

Dr. Pedro Ming Azevedo
Clínica Geral e Reumatologia
reumatologiaavancada@gmail.com

Fibromialgia: o que você precisa saber.

O que é fibromialgia?

Fibromialgia não chega a ser uma doença. Se você fizer uma biopsia das partes que doem, mandar para análise, fazer cultura, olhar no microscópio (...), nada vai surgir. O tecido não está doente. Não há nenhum vírus ou bactéria. E, a boa notícia, ninguém morre disso. No entanto, quem sofre de fibromialgia não a menor dúvida de que alguma coisa está errada. Que nome dar? Diz-se “síndrome”, “distúrbio”, “patologia”. Seja lá qual for o nome, existe, e causa imensas morbidades para os acometidos.

Quem tem fibromialgia?

Fibromialgia pode acometer homens e até crianças, mas isso é bastante raro. Mais de 95% das pessoas que sofrem deste mal são mulheres, geralmente com idade superior a 20 anos.

Quais os sintomas de fibromialgia?

Dor no corpo todo. Dor “na carne”, não nas juntas. Dói o dia inteiro, mas a dor é particularmente maior ao acordar (parece que se “levou uma surra” na noite anterior), sente-se uma discreta melhora ao longo do dia, mas no final da tarde a dor vem de novo com toda sua intensidade. Dorme-se mal nesta síndrome. A cabeça “não para”. Todos os problemas da humanidade passam na cabeça da fibromiálgica, mas em especial os dos parentes próximos. O sono é descrito como “não reparador”, ou seja, a pessoa não descansa. Tem-se a sensação de cansaço e sonolência por todo o dia. Em muitas pessoas as mãos estão inchadas, principalmente pela manhã, algumas vezes formigam, ou ficam dormentes. Para outras, por momentos, a respiração pode ficar difícil, como se houvesse um grande peso sobre o peito. Essa sensação passa sozinha após minutos ou horas mas tende a voltar ao longo do dia. Dores de cabeça são comuns. Causa ou

consequência, a depressão é muito frequentemente associada a fibromialgia.

Como ter certeza de que eu tenho fibromialgia?

Não há exame diagnóstico. É muito comum a pessoa passar de médico em médico, realizar milhões de exames, de sangue à ressonância magnética, sem encontrar nada de errado. O diagnóstico de fibromialgia é baseado em exames laboratoriais, que excluem outras doenças que possam imitar a fibromialgia, e no quadro clínico típico. Os famosos “pontos em gatilho” da fibromialgia (pontos bastante dolorosos à palpação) são indicativos com maior valor para trabalhos clínicos do que para o diagnóstico em indivíduos específicos.

O que causa fibromialgia?

Para ir direto ao ponto, o que causa a fibromialgia é o sono ruim. Quem não descansa por um período contínuo e duradouro fica com dores no corpo todo. É o que acontece na fibromialgia, e em outras patologias do sono. Em outra doença, a apnéia do sono, por exemplo, o indivíduo não dorme por uma razão bem diferente da fibromialgia: se ele aprofunda no sono engasga e sufoca. Mas o resultado é o mesmo: dores no corpo, dores de cabeça, cansaço e sonolência. Uma mãe que não consegue dormir há meses porque o bebê acorda a noite toda também sente dores semelhantes. Mas, na fibromialgia, o que causa o sono ruim? Como já mencionado, a fibromiálgica não dorme porque “a cabeça não desliga”. Porque então “a cabeça não desliga”? Aí entra o próximo tópico.

A personalidade fibromiálgica

Fibromiálgicas carregam o mundo nas costas. Preocupam-se contudo e com todos. Porque o filho vai mal na escola, porque a filha perdeu o emprego, porque o genro não dá bola para os problemas, porque o marido não se envolve... Trabalha e preocupa-se com e para todos. E frequentemente aflige-a o fato de que ninguém se preocupa com estes problemas como ela. Bem, se uma pessoa toma conta do mundo sozinha, como é que ela vai conseguir dormir? Quem vai tomar conta do mundo enquanto ela estiver “desligada”? Os problemas são enormes, e após um vem logo outro. E a fibromiálgica passa a vida esperando as coisas melhorarem para ela começar a se cuidar, para começar a ser feliz. Mas as coisas nunca melhoram o bastante.

Fibromialgia tem cura?

Tem. Mas depende muito mais da paciente do que do médico. Ao médico cabe apenas orientar e passar algumas medicações. As medicações na fibromialgia não são mágicas. Elas se baseiam em relaxantes musculares, que melhoram o sono e “desligam” um pouco a pessoa, e antidepressivos. Alguns antidepressivos também dão sono, outros apenas combatem a depressão associada, e diminuem a ansiedade. Muitas fibromiálgicas ficam viciadas em remédios para dormir e ansiolíticos, que resolvem muito parcialmente os problemas. Os relaxantes musculares e antidepressivos não causam dependência, mas, infelizmente, perdem a eficácia após mais ou menos de 8 a 12 meses. Então os problemas voltam, e os remédios não mais funcionam.

É verdade que esportes têm papel fundamental na fibromialgia?

Sim. Esporte age de diversas maneiras. Em primeiro lugar melhora a forma física, a auto-estima e o organismo como um todo. Em segundo, libera uma série de hormônios e mediadores que aliviam a dor e o cansaço. Em terceiro, pode melhorar a qualidade do sono. Por fim, o esporte é um momento onde a fibromiálgica deixa o mundo de lado para cuidar de si mesmo. Isso apenas já é grande avanço! Qual esporte fazer? Tenha em mente duas coisas: primeiro, a atividade deve ser para a vida toda! Portanto não faça algo que não goste, ou que não vai agüentar muito tempo. Se academia te entedia, mas dança te dá prazer, dance! Se cansar de um mude para outro. O importante é não ficar parada. Combine esforço aeróbico com alongamento. Musculação não é o mais indicado. Segundo, um corpo dolorido e contraído dói mais ao exercício. É comum e esperado que as dores piorem no início das atividades físicas. Este é o momento de usar as medicações que seu reumatologista indicar, elas darão algum alívio. Insista. Continue. Faça por gosto e por você.

Como curar fibromialgia?

Geralmente uma crise forte de dor anuncia que a pessoa está realmente num limite e que uma mudança no estilo de vida é urgente. Algo está “demais”, pesado demais mesmo para esta pessoa campeã em agüentar as coisas. Esta crise pode ser uma oportunidade de alavancar uma transformação, e a cura. Entenda esta crise de dor aguda como um grito do corpo pedindo que a pessoa atenda as exigências maiores de sua essência.

Para curar a fibromialgia tem-se que tomar consciência dos mecanismos que causam a doença, e mudá-los. Os remédios são fundamentais, viabilizam uma condição onde a transformação tem chances de acontecer, dão alívio por alguns meses. Este tempo é valioso para a pessoa mudar completamente o jeito como leva a vida. “Se trago as mãos distantes do meu peito, é que há distância entre intenção e gesto”, diz Chico Buarque. Da mesma forma, conscientizar-se está ainda a alguma distancia de resolver o problema. Pode não ser fácil mudar os padrões de comportamento de uma vida toda. Por isso psicoterapia é fundamental. Simplesmente deixar de se preocupar com as coisas e pessoas não é possível. Se fosse, deixaria um vazio enorme. A fibromiálgica pode perceber que há anos não vive sua própria vida. Reconstruí-la, retomar objetivos próprios e prazeres pessoais é fundamental. Lidar com a culpa de “deixar as pessoas à própria sorte” também pode ser difícil. A combinação da medicação certa, exercícios físicos, auto-conhecimento e muita vontade é a única fórmula capaz operar milagres.