

GUIA PRÁTICO PARA PACIENTES E FAMILIARES

FIBROMIALGIA



JULIANA ALVES PRADO

SOBRE A AUTORA

Médica Anestesiologista
Titulação em Medicina da Dor pela
Associação Médica Brasileira
Pós-graduação em Medicina da Dor
realizada no Hospital Israelita Albert Einstein
Pós-graduação em Medicina Regenerativa e
Intervenção em Dor realizada no Centro de
Treinamento em Ultrassom
Pós-graduanda em Gestão de Negócios na
Fundação Dom Cabral



ÍNDICE

INTRODUÇÃO -----	2
A FIBROMIALGIA NO MUNDO -----	3
QUAL É A CAUSA DA FIBROMIALGIA -----	4
QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA -----	5
O QUE É UMA CRISE DE FIBROMIALGIA? -----	32
COMO É REALIZADO O DIAGNÓSTICO DA FIBROMIALGIA?-----	33
ENTÃO POR QUE OS MÉDICOS SOLICITAM EXAMES? -----	34
DOENÇAS COM SINTOMAS PARECIDOS COM A FIBROMIALGIA -----	35
DEFICIÊNCIA DE VITAMINAS E MINERAIS QUE CAUSAM SINTOMAS PARECIDOS COM A FIBROMIALGIA -----	37
DEFICIÊNCIA DE ÔMEGA 3 -----	38
O USO PROLONGADO DE ALGUMAS MEDICAÇÕES PODE CAUSAR DOR CRÔNICA -----	39
COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA? -----	40
CONSIDERAÇÕES FINAIS -----	69
REFERÊNCIAS -----	70

INTRODUÇÃO

Eu sei o quanto causa aflição ter uma doença que muitos acreditam não existir.

Fibromialgia existe SIM e nós vamos falar sobre isso.

A Fibromialgia é uma doença crônica, ou seja, seus sintomas persistem por mais de três meses. A dor é o principal sintoma, mas quem convive com a Fibromialgia sabe que vai muito além disso.



A FIBROMIALGIA NO MUNDO

Estima-se que até 150 milhões de pessoas em todo o mundo sejam portadoras de Fibromialgia, isso representa 5% da população mundial. No Brasil a Fibromialgia ainda é pouco diagnosticada, os números podem não ser fiéis, variando entre 2,5 e 5% da população.

Mulheres são a grande maioria dos casos. Para cada 10 casos, 8 a 9 são mulheres.

Não se sabe a causa da prevalência em mulheres, mas a doença pode surgir antes ou depois da menopausa.

A idade mais comum de surgimento da doença é entre 30 e 58 anos, mas pode surgir em crianças ou adolescentes, ou mesmo pessoas idosas.

QUAL É A CAUSA DA FIBROMIALGIA?

Pesquisas estão sendo realizadas no mundo todo, mas a causa da Fibromialgia ainda não foi definida.

Diversas hipóteses foram formuladas para o surgimento da Fibromialgia.

Possíveis causas envolvidas no surgimento da Fibromialgia:

- predisposição genética;
- infecção viral como gatilho;
- auto-imune (quando o corpo ataca as próprias células);
- até o surgimento após grandes traumas físicos ou emocionais;
- deficiência na produção de endocanabinóides, que são substâncias que causam redução da dor em nosso organismo.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

DOR GENERALIZADA

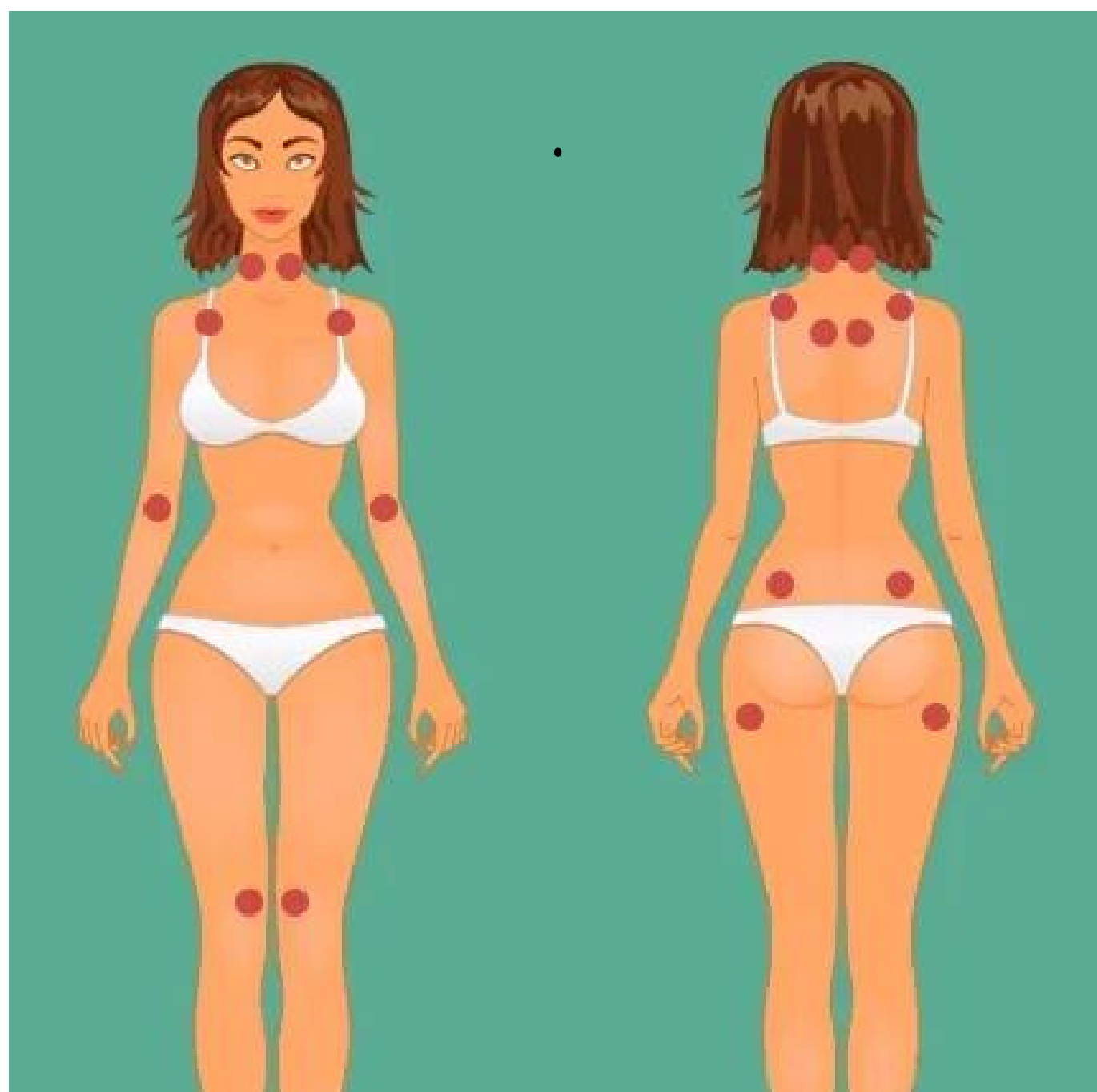
A dor é apenas a ponta do iceberg e quem convive com a Fibromialgia sabe muito bem disso.

O sintoma mais conhecido por todos é a dor generalizada, podendo envolver músculos, ligamentos e tendões. Pode ser mais evidente em alguns pontos específicos, que chamamos de tender points, lembrando que somente em 20% dos pacientes iremos encontrar os famosos tender points, por isso não é necessário a sua presença para o diagnóstico da Fibromialgia.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

DOR GENERALIZADA

A dor pode ser mais intensa em dias frios, sendo pior também após noites mal dormidas e em caso de estresse emocional intenso. Existem 18 pontos de dor mais intensa, como mostra a figura abaixo. Não é necessário a presença de todos os pontos para o diagnóstico de Fibromialgia, os outros sintomas também devem ser considerados na avaliação.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

FADIGA

Este é um sintoma muito frequente na Fibromialgia, e trata-se de uma sensação de fraqueza, falta de energia e necessidade de repouso mais do que o habitual, falta de vontade de realizar as atividades do dia-a-dia.

Muitas vezes este sintoma não é compreendido pelos mais próximos ao paciente, sendo encarado como "preguiça ou má vontade."

A fadiga pode ser mais intensa após noites mal-dormidas ou em dias de crises de dor. Na tentativa de sentir-se com mais energia, alguns pacientes acabam fazendo uso excessivo de bebidas estimulantes, que contém cafeína, por exemplo, o que pode piorar o quadro clínico a longo prazo, piorando sintomas como a ansiedade.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

FORMIGAMENTO

A sensação de formigamento, também chamado de parestesia, é a sensação desagradável de que há várias formigas passeando pelo corpo, ou mesmo pequenas agulhadas.

É mais comum em braços e pernas, mas pode ocorrer em todo o corpo.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

SENSAÇÃO DE INCHAÇO NO CORPO

Trata-se realmente da sensação de inchaço, pois ao exame físico, não é comum haver edema ou inflamação nas articulações ou próximo a elas.

Também é comum referir a sensação de inchaço nas mãos, nos antebraços e na parte de cima das costas.

O edema em articulações é mais comum em doenças como artrite reumatóide.

Mesmo não havendo edema visível por quem examina, o paciente tem a sensação de que os braços e pernas, ou mesmo as articulações estão inchados.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

SENSIBILIDADE AO TOQUE

Pacientes com Fibromialgia podem sentir dor e mal-estar ao serem tocadas, mesmo que levemente.

Abraços apertados costumam causar muita dor. Por vezes os pacientes são mal compreendidos por isso.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

SENSIBILIDADE AO FRIO

As baixas temperaturas costumam aumentar as dores causadas pela Fibromialgia.

Um fator que provoca esta piora no frio é a contração muscular exacerbada.

A baixa oxigenação das regiões contraídas provoca a produção de ácido láctico, causando aumento da sensação de dor.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

DISTÚRBIOS DO SONO

Este sintoma atinge 95% dos pacientes. Ocorre dificuldade em adormecer, em atingir o sono profundo ou mesmo vários despertares durante a noite, o que faz com que não ocorra o descanso necessário para o dia seguinte.

A principal manifestação de um distúrbio crônico de sono é a sonolência diurna exagerada.

Surgem ainda alterações do humor, alterações de memória e capacidade mental (cognitiva), como aprendizado, raciocínio e pensamento.

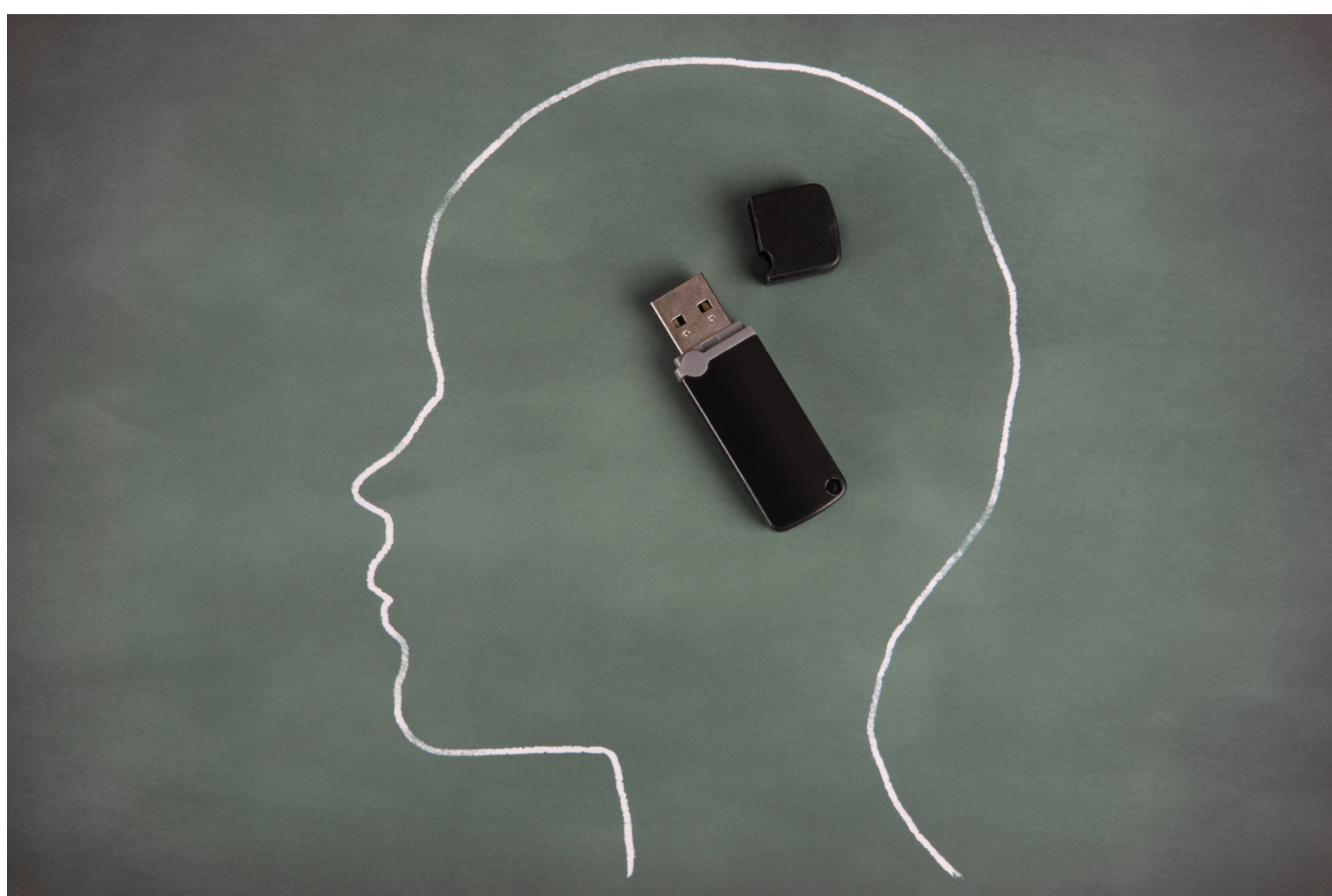
Dor de cabeça frequente após uma noite mal dormida, podendo ser inclusive um dos gatilhos da enxaqueca, outro sintoma comum na Fibromialgia.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

ALTERAÇÕES NA MEMÓRIA E CONCENTRAÇÃO

Pelo menos 50% dos pacientes com Fibromialgia sofrem com alterações de memória e concentração.

Estas alterações podem vir como consequência de outros sintomas, como distúrbio do sono, ansiedade, depressão.



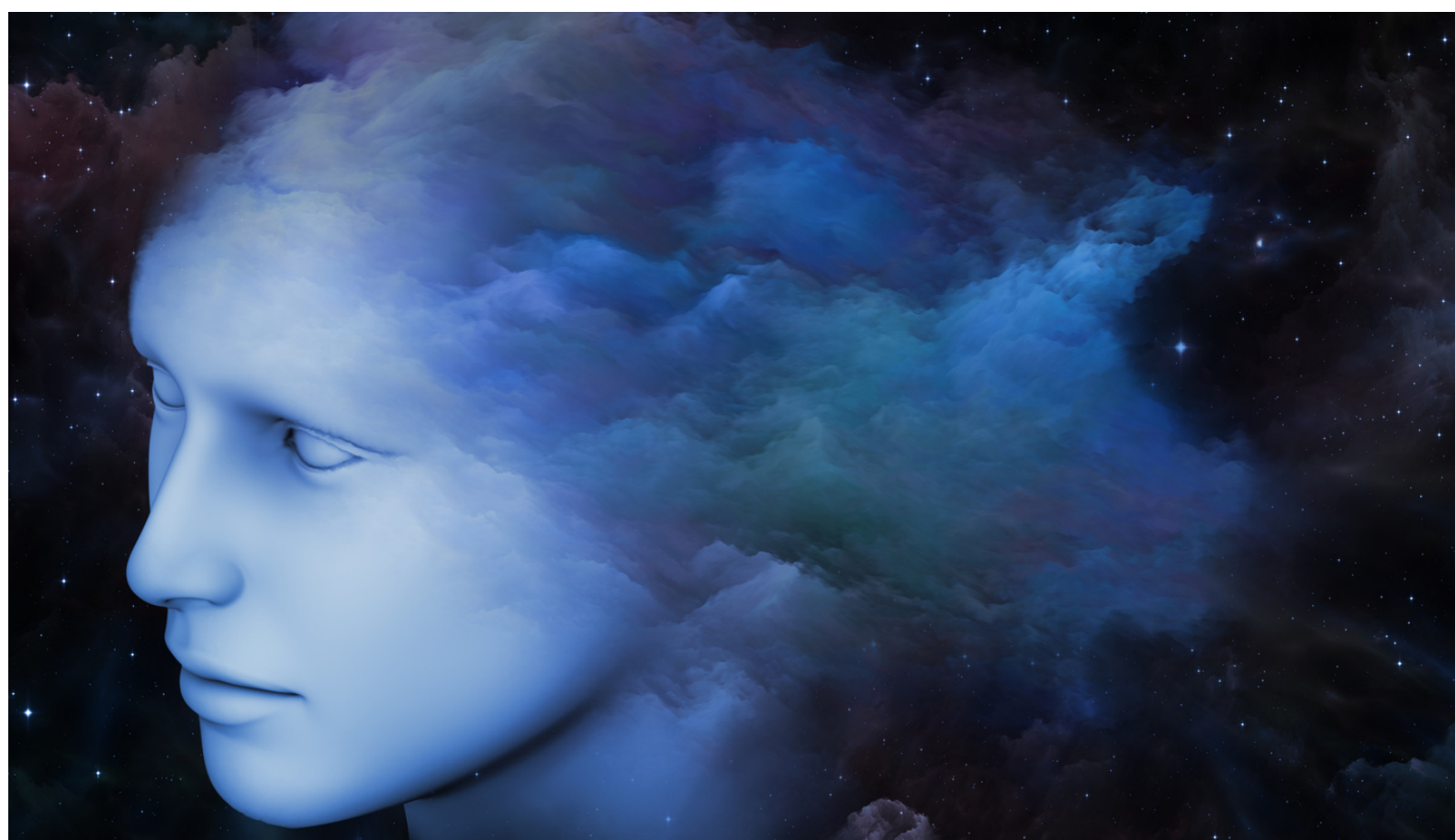
QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

ALTERAÇÕES NA MEMÓRIA E CONCENTRAÇÃO

Existe um termo utilizado para designar as alterações de memória e concentração relacionadas a Fibromialgia:

FIBRO FOG.

O termo **FIBRO FOG**, também conhecido como névoa mental, surgiu da junção das palavras **Fibromialgia** e **Fog**, que seria **NEBLINA** em inglês.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

ALTERAÇÕES INTESTINAIS

Pesquisas recentes sugerem que pacientes com Fibromialgia podem ter alterações no microbioma intestinal, ou seja, nas bactérias presentes no intestino, e que são importantes para o bom funcionamento do intestino. Esse distúrbio pode não ser específico da Fibromialgia, estando presente em outras condições de dores crônicas.

Pacientes podem referir sensação constante de inchaço abdominal, gases, constipação ou mesmo diarreia.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL E FIBROMIALGIA

Existe uma relação entre esta síndrome específica, chamada de Síndrome do Intestino Irritável e Fibromialgia. As duas podem andar juntas. Não se sabe exatamente o motivo de as Síndromes estarem frequentemente associadas, mas Estudos avaliam a relação com a baixa produção de serotonina.

A Serotonina é substância química que atua no corpo todo e, além das emoções, é capaz de regular funções digestivas, motoras e sanguíneas.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL E FIBROMIALGIA

Encontramos 5% da Serotonina no cérebro e 95% no intestino. Para a produção da Serotonina, é preciso que a flora intestinal esteja composta adequadamente.

Na Síndrome do Intestino Irritável não existe nenhuma alteração estrutural do intestino, mas o seu funcionamento não ocorre como nas outras pessoas.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL E FIBROMIALGIA

As queixas são de dor abdominal, diarreia ou constipação, ou mesmo a alternância entre diarreia e constipação. Também são frequentes as queixas de náuseas, vômito, distensão abdominal, perda de peso.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL E FIBROMIALGIA

A presença da Síndrome do Intestino Irritável está fortemente ligada ao estresse. O estresse é um fator ligado a piora de todos os sintomas da Fibromialgia, por este motivo, veremos mais a frente que o gerenciamento do estresse faz parte do tratamento.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

ENXAQUECA E FIBROMIALGIA

Estudos relatam que 20 a 36% das pessoas que têm Enxaqueca também tem Fibromialgia.

Além disso, 55% das pessoas com Fibromialgia apresentam Enxaqueca.

As duas condições são mais frequentes em mulheres.

Claro que nem toda dor de cabeça na Fibromialgia será considerada Enxaqueca.

A Enxaqueca é caracterizada por dor de cabeça moderada a intensa que, geralmente, manifesta-se de forma latejante ou pulsante, com ocorrência periódica. Pode ocorrer de um lado da cabeça, ou dos dois lados.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

ENXAQUECA E FIBROMIALGIA

A dor na Enxaqueca pode durar entre 4 e 72 horas e, neste período, náuseas, vômitos e intolerância à luz, cheiros e ruídos ocorrem na maioria dos casos.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

ENXAQUECA E FIBROMIALGIA

Podem ocorrer ainda distúrbios visuais, como perda de uma parte do campo de visão, enxergar luzes ou formas brilhantes antes do momento da dor, o que chamamos de Aura Visual.



NORMAL



ESCOTOMA

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

ANSIEDADE

Desde a dificuldade no diagnóstico até a convivência com uma nova realidade, tudo colabora para o aumento da ansiedade.

Pode estar presente em até 80% dos casos de Fibromialgia.

Além de influenciar no estado mental, a ansiedade pode gerar sintomas físicos, como palpitação, sudorese, sensação de morte.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

ANSIEDADE

A ansiedade pode vir sozinha ou estar associada a sintomas depressivos.

Lembrando que após muitos meses ou anos com ansiedade, o desgaste físico e emocional pode ser tão grande, a ponto surgirem sintomas depressivos graves. Então uma pessoa com ansiedade pode ser um depressivo em potencial caso negligencie sua ansiedade.

Entende por que este é um sintoma tão preocupante?

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

ANSIEDADE

Aqui costuma haver uma soma de sintomas e uma bola de neve cada vez maior. Ansiedade causa dificuldade para dormir, a falta do sono irá aumentar a fadiga e a sensação de dor no dia seguinte, além de ser um gatilho para crise de enxaqueca em muitos pacientes...e por aí vai, piorando consideravelmente a qualidade de vida, relações familiares, produtividade no trabalho.

Resumo da ópera: Nunca, em tempo algum negligencie este sintoma. A ansiedade deve ser devidamente valorizada e tratada. E quando me refiro a tratar a ansiedade não estou necessariamente falando sobre o tratamento medicamentoso.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

ANSIEDADE

Tratar a ansiedade vai muito além de medicamentos e logo saberemos todos os detalhes.

Uma grande confusão que pode ocorrer é diagnosticar a ansiedade e não chegar ao diagnóstico de Fibromialgia, sugerindo um diagnóstico psíquico e não uma doença física com vários outros sintomas a serem tratados.

Tratando a ansiedade como centro de todo o problema, pode ocorrer melhora parcial do quadro clínico, mas não trata a Fibromialgia como um todo. Daí a importância do diagnóstico correto.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

DEPRESSÃO

A depressão é um dos sintomas da Fibromialgia, podendo estar presente em 50% dos pacientes.

A Fibromialgia não se resume a Depressão, e nem pode ser considerada uma doença psíquica. É muito importante saber disso.

Os sintomas da Depressão podem interferir seriamente na vida do paciente, afetando as relações familiares, o trabalho, as atividades diárias.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

DEPRESSÃO

O paciente pode ter uma sensação de vazio, tristeza, sentimento de inutilidade, vontade de isolar-se. Perde ainda a vontade de fazer coisas do dia-a-dia que antes eram prazerosas. Pode apresentar choro fácil, alteração do apetite, comendo mais ou menos do que antes.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

DEPRESSÃO

Também são sintomas da Depressão as dores generalizadas, sensação de cansaço e falta de energia, alterações de memória.

Abuso de álcool e drogas também fazem parte dos sintomas depressivos, na tentativa de fuga da realidade, que não está agradando.

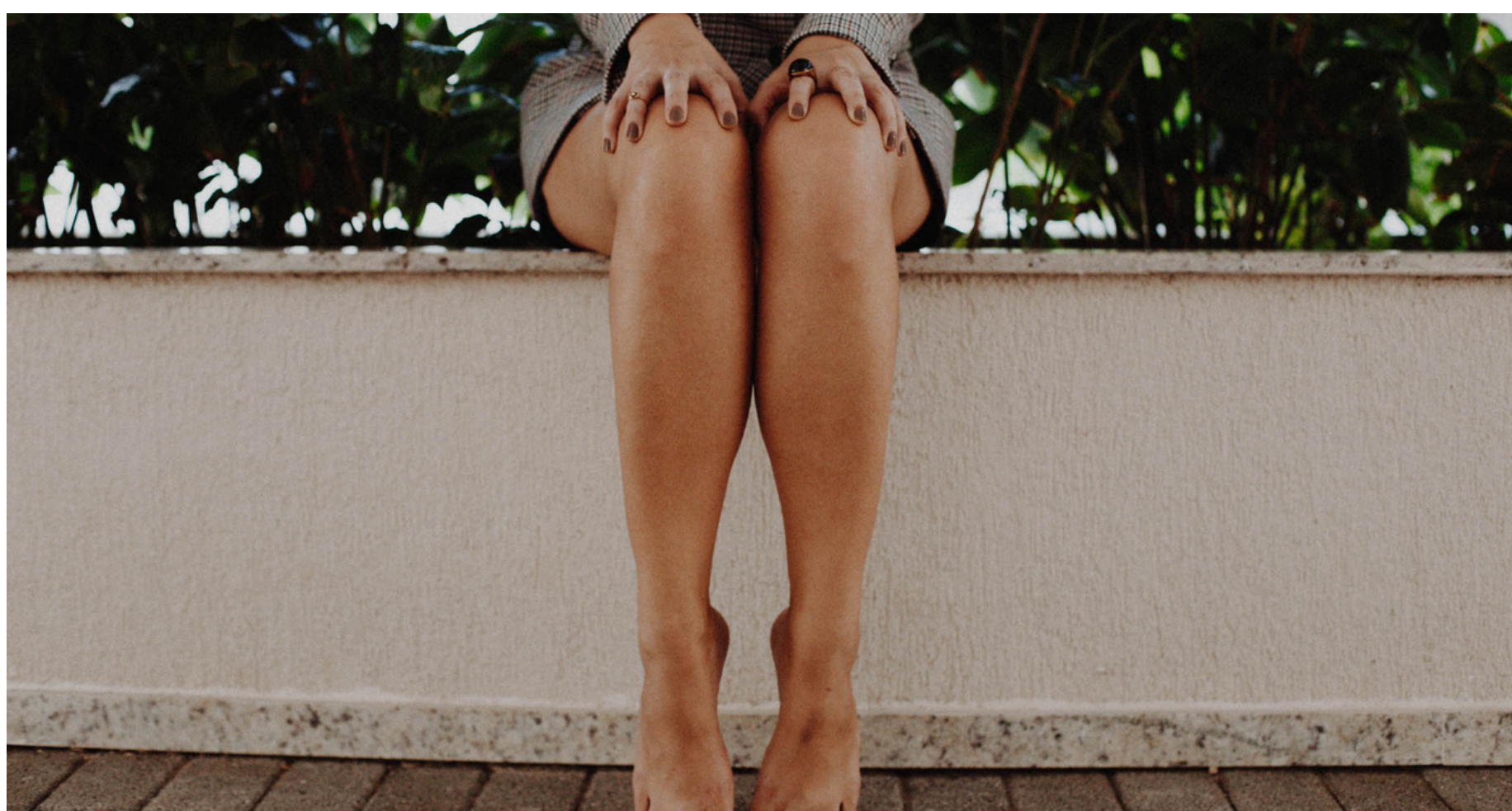
Em casos graves pode haver a sensação de que não vale a pena estar vivo, o que deve servir de sinal de alerta para pedir ajuda imediatamente.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS

A Síndrome das Pernas Inquietas é caracterizada por necessidade intensa e incontrollável de mover as pernas, podendo haver ainda sensação de dor e formigamento.

Pode ocorrer com a pessoa estando acordada ou comumente dormindo. Os sintomas costumam ser mais intensos no fim da tarde e início da noite.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS

Está presente em muitos pacientes com Fibromialgia, piorando outros sintomas, principalmente o sono, a fadiga e as dores.

Sabe-se que cafeína em excesso, álcool e tabagismo pioram os sintomas da Síndrome das Pernas Inquietas.



O QUE É UMA CRISE DE FIBROMIALGIA?

Trata-se de um aumento agudo e temporário dos sintomas da Fibromialgia. Alguns pacientes relatam que estava indo tudo bem, em tratamento inclusive, e de repente...um surto de dor, fadiga e outros sintomas.

Muitas vezes não conseguimos identificar o motivo pelo qual o surto foi desencadeado. A pessoa não mudou nada na alimentação, não exagerou no exercício, não passou um noite em claro ou não se estressou além do normal.

É preciso estar preparado emocionalmente para lidar com isso, pois sentir-se culpado ou muito frustrado não costuma ajudar. Mais a frente vamos aprender a lidar com essa situação. Só preciso que você acredite que vai passar!

COMO É REALIZADO O DIAGNÓSTICO DE FIBROMIALGIA?

O diagnóstico da Fibromialgia é baseado na história dos sintomas e no exame físico do paciente.

Não existem exames específicos para o diagnóstico de Fibromialgia. Atualmente não existe um exame que possa confirmar e colocar a doença como única hipótese.

Em Estudos Clínicos, os pesquisadores encontram alterações no nível sanguíneo de neurotransmissores, como serotonina, dopamina, noradrenalina, dos pacientes com Fibromialgia, outros Estudos encontram níveis reduzidos de endocanabinóides, mas no dia-a-dia esse tipo de pesquisa não é realizada.

ENTÃO POR QUE OS MÉDICOS SOLICITAM EXAMES?

Porque os sintomas da Fibromialgia costumam ser inespecíficos e presentes em várias outras doenças.

Por este motivo é preciso excluir outras doenças com os mesmos sintomas da Fibromialgia



DOENÇAS COM SINTOMAS PARECIDOS COM FIBROMIALGIA

Hipotireoidismo, que pode causar fadiga, dor generalizada, depressão, maior sensibilidade ao frio, inchaço no corpo, alterações intestinais (constipação) e ainda alterações de memória.

Doença Celíaca ou Intolerância ao Glúten (uma proteína encontrada no trigo, aveia, cevada centeio e seus derivados) pode causar alterações intestinais, dor generalizada, irritabilidade.

Diabetes, que pode causar dores (dor neuropática, devido a lesão em nervos periféricos), sensação de fadiga.

DOENÇAS COM SINTOMAS PARECIDOS COM FIBROMIALGIA

Doenças chamadas de autoimunes como **Lúpus, Artrite Reumatóide, Esclerose Múltipla**, também causam dores nas articulações ou próximo a elas, além de sintomas cognitivos.



DEFICIÊNCIA DE VITAMINAS E MINERAIS QUE CAUSAM SINTOMAS PARECIDOS COM FIBROMIALGIA

Deficiência de Vitamina D (que na verdade é um hormônio) pode causar dor generalizada, fadiga e até mesmo sintomas depressivos.

Deficiência de Vitaminas do Complexo B pode causar dores nas mãos e nos pés, formigamento, distúrbios de memória e irritabilidade.

Deficiência de Ferro (anemia) causa cansaço, desatenção, sintomas depressivos.

Deficiência de Magnésio pode causar dores nas articulações, sensação de falta de energia, formigamentos, sintomas de ansiedade e depressão.

DEFICIÊNCIA DE ÔMEGA 3 CAUSA SINTOMAS PARECIDOS COM FIBROMIALGIA

O corpo humano é capaz de produzir a maioria dos tipos de gorduras que ele precisa a partir de outras matérias primas ou gorduras, porém esse não é o caso do ômega 3, sendo necessário a ingestão de alimentos ricos nesse ácido graxo.

A deficiência de Ômega 3 pode causar dor generalizada, distúrbios de concentração, sensação de fadiga e ainda distúrbios do sono.



O USO PROLONGADO DE ALGUMAS MEDICAÇÕES PODE CAUSAR DORES CRÔNICAS

O uso de medicações como estatinas, que são medicações utilizadas no controle do colesterol, pode causar dor muscular, o uso de alguns antirretrovirais, antimaláricos, medicações para tratar osteoporose, isotretinoína (utilizado para tratar acne grave), medicações para o controle da asma (corticóides inalatórios) e até mesmo estrogênios podem causar dores crônicas.

É preciso saber sobre todas as medicações utilizadas para não confundir o diagnóstico.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

Antes de falarmos sobre medicamentos utilizados na Fibromialgia, é preciso falar sobre o tratamento não medicamentoso, que é a pedra angular no tratamento da Fibromialgia.

Engana-se quem acredita que as medicações operam milagres no tratamento da Fibromialgia. Se não houver mudança no estilo de vida, a medicação não alcançará o efeito terapêutico adequado.

Um grande desafio é que pacientes e familiares aceitem o diagnóstico de Fibromialgia, um desafio ainda maior é a implementação de mudanças no estilo de vida de alguém que já vem sofrendo a muito tempo com os sintomas da doença, na maioria das vezes desanimada e descrente de tudo...É PRECISO TER FÉ!

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

A Terapia cognitivo comportamental é ferramenta indispensável no tratamento de todo paciente com Fibromialgia.

A TCC é uma abordagem da psicoterapia que atua na forma como interpretamos os acontecimentos e de que forma eles nos afetam.

Aos poucos o paciente começa a transformar reações automáticas em decisões conscientes.

Muitos pacientes ainda têm preconceito em relação a realizar Terapia. Costumam ter a falsa crença de que o fato de realizarem a terapia representa o fato de a doença ser psicológica ou não existir.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Alguns pacientes têm a sensação de que os familiares não acreditarão que estão doentes caso aceitem realizar terapia. Sentem-se constrangidos.

Além disso, alguns familiares têm medo de falar sobre esse assunto com o paciente, por receio de que ele sintam-se ofendido, desacreditado.

É preciso que paciente e familiares desarmem-se deste tipo de pensamento, pois quanto antes a Terapia Cognitivo Comportamental for iniciada, mais cedo surgirão os benefícios para todos.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

O melhor de tudo é que os benefícios podem ser provados, sabia? Você deve estar se perguntando como podemos provar os benefícios, certo?

Os Estudos Científicos sobre Fibromialgia podem provar.

Estudos realizados em pacientes com Fibromialgia evidenciaram melhora mais evidente no quadro clínico dos pacientes que realizaram TCC do que os pacientes que estavam em uso de medicação. Isso mesmo. A Terapia tem mais benefícios do que a medicação, lembrando que não existe ainda uma medicação específica para curar a Fibromialgia.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

Sabemos que vários sintomas da Fibromialgia estão relacionados ao estresse emocional excessivo.

Passamos por momentos difíceis com nossa família, nos cobramos para sermos boas pessoas, boas mães e pais, boas esposas e maridos, bons filhos, sofremos pressão no trabalho ou para termos boas notas, para escolher a melhor profissão e ter o que chamamos de sucesso na vida...Passamos recentemente por um vírus que deixou marcas em milhares de famílias.

Enfim...são milhões de possibilidades de nos sentirmos estressados.

Algumas situações podem ser evitadas, outras precisam ser enfrentadas, sem que tenhamos controle sobre os fatos.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

A única variável que podemos controlar frente aos acontecimentos da vida é a forma como reagimos.

O quanto você permite que os acontecimentos te estressem ou te deixem abatido?

O quanto você tem deixado que a sua vida ou as outras pessoas atrapalhe a sua saúde física e emocional? Pense sobre isso...

Ninguém se torna um monge budista de um dia para o outro, claro. É um processo que deve ser iniciado o quanto antes e que vai durar por toda a vida. Quer um conselho? Comece hoje!

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

HIDRATAÇÃO

A maior parte de nós não ingere a quantidade adequada de água diariamente.

Pacientes com Fibromialgia podem sentir mais os efeitos da desidratação, com piora das dores, sendo a desidratação um dos gatilhos da enxaqueca.

A baixa ingestão de água pode aumentar também a sensação de fadiga.

Outro ponto negativo da ingestão inadequada de água é a piora da constipação intestinal.

Andar com uma garrafinha pode parecer difícil, mas é uma das formas utilizadas para lembrar de manter a ingestão de água adequada, ao menos 2 a 3 litros por dia.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

ALIMENTAÇÃO

Já vimos que o intestino é responsável por produzir grande quantidade de serotonina em nosso corpo. Alguns até o chamam de segundo cérebro.

Precisamos avaliar bem o que faz parte da nossa dieta. Alguns alimentos são capazes de melhorar os sintomas da Fibromialgia, tais como frutas, verduras, castanhas.

Alguns alimentos são inclusive anti-inflamatórios naturais, tais como frutas vermelhas, frutas cítricas, peixes ricos em ômega 3 (salmão, truta, sardinha), vegetais verde-escuros (brócolis, couve, rúcula, espinafre), açafrão (também chamado de cúrcuma).

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

ALIMENTAÇÃO

O consumo destes alimentos deve fazer parte da nossa alimentação.

Por outro lado temos alimentos que são responsáveis por causar inflamação em nosso organismo.

São alimentos processados, como extrato de tomate, conservas, salgadinhos, macarrão instantâneo, salsichas e embutidos.

Um outro tipo de alimento que costuma nos deixar mais inflamados, podendo piorar os sintomas da Fibromialgia são os ricos em açúcar refinado, como pães, bolos, doces e biscoitos.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

ALIMENTAÇÃO

Algo que ajuda a entender que tipo de alimento deve ser evitado é prestar mais atenção ao próprio corpo, e como ele reage a certos alimentos. Alguns alimentos nos fazem sentir que o corpo está inchado, a pele pode responder com erupções, podemos sentir mais dores. Cada um vai adequando melhor a alimentação, sem ser radical, apenas observando como reage aos alimentos.



COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

ALIMENTAÇÃO

Uma orientação que costuma ser efetiva no controle da ingestão de alimentos pouco saudáveis é sempre ter por perto algum alimento saudável. Se for passar longos períodos no trabalho ou longe de casa por qualquer outro motivo, tenha um lanche na bolsa. Isso evita que você precise comer algo que faça você se sentir mal depois.



COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

LUZ SOLAR

O sol é um dos nossos remédios naturais. A exposição a luz solar ajuda a regular a produção de hormônios em nosso corpo, além de ser necessária para a produção de vitamina D, fator essencial para centenas de reações em nosso corpo. A deficiência de Vitamina D está relacionada a baixa imunidade, piora de doenças autoimunes, surgimento de dores generalizadas.

Países com baixa incidência de luz solar tem números maiores de pessoas com depressão.



COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

LUZ SOLAR

A exposição a luz solar indicada para a adequada produção de vitamina D é ao menos 20 minutos por dia, sem proteção solar em braços e pernas. Lembrando sempre de utilizar protetor solar no rosto, pois a pele é mais sensível.

E se eu não consigo me expor a luz solar por 20 minutos todos os dias? Isso é o mais comum...

Então não se desespere...Faça o melhor que puder, e se necessário, converse com seu médico sobre a suplementação de vitamina D.



COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

EXERCÍCIO FÍSICO

Vários Estudos já demonstraram os benefícios do exercício físico no tratamento da Fibromialgia.

O exercício físico aeróbico foi mais eficaz na melhora do quadro clínico, em relação a outros tipos de exercício.

São exemplos de exercício aeróbico: caminhar, correr, pedalar, nadar, dançar.



COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

EXERCÍCIO FÍSICO

A maior parte dos pacientes com Fibromialgia tem grande dificuldade em iniciar a prática de exercício físico.

A falta de energia para realizá-los e as dores no dia seguinte tornam uma missão quase impossível. É preciso realmente muita dedicação e resiliência.



COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

EXERCÍCIO FÍSICO

O que oriento é começar aos poucos, no seu ritmo, sem forçar a barra, com intensidade leve a moderada, no máximo. Se você consegue caminhar uma quadra, ou pedalar cinco minutos, comece assim mesmo, do seu jeito, mas comece. Passinhos de formiga dão melhor resultado do que ficar parado.

E se eu tiver uma crise de dor e precisar interromper o exercício por um tempo? Tudo bem, recomece quando se sentir melhor, mas não desista.

Lembre-se que um novo hábito demora 3 meses para ser finalmente incorporado a nossa rotina, então é normal sentir-se estranho ou deslocado no início.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

HIGIENE DO SONO

Os malefícios causados pela insônia são inúmeros. Pacientes com Fibromialgia sentem muito mais dor após noites mal dormidas, mais fadiga, perda de memória, irritabilidade.

Sabendo disso, é preciso ter uma rotina de sono e algumas medidas são fundamentais.

Procurar dormir e acordar no mesmo horário, ao menos durante a semana. Lembrando que em caso de crises de Fibromialgia o corpo pode pedir mais repouso, e lutar contra isso pode ser pior.

Evitar a ingestão de bebidas estimulantes, com cafeína, chá verde, achocolatado, bebidas alcóolicas, a partir do fim da tarde.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

HIGIENE DO SONO

Evitar alimentar-se com algo de difícil digestão no período noturno. Se possível fazer a última refeição até três horas antes de dormir.

Praticar exercícios físicos até no máximo 3 horas antes de ir deitar-se, para evitar agitação noturna.

Evitar exposição excessiva a telas no período noturno. Reduzir a luz das telas neste período e mudar o tipo de visualização para o modo noturno também ajuda bastante.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

HIGIENE DO SONO

Deixar o quarto com uma luz agradável, não muito forte, assim como a temperatura em que se sinta confortável, lembrando que pacientes com Fibromialgia tem sensibilidade ao frio. No frio ocorre a contração da musculatura, o que pode ocasionar dores e despertares durante a noite.

Tomar um banho morno um pouco antes de ir dormir ajuda a relaxar a musculatura, favorecendo o sono.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

HIGIENE DO SONO

Conseguir ter uma noite de sono cada vez melhor é o primeiro passo para que todos os outros sintomas incomodem menos. A dor reduz, a fadiga, o cansaço, a irritação e a perda de memória...tudo depende do sono.

Viva um dia de cada vez. Se dormiu mal hoje, acordou cansada, não se desespere. Comece tudo outra vez...Até que um dia tudo parecerá natural, sem esforço, só parte da sua rotina.



COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

MEDITAÇÃO E MINDFULNESS

Nosso dia-a-dia é tão corrido, que na maior parte do tempo estamos fazendo ao menos duas a três coisas ao mesmo tempo. E provavelmente a sua mente já está focada na próxima tarefa a ser realizada.

Algumas vezes estamos dirigindo, falando ou digitando no celular e ao mesmo tempo pensando que precisamos buscar o filho na escola ou chegar a tempo no trabalho.

Isso significa que na maior parte do tempo não temos atenção plena no que estamos fazendo ou vivendo naquele momento. Este é um dos motivos que nos faz não lembrar de detalhes importantes de uma conversa ou de uma aula, por exemplo. Provavelmente a mente estava bem longe dali.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

MEDITAÇÃO E MINDFULNESS

A palavra Mindfulness significa ATENÇÃO PLENA.

É um tipo de meditação baseado na prática de concentrar-se completamente no presente. Você deixa de lado as preocupações do passado e do futuro e toma consciência do agora, percebendo melhor o ambiente, seus pensamentos e sentimentos.

A prática de mindfulness melhora a concentração, reduz a ansiedade e a depressão.

Comece com três minutos.

De olhos fechados, leve sua atenção para o seu corpo. Em seguida concentre-se nos movimentos da sua respiração. Respire profundamente e mantenha a atenção no que está sentindo naquele momento.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

MEDITAÇÃO E MINDFULNESS

No começo, três minutos podem parecer uma eternidade, a mente acelerada pensa milhares de coisas ao mesmo tempo. Isso demonstra o grau de agitação em que você pode estar imerso. Não lute contra os pensamentos, apenas deixe-os surgir e ir embora, sem alimentá-los.

Aos poucos, aumente o tempo, um minuto por vez, e a mente agitada vai dando espaço uma mente mais organizada e calma.



COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

MEDICAMENTOS

Aviso aos navegantes...Se você começou a ler o livro por aqui, volte para o início, pois o sucesso do tratamento com as medicações dependem completamente da mudança no estilo de vida.

Vamos lá...ainda não existe cura para a Fibromialgia, e o tratamento com medicações tem efeito variável em cada paciente. Cada um pode responder bem ou mal a cada classe de medicamentos.

Uma medicação que melhora muito as suas dores e todos os outros sintomas, pode ter efeitos colaterais importantes em outra pessoa, a ponto de os benefícios nem serem percebidos. Isso significa que não existe uma fórmula mágica no tratamento da Fibromialgia. O tratamento de cada paciente é muito individualizado, tanto em relação ao tipo de medicamento utilizado e doses.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

MEDICAMENTOS

Em primeiro lugar, nunca se auto-medique. Procure um médico de sua confiança, converse e discuta sobre a melhor opção de tratamento no seu caso.

Utilizamos basicamente três classes de medicamentos no tratamento da Fibromialgia.

Antidepressivos - Algumas vezes o paciente leva um susto ao ser prescrito um antidepressivo para tratar a Fibromialgia. Alguns antidepressivos são utilizados para o tratamento de vários tipos de dores crônicas, inclusive Fibromialgia. O antidepressivo mais utilizado neste caso é a Duloxetina, pois há mais Estudos evidenciando melhora dos sintomas nestes pacientes.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

MEDICAMENTOS

Alguns pacientes sentirão melhora considerável, outros não sentirão os benefícios, sentindo muito mais os efeitos colaterais da medicação.

Anticonvulsivantes- Aqui temos outro susto. Medicamentos para tratar convulsões também são utilizadas no tratamento da Fibromialgia. Os mais utilizados são a Pregabalina e Gabapentina. As doses irão variar conforme a resposta de cada paciente.

Canabinóides- Sim, em casos refratários, ou seja, sem resposta aos antidepressivos e anti-convulsivantes, podemos utilizar os canabinóides no tratamento da Fibromialgia.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

MEDICAMENTOS

A Fibromialgia não apresenta boa resposta ao uso de analgésicos comuns, anti-inflamatórios, corticóides ou mesmo opióides.



COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

MEDICAMENTOS - NÃO PULE ESTA PARTE

Antes de iniciar o tratamento com qualquer uma das medicações descritas anteriormente, é preciso que você saiba que nas duas primeiras semanas de uso, você não sentirá os benefícios da medicação, e sim os efeitos colaterais causados por elas.

Nas primeiras semanas o seu organismo está se adaptando a medicação, então é preciso ter paciência. Alguns efeitos colaterais serão tolerados e desaparecerão após este período inicial. Outros podem não ser bem tolerados pelo organismo, então o tratamento deve ser reavaliado.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

MEDICAMENTOS - NÃO PULE ESTA PARTE

Pode ser necessário uso de mais de uma medicação para o controle do quadro clínico, e tudo isso deve ser planejado junto com seu médico.

Algo indispensável para o sucesso do tratamento é começar acreditando que vai dar certo. Nosso cérebro é muito influenciado pelo que acreditamos, então inicie o seu tratamento com o pé direito, acreditando na sua melhora.

COMO É REALIZADO O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA?

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Um ponto fundamental para responder ao tratamento é acreditar em si mesmo, na sua vontade de sentir-se melhor.

E se você é familiar de alguém com o diagnóstico de Fibromialgia, agora que sabe de todos os detalhes sobre a doença, pode ajudar e ser o ponto de apoio que o seu familiar precisa para ter sucesso ao enfrentar este grande desafio. Agora você sabe que existem dias bons e dias ruins, e em todos eles paciente e família devem permanecer juntos.

Termino por aqui, desejando que um dia possa escrever sobre a cura da Fibromialgia, essa doença que afeta a vida de milhares de pessoas em todo o mundo.

REFERÊNCIAS

1. Giorgi V, Sirotti S, Romano ME, Marotto D, Ablin JN, Salaffi F, Sarzi-Puttini P. Fibromyalgia: one year in review 2022. Clin Exp Rheumatol. 2022 Jun;40(6):1065-1072. doi: 10.55563/clinexprheumatol/if9gk2. Epub 2022 Jun 22. PMID: 35748720.

2. Giorgi V, Sirotti S, Romano ME, Marotto D, Ablin JN, Salaffi F, Sarzi-Puttini P. Fibromyalgia: one year in review 2022. Clin Exp Rheumatol. 2022 Jun;40(6):1065-1072. doi: 10.55563/clinexprheumatol/if9gk2. Epub 2022 Jun 22. PMID: 35748720.

3. Mascarenhas RO, Souza MB, Oliveira VC. Treatment of Fibromyalgia in the 21st Century-Reply. JAMA Intern Med. 2021 Jul 1;181(7):1011-1012. doi: 10.1001/jamainternmed.2020.9293. PMID: 33683292.

4. Conversano C, Ciacchini R, Orrù G, Bazzichi ML, Gemignani A, Miniati M. Gender differences on psychological factors in fibromyalgia: a systematic review on the male experience. Clin Exp Rheumatol. 2021 May-Jun;39 Suppl 130(3):174-185. doi: 10.55563/clinexprheumatol/73g6np. Epub 2020 Dec 2. PMID: 33337987.

REFERÊNCIAS

5. Silveira MJ, Boehnke KF, Clauw D. Treatment of Fibromyalgia in the 21st Century. *JAMA Intern Med.* 2021 Jul 1;181(7):1011. doi: 10.1001/jamainternmed.2020.9276. PMID: 33683305.

6. García Rodríguez DF, Abud Mendoza C. Physiopathology of fibromyalgia. *Reumatol Clin (Engl Ed).* 2020 May-Jun;16(3):191-194. English, Spanish. doi: 10.1016/j.reuma.2020.02.003. Epub 2020 Apr 9. PMID: 32279983.

7. D'Agnelli S, Arendt-Nielsen L, Gerra MC, Zatorri K, Boggiani L, Baciarello M, Bignami E. Fibromyalgia: Genetics and epigenetics insights may provide the basis for the development of diagnostic biomarkers. *Mol Pain.* 2019 Jan-Dec;15:1744806918819944. doi: 10.1177/1744806918819944. Epub 2018 Nov 29. PMID: 30486733; PMCID: PMC6322092.

REFERÊNCIAS

8. Erdrich S, Hawrelak JA, Myers SP, Harnett JE. Determining the association between fibromyalgia, the gut microbiome and its biomarkers: A systematic review. *BMC Musculoskelet Disord*. 2020 Mar 20;21(1):181. doi: 10.1186/s12891-020-03201-9. PMID: 32192466; PMCID: PMC7083062.

9. Chinn S, Caldwell W, Gritsenko K. Fibromyalgia Pathogenesis and Treatment Options Update. *Curr Pain Headache Rep*. 2016 Apr;20(4):25. doi: 10.1007/s11916-016-0556-x. PMID: 26922414.

10. Clauw DJ. Fibromyalgia: a clinical review. *JAMA*. 2014 Apr 16;311(15):1547-55. doi: 10.1001/jama.2014.3266. PMID: 24737367.