

Links Supplement video files:

Supplement S1: <https://vimeo.com/1186883613?share=copy&fl=sv&fe=ci>

Supplement S3: <https://vimeo.com/1186883495?share=copy&fl=sv&fe=ci>

SUPPLEMENT FILE S2

Self-Reflection on Fibromyalgia

A guided reflection instrument

Part of GSDE: Guided Self-Discovery Education for fibromyalgia.

Companion to Da Silva, J.A.P. "Helping Patients Understand and Manage Their Fibromyalgia: A Structured Educational Approach for the Clinical Encounter". Clin Exp Rheumatol 2026; 44(6): 1217-35.

Author: José António Pereira da Silva, MD, PhD
Faculty of Medicine, University of Coimbra, Portugal
Source: <https://myfibromyalgia.org/e-importante-que-saiba/>

© 2026. This instrument may be freely reproduced for clinical and educational use, provided authorship and source are preserved.

The patient must be given a full explanation and instructions, as described in the original article and its Supplementary File S1, before being handed this document for reflection at home.

2 Page versions in

ENGLISH (Pages 3&4)

ESPAÑOL (Paginas 5&6)

FRANÇAIS (Pages 7&8)

PORTUGUÊS (Páginas 9&10)

Self-Reflection on Fibromyalgia

A guided reflection instrument

Part of GSDE: Guided Self-Discovery Education for fibromyalgia.

Companion to Da Silva, J.A.P. "Helping Patients Understand and Manage Their Fibromyalgia: A Structured Educational Approach for the Clinical Encounter". Clin Exp Rheumatol 2026; 44(6): 1217-35.

Author: José António Pereira da Silva, MD, PhD

Faculty of Medicine, University of Coimbra, Portugal

Source: <https://myfibromyalgia.org/e-importante-que-saiba/>

© 2026. This instrument may be freely reproduced for clinical and educational use, provided authorship and source are preserved.

The patient must be given a full explanation and instructions, as described in the original article and its Supplementary File S1, before being handed this document for reflection at home.

Discover something decisive about your fibromyalgia!

Before choosing the best path forward for you, it is essential that you evaluate aspects of your illness that only you can know.

I would like you to assess the relationship that may exist, in your own personal case, between the intensity of your symptoms and your emotional state.

It is common for people with fibromyalgia to feel that their pain, fatigue, and sleep disturbances are much worse when they feel sad, worried, or anxious. On the contrary, they tend to feel much better when they are calm, happy, or distracted. To assess how much this is the case for you, please bear in mind some common errors of analysis.

- **The link between nervous tension and symptoms is not instantaneous.** What matters is not so much how I feel at the moment the pain comes on, but how I have been in general. People tend to feel worse when they go through sadder and more worried phases, and better when they are calmer. A setback or irritation will, as a rule, worsen pain and fatigue, but only after some hours or even days.

People with fibromyalgia can in fact endure long periods of stress with great resilience, but tend to collapse when that stress passes — that is, when the adrenaline subsides: they hold firm in war but struggle to negotiate peace...

- **Major emotional dramas are not required to cause a flare.** The fluctuations in fibromyalgia intensity have more to do with the small upsets and annoyances of daily life than with major dramas. I quote a patient with fibromyalgia: *"There are thoughts that make me hurt."*

For many patients, it is enough that a worry comes to mind, a painful memory, a tense conversation with someone, for the pain to increase and sleep to become disturbed.

- **Typically, people with fibromyalgia do not just "feel tense" or "go through tense periods":** they ARE tense, by nature, and were already so before they had symptoms. It is their way of seeing and feeling life. This makes it difficult to appreciate the relationship between nervous tension and pain, since nervous tension is more or less permanent.

Recall the times when you have been more tense and worried: where would those times sit on a scale from 0 (calm) to 10 (anguish)? How did you feel about your fibromyalgia at those times?

Recall the times when you have been calmer and more serene: where would those times sit on the same scale? How did you feel about your fibromyalgia at those times?

If your symptoms improve as you descend those steps, by how much would they improve if you were always in absolute tranquillity?

Recall the ten-storey building metaphor...

Now reply to the questionnaire that follows:

Please use the greatest frankness and openness in this assessment, however strange it may seem to you for now. You will be "speaking" exclusively with yourself!

How much do you agree, on a scale from 0% to 100%, with each of the following statements?

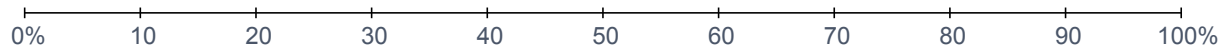
1. My symptoms (pain, fatigue, sleep disturbance, etc.) worsen when I have more sadness, nervousness, or worry. They improve with tranquillity, joy, and distraction.

What is the intensity of your physical symptoms when you are at the peak of nervous tension (from 0 to 100)?



2. Imagine a scale of nervous tension from 0 (no nervous tension, permanent tranquillity) to 100% (head always full of problems, worries, anguish).

At what level do you feel your life unfolds, on average?



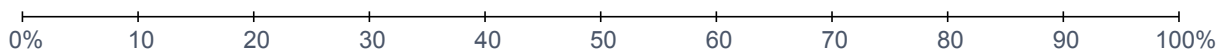
3. Consider carefully your two previous answers.

By how much do you estimate your symptoms could improve if, by some miracle, you were always to live in complete tranquillity and harmony, in a state of zen?



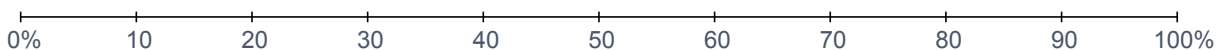
4. To what extent do you agree with this statement about your way of seeing and feeling life?

"I am a very worried person, more so even with others than with myself, and I take life very seriously."



5. To what extent do you agree with this second statement?

"I am a perfectionist and demanding person, especially of myself."



End.

Autorreflexión sobre la Fibromialgia

Instrumento de reflexión guiada

Parte de GSDE: Guided Self-Discovery Education for fibromyalgia.

Complemento del artículo Da Silva, J.A.P. "Helping Patients Understand and Manage Their Fibromyalgia: A Structured Educational Approach for the Clinical Encounter". Clin Exp Rheumatol 2026; 44(6): 1217-35.

Autor: José António Pereira da Silva, MD, PhD

Facultad de Medicina, Universidad de Coimbra, Portugal

Fuente: <https://myfibromyalgia.org/e-importante-que-saiba/>

© 2026. Este instrumento puede reproducirse libremente para uso clínico y educativo, siempre que se conserven la autoría y la fuente.

Debe proporcionarse al paciente una explicación completa e instrucciones adecuadas, tal como se describe en el artículo original y en su Archivo Suplementario S1, antes de entregarle este documento para su reflexión en casa.

Descubra algo decisivo sobre la fibromialgia!

Antes de elegir el mejor camino a seguir para usted, es fundamental que evalúe aspectos de su enfermedad que solo usted puede conocer.

Le pido que evalúe la relación que pueda existir, en su caso personal, entre la intensidad de sus síntomas y su estado emocional.

Es frecuente que las personas con fibromialgia sientan que los dolores, el cansancio y las alteraciones del sueño empeoran cuando se sienten tristes, preocupadas o nerviosas. Por el contrario, tienden a sentirse mucho mejor cuando están tranquilas, felices o distraídas. Para evaluar hasta qué punto esto sucede en su caso, por favor tenga en cuenta algunos errores comunes en este análisis.

- **La relación entre los síntomas y la tensión nerviosa no es instantánea:** No importa tanto ver cómo me siento en el momento del dolor, sino cómo he estado en general. Las personas tienden a sentirse peor cuando atraviesan fases más tristes y preocupadas, y mejor cuando están más tranquilas. Si hay un contratiempo o enfado, esto suele agravar los dolores y el cansancio unas horas o incluso días más tarde.

Las personas con fibromialgia pueden soportar largos períodos de estrés con gran resiliencia, pero tienden a hundirse cuando ese estrés pasa, es decir, cuando la adrenalina disminuye: aguantan la guerra con firmeza pero tienen dificultad en negociar la paz...

- **No hacen falta grandes dramas emocionales para desencadenar una crisis.** Las fluctuaciones de la intensidad de la fibromialgia tienen más que ver con los pequeños enfados y preocupaciones del día a día, sin necesidad de grandes dramas. Cito a una paciente con fibromialgia: *"Hay pensamientos que me duelen."*

Para muchas pacientes basta con que les venga a la mente una preocupación, un recuerdo doloroso, una conversación más tensa con alguien, para que los dolores aumenten y el sueño se altere.

- **Típicamente, las personas con fibromialgia no se limitan a "estar tensas" o a "andar tensas":** ELLAS SON tensas, por naturaleza, y ya lo eran antes de tener los síntomas. Es su manera de ver y de sentir la vida. Esto dificulta apreciar la relación entre la tensión nerviosa y los dolores, puesto que la tensión nerviosa es más o menos permanente.

Recuerde los momentos en que ha estado más tensa y preocupada: ¿a qué nivel corresponde eso en una escala de 0 (tranquilo) a 10 (angustia)? ¿Cómo se siente de la fibromialgia en esos momentos?

Recuerde los momentos en que ha estado más tranquila y serena: ¿a qué nivel corresponde eso en la misma escala? ¿Cómo se siente de la fibromialgia en esos momentos?

Si mejora al descender esos peldaños, ¿cuánto mejoraría si viviera siempre en absoluta tranquilidad?

Recuerde la alegoría del edificio de 10 pisos...

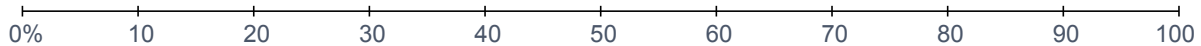
Responda ahora al cuestionario que se presenta a continuación:

Utilice, por favor, la máxima franqueza y apertura en esta evaluación, por extraña que pueda parecerle por ahora. ¡Estará "hablando" exclusivamente consigo misma!

¿Cuál es su grado de acuerdo, de 0 a 100%, con cada una de las siguientes afirmaciones?

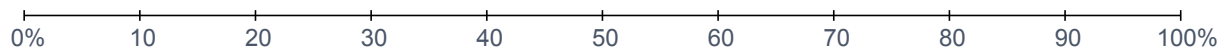
1. Mis síntomas (dolor, cansancio, alteración del sueño, etc.) se agravan cuando tengo más tristeza, nervios o preocupaciones. Mejoran con la tranquilidad, la alegría y la distracción.

¿Cuál es la intensidad de sus síntomas físicos cuando está en el máximo de tensión nerviosa (de 0 a 100)?



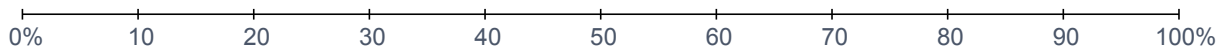
2. Imagine una escala de tensión nerviosa de 0 (tensión nerviosa nula, tranquilidad permanente) a 100% (cabeza siempre llena de problemas, preocupaciones, angustia).

¿En qué nivel siente que transcurre su vida, en promedio?



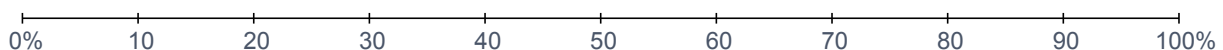
3. Considere bien sus dos respuestas anteriores.

¿Cuánto estima que sus síntomas podrían mejorar si, por un milagro, viviera siempre en completa tranquilidad y armonía?



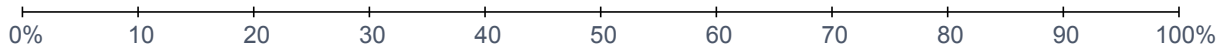
4. ¿Hasta qué punto concuerda con esta afirmación sobre su manera de ver y sentir la vida?

"Soy una persona muy preocupada, más incluso con los demás que conmigo misma, y me tomo la vida muy en serio."



5. ¿Hasta qué punto concuerda con esta segunda afirmación?

"Soy una persona perfeccionista y exigente, sobre todo conmigo misma."



Fin.

Auto-réflexion sur la fibromyalgie

Un instrument de réflexion guidée

Partie de GSDE: Guided Self-Discovery Education for fibromyalgia.

Complément à Da Silva, J.A.P. "Helping Patients Understand and Manage Their Fibromyalgia: A Structured Educational Approach for the Clinical Encounter". Clin Exp Rheumatol 2026; 44(6): 1217-35.

Auteur: José António Pereira da Silva, MD, PhD

Faculté de médecine, Université de Coimbra, Portugal

Source: <https://myfibromyalgia.org/e-importante-que-saiba/>

© 2026. Cet instrument peut être librement reproduit à des fins cliniques et éducatives, à condition que la paternité et la source soient préservées.

Le patient doit recevoir une explication complète et des instructions, comme décrit dans l'article original et son Fichier Supplémentaire S1, avant de recevoir ce document pour réflexion à domicile.

Découvrez quelque chose de décisif sur la fibromyalgie !!

Avant de choisir la meilleure orientation pour vous, il est essentiel que vous évaluiez des aspects de votre maladie que vous seul pouvez connaître. Je vous demande d'évaluer la relation qui peut exister, dans votre cas personnel, entre l'intensité de vos symptômes et votre état émotionnel.

Il est courant que les personnes atteintes de fibromyalgie ressentent que les douleurs, la fatigue et les troubles du sommeil sont nettement pires lorsqu'elles se sentent tristes, préoccupées ou nerveuses. À l'inverse, elles ont tendance à se sentir beaucoup mieux lorsqu'elles sont calmes, heureuses ou distraites. Pour évaluer dans quelle mesure cela s'applique à votre cas, veuillez tenir compte de certaines erreurs fréquentes dans cette analyse.

- **La relation entre les symptômes et la tension nerveuse n'est pas instantanée:** il ne s'agit pas tant de voir comment je me sens au moment où la douleur apparaît, mais plutôt comment je me suis senti de manière générale. Les personnes ont tendance à se sentir plus mal lorsqu'elles traversent des périodes plus tristes et préoccupées, et mieux lorsqu'elles sont plus calmes. En cas de contrariété ou d'énerverment, cela aura, en règle générale, pour effet d'aggraver les douleurs et la fatigue quelques heures, voire même quelques jours plus tard.

Les personnes atteintes de fibromyalgie sont en réalité capables de supporter de longues périodes de stress avec une grande résilience, mais elles ont tendance à s'effondrer lorsque ce stress disparaît, c'est-à-dire lorsque l'adrénaline diminue : elles tiennent bon pendant la guerre, mais ont du mal à négocier la paix...

- **Il n'est pas nécessaire de grands drames émotionnels pour provoquer une crise.** Les fluctuations de l'intensité de la fibromyalgie sont davantage liées aux petites contrariétés et aux agacements du quotidien qu'à de grands drames. Je cite une patiente atteinte de fibromyalgie : *«Il y a des pensées qui me provoquent une douleur physique.»*

Pour de nombreux patients, il suffit qu'une inquiétude surgisse, qu'un souvenir douloureux revienne à l'esprit ou qu'un échange un peu tendu avec quelqu'un ait lieu pour que les douleurs augmentent et que le sommeil se perturbe.

- **Typiquement, les personnes atteintes de fibromyalgie ne se limitent pas à "être tendues aujourd'hui" ou à "se sentir tendues ces derniers jours" :** elles SONT tendues, par nature, et l'étaient déjà avant l'apparition des symptômes. C'est leur manière de voir et de ressentir la vie. Cela rend difficile d'apprécier la relation entre la tension nerveuse et la douleur, puisque cette tension est plus ou moins permanente.

Rappelez-vous les moments où vous vous sentez plus tendue et préoccupée : à quel niveau cela correspond-il sur une échelle de 0 (calme) à 10 (angoisse)? Comment ressentez-vous votre fibromyalgie à ces moments-là?

Rappelez-vous les moments où vous vous sentez plus calme et sereine: à quel niveau cela correspond-il sur la même échelle ? Comment ressentez-vous votre fibromyalgie à ces moments-là?

Si vos symptômes s'améliorent en descendant ces niveaux, dans quelle mesure s'amélioreraient-ils si vous étiez toujours dans un état de tranquillité absolue?

Souvenez-vous de l'allégorie de l'immeuble à 10 étages...

Répondez maintenant au questionnaire qui suit.:

Veillez faire preuve de la plus grande franchise et ouverture dans cette évaluation, aussi étrange que cela puisse vous paraître pour l'instant. Vous serez en train de « parler » exclusivement avec vous-même !

Quel est votre degré d'accord, de 0 à 100 %, avec chacune des affirmations suivantes ?

1. Mes symptômes (douleur, fatigue, troubles du sommeil, etc.) s'aggravent lorsque je ressens davantage de tristesse, de nervosité ou d'inquiétude. Ils s'améliorent avec la tranquillité, la joie et la distraction.

Quelle est l'intensité de vos symptômes physiques lorsque vous êtes au maximum de tension nerveuse (de 0 à 100)?



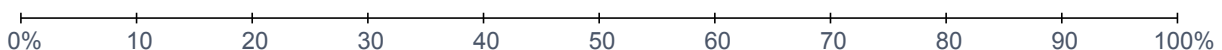
2. Imaginez une échelle de tension nerveuse allant de 0 (aucune tension nerveuse, tranquillité permanente) à 100 % (esprit constamment rempli de problèmes, de préoccupations, d'angoisse).

À quel niveau estimez-vous que votre vie se situe, en moyenne?



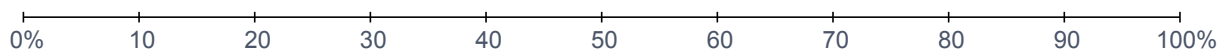
3. Considérez attentivement vos deux réponses précédentes.

À votre avis, dans quelle mesure vos symptômes pourraient-ils s'améliorer si, par miracle, vous viviez toujours dans une tranquillité et une harmonie complètes ?



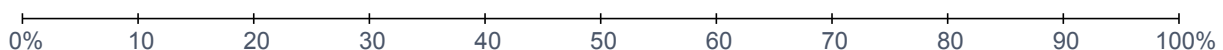
4. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec cette affirmation concernant votre manière de voir et de ressentir la vie ?

"Je suis une personne très préoccupée, davantage encore pour les autres que pour moi-même, et je prends la vie très au sérieux."



5. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec cette deuxième affirmation ?

"Je suis une personne perfectionniste et exigeante, surtout envers moi-même."



Fin.

Autorreflexão sobre a Fibromialgia

Instrumento de reflexão guiada

Parte de GSDE: Guided Self-Discovery Education for fibromyalgia.

Complemento ao artigo Da Silva, J.A.P. "Helping Patients Understand and Manage Their Fibromyalgia: A Structured Educational Approach for the Clinical Encounter". Clin Exp Rheumatol 2026; 44(6): 1217-35.

Autor: José António Pereira da Silva, MD, PhD

Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Portugal

Fonte: <https://myfibromyalgia.org/e-importante-que-saiba/>

© 2026. Este instrumento pode ser reproduzido livremente para uso clínico e educacional, desde que sejam preservadas a autoria e a fonte.

O doente deve receber uma explicação completa e as instruções adequadas, como descrito no artigo original e no Ficheiro Suplementar S1, antes de lhe ser entregue este documento para reflexão em casa.

Descubra algo de decisivo sobre a fibromialgia!

Antes de escolher a melhor orientação para si é fundamental que avalie aspetos da sua doença que só você conhece!

Peço-lhe que avalie a relação que possa existir, no seu caso pessoal, entre a intensidade dos seus sintomas e o seu estado emocional.

É comum que as pessoas com fibromialgia sintam que as dores, o cansaço e as perturbações do sono andem bem piores quando se sentem tristes, preocupadas ou nervosas. Pelo contrário, tendem a sentir-se muito melhor quando andam tranquilas, felizes ou distraídas. Para avaliar o quanto é assim consigo, tenha, por favor, em conta alguns erros comuns nesta análise.

- **A relação entre os sintomas e a tensão nervosa não é instantânea:** Não importa tanto ver como me sinto no momento em que me dói, mas sim como é que tenho andado. As pessoas tendem a sentir-se piores quando estão em fases mais tristes e preocupadas e o contrário quando andam mais tranquilas. Se houver uma arrelia ou enervamento isto irá, em regra, agravar as dores e o cansaço algumas horas ou mesmo dias mais tarde.

As pessoas com fibromialgia conseguem mesmo suportar grandes períodos de stress com grande resiliência, mas tendem a afundar-se quando esse stress passa, isto é, quando a adrenalina diminui: Aguentam a guerra com firmeza mas têm dificuldade em negociar a paz...

- **Não são precisos grandes dramas emocionais para causar uma crise.** As flutuações da intensidade da fibromialgia têm mais que ver com as pequenas arrelias e enervamentos do dia a dia, sem precisar de grandes dramas. Cito uma doente com Fibromialgia: *"Há pensamentos que me fazem doer"*.

Para muitos doentes basta que lhes ocorra uma preocupação, uma memória dolorosa, um diálogo mais tenso com alguém, para que as dores aumentem e o sono se perturbe.

- **Tipicamente, as pessoas com fibromialgia não se limitam a "estar tensas" ou a "andar tensas":** elas SÃO tensas, por natureza, e já eram assim antes de terem os sintomas. É a sua maneira de ver e de sentir a vida. Isto torna difícil apreciar a relação entre a tensão nervosa e as dores, já que a tensão nervosa é mais ou menos permanente.

Recorde-se das alturas em que anda mais tensa e preocupada: a que corresponde isso numa escala de 0 (tranquilo) a 10 (angústia)? Como se sente da Fibromialgia nessas alturas?

Recorde-se das alturas em que anda mais tranquila e serena: a que corresponde isso na mesma escala? Como se sente da Fibromialgia nessas alturas?

Se melhora isso, descendo esses degraus, quanto melhoraria se andasse sempre em absoluta tranquilidade?

Lembre-se da alegoria do prédio com 10 andares...

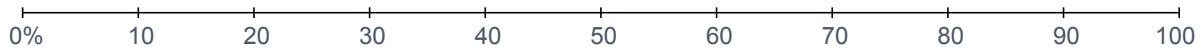
Responda agora ao inquérito que se segue:

Use, por favor, da máxima franqueza e abertura nesta apreciação, por estranha que lhe pareça, por agora. Estará "a falar" exclusivamente consigo mesma!

Qual o seu grau de acordo, de 0 a 100%, com cada uma das seguintes afirmações?

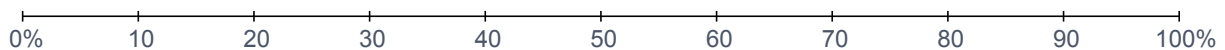
1. Os meus sintomas (dor, cansaço, perturbação do sono, etc. agravam-se quando tenho mais tristeza, nervos ou preocupações. Melhoram com a tranquilidade, a alegria e a distração.

Qual a intensidade dos seus sintomas físicos quando está no máximo de tensão nervosa (de 0 a 100)?



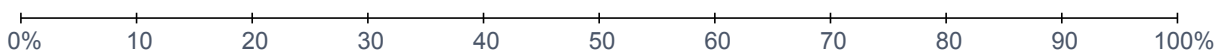
2. Imagine uma escala de tensão nervosa de 0 (tensão nervosa nula, tranquilidade permanente) a 100% (cabeça sempre cheia de problemas, preocupações, angústia).

Em que nível sente que decorre a sua vida, em média?



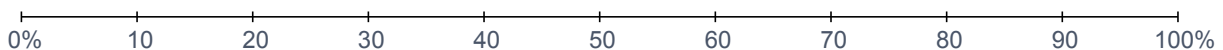
3. Considere bem as duas respostas anteriores.

Quanto estima que os seus sintomas poderiam melhorar se, por milagre que fosse, vivesse sempre em completa tranquilidade e harmonia?



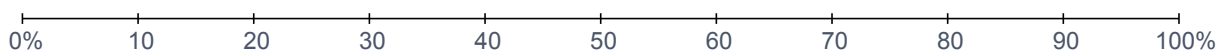
4. Até que ponto concorda com esta afirmação sobre a sua forma de ver e sentir a vida?

"Sou uma pessoa muito preocupada, mais até com outros do que comigo, e levo a vida muito a sério."



5. Até que ponto concorda com esta segunda afirmação?

"Sou uma pessoa perfeccionista e exigente, sobretudo comigo mesma."



Fim.