

Medicina

Fibromialgia: o que é, sintomas, diagnósticos e tratamentos

Marcada por dores generalizadas, a fibromialgia é uma doença crônica que afeta pra valer a qualidade de vida. Saiba o que está por trás e como tratá-la

Por **Maria Tereza Santos** 12 nov 2020, 13h36



A fibromialgia é mais comum em mulheres e provoca dores generalizadas pelo corpo. Foto: Deborah Maxx/SAÚDE é Vital



O que é a fibromialgia



É uma síndrome caracterizada principalmente por **dor crônica e generalizada no corpo que dura pelo menos três meses**. Esses desconfortos podem surgir sem



motivo aparente, ou serem uma reação exagerada a algum acontecimento.



“**E há outros sintomas de fibromialgia que são importantes:** fadiga, **sono** não restaurador e distúrbios cognitivos como esquecimento, falta de atenção e dificuldade de concentração”, completa o reumatologista José Eduardo Martinez, da **Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR)**.

Causas da fibromialgia

Ainda não foi encontrada uma razão específica para o desenvolvimento da fibromialgia. O que existe até o momento são hipóteses.

“Ela é mais comum entre familiares. Então deve haver uma predisposição genética. Porém, nunca foi encontrado um gene específico ligado à doença”, relata Martinez.

Além disso, a síndrome costuma aparecer em quem sofre de **estresse crônico ou passou por situações graves de trauma físico, ou psicológico**. “Essas condições liberam hormônios específicos, que geram um desequilíbrio na forma como os indivíduos sentem dor. Eles se tornam mais sensíveis a ela”, explica o reumatologista.

Apesar de não haver uma resposta exata sobre a causa da fibromialgia, sabe-se que ela não é uma doença autoimune nem inflamatória. O mecanismo de desenvolvimento da dor é diferente.

Fatores de risco

A fibromialgia é mais frequente nas mulheres, na faixa etária dos 30 a 50 anos.

“Mas ela pode aparecer em qualquer idade. A prevalência varia de 2,5% a 6% da população mundial”, informa Martinez. Não é pouca gente.

E, como dissemos, estresse e traumas também favorecem o quadro.

Principais pontos de dor da fibromialgia

Martinez explica que os portadores manifestam incômodos fortes em situações que pessoas sem a doença não sentiriam. Exemplo: um leve aperto no pulso poderia disparar dores.

É desse fato, aliás, que nasceu o conceito de “pontos de dor”, criado pelo **Colégio Americano de Reumatologia**. Seriam locais específicos do corpo em que o paciente com fibromialgia tenderia a sentir mais desconforto.

“Inicialmente, a entidade propôs isso para facilitar os estudos científicos. Além de detectar a dor generalizada, iríamos contar esses pontos nos pacientes na hora de fazer pesquisas”, afirma Martinez.

A ideia original era usar a metodologia somente para fins científicos, de modo a entender melhor a fibromialgia. Mas não para definir o quadro ou sua evolução no dia a dia, como acabou acontecendo em muitos casos. “Tanto que, posteriormente, o Colégio Americano de Reumatologia modificou esses critérios. Hoje, não se conta mais os pontos dolorosos. A gente se concentra no que a pessoa sente”, arremata o profissional da SBR.

Como funciona o diagnóstico

Ele é essencialmente clínico, feito pelo reumatologista a partir do relato e do histórico do paciente. Não existem exames para detectar a fibromialgia.

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

“No entanto, há outras enfermidades que provocam dor no corpo. Por isso, acabamos pedindo testes para fazer o que chamamos de diagnóstico diferencial”, pontua Martinez.

É uma espécie de processo de eliminação: o profissional de saúde vai fazendo exames para descartar outras possíveis causas que explicariam as dores, o cansaço, o esquecimento... Conforme essas possibilidades vão se esgotando, o diagnóstico da fibromialgia fica mais claro.

Os testes também são usados para investigar outras condições que não raro aparecem com a fibromialgia. O jeito é conversar com o médico.

Fibromialgia tem cura? Conheça o tratamento

Como qualquer enfermidade crônica, não há cura para a fibromialgia, apenas tratamento para controlar os sintomas. Martinez conta que, nesse caso, ele é dividido entre medidas farmacológicas e não-farmacológicas.

“Nesse último grupo, incluímos educação em saúde, **exercícios físicos de qualquer modalidade com acompanhamento médico** e, a curto e médio prazo, acupuntura”, lista o reumatologista.

Por causa da sobrecarga emocional vivida por esses pacientes, psicólogos ou psiquiatras integram o tratamento. “**Terapia cognitivo-comportamental, mindfulness e psicoterapia** são as principais ferramentas nesse processo”, complementa o especialista.

Já os remédios para fibromialgia têm a função de modular a dor. Eles estimulam mecanismos naturais de analgesia ou diminuem a chegada das mensagens dolorosas no cérebro.

“Normalmente, são medicamentos também usados para outras doenças, como antidepressivos e anticonvulsivantes”, informa Martinez. Parte deles — especialmente os que possuem a indicação para fibromialgia na bula — não estão disponíveis na rede pública.

É bom frisar que o tratamento é individualizado e varia de pessoa para pessoa. E mais: a ingestão de analgésicos sem prescrição muitas vezes só piora o quadro.

Infelizmente, nem sempre o paciente adere à terapia. “As duas maiores razões são os efeitos adversos ou o fato de não se perceber uma melhora imediata”, lamenta Martinez. Isso é observado tanto com as drogas como na prática dos exercícios físicos.

Quais são as complicações da Fibromialgia

A grande complicação da fibromialgia por falta de conhecimento e tratamento adequado é o impacto na qualidade de vida. Não é raro que os portadores sofram de **depressão** e ansiedade.

“Uma das maiores queixas deles é a falta de apoio da família e de reconhecimento que a dor existe. Isso só agrava o problema”, alerta o profissional.

Fora isso, quando a síndrome não é tratada, **ela pode bagunçar a memória e o raciocínio**.

Dá para prevenir?

“A única forma que enxergo é manter uma vida saudável. E isso é válido para tantas outras doenças”, finaliza Martinez.

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

CANSAÇO

DORES

ESTRESSE

FIBROMIALGIA

MEMÓRIA

SAÚDE DA MULHER