

Fibromialgia

Mais de 150 milhões de pessoas sofrem de fibromialgia no mundo. No Brasil, segundo o estudo 'A prevalência da fibromialgia no Brasil'¹ estima-se que existam quatro milhões de pacientes e que, destes, entre 75% e 90% dos afetados são mulheres¹.

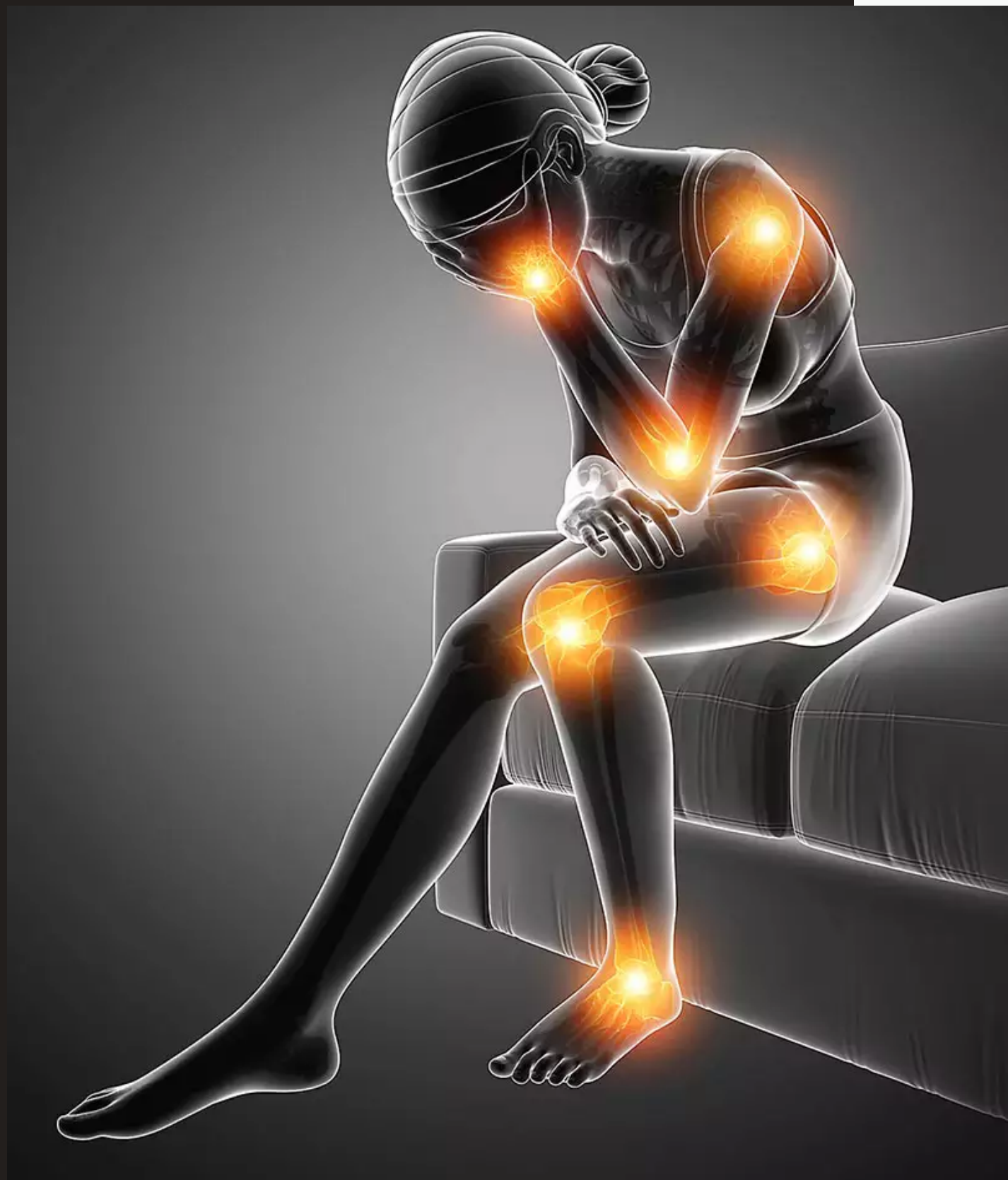
A Fibromialgia é considerada uma síndrome caracterizada por dores difusas e generalizada², com estudos recentes e tendo seu reconhecimento oficial pela OMS em 1994, na 10ª revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-10) que listou a Fibromialgia como "doenças do sistema musculoesquelético e tecido conjuntivo³".

De diagnóstico difícil, muitos profissionais da área da saúde têm experiência relatam casos de pacientes que descrevem dor crônica generalizada (dor por todo o corpo), que está associada a uma série de outros sintomas, incluindo alterações do sono, ansiedade, fadiga e depressão.⁴ Esse conjunto de sintomas é tema de muitas discussões e controvérsias, pois muitos profissionais não consideram como patologia.

Atualmente, a Fibromialgia é conceituada como um "distúrbio da sensibilização aumentada do sistema nervoso central (SNC)" e disfunção dos sistemas descendentes que inibem a dor.⁵ Os pontos sensíveis dos tecidos moles relatados pelos pacientes, na verdade, representam desregulação do sistema de dor do SNC, em vez de doença localizada nos músculos, como se acreditava anteriormente.^{5,6} Os portadores da Fibromialgia têm o processamento alterado no regulamento da dor no sistema nervoso central, e possuem o chamado "somatório temporal da dor" - no nível da medula espinhal e cérebro, ou seja, a percepção da intensidade da dor é maior que o normal.⁶ Os sistemas analgésicos endógenos (receptores, neurotransmissores, canais iônicos) parecem ser deficientes,⁶ havendo uma incapacidade de inibir estímulos sensoriais irrelevantes após estímulos repetitivos e não dolorosos. Assim, o indivíduo com Fibromialgia percebe estímulos geralmente não dolorosos como dor.^{5,6}

Fibromialgia

Dor intensa nos tecidos muscular e fibroso, de origem incerta, em diversas partes do corpo, ocorrendo principalmente em mulheres.



Diagnóstico

Basicamente o diagnóstico da fibromialgia é realizado por exclusão. Não se consegue diagnosticar a fibromialgia com exames complementares (raio X ou exames laboratoriais), porém, alguns estudos estão avançando em relação a descobertas de biomarcadores para o exame de sangue. Estudos recentes concordam que o diagnóstico permanece clínico,⁷ e o objetivo do exame físico e das investigações laboratoriais é descartar alguma outra doença somática ou autoimune que possa explicar suficientemente os sintomas.

O diagnóstico da Fibromialgia continua sendo um desafio para os médicos, especialmente para clínicos gerais e psiquiatras, conforme observado em uma pesquisa realizada em seis países europeus, México e Coréia do Sul,⁷ que relatam a falta de conhecimento sobre a doença é frequentemente citada como a razão das indefinições e dúvidas.

Atualmente, a identificação da doença é feita pelos sintomas relatados e por um exame físico que identifica os pontos dolorosos no corpo.⁸ Os pontos e os sintomas serão analisados, segundo o American College of Rheumatology (ACR 2010 e os critérios modificados de 2011 e 2016⁸), que dividem o corpo em 19 regiões e pontuam o número de regiões dolorosas, juntamente com um escore de gravidade dos sintomas que avaliará a intensidade da fadiga, das alterações do sono, da saúde mental e dos sintomas cognitivos^{8,9} (memória, concentração, atenção etc.) para então fechar um diagnóstico. Anteriormente só se considerava a palpação, a contagem de pontos dolorosos e sua localização.⁸ Hoje, a palpação não é mais considerada fator principal para a identificação, ela não é mais aceita como um achado clínico confiável.

Por conta do diagnóstico difícil, muitas vezes, a doença é confundida com tendinite e outras patologias quando as dores acontecem nos ombros, coluna cervical e joelhos.

Causa



Ainda não **se sabe exatamente se há uma causa específica**, mas existem alguns fatores em comum nos pacientes:⁶

- **Fatores genéticos e epigenéticos (em estudo):** em alguns casos a fibromialgia é recorrente em pessoas da mesma família e da interação com o meio;
- **Traumas psicológicos e estresse:** problemas como traumas na infância, perdas, término de relacionamentos, problemas profissionais e em casa, e situações estressantes;
- **Traumas físicos:** acidentes de carro, principalmente os que afetam a região do pescoço;
- **Distúrbios psicológicos:** depressão e ansiedade são comuns nos pacientes fibromiálgicos, podendo desencadear a doença ou ser uma consequência dela;
- **Menos fibras nervosas:** os pacientes com fibromialgia apresentam menor densidade de fibras nervosas na pele;
- **Infecções:** a fibromialgia pode aparecer logo após infecções bacterianas ou virais.



Sintomas

Os principais sintomas são:^{3,5,6}

- Dor persistente e sensibilidade que se espalham pelo corpo todo, principalmente pelo crânio, tórax e coluna vertebral;
- Rigidez corporal;
- Fadiga (Sono fragmentado e sono não-restaurador);
- Dificuldades cognitivas;
- Distúrbios intestinais;
- Ansiedade e/ou depressão;
- Comprometimento das atividades diárias.

Tratamientos



Os objetivos do tratamento se concentram na melhoria das atividades funcionais, da qualidade de vida, da redução da dor crônica generalizada, da fadiga, da insônia e da disfunção cognitiva. É necessário também, tratar as comorbidades como transtornos do humor ou do sono. De acordo com a EULAR (European League Against Rheumatism),⁸ os paciente respondem melhor a um programa de tratamento individualizado e multidisciplinar contendo reumatologistas, psiquiatras, psicólogos, fisioterapeutas e nutricionista. Assim como mudanças no estilo de vida e práticas de atividade física de baixo impacto que incluem natação, hidroginástica, corrida leve e caminhada. Os exercícios físicos incentivam a liberação de substâncias como a endorfina (que agem como analgésicos naturais, dando sensação de relaxamento e bem-estar).

O relatório da EULAR, revisado em 2016,^{8,9} constatou que a única recomendação de terapia “**forte**” (com excelentes resultados) para o **tratamento da fibromialgia é o exercício**. As prescrições de caminhada e exercícios aquáticos resultam em melhor adesão a longo prazo.

Recomenda-se o tratamento fisioterapêutico e as práticas do RPG e Pilates. Assim como as terapia para o relaxamento deve ser incluídas quando necessário (Yoga, acupuntura etc). **Priorizar a educação do paciente, que deve enfatizar a importância do autocuidado incluindo os exercícios, o sono e a redução do estresse.**



Cuidados com alimentação saudável que contenha boas fontes de nutrientes precursores de serotonina (responsável pelo bem-estar) são indicados, para minimizar os sintomas e reduzir o cortisol (liberados em momentos de estresse) e induzir o sono e o relaxamento:¹⁰

- Alimentos fontes de triptofano terão como objetivo aumentar a produção de serotonina e podemos citar exemplos como: carnes magras, peixes, mel, iogurte desnatado, queijos brancos e magros, nozes, leguminosas, damasco, açaí, arroz integral e banana;
- Alimentos fontes de melatonina: aveia, cereja, amendoim e vinho;
- Alimentos antioxidantes: frutas e verduras em geral, chá verde, cúrcuma, cacau;
- Alimentos que atuam na redução do estresse/cortisol: abacate, fitoterápicos adaptógenos (rodiola rosea, withannia somnifera e ginseng coreano);
- Suplementos coadjuvantes: ômega 3, óleo de prímula, resveratrol, coenzima Q10 e cúrcuma.



Fibromialgia e Covid-19

Com o novo coronavírus, as pessoas estão diante de uma **situação de medo e tensão a todo momento**. Como a Fibromialgia também está ligada ao estado emocional do paciente, alguns novos sintomas podem aparecer e aqueles já existentes podem piorar. Segundo a Spectrum Therapeutics, citado pela Agência de Estado/AM,¹¹ alguns pacientes relatam que as dores pioraram com a chegada da pandemia devido ao aumento da ansiedade e depressão e, por terem pausado os tratamentos e a rotina de cuidados. Além disso, as pessoas que têm os sintomas dessa síndrome podem estar evitando procurar ajuda por medo de se contagiar com o novo coronavírus.

A patologia não está incluída no grupo de risco, porém pacientes que são portadores da comorbidade (doenças crônicas, hipertensão, diabetes, obesidade, doenças pulmonares, gestante etc) de covid-19 devem manter cuidados redobrados. **Vale ressaltar os cuidados como evitar aglomerações, só sair em casos de necessidades, lavar sempre as mãos e uso constantes de máscaras e álcool em gel.**

Referências

- 1 - SOUZA, J.B., PERISSINOTTI, D. M. N. A prevalência da fibromialgia no Brasil – estudo de base populacional com dados secundários da pesquisa de prevalência de dor crônica brasileira. *Scielo, BrJP* vol.1 no.4 São Paulo Oct./Dec. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180065>. Acessado em: 29/09/20.
- 2 - BRASIL. Ministério da Saúde [homepage na internet]. Fibromialgia: os desafios de uma doença invisível. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/materias-especiais/52386-fibromialgia-os-desafios-de-uma-doenca-invisivel>. Acessado em: 23/09/20.
- 3 - OMS. Organização Mundial da Saúde. Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, 10ª revisão (CID-10). Versão 2015. Organização Mundial de Saúde. Disponível em: <http://www.who.int/classifications/icd/en>. [Google Scholar]. Acessado em 23/09/10.
- 4 - ORRÚ, C. Fibromialgia: tudo o que você gostaria de saber em 10 passos. Site Pubmed.com. Atualizado em 06/03/20. Disponível em: <https://pebmed.com.br/fibromialgia-tudo-o-que-voce-gostaria-de-saber-em-10-passos/>. Acessado em 20/09/20
- 5 - HÄUSER, W., FITZCHARLES, M. Facts and myths pertaining to fibromyalgia. *Journal List, Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2018, Mar. v. 20(1), 53-62. Disponível em: Departamento de Medicina Interna 1, Klinikum Saarbrücken, Saarbrücken, Alemanha. Departamento de Medicina Psicossomática e Psicoterapia, Technische Universität München, München, Alemanha; Divisão de Reumatologia, McGill University Health Center, Quebec, Canadá, Alan Edwards Pain Management Unit, McGill University Health Center, Quebec, Canadá <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6016048/> . Acessado em 29/09/20.
- 6 - ÜÇEYLER N., BURGMEYER M., FRIEDEL E., et al. Etiologia e fisiopatologia da síndrome de fibromialgia: diretrizes atualizadas de 2017, visão geral de artigos de revisão sistemática e visão geral de estudos sobre neuropatia de pequenas fibras em subgrupos de SFM. *Schmerz*. 2017; 31 (3): 239–245. Disponível em: [PubMed] [Google Scholar]. Acessado em 15/09/20.
- 7 - PERROT S., CHOY E., PETERSEL D., GINOVKER A., Kramer E. Pesquisa de experiências e percepções do médico sobre o diagnóstico e tratamento da fibromialgia. *BMC Health Serv Res*. 2012; 12 : 356. [Artigo grátis PMC]. Disponível em: [PubMed] [Google Scholar]. Acessado em: 23/09/20.
- 8- WOLFE, F., CLAUW DJ., FITZCHARLES M. A., Et al. Revisões de 2016 para os critérios diagnósticos de fibromialgia de 2010/2011. *Semin Arthr Rheum*. 2016; 46 (3): 319–329. Disponível em: [PubMed] [Google Scholar]. Acessado em: 29/09/20.
- 9 - BOOMERSHINE, C. S. Fibromyalgia. *Medscape*. Disponível em: <https://emedicine.medscape.com/article/329838-overview> Acessado em 25/09/20.
- 10 - SIILVA, A. F., SCHIEFERDECKER M. E. M. Recomendações nutricionais para o tratamento da fibromialgia. *Demetra*; 2017; 12(3); 751-765 DOI: 10.12957/demetra.2017.27833. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/27833>. Acessado em: 25/09/20.
- 11 - AGÊNCIA ESTADO / redacao@diarioam.com.br. Medo de Covid-19 faz pacientes de Fibromialgia não buscarem ajuda. Publicado em 12 de maio de 2020 às 20:13. Disponível em: <https://d24am.com/saude/medo-de-covid-19-faz-pacientes-de-fibromialgia-nao-buscarem-ajuda/>. Acessado em 20/09/20.

FALE COM A CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:
casst-progep@ufrrj.br