

e-book, Fevereiro de 2021

# Fibromialgia

Beatriz G. Castiglia

Medicina Física e Reabilitação

[www.fisiatria.med.br](http://www.fisiatria.med.br)  
@beatriz.fisiatria

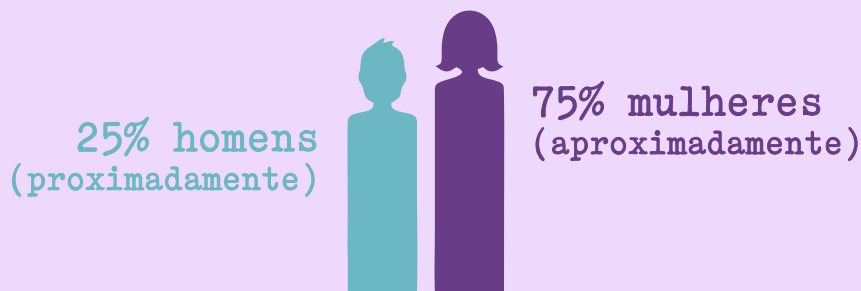
# Fibromialgia

“Dor que move pelo corpo. Ela escolhe um local e você segura a respiração até parar de doer e aí ela vai para outro ponto. Você briga fingindo que não está com dor e você tenta não chorar, ou apenas chora. Você se sente cansada o dia todo mas não consegue dormir um sono reparador, ao invés disso fica repassando milhares de coisas na cabeça, tentando não esquecer de nada, tentando se organizar de maneira coerente mas sua mente já não é como antes né? As vezes seus dedos ficam dormentes e você não suporta o frio, se sente o tempo todo sob pressão e sua cabeça não te deixa relaxar, doendo sempre nas horas mais inoportunas. Em alguns dias sente-se oprimida, em outros ansiosa, mas a maioria do tempo está triste e deprimida...”

(compilação de relatos)

## CARACTERÍSTICAS SOCIAIS:

A fibromialgia é uma síndrome bastante comum, que acomete aproximadamente 4% da população mundial, sendo mais frequente em mulheres que homens.



## COMO SE APRESENTA:

Ela é caracterizada por dores difusas pelo corpo e muitos outros sintomas que diminuem a qualidade de vida da pessoa.

Os pacientes com fibromialgia apresentam uma sensibilidade maior à dor do que pessoas sem fibromialgia. Seria como se o cérebro das pessoas com fibromialgia estivesse com um “botão de volume” desregulado, que ativasse todo o sistema nervoso para fazer a pessoa sentir mais dor. Desta maneira, nervos, medula e cérebro fazem que qualquer estímulo doloroso seja aumentado de intensidade, assim a pessoa com fibromialgia ativa o tempo todo o sistema do estresse e acaba demonstrando outros sintomas além das dores pelo corpo.

## CAUSAS DO APARECIMENTO:

Os eventos mais comuns que precedem o aparecimento da doença são traumas, tanto emocionais quanto físicos, infecções e respostas autoimunes.

Muitos estudos estão demonstrando alguma ligação entre a doença e marcadores autoimunes.

Outro sistema que está sendo melhor estudado é o eixo cérebro-intestino que conecta o ambiente da microbiota intestinal ao cérebro através do sistema nervoso enteral, estão estudando bastante a ligação do o ambiente intestinal e a relação com metabolismo de neurotransmissores que parecem estar em desequilíbrio em pessoas com fibromialgia.

São inúmeros os estudos relacionados a fibromialgia mas ainda não se tem uma causa descrita como concreta para o aparecimento dos sintomas.

## DIAGNÓSTICO:

Diante da variedade do quadro clínico e da inexistência de marcador laboratorial ou exame de imagem característicos para a fibromialgia, o diagnóstico se dá por uma boa entrevista médica e exame físico de rotina. O médico pode pedir exames para descartar outras doenças. **NÃO EXISTE EXAME PARA DAR O DIAGNÓSTICO DE FIBROMIALGIA.**

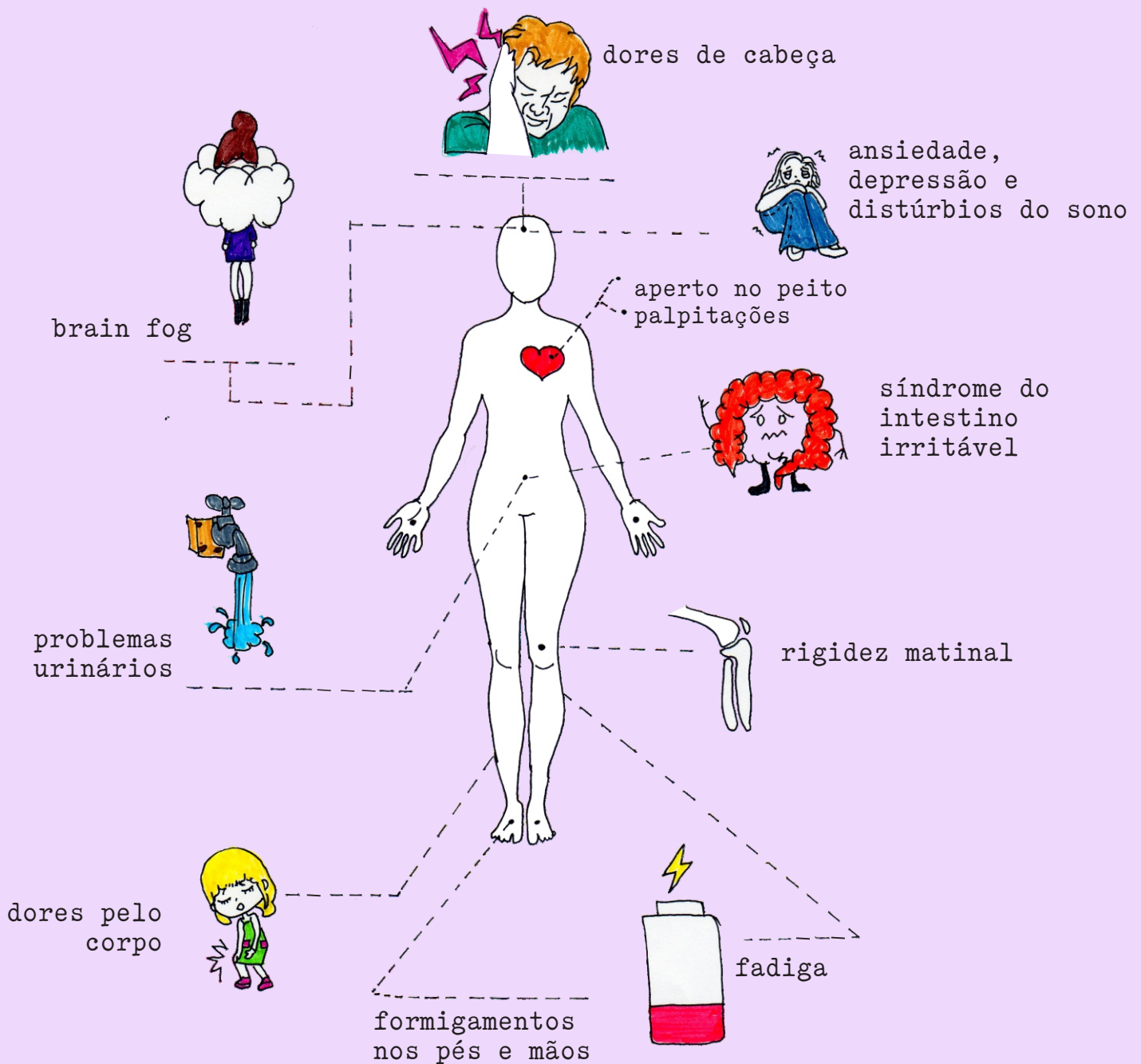
## TRATAMENTO:

A opção de tratamento tem se tornado cada vez mais rica e incluem principalmente intervenções combinadas abordando diversos aspectos da doença.

## CURA:

Ainda é uma doença sem cura, porém com bons resultados no controle quando bem acompanhada pelo médico e paciente.

# Sinais e Sintomas



# O que alguns sintomas significam.



## Brain FOG:

É quando você se sente com dificuldade de concentração, esquece coisas simples do dia a dia e se sentem sempre em grande esforço para acompanhar ou alcançar metas, por exemplo!

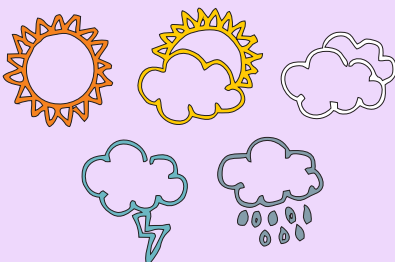
## Sensibilidade a luz e som:

Se você já teve dor de cabeça sabe o quanto o som e a luz podem piorar os sintomas! Infelizmente, a hipersensibilidade ao ambiente é outro sintoma frequente na fibromialgia.



## Sensações estranhas na pele:

Formigamento e dormência principalmente nos pés e mãos são comumente relatados pelos pacientes com fibromialgia.



## Controle da temperatura corporal:

Pacientes com fibromialgia sentem bastante desconforto nas temperaturas extremas, e muitos queixam-se de excesso de suor.

## Dor no peito:

Pode ser um sintoma muito amedrontador, alguns pacientes sentem fortes dores no peito que parecem um “ataque cardíaco” mas que geralmente está associado a ansiedade e medo.

## 6 Gatilhos para piora dos sintomas da Fibromialgia e como evitá-los:

Existem inúmeros gatilhos para fibromialgia, alguns a gente não consegue fazer nada a respeito, mas alguns nós podemos prevenir ou ao menos nos preparar.

Se atentar para estes gatilhos não vai garantir que você não tenha mais dores ou recaídas, mas com certeza te ajudarão a ter mais controle sobre seus sintomas.

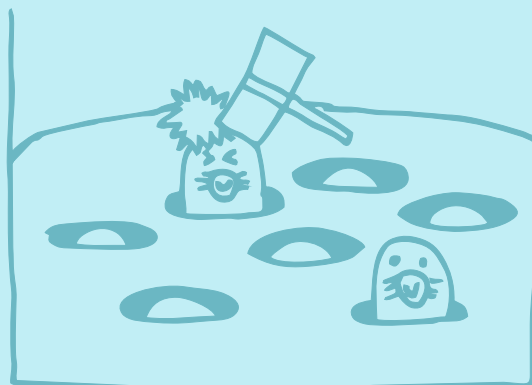
### ESTRESSE



Todos nós enfrentamos momentos estressantes, seja em casa, no trabalho e até na fila do pão!

Um dos efeitos que o estresse tem é aumentar a tensão muscular, e a fibromialgia não perdoa né? Uma tensão pode virar uma dor enorme e incapacitante na mesma hora!

Outros efeitos que o estresse pode desencadear são: Brain FOG, ansiedade, interferência no sono, fadiga e dores de cabeça. E como sabemos, é um sintoma aparecer, que já vem um outro para jogar mais lenha na fogueira; e daí vira aquele joguinho de bate-bate pra ver qual eliminamos e qual teremos que aturar.



**Limitar o estresse inclui, mas não se limita a:**

#Planejar para emergências: tenham um plano para os momentos mais estressantes como doença de familiares ou a sua própria;

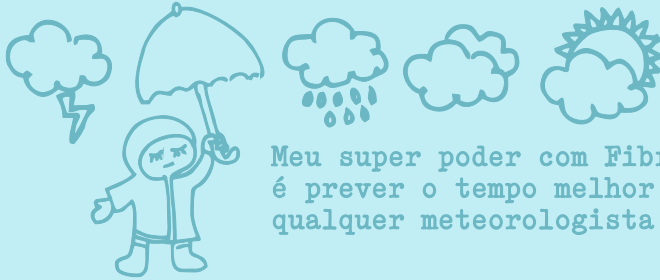
#Manter um orçamento organizado para garantir que em momentos de crise tenham alguma reserva para manter o básico sem precisarem se estressar mais;

#Distanciamento de pessoas e situações que causem aborrecimento; você tem direito ao seu espaço e de se proteger emocionalmente.



## CLIMA

Muitos pacientes com fibromialgia referem ligação direta das dores e das mudanças do tempo. Eles relatam que quando ocorrem mudanças drásticas na temperatura e/ou uma pancada de chuva surge, a dor, a fadiga e outros sintomas tendem a piorar, antes mesmo dos meteorologistas anunciarem tais mudanças.



Meu super poder com Fibromialgia é prever o tempo melhor que qualquer meteorologista!

Evitar que o clima interfira nos seus sintomas pode ser bastante difícil e depende muito de quão consciente esta do seu corpo e dos sinais que ele manda. Quando estiver bem consciente, você poderá se preparar melhor para mudanças climáticas. A prevenção se dará por técnicas individuais para cada pessoa levando em consideração as ferramentas disponíveis e podem variar desde massageadores de pescoço com luzes para calor, uso de óleos essenciais até o aumento da dosagem medicamentosa temporariamente.



## INATIVIDADE

Com certeza você deve querer esganar a pessoa que fala “**você se sentirá melhor com atividade física**”, mas isso é porque ocorre um mal entendido sobre o significado da frase.

Você com o diagnóstico de fibromialgia se beneficia, e muito, de atividade física, mas pense nela como movimento, simples alongamentos e curtas caminhadas devem colaborar para manter o gatilho da inatividade longe de você!!!



# EXCESSO DE ATIVIDADE

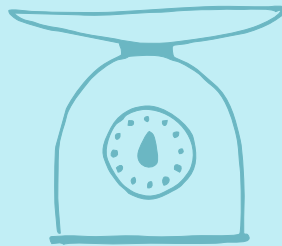
Contrastando com o ultimo gatilho citado, o excesso de atividade física também pode causar piora dos sintomas na fibromialgia.

Se exercitar da mesma maneira que pessoas sem fibromialgia se exercitam não esta na listinha de afazeres enquanto você não estiver com os sintomas muito bem controlados!!

Os exercícios agora serão menos intensos e muitas vezes deverão ser adaptados para melhor aceitação.

**ACHAR O RITMO** é o caminho para conseguir controlar estes gatilhos. Obviamente nos dias piores, os exercícios serão menos intensos e mais curtos também, mas nos dias bons, o exercício deve ser tido como remédio, fazer parte de sua rotina e para isso você deve conhecer o seu corpo para conseguirem dosar a quantidade ideal de exercício e também qual a modalidade de exercícios que o corpo e a mente, preferem!! O ideal é terminar o dia sem estar se sentindo atropelado por um caminhão!!

ACHAR O RITMO ME  
PERMITE FAZER MAIS



## TENTAR FAZER TUDO SEM ADAPTAR

Você precisa aceitar e entender que a fibromialgia não tem cura e que, portanto, faz parte da sua vida e para prevenir recaídas você deverá adaptar diversas atividades na sua rotina.

Pense o que faz você sentir mais os sintomas da fibromialgia durante o dia...

Fazer o jantar ou o almoço te causa mais dor? Será que algum utensílio pode aliviar seu esforço na tarefa? Comprar legumes e vegetais pré-cortados, por exemplo, ajudaria?

Se existe algo que possa aliviar, por que não usar?

Gosta de tricotar? Fica cansada quando faz por muito tempo? Tente reduzir o tempo nessas atividade e também mudar a postura durante o tempo tricotando! Vale parar por alguns minutos, se levantar, alongar-se entre outras adaptações.



# ALIMENTAÇÃO



Muitos alimentos podem ser o gatilho para dores desnecessárias, e também passarem despercebidas como gatilhos.

A melhor maneira de conseguir acompanhar seria um diário da dor.

Existem diversas culturas que tem como base importantíssima da cura, a comida, acredito que já tenham escutado sobre a Medicina AYURVEDA por exemplo?

Alguns alimentos tem poder anti-inflamatório reconhecidos inclusive pela medicina ocidental que ajudam muito na prevenção das crises de dor na fibromialgia e em outras dores também.

Reconhecer quais os alimentos te causam mais sintomas e os que te trazem alívio é uma tarefa árdua, mas que deve ser incluída na sua rotina diária para que com o tempo consiga uma alimentação que te ajude mais que atrapalhe.

A dor sentida por pacientes com dor crônica pode ser incapacitante e deve ser tratada com muito cuidado e atenção!

Procure um médico especialista que possa te orientar com segurança sobre diagnóstico e tratamento!

Este e-book não substitui acompanhamento médico e tem caráter apenas informativo.

**Beatriz Guidolin Castiglia**  
médica Fisiatra  
CRM 138149