocolo Coimbra - Brasil.



DERMATOPOLIOMIOSITE

DONA ANA

O comentário e vídeo abaixo são de João Carlos Moscal, sua mãe de 81 anos de idade tem dermatopolimiosite (doença autoimune do tecido conjuntivo que se caracteriza pela inflamação da pele e dos músculos) e segue o Protocolo Coimbra há 6 anos:

“Minha mãe tem dermatopolimiosite e iniciou com 10.000ui por dia de vitamina D, o dermatologista ficou tão empolgado com o resultado dos exames que pediu pra aumentar a dose para 20.000ui por dia, hj ela toma 50.000ui com acompanhamento do Dr Ricardo Toledo médico do protocolo Coimbra, fez exame essa semana, aldolase está em 4, cpk dentro da referência.Seis anos de vitamina D, 81 anos de muita saúde.”

13/06/2019



Vídeo disponível na página
do Facebook
Protocolo Coimbra - Brasil.



PSORÍASE

EDNA BRAZ

Post de Edna Braz:

"Oi queridos !!! Há 10 meses atrás desenvolvi psoríase no couro cabeludo , passei meses torturantes . Um estresse emocional enorme associado ao uso de medicação biológica quase me deixou sem cabelos .Na primeira foto era o que perdia cada vez que lavava , tinha até medo de lavar (trauma que durou meses) .Segunda foto , foi hoje !!! 6 meses de protocolo e sem nenhuma ferida no couro cabeludo e zero queda !!! Gostaria de ter deixado o cabelo da segunda foto no mesmo lugar da primeira mas vocês não iriam conseguir ver! Estou super feliz com esse tratamento que só me trouxe alegrias ! Lembrando que no início meus cabelos eram pela cintura e como perdi quase tudo , tive que corta-los curtos , mas já cresceram bastante e estão abaixo do ombro !!!!"

25/09/2018



PSORÍASE

DANIELE DONHA

Um depoimento muito comovente publicado ontem por Daniela Donha no grupo de pacientes. É para isso que essa página existe, e é por isso que os grupos e páginas do protocolo (todos criados por pacientes) fazem o que fazem, divulgando esse tratamento para o mundo.

"Olá pessoal, fui diagnosticada com vitiligo aos 7 anos de idade, aos 12 anos fui diagnosticada com psoríase e artrite reumatoide, perdi as contas de quantas vezes fui internada, uso de corticoides, methotrexate, biológicos e afins, alguns médicos chegaram a dizer que eu não viveria mais do que 25 anos. Bom estou aqui com meus 31 anos, 5 meses de protocolo Coimbra, e vivendo um sonho! Sonho de não sentir dores, e muito menos a psoríase, hoje fui em minha segunda consulta do protocolo, exames ótimos, e a vitamina d agora em 80.000ui grata demais, não percam a fé no protocolo! Outra coisa eu não tinha condições alguma de realizar esse tratamento pelo custo, porém vendo cookies, Brownies, empadas, e muito mais, com o dinheiro das vendas eu pago todo meu tratamento! Não desistam, nada é impossível. Beijos. As duas primeiras fotos são atuais, a outra é de 2011."

24/01/2019



SJÖGREN

SOFIA COELHO

Esta é Sofia Coelho, paciente com síndrome de Sjogren que segue o Protocolo Coimbra desde 2014. Sofia publicou esse post no grupo Francês do Protocolo Coimbra e gentilmente nos autorizou a traduzi-lo e compartilhá-lo em nossa página:

"Boa noite e obrigada por me adicionar ao seu grupo. Estou feliz em compartilhar minha experiência com vocês. Sou portuguesa e moro em Lisboa. Eu estou no protocolo desde dezembro de 2014 para a síndrome de Sjögren. Já faz muito tempo desde que tomei drogas (Metotrexato, Corticosteróide / Deflazacort, Salagen, Pregabalina, etc). Agora eu só tomo vitamina D e outros suplementos que fazem parte do Protocolo Coimbra (e também o ômega 7). Meus sintomas, que foram muito graves e numerosos (secura, inflamação das articulações e fadiga, entre outros), começaram a melhorar logo no terceiro dia de tratamento. Hoje, 99,9% dos sintomas desapareceram. Só posso aconselhar fortemente este tratamento ... seguido por um médico do Protocolo Coimbra, claro."

06/09/2018



SJÖGREN

MARISOL RODRIGUES

Depoimento de Marisol Rodrigues, para nosso grupo de pacientes PROTOCOLO COIMBRA - BRASIL. Marisol é portadora de Síndrome de Sjogren:

"Eu que só vinha nesse grupo pedir ajuda muitas vezes em desespero com tantos sintomas que eu sentia , com medo, deprimida , achando tantas coisas , sem respostas , correndo em reumatologistas (4 no total) hoje venho dizer que após 8 meses de tratamento com o protocolo Coimbra estou muito melhor e vivendo tudo o que a vida pode me proporcionar de bom , os dias ruins chegam mas eu trato logo de mandar eles embora , gratidão ao meu Dr Rafael Paganini da cidade de Cascavel no Paraná ."

25/02/2020



VITILIGO

VANESSA PATRIOTA



Por @nessaa_juli

"Quando eu tinha 7 anos fui diagnosticada com vitiligo. As manchinhas apareceram pq, na época, meus pais quase se divorciaram. Depois de um tempo, ainda com a doença, eu falei pra minha mãe que eu não ia mais tomar remédio pq eles eram inúteis já que as manchas só aumentavam.

A única esperança era a fé. Lembro exatamente do dia que eu orei pedindo a Deus cura. E ela veio. Veio tão rápido que nem percebi direito.

Porém em 2018 elas voltaram. Mas NADA foge ao controle de Deus não é mesmo? E ainda não sei qual o propósito de Deus, mas nada é por acaso. Contudo, o principal propósito dessa postagem vem agora:

Através de um post de uma amiga, descobri um tal Protocolo Coimbra desenvolvido pelo Dr. Cícero Galli Coimbra. Que nada mais é que um tratamento à base de vitamina D. Mergulhei de cabeça, estudando muito sobre o protocolo. Cerca de 90% da população tem deficiência de vitamina D. E essa carência tem sido associada a doenças autoimunitárias. Antes de começar o Protocolo, minha vit. D tbm estava abaixo do mínimo. Hoje, tomando 70 mil UI diários tem acontecido um "restart" no meu sistema imunológico.

O Protocolo tem sido eficaz no tratamento de todas as doenças autoimunes como artrite reumatoide, esclerose múltipla, lupus, vitiligo...Pesquisas tbm têm mostrado que gestação com deficiência em vitamina D pode ser uma das causas de desenvolvimento de autismo ; e aqui tbm o Protocolo tem trazido resultado, no autismo!! É mto difícil resumir todos os benefícios desse tratamento nessa postagem. Mas, por favor, repassem essa informação. Repassem o Protocolo Coimbra! Ele é um verdadeiro bálsamo!"

09/10/2019

SEM DIAGNÓSTICO

DÉBORA GONÇALVES

"Senta que vem história.

3 médicos, nenhum diagnóstico, muitas descobertas e inúmeras vitórias! Agosto de 2015 após perda de força no pescoço, um barulho insuportável dentro da cabeça e forte formigamento no rosto e cabeça, internei no hospital da minha cidade onde permaneci por 2 semanas, piorando cada vez mais e perdendo a força em todo corpo.

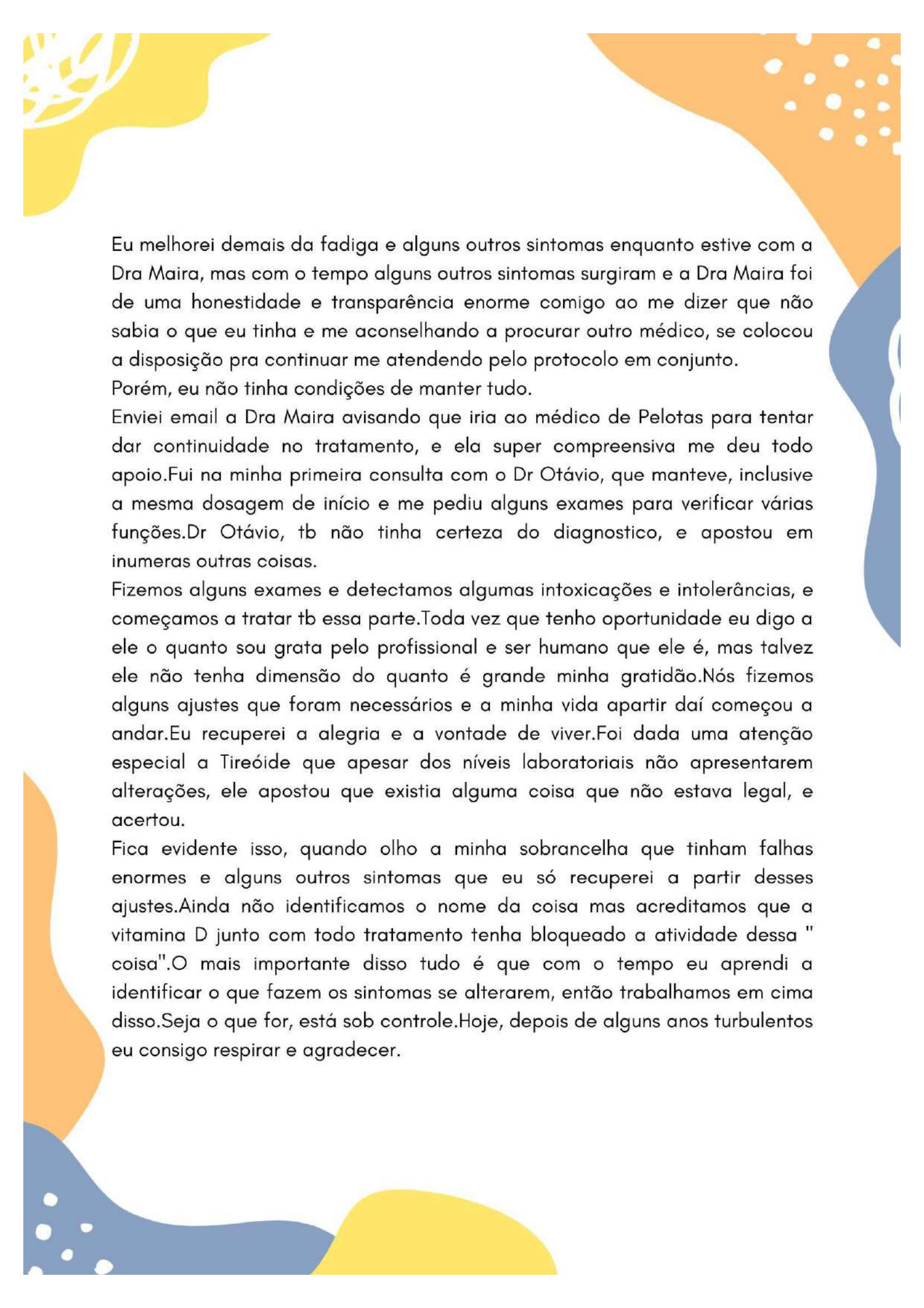
Muitos exames, nenhuma medicação e após essas 2 semanas uma leve melhora. Com o passar dos dias fui recuperando a força e fui liberada com diagnóstico de " enxaqueca complicada com um nível elevado de estresse". Saí do hospital com receita para usar clonazepam (que usei por 4 longos dias).

O Neurologista que me atendeu na época, pediu acompanhamento de um Neuro (tudo pelo SUS) .

Fui na consulta de 5 minutos, e fui liberada com mais clonazepam e topiramato. Dezembro de 2015 e os sintomas voltaram, só que muito piores.

Além dos primeiros sintomas começaram a surgir formigamentos várias partes do meu corpo, choques da cabeça que percorriam toda a coluna, falta de equilíbrio, uma fadiga que não me permitia levantar, alterações na visão, falta de força nos braços, eu tinha uma dificuldade enorme em tomar banho porque a água que caía no meu corpo me judiava, enfim...foram inúmeros sintomas e meses dando entrada no hospital e saindo dopada. Em dezembro de 2015 a minha vida virou de ponta a cabeça, eu não pude mais trabalhar, tranquei faculdade, e minha rotina era da cama pro banheiro e do banheiro pra cama. Através de um Ser muito iluminado, eu conheci o Protocolo Coimbra. Em junho de 2016 eu fui na minha primeira consulta do Protocolo onde dei início a caminhada, mas logo mudei de médico, por opção eu fui procurar a linda Dra Maira Jann que foi peça fundamental pra eu chegar aonde eu estou hoje.

Dra Maira, me acolheu com carinho e apesar de eu ter um diagnóstico inicial de Esclerose Múltipla, ela sempre suspeitou que não era o diagnóstico certo pois meus exames estavam bons.



Eu melhorei demais da fadiga e alguns outros sintomas enquanto estive com a Dra Maira, mas com o tempo alguns outros sintomas surgiram e a Dra Maira foi de uma honestidade e transparência enorme comigo ao me dizer que não sabia o que eu tinha e me aconselhando a procurar outro médico, se colocou a disposição pra continuar me atendendo pelo protocolo em conjunto.

Porém, eu não tinha condições de manter tudo.

Enviei email a Dra Maira avisando que iria ao médico de Pelotas para tentar dar continuidade no tratamento, e ela super compreensiva me deu todo apoio. Fui na minha primeira consulta com o Dr Otávio, que manteve, inclusive a mesma dosagem de início e me pediu alguns exames para verificar várias funções. Dr Otávio, tb não tinha certeza do diagnostico, e apostou em inumeras outras coisas.

Fizemos alguns exames e detectamos algumas intoxicações e intolerâncias, e começamos a tratar tb essa parte. Toda vez que tenho oportunidade eu digo a ele o quanto sou grata pelo profissional e ser humano que ele é, mas talvez ele não tenha dimensão do quanto é grande minha gratidão. Nós fizemos alguns ajustes que foram necessários e a minha vida a partir daí começou a andar. Eu recuperei a alegria e a vontade de viver. Foi dada uma atenção especial a Tireóide que apesar dos níveis laboratoriais não apresentarem alterações, ele apostou que existia alguma coisa que não estava legal, e acertou.

Fica evidente isso, quando olho a minha sobancelha que tinham falhas enormes e alguns outros sintomas que eu só recuperei a partir desses ajustes. Ainda não identificamos o nome da coisa mas acreditamos que a vitamina D junto com todo tratamento tenha bloqueado a atividade dessa "coisa". O mais importante disso tudo é que com o tempo eu aprendi a identificar o que fazem os sintomas se alterarem, então trabalhamos em cima disso. Seja o que for, está sob controle. Hoje, depois de alguns anos turbulentos eu consigo respirar e agradecer.

Foi um caminho longo, um caminho que eu tive vontade muitas vezes de desistir e me autosabotar achando que o Protocolo não daria certo, ainda bem que eu permaneci. Obviamente que existe todo um conjunto de coisas que me fizeram ir adquirindo o equilíbrio durante o tratamento e sem dúvida, me alimentar bem, exercícios físicos e TRABALHAR DIARIAMENTE O EMOCIONAL, foram fatores determinantes para isso, e isso eu também devo ao Dr Otávio que me ajudou a potencializar isso dentro de mim e que me fez perceber que no mínimo 50% da cura está dentro de mim. É isso, sigam...confiem em vocês, confiam nos seus médicos, se alimentem, se hidratem, se respeitem, se amem e vivam! Ao Dr Otávio todo meu respeito, carinho e gratidão!"

14/12/2018



“

Corrigir qualquer deficiência é obrigação médica, não é nenhum favor, é obrigação."

Cicero Galli Coimbra

LINKS

CLIQUE NOS LINKS PARA ABRIR



GRUPO PROTOCOLO COIMBRA - BRASIL



PÁGINA PROTOCOLO COIMBRA - BRASIL



**GRUPO PROTOCOLO COIMBRA EN ESPAÑOL - VITAMINA D
PARA ENFERMEDADES AUTOINMUNES**



@PROTOCOLOCOIMBRA_BRASIL



@INTELENCIAVERTICAL



@PROTOCOLOCOIMBRAESPANOL



PATI MASCARENHAS (VITAMINA D E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL)

