

DICAS DE SAÚDE

Edição 40 - 03/02/2023

FIBROMIALGIA

Por Larissa Souza -
Reumatologista pela Prefeitura do Natal
e Residente do Huol (de 2014 a 2018)
Com contribuições de Olivia Fátima
Costa Barbosa - Reumatologista no Huol

O QUE É A FIBROMIALGIA

A fibromialgia é uma doença crônica, sem cura, caracterizada principalmente por **dor musculoesquelética generalizada**, ou seja, “**dor em quase todo corpo**”. Essa maior sensibilidade à dor pode ser explicada devido a uma resposta inadequada do Sistema Nervoso Central (SNC). Mesmo não existindo um estímulo doloroso que justifique a dor, o SNC envia mensagens de dor para todo corpo de forma generalizada.

Os pacientes também podem relatar **sintomas de fadiga; distúrbios do sono**, como insônia e sono não restaurador (acordar cansado); **distúrbios cognitivos; dificuldade de memória e concentração**; além de **sintomas somáticos, como dor de cabeça, cólicas e dores abdominais recorrentes**.

Pacientes com fibromialgia também apresentam maior prevalência de doenças psiquiátricas, como depressão e ansiedade.

É importante ressaltar que os aspectos psicológicos, comportamentais e sociais colaboram com os sintomas da fibromialgia. Ainda que sejam grandes complicadores no tratamento, considera-se simplista e inadequado chamar os pacientes com fibromialgia de “psicossomáticos”.

SINTOMAS

O principal sintoma da fibromialgia é a **dor generalizada (dor em todo corpo) por pelo menos três meses ou mais**. É comum o paciente ter dificuldade de relatar o local exato da dor e expressar os seus sintomas com frases referindo “dor nas carnes”, “dor nos ossos” ou “dor nas juntas”. **Muitos pacientes relatam desconforto e dor até mesmo ao serem abraçados ou acariciados**.

Outro **sintoma bastante frequente é a fadiga**, definida como uma sensação de cansaço o tempo todo.

Sono não restaurador, sintomas de ansiedade e depressão além de **dor de cabeça** são queixas habituais.





Fibromialgia

Pacientes com fibromialgia são mais propensos a distúrbios de sensibilidade térmica, assim como o fenômeno de Raynaud. Além disso, o frio pode exacerbar a dor provocada por outras doenças associadas, como a osteoartrite.

Fenômeno de Raynaud:

caracterizado por sensibilidade aumentada ao frio, associado às mudanças na cor das extremidades do corpo, que se tornam pálidas ou azuladas.

Fonte: [Sociedade Brasileira de Reumatologia](#)

DIFERENÇAS ENTRE HOMENS E MULHERES

No Brasil, aproximadamente 2% da população geral é afetada pela fibromialgia¹, sendo as mulheres cerca de 8 vezes mais propensas que os homens².

A ciência não tem certeza se os sintomas da fibromialgia aparecem de forma diferente entre homens e mulheres. No entanto, alguns estudos sugerem que as mulheres têm maior sensibilidade à dor, enquanto os homens relatam maior incapacidade e maior duração dos sintomas que as mulheres.

Algumas teorias vinculam a fibromialgia com desequilíbrios hormonais, especialmente os hormônios sexuais. Isso pode explicar por que muitas mulheres com fibromialgia experimentam mudanças de sintomas durante os seus ciclos menstruais.

A síndrome pré-menstrual (SPM), também conhecida como tensão pré-menstrual (TPM) é comprovadamente mais intensa nas mulheres com fibromialgia, assim como a presença e a intensidade de cólicas menstruais.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

O diagnóstico da fibromialgia é essencialmente clínico, não havendo necessidade de exames de imagem/laboratoriais para confirmação. O médico pode solicitar exames para excluir outras doenças que se apresentam de forma semelhante à fibromialgia. Porém, a dor difusa é fundamental para suspeita diagnóstica de fibromialgia. Outros sintomas complementam o diagnóstico, tais como, fadiga crônica, sono não restaurador, sintomas de depressão e ansiedade.

Para ajudar no diagnóstico, o médico pode observar uma **sensibilidade maior a dor em pontos específicos dos músculos, conhecidos como pontos dolorosos.**

O tratamento da fibromialgia é individualizado, ou seja, é necessário que o médico considere as principais queixas e sintomas do paciente para indicar o tratamento mais adequado (medicamentoso ou não medicamentoso).

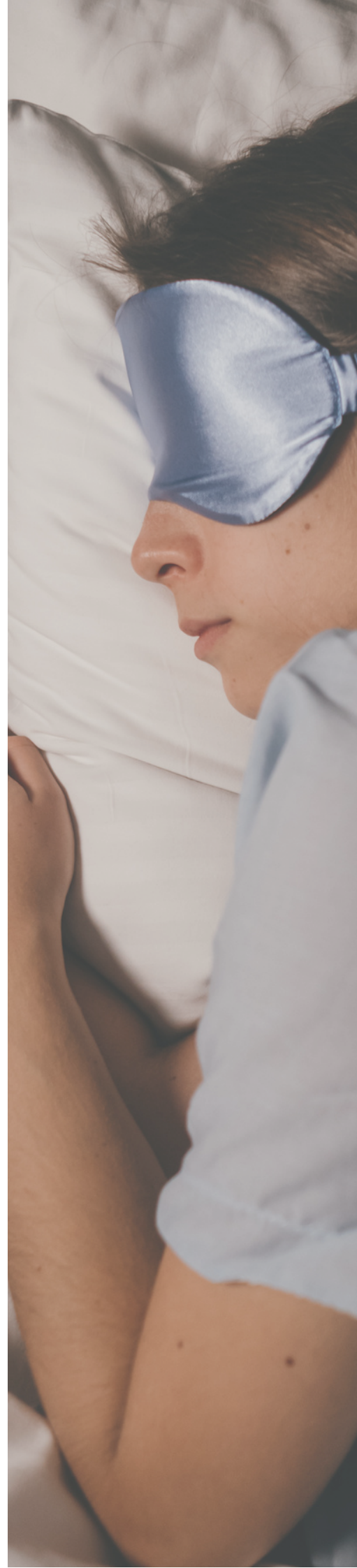
As principais classes de medicamentos utilizadas são antidepressivos, relaxantes musculares, anticonvulsivantes e analgésicos. Já o tratamento não medicamentoso contempla a fisioterapia, a prática de exercício físico, psicoterapia, alimentação saudável e higiene do sono.

ESTRESSE E ANSIEDADE

Tanto estresse como ansiedade influenciam de forma negativa a fibromialgia. Os estudos mostram que cerca de 60% dos pacientes com fibromialgia desenvolverão transtorno de ansiedade ao longo da vida³.

Sabe-se que a experiência dolorosa desencadeia estresse e ansiedade, assim como o contrário, **quanto mais estresse e ansiedade, maior será a intensidade da dor experimentada pelo paciente**, de forma que isso se torna um ciclo vicioso que piora o quadro.

Na fibromialgia, uma hiperatividade do sistema límbico conhecido como o “circuito cerebral das emoções” pode ser responsável pela grande resposta emocional dos pacientes com fibromialgia.



DICAS E RECOMENDAÇÕES

Conheça mais sobre a fibromialgia

- É fundamental que o paciente conheça a natureza dos sintomas, objetivos e etapas do tratamento.

Invista em autoconhecimento e autogerenciamento da dor

- O paciente que participa ativamente da estratégia terapêutica e percebe os fatores que influenciam os seus sintomas apresenta maior chance de sucesso no tratamento. Com o apoio de um psicólogo, a psicoterapia pode contribuir de forma relevante.

Acredite, exercício físico é o melhor remédio

- Manter atividade física regular pode ser desafiador para quem tem fibromialgia. Um erro muito comum é iniciar exercício físico com intensidade, duração e carga semelhante à população geral. **O exercício físico precisa ser realizado de forma lenta e gradual para pacientes com fibromialgia.**

Dedique-se para ter uma boa noite de sono

- Medidas simples de **higiene do sono**, como evitar o consumo de bebidas estimulantes podem proporcionar um sono de melhor qualidade.



Procure a ajuda do médico reumatologista e tome corretamente os medicamentos

- Por fim e não menos importante, **manter o acompanhamento com o reumatologista e usar os medicamentos de forma regular** são medidas essenciais para bons resultados nesta desafiante e gratificante jornada que é o tratamento da fibromialgia.
- Através do tratamento adequado, o paciente consegue ter toda funcionalidade preservada, sendo possível levar uma vida normal.

REFERÊNCIAS

1. SOUZA, Juliana Barcellos de; PERISSINOTTI, Dirce Maria Navas. A prevalência da fibromialgia no Brasil - estudo de base populacional com dados secundários da pesquisa de prevalência de dor crônica brasileira. **BrJP**, 2018, 1 (4) Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/P4BYQRctt5MDZPRSQ8t7mCD/?lang=pt#>. Acesso em 30 jan. 2023.
2. CASTRO, Adham do Amaral e; KITANISHI, Ligia Keiko; SKARE, Thelma Larocca. Fibromialgia no homem e na mulher: estudo sobre semelhanças e diferenças de gênero. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, 2011, 40(2), p. 63-68. Disponível em: <http://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/865.pdf>. Acesso em 30 jan. 2023.
3. GOLDENBERG, Don. Treatment of fibromyalgia in adults not responsive to initial therapies. UpToDate, 2016, p. 1-13. Disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/initial-treatment-of-fibromyalgia-in-adults>. Acesso em 31 jan. 2023.

DICAS DE SAÚDE

Orientações para uma melhor qualidade de vida

Conteúdo:

Larissa Souza - Reumatologista pela Prefeitura do Natal e Residente do Huol (de 2014 a 2018)

Com contribuições de Olivia Fátima Costa Barbosa - Reumatologista no Huol

Revisão, projeto visual e diagramação:

Graziela Esteves - Analista Administrativo - Relações Públicas da Assessoria de Comunicação (Ascom)

