

**Autor:** Débora Fonseca, Joana Cirne

**Última atualização:** 2016/05/24

**Palavras-chave:** Fibromialgia, Dor músculo-esquelética, Stress, Tratamento não farmacológico

## Resumo

A fibromialgia é uma patologia crónica de natureza não-inflamatória, que se caracteriza por dor generalizada e difusa nos músculos e articulações. O frio, as alterações do sono, períodos de maior stress, preocupações ou angústia podem desencadear a sintomatologia da fibromialgia.

O diagnóstico da doença é feito com a história clínica do doente e os sintomas que este apresenta. Os objetivos do tratamento são, fundamentalmente, o alívio da dor, redução da ansiedade, melhoria do sono e, com tudo isto, a melhoria da qualidade de vida.

## O que é a Fibromialgia?

A fibromialgia é uma patologia crónica de natureza não-inflamatória, caracterizada por dor generalizada e difusa nos músculos e articulações, muitas vezes migratória. Associa-se a um aumento da sensibilidade em pontos específicos no corpo e a fatores desencadeantes, tais como frio, alterações do sono, períodos de maior stress, preocupações ou angústia.

## É frequente?

Afeta cerca de 2-8% dos adultos, sendo mais frequente em mulheres, com idade compreendida entre os 30-50 anos. No entanto, a fibromialgia pode desenvolver-se em qualquer idade, inclusive na infância.

## Como se manifesta?

O sintoma que predomina na fibromialgia é a **dor nos músculos e articulações**, de forma generalizada, acompanhada frequentemente de **rigidez matinal**. Porém, a dor pode ser localizada, afectando regiões de maior tensão muscular como os ombros, costas e pescoço.

Outras manifestações frequentes nos doentes com fibromialgia são:

- O **cansaço**, que se pode manter durante quase todo o dia, havendo pouca tolerância ao esforço físico;
- **Perturbação do sono** (como dificuldade em adormecer, ou acordar frequentemente durante a noite), que ocorre em cerca de 70% dos doentes com fibromialgia, agravando as queixas dolorosas nos dias que dormem pior;

## Fibromialgia

- **Distúrbios emocionais**, nomeadamente ansiedade, irritabilidade ou sintomas depressivos;
- Problemas de **memória e concentração**;
- **Sensação de edema** (inchaço) das mãos e pés.

A fibromialgia pode ainda estar associada a síndrome do intestino irritável e outros sintomas como mal-estar abdominal, dificuldade na digestão, dores de estômago (em cerca de 60% dos doentes).

É comum os sintomas serem mais intensos de manhã e agravarem-se com a atividade física, com as mudanças climáticas, com a falta de sono e o stress, etc.

### Como se faz o diagnóstico?

---

Dado que não existem exames ou análises que permitam a confirmação do diagnóstico, este é fundamentalmente clínico, realizado através do conjunto de sintomas, da observação médica e exclusão de outras doenças.

Além disso, é critério diagnóstico a evidência de, pelo menos 12 pontos dolorosos em 18 possíveis, associados à fadiga, às perturbações do sono e às alterações emocionais.

### Como se previne?

---

Dado a causa da doença não estar esclarecida, não existe uma forma objectiva de a prevenir.

Porém, existem fatores de risco potencialmente modificáveis para a sintomatologia da fibromialgia, nomeadamente, a privação de sono, a obesidade, a inatividade física, e a baixa satisfação com a vida. Estes fatores favorecem o aparecimento mas não são, de forma nenhuma, a causa.

### Como se trata?

---

Os objetivos do tratamento são, fundamentalmente, o alívio da dor, a redução da ansiedade, a melhoria do sono e a melhoria da qualidade de vida.

É fundamental a pessoa com fibromialgia ter consciência da importância que o stress, as preocupações e a angústia têm como fatores desencadeantes e de agravamento da doença. Pode ajudar a criação de rotinas em que os deveres profissionais, sociais e familiares causadores de stress sejam compensados por momentos de prazer.

O tratamento passa inevitavelmente por:

- **Regularizar o sono:** deitar-se a horas regulares, mantendo o quarto escuro e tranquilo; evitar estimulantes como o café, chás ou tabaco ao final do dia.
- **Praticar exercício físico regular:** aconselhar os doentes a "começar de baixo e devagar", concentrando-se primeiro em ir aumentando a "atividade" <http://metis.med.up.pt> diária antes de começar o exercício. A atividade física regular reduz a intensidade da dor e da fadiga, sintomas que os doentes consideram mais incapacitantes, assim como diminui a tensão muscular, o stress e a ansiedade, facilita o sono, favorece a coordenação motora para as atividades diárias, promove uma postura adequada, ajuda no controlo do peso e, assim, melhora a autoestima e a qualidade de vida. O exercício deve ser individualizado, procurando as atividades mais prazerosas para cada um, criando uma rotina diária.
- **Fazer uma alimentação saudável** e divertida, variando cores, texturas e sabores nos alimentos incluídos. Ajuda a controlar o peso e pode facilitar o relaxamento.
- **Procurar o relaxamento psicológico:** arranjando tempo para si próprio, para descansar, relaxar e realizar atividades, de forma regular, que tragam satisfação e bem-estar ao doente (exemplos: jardinagem, pintura,

cantar no coro, cinema?).

- **Ser feliz.** Encontrar nos momentos da vida a alegria e juntar forças para ultrapassar os que não são bons.
- **Tratamento farmacológico:** os medicamentos são utilizados com base nos sintomas e ajudam a reduzir a dor, a melhorar o sono, a fadiga, o cansaço, a ansiedade e a depressão. São usados vários tipos de fármacos no tratamento da fibromialgia, nomeadamente, analgésicos, anti-inflamatórios, relaxantes musculares e antidepressivos. O médico assistente é um aliado disponível para ajudar a adequar a melhor opção terapêutica.

## Conclusão

---

A fibromialgia é uma doença crónica caracterizada por cansaço e dor generalizada nos músculos e articulações. Por vezes também pode causar rigidez, dores de cabeça, mal-estar digestivo, ansiedade, depressão e perturbações do sono.

Está associada um aumento da sensibilidade com vários fatores desencadeantes.

Deve-se incentivar a modificações de estilo de vida de forma a contribuir para uma melhor qualidade de vida do doente com fibromialgia.

## Referências recomendadas

---

- [Sociedade Portuguesa de Reumatologia](#)
- [Associação Portuguesa de Doentes com Fibromialgia](#)
- [Clauw DJ. Fibromyalgia: A Clinical Review. JAMA. 2014 Apr 16;311\(15\):1547-55.](#)
- [Clauw DJ. Fibromyalgia and Related Conditions. DOI: dx.doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.03.014](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ·