

# Pontos sensíveis

*>>> A ocorrência da fibromialgia independe de idade ou nível socioeconômico e cultural, sendo de cinco a nove vezes mais frequente em mulheres. Saiba mais a respeito desse tema que afeta pessoas no mundo todo*

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), a dor crônica afeta 30% da população do mundo. Somente nos Estados Unidos, são investidos US\$ 150 bilhões/ano em tratamentos. Esses valores tão altos são resultado de horas de trabalho perdidas e do custo dos medicamentos utilizados. Os dados são alarmantes e fizeram com que as autoridades de saúde daquele país considerassem esta como sendo a década da dor.

Dentre os tipos de dor crônica que acometem milhares de pessoas está a fibromialgia. Segundo a anestesiolegista com atuação em dor pela Associação Médica Brasileira (AMB), coordenadora da Equipe de Tratamento da Dor do Hospital Israelita Albert Einstein São Paulo e diretora da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED), **dra. Fabiola Peixoto Minson**, essa doença não inflamatória e crônica é caracterizada por dores difusas, fraqueza muscular, cansaço e dor em pontos específicos quando pressionados (tender points). “Predomina, sobretudo, em mulheres entre 20 e 50 anos de idade. Não tem cura, todavia, pode ser controlada para que o paciente tenha uma melhor qualidade de vida”, revela a especialista. Ela explica que, quando o número de pontos dolorosos é inferior a 11, mas existem outros sinais e sintomas, o diagnóstico de fibromialgia também pode ser realizado. “Muitos doentes apresentam, ainda, ansiedade, depressão, nervosismo, síndrome do cólon irritável, infecções urinárias de repetição, irregularidades no fluxo menstrual, sensibilidade ao frio, déficits de memória e concentração e câimbras nas pernas”, ressalta.

Os principais sinais e sintomas característicos da fibromialgia são: dor generalizada pelo corpo, por pelo

menos três meses; sono inquieto, superficial e não reparador; cansaço e falta de energia; formigamento, dormência principalmente nas mãos e pés; depressão e ansiedade crônica; cefaleia e rigidez muscular. Algumas atividades pioram seus sintomas, como digitar, permanecer sentado ou caminhar por muito tempo, estresse, levantamento de peso, realização de movimentos repetitivos e manutenção de qualquer posição por tempo prolongado.

## ESTRESSE X QUALIDADE DE VIDA

Para o anestesiolegista com atuação em dor pela Associação Médica Brasileira (AMB) e membro da Equipe de Tratamento da Dor do Hospital Israelita Albert Einstein São Paulo, **dr. Francisco Carlos Obata Cordon**, o estresse pode desempenhar papel relevante na perpetuação dos sintomas da fibromialgia. Muitas pessoas relatam que os primeiros sintomas tiveram início após períodos difíceis. Outra queixa comum é a falta de credibilidade por parte de amigos, familiares e profissionais da saúde, de suas queixas, muitas vezes subjetivas, com resultado dos exames complementares normais, além da recorrência dos sintomas e melhora não significativa com as terapias empregadas. “Por se tratar de uma doença sem fator causal definido, o tratamento é baseado no controle dos sintomas com o uso de medicamentos, como antidepressivos, analgésicos, relaxantes musculares e atividade física”, relata o médico.

A terapia psicológica é bem-vinda e torna-se coadjuvante ao tratamento. “A atenção aos problemas afetivos e transtornos de humor devem ser tratados

e valorizados. Acreditamos que o tratamento multiprofissional deve ser encorajado e amplamente divulgado”, diz.

Para ter boa qualidade de vida, é fundamental evitar contaminar-se com o estresse cotidiano, valorizar as atividades de lazer e ter momentos reservados ao descanso. “Além disso, atividade física regular e bom condicionamento físico, além de prevenir doenças degenerativas, melhoram grande parte das doenças dolorosas relacionadas ao aparelho locomotor”, finaliza dra. Fabiola.



*“Um dos grandes benefícios da atividade física para esses pacientes é o estímulo à produção de endorfinas, que aumenta a sensação de bem-estar”*

DR. SÉRGIO BONTEMPI LANZOTTI



## MEXA-SE

A terapia medicamentosa, além de massagens, são fundamentais no processo de reabilitação do fibromiálgico, pois ajudam a diminuir as frequentes queixas de fadiga generalizada, referida como sensação de falta de energia, presentes em 85% dos casos. Outro fator de destaque é a manutenção de um programa de atividade física moderada e com acompanhamento apropriado que, segundo alguns estudos, pode reduzir dores musculares e melhorar os movimentos dos pacientes que sofrem com a fibromialgia. A seguir, o reumatologista, diretor do Instituto de Reumatologia e Doenças Osteoarticulares (Iredo), **dr. Sérgio Bontempi Lanzotti**, apresenta os motivos pelos quais os exercícios físicos são extremamente recomendados para as pessoas que sofrem desse mal.

- ✓ Tão importante quanto a medicação apropriada, mexer o corpo deve, obrigatoriamente, fazer parte do tratamento.
- ✓ Dor, rigidez, fadiga e o medo de piorar podem fazer com que o paciente reaja contra o exercício. No entanto, ele é extremamente importante e saudável.
- ✓ Um dos grandes benefícios da atividade física para esses pacientes é o estímulo à produção de endorfinas, que aumenta a sensação de bem-estar. Elas também funcionam como analgésico e proporcionam alívio da dor no organismo. A sua produção é fator importante para essas pessoas, pois apresentam propensão a desenvolver quadros de depressão e ansiedade.
- ✓ Toda atividade física realizada por fibromiálgicos deve ter o objetivo de relaxamento muscular. Dessa maneira, alongamento e exercícios feitos dentro da água são os mais apropriados. <<<