



Fibromialgia

A fibromialgia é uma síndrome reumatológica que causa múltiplos pontos de dor por todo o corpo. Associado ao quadro de dor, apresenta manifestações de cansaço, alteração do sono, fadiga, depressão, ansiedade e alterações intestinais. A boa notícia é que a fibromialgia tem tratamento e todos esses sintomas podem ser controlados e a qualidade de vida restabelecida. Como muitas das doenças reumatológicas, a fibromialgia (FM) não tem suas causas e mecanismos totalmente esclarecidos. O que sabemos é que a pessoa que tem FM possui maior sensibilidade à dor e isso tem relação com o centro de dor no sistema nervoso. Desta maneira, nervos, medula e cérebro, fazem que qualquer estímulo doloroso seja mais intenso.

PRINCIPAIS PONTOS DE DOR

Existe uma escala de pontos de dor que pode ser utilizada na avaliação clínica de pessoas com suspeita de fibromialgia, entretanto a ausência de dor em todos ou parte desses pontos não exclui totalmente a possibilidade do diagnóstico.

- Cervical;
- Tórax;
- Abdome;
- Dorso;
- Lombar;
- Mandíbula D - Mandíbula E;
- Ombro D - Ombro E;
- Braço D - Braço E;
- Antebraço D - Antebraço E;
- Quadril D - Quadril E;
- Coxa D - Coxa E;
- Perna D - Perna E.

SINTOMAS DE FIBROMIALGIA

Os sintomas são muito variáveis, em aparecimento e intensidade, entretanto alguns critérios de diagnóstico podem auxiliar na suspeição clínica:

- Dor por mais de três meses em todo ou qualquer parte do corpo;
- Presença de pontos dolorosos na musculatura (18 pontos pré-estabelecidos);
- Alteração do sono e fadiga;
- Quadro de depressão ou ansiedade;
- Alterações do hábito intestinal;
- Alterações cognitivas, como falta de memória ou concentração.

O diagnóstico da fibromialgia é essencialmente clínico, pela história e exame físico, e após serem excluídas outras causas para a dor e demais sintomas.

Caso você possua fibromialgia, o tratamento deve ser multidisciplinar, incluindo medicamentos, atividade física, acompanhamento psicológico e massagens.

Medicamentos: Anti-inflamatórios e analgésicos auxiliam no controle da dor, mas é importante evitar a automedicação. Sempre converse com seu médico de confiança para definir qual o melhor medicamento para o seu caso, uso de antidepressivos e ansiolíticos pode ser necessário, após a avaliação psiquiátrica e do padrão do sono. O benefício desses medicamentos aumenta se estiverem associados ao acompanhamento psicológico.

PROGNÓSTICO E RECOMENDAÇÕES

- O uso de medicamentos, com orientação profissional, é importante para o controle da doença;
- Evite realizar atividades extenuantes. Prefira praticar atividade física com orientação profissional e supervisão;
- Reduza o estresse;
- Pratique boas rotinas de sono com redução de estímulos, como luz, barulho, colchão incômodo e temperatura desagradável;
- Procure posições confortáveis para sentar-se e se deitar;
- A atividade física regular auxilia na prevenção das crises de dor;
- Busque ajuda psicológica e uma rede de suporte.

A seguir você conhecerá 3 dos mais importantes estudos da Neurociência, voltada a percepção, e processamento da dor da atualidade. Sendo duas pesquisas internacionais, realizadas na América do Norte (EUA), e uma pesquisa nacional. Disponibilizaremos agora então, o material completo em primeira mão no Brasil. Desfrute.