

CONVIVER COM A FIBROMIALGIA

Apesar de existirem vários medicamentos e terapêuticas para a fibromialgia, a aceitação do doente e o seu envolvimento proativo é essencial para o sucesso do tratamento da fibromialgia.

Algumas medidas diárias devem incluir:

- Realizar curtos períodos de **repouso e relaxamento** ao longo do dia, reduzindo o stress e fadiga.
- **Evitar situações de conflito**, resolvendo os problemas sempre que possível.
- **Regularização do sono**: tente deitar-se e acordar todos os dias à mesma hora, permitindo a recuperação física e mental do seu corpo.
- **Realização de exercício físico**: poderá ser difícil no início, mas irá diminuir a dor e a fadiga.
- Utilização de **banhos quentes** para relaxar e aliviar a dor.
- **Educação**: existem associações nacionais que são boas fontes de informação.

Autores:

João Dinis de Freitas
João Rovisco



Sociedade Portuguesa de Reumatologia
Av. de Berlim, 33 B | 1800-033 Lisboa
T. 21 353 43 95 | info@spreumatologia.pt
www.spreumatologia.pt



FIBROMIALGIA

O que precisa saber

www.spreumatologia.pt

O QUE PRECISA DE SABER



A fibromialgia é uma síndrome que se caracteriza por dor generalizada associada a fadiga.

Os doentes têm também, habitualmente, **sensibilidade aumentada a uma variedade de estímulos como esforço físico, pressão, ruídos, cheiros, etc.** Podem ter períodos de acalmia ou agravamento, sendo que a dor e desconforto têm carácter flutuante.

A maior parte dos doentes apresenta também **fadiga crónica**, alteração do padrão do sono, problemas de memória e concentração. **Afeta cerca de 2-4% dos adultos, sendo mais frequente em mulheres.**

Por se apresentar de formas variadas e não ter sinais visíveis nem alteração nos exames complementares, a fibromialgia pode ser difícil de diagnosticar.

SINTOMAS

Dor generalizada: mal definida, imprecisa, difusa, muitas vezes migratória ("salta" de um lado para o outro), intensidade flutuante, hipersensibilidade ao toque e agravada por estímulos habitualmente não dolorosos.

Além da dor, são frequentes outros sintomas:

- Sono irregular e não reparador
- Insónia inicial (dificuldade em adormecer)
- Sono fragmentado (despertares noturnos)
- Fadiga e cansaço matinal
- Problemas de memória e dificuldade na concentração

Os doentes também podem ter:

- Ansiedade, nervosismo e depressão
- Enxaqueca ou cefaleia de tensão
- Problemas digestivos como Síndrome do Colon Irritável e refluxo gastro-esofágico
- Bexiga hiperativa ou irritável, simulando infeção urinária
- Dor pélvica
- Disfunção da articulação temporomandibular (dor e "click" na mandíbula e zumbidos nos ouvidos)
- Sensação de queimadura, formigueiros

TRATAMENTO



A Fibromialgia não tem cura, mas pode ser muito melhorada com algumas medidas simples.

Os objetivos dos tratamentos são melhoria da dor, reduzir a ansiedade, melhorar a qualidade do sono e manter a atividade física e social.

TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO



A **educação do doente** é fundamental para o sucesso do tratamento. O doente deve ter conhecimento da importância do stress, das apreensões e da angústia como fatores desencadeantes e de agravamento da fibromialgia, devendo controlá-los. O doente deve empenhar-se no seu próprio tratamento.

O doente com fibromialgia deve manter **atividade física** que gere satisfação.



Recomenda-se normalmente: hidroginástica, Tai-Chi, Pilates, Qigong ou Yoga, mas o doente pode e deve fazer qualquer outro exercício com que se sinta bem.

O estado de imobilização a que muitos doentes com fibromialgia se entregam com receio de desencadear as dores, leva a uma deficiente condição física com redução da força e da flexibilidade dos músculos, provocando cansaço fácil. A prática regular de exercício físico reduz a intensidade da dor e da fadiga, sintomas estes que os doentes consideram muito incapacitantes.

O exercício físico diminui a tensão muscular, o stress e a ansiedade, controla o peso, facilita o sono, promove uma postura adequada, melhorando a qualidade de vida.



A **terapia cognitiva e/ou o mindfulness** (através da ajuda de um psicólogo) também é útil. O doente deve procurar evitar situações de stress e concentrar-se em construir harmonia e felicidade.



Regularizar do sono é importante. Para isso é fundamental deitar-se a horas regulares, mantendo o quarto escuro e tranquilo. Evitar café, chá, tabaco ou actividades com *tablet*, telemóvel ou televisão ao final do dia.

TRATAMENTO FARMACOLÓGICO



Os medicamentos são utilizados com base nos sintomas que os doentes apresentam e ajustados consoante a necessidade. Contribuem para **reduzir a dor, melhorar o padrão do sono, combater fadiga, a ansiedade e a depressão.**

São usados vários tipos de fármacos no tratamento da fibromialgia, nomeadamente relaxantes musculares, analgésicos, moduladores da membrana neural e antidepressivos. **Os analgésicos mais utilizados são o paracetamol e o tramadol.**

CONSEQUÊNCIAS



A fibromialgia não afeta órgãos ou destrói as articulações e não diminui a esperança média de vida, mas **pode afetar a qualidade de vida.**