



XÔ, DORES NO CORPO

A FIBROMIALGIA É UM PROBLEMA COMUM, MAS DE DIFÍCIL DETECÇÃO E TRATAMENTO. HÁ FORMAS DE LUTAR CONTRA ELA E, PRINCIPALMENTE, PREVENI-LA

PÁGINAS 4 E 5

PANDEMIA

Vitamina D pode ser aliada contra o coronavírus, mas estudo indica cautela | 7

+SAÚDE

No Dia Mundial das Doenças Raras, um alerta sobre essas enfermidades | 8

► BEM ESTAR

É POSSÍVEL COMBATER A

FIBROMIALGIA

MUITAS VEZES
INCOMPREENDIDA
(POR QUEM NÃO
SOFRE COM ELA),
A SÍNDROME
AFETA 2,5% DOS
BRASILEIROS

CAMILA KOSACHENCO
camila.kosachenco@zerohora.com.br

Era fevereiro de 2018, a cantora Lady Gaga, 31 anos na época, anunciou o cancelamento dos últimos 10 shows pela Europa da turnê mundial *Joanne*. O motivo: dor severa que impossibilitava suas performances nos palcos. Nos bastidores da decisão, a fibromialgia, síndrome caracterizada pela dor crônica e generalizada. Meses antes, em 2017, a artista havia escancarado o problema em um documentário lançado na Netflix. Em diversas cenas, Gaga permitiu se mostrar urrando de dor, fato que jogou a luz dos holofotes sobre a síndrome. Neste mês, a campanha Fevereiro Roxo tem como objetivo promover a conscientização sobre o

lúpus, o Alzheimer e a fibromialgia, tal como fez a cantora.

Ações como essa ganham força especialmente pelas particularidades da síndrome, que exigem, sobretudo, compreensão. Entendê-la é o ponto de partida de um dos aspectos mais importantes do tratamento: a educação do paciente e de seus familiares. Quem sofre de fibromialgia é obrigado a conviver com uma dor que nem sempre é compreendida pelos outros.

– Ela causa muitos sintomas que podem ser incapacitantes, mas não mata, não afeta órgãos, não faz lesões. Mas prejudica a capacidade de uma pessoa funcionar. É preciso educar o paciente, o marido, a esposa, os familiares, pois são pessoas com dor a maior parte do tempo – afirma Ricardo Xavier, presidente da Sociedade Brasileira de

Reumatologia (SBR).

O entendimento dessa síndrome complexa passa pela sensibilização central, ou seja, quando o cérebro está muito sensibilizado para qualquer estímulo periférico como um simples aperto de mão, por exemplo.

– A dor é um mecanismo de defesa. Quando apertamos a mão não é para sentir dor, pois não há dano. Se eu começo a apertar mais, esmago o tecido, gera dano e dor. Pacientes com fibromialgia têm um sensor muito sensível de forma que um aperto de mão pode ser doloroso como se houvesse lesão – explica Xavier.

Influências genéticas, como a alteração em genes relacionados a neurotransmissores e receptores, gatilhos traumáticos e questões emocionais também parecem estar

associadas ao quadro, acrescenta Inês Guimarães da Silveira, professora-adjunta de Reumatologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

► OS SINTOMAS E COMO DETECTAR A SÍNDROME

Considerada comum, a síndrome afeta cerca de 2,5% dos brasileiros, conforme estimativas. Desse total, observa Xavier, a maioria é do sexo feminino, em uma proporção que vai entre oito e nove mulheres para cada homem.

– Ainda não temos uma explicação clara para isso – diz o presidente da SBR.

Embora possa acometer pessoas de qualquer idade, o pico de incidência da síndrome ocorre por volta dos 40 anos.

– Alguns sintomas podem começar na infância ou adolescência, conseqüentes a sensibilização central, e, a partir de algum gatilho, levar ao diagnóstico principal, em geral entre os 30 e 50 anos – acrescenta Inês.

Mesmo prevalente, a fibromialgia não é detectada tão facilmente. É por esse motivo que as pessoas com a síndrome passam por vários especialistas até chegarem ao diagnóstico. Soma-se a isso o fato de que, diferentemente de outras doenças, exames comuns não identificam o problema.

– Dentro da nossa noção de doença, valorizamos muito resultados de biópsia e de exames que detectam alterações orgânicas. E essa é grande a dificuldade. Fibromialgia é uma disfunção do sistema nervoso central e periférico na percepção da dor, em que existem fatores que a gente conhece, mas como tudo se desenvolveu é um mistério – pontua Inês.

No entanto, a presença de pontos dolorosos na musculatura pode auxiliar na detecção.

– O exame físico é importante para detectar pontos de dor, como o paciente responde à dor, ao toque. Mas é importante observar principalmente os sintomas e as outras manifestações que podem ocorrer associadas – completa a docente da PUCRS.

Portanto, a identificação da síndrome se vale dos relatos dos pacientes que geralmente apresentam um conjunto de sintomas em comum: dor crônica e generalizada – nas partes inferior e superior, direita e esquerda do corpo – na maior parte do dia, por mais de três meses; sensibilidade ao estímulo tátil; alterações do sono, ou sensação de cansaço; dor de cabeça; alterações no intestino – ora constipação, ora diarreia; alterações cognitivas, e distúrbios do humor, como depressão, ansiedade e síndrome do pânico.

▶ MUITO EXERCÍCIO E OS MEDICAMENTOS POSSÍVEIS

Indicação repetida por todos os especialistas ouvidos para esta reportagem, a prática de atividades físicas é, depois da educação do paciente e da família, a recomendação número um para amenizar o problema.



A indicação é que sejam feitos, preferencialmente exercícios aeróbicos, no mínimo três vezes por semana.

– Vários estudos mostram que, sem dúvida, o principal tratamento é a atividade física, que é superior até do que o uso de medicamentos.

O ideal é a caminhada, a corrida ou a natação.

Se o paciente conseguir, pode associar alongamento ou reforço muscular – sugere Rafaela Martinez Copês, reumatologista e professora das universidades Federal de Santa Maria (UFSM) e Franciscana.

Mas como se exercitar com dor? Além da persistência, o segredo é fazer o exercício até chegar ao seu limite. Aos poucos, o corpo vai se acostumando, fazendo com que seja possível progredir.

– É normal ter dor no início. Até quem não se tem fibromialgia há dor após exercitar-se na academia, por exemplo. Quem tem a síndrome precisa saber que os primeiros três meses são de adaptação do corpo, depois ele vai se resolvendo e se

adaptando – lembra Rafaela.

Ioga, tai chi chuan e acupuntura também são apontadas como possibilidades não farmacológicas para amenizar o problema. Por se tratar de uma síndrome complexa, a atenção aos pacientes é multidisciplinar, portanto, é importante contar com o apoio de um profissional de educação física e/ou fisioterapeuta na hora de se exercitar. A terapia cognitiva comportamental pode ser indicada como parte do tratamento, porque as emoções influenciam diretamente na percepção da dor.

– É preciso olhar para o paciente que não está evoluindo bem, se há necessidade do auxílio da psicologia e da psiquiatria dentro da visão terapêutica multidisciplinar – diz Inês.

Dentre as opções farmacológicas, não há um medicamento específico para o problema. Pode ser recomendado o uso de alguns tipos de medicamentos, como antidepressivos e ansiolíticos, que atuam nas substâncias envolvidas no sistema da dor, e analgésicos para as crises.

– Há vários medicamentos sendo estudados, como os derivados da maconha. Só que eles não estão comprovados, estão em estudos e, talvez, possam ajudar no futuro. Mas, agora, não estão liberados – destaca Rafaela.

ESCOLIOSE?

Conheça o Método Coluna em Movimento!

Tratamento inovador e sem risco para a saúde. Tenha o alívio das dores sem a necessidade de medicamentos ou cirurgias. Focando na solução definitiva os resultados são comprovados e efetivos no menor tempo possível. E o melhor, indicado e eficaz para todas as idades

Sabe aquela diferença de altura entre os ombros, você olha no espelho e parece que a postura está "torta", isso pode indicar a Escoliose.

- ✓ Dores e desconfortos em atividades de rotinas
- ✓ Desconforto ao praticar exercícios
- ✓ Impacta a auto-estima pelas alterações físicas

Em casos de escoliose este alinhamento é alterado:



O melhor tratamento para:

- Dores na coluna
- Hérnia de disco
- Dores na cintura (*lombalgia*)
- Dor no nervo ciático
- Escoliose
- Dor nas pernas
- Má postura
- Dor no pescoço (*cervicalgia*)
- Dor de cabeça (*enxaqueca*)
- Desgaste e bico de papagaio (*artrite, artrose e osteoartrose*)
- Fibromialgia
- Dores nas articulações
- Degeneração discal

Conheça nosso Método e surpreenda-se! Viva bem, Viva melhor com Quiropraxia!



Saiba mais em: www.colunaemmovimento.com.br

51 3737.3712 | 51 9 9288.5113
Zona Norte - Av. Nilo Peçanha, nº 2.254 - Boa Vista

51 4141.2009 | 51 9 9288.5113
Zona Sul - Av. Wenceslau Escobar, nº 1.203, Bairro Cristal

ColunaEmMovimento

Assista o depoimento dos nossos pacientes. Posicione a camera de seu celular em nosso QR CODE

