

## **ATUALIZAÇÕES SOBRE FIBROMIALGIA**

A Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP) fez esse ano uma revisão muito boa sobre a fibromialgia.

A fibromialgia é diagnosticada nas pessoas com dor crônica quando não foi encontrada nenhuma causa específica para explicar a dor. E na sua grande maioria, os pacientes são diagnosticados de forma errada.

As pessoas que sofrem com fibromialgia apresentam muito mais do que dor em todo o corpo, que também é chamada de dor generalizada. Um conjunto de outros sintomas e problemas precisam estar presentes para diagnosticar a fibromialgia.

### **– Vamos prestar atenção a outros sintomas**

:. Dor crônica generalizada, nos dois lados do corpo, acima e abaixo da cintura.

:. Ter 11 de 18 pontos dolorosos sensíveis em várias partes do corpo.

:. Dor em toda coluna por pelo menos 3 meses.

:. Dores de cabeça.

:. Rigidez nas articulações ao acordar.

:. Dificuldades para dormir.

:. Cansaço crônico.

:. Ansiedade.

:. Depressão.

:. Problemas no estômago e/ou intestino.

:. Disfunções na articulação temporomandibular.

:. Problemas na memória, concentração, atenção.

Além desses vários sintomas associados a dor, tem sido considerado como importante critério diagnóstico quando o paciente não para de falar sobre o que sente, sobre suas várias doenças ou sobre como ele sofre pela dor. Tenta meio que controlar a avaliação com descrições longas e vagas sobre suas queixas, o que

dificulta a interação entre terapeuta e paciente.

A pessoa está doente e tenta convencer os profissionais de saúde de que sua doença é real e muito importante. Muitas vezes não é bem compreendido e sente-se isolado e desamparado. O grande problema disso: a falta do correto diagnóstico.

Mais ou menos 3% da população mundial possui fibromialgia e sua grande maioria são mulheres. Só nos Estados Unidos, cerca de 5 milhões de pessoas pensam que tem fibromialgia.

Os familiares dos pacientes que sofrem da doença tem uma grande chance de desenvolver fibromialgia.

### – Quais são as causas?

∴ Acredita-se numa **relação genética** pois foram encontrados vários genes alterados em comum. Também foram encontrados genes alterados muito parecidos com os de outras doenças como a artrite reumatóide e transtornos depressivos.

∴ **Fatores ambientais** são considerados gatilhos para a fibromialgia. Isso significa que do nada, se algo acontecer, a pessoa pode iniciar os sintomas. Exemplos disso são os traumas físicos ou emocionais.

∴ O **ambiente de trabalho** é considerado como um grande fator de início da fibromialgia. Trabalhos estressantes, em posturas sustentadas ou com movimentos muito repetitivos ou com grande insatisfação.

∴ **Estilo de vida sedentário** por ter pouco exercício na rotina diária. O exercício físico regular é um dos elementos mais importantes para o tratamento da fibromialgia pois consegue organizar o nosso próprio sistema de controle de dor.

∴ **Desequilíbrio nos hormônios** que regulam o estresse, como o cortisol. Em pessoas com dor crônica, é comum ter menos cortisol e mais adrenalina. Isso significa que a pessoa com dor fica em alerta constante, foco apenas na dor.

∴ **Pouca capacidade de regular processos inflamatórios.** O organismo fica meio doído e algumas substâncias apresentam defeitos: pouca citocina anti inflamatória, mais substância P (provoca mais dor), fatores de crescimento neural e cerebral aumentados. Isso significa que qualquer processo inflamatório é mal curado e pode provocar mais dor.

∴ **Sistema de controle de dor pouco eficiente.** Isso foi mostrado em exames de imagem do cérebro onde as áreas relacionadas a dor tinham mais atividade que o normal e pouca atividade nas áreas que controlam a dor. Também são encontradas

nas pesquisas que as pessoas com dor crônica ou fibromialgia possuem menos substância cinzenta (massa cerebral) como se fosse um cérebro envelhecendo mais rápido.

#### – **Tratamentos mais modernos**

Como a dor não é o único sintoma, o tratamento envolve várias áreas da saúde e consequentemente vários tratamentos precisam ser aplicados:

∴ **Medicações** que conseguem organizar a função dos neurônios ou estabilizadores da membrana neuronal, anti convulsivantes e antidepressivos.

∴ **Exercícios frequentes**, principalmente os aeróbicos. É doloroso começar, mas os resultados vem com a persistência. Vale a pena investir, principalmente nos exercícios dentro da piscina.

∴ Terapia psicológica chamada **Terapia Cognitivo Comportamental**. Vai direto ao assunto.

∴ **Tratamento em Equipe Multidisciplinar** possui o melhor resultado mas precisa ter várias terapias diferentes: ter pelo menos um exercício físico, um tratamento psicológico, fora as medicações. Essa é a melhor chance do melhor resultado.

Texto traduzido pelos Fisioterapeutas

Dra. **Julia Hammar** – [Julia@centrodador.com.br](mailto:Julia@centrodador.com.br)

Dr. **Artur Padão Gosling** – [artur@centrodador.com.br](mailto:artur@centrodador.com.br)

Artigo Original – “**Fibromyalgia: A Clinical Update**” publicado pela Associação Internacional para o Estudo da Dor em 2010.