

Entenda tudo sobre: Fibromialgia

Conheça a síndrome misteriosa que causa fortes dores pelo corpo

1 - VOCÊ SABE O QUE É FIBROMIALGIA?

Popularmente conhecida como fibro, a fibromialgia é uma síndrome de causas ainda desconhecidas. Mas, que pode provocar dores fortes por todo o corpo durante muito tempo ou sensibilidade nas articulações, nos músculos e nos tendões. Isso acontece devido uma alteração da interpretação dos estímulos recebidos pelo cérebro e também pelos receptores cutâneos.

"A fibromialgia (FM) atinge de 2 a 10% da população mundial, sendo predominante entre mulheres jovens e de meia idade (20 a 50), em uma proporção de sete mulheres para cada homem. Estes são os dados que temos, mas pode acometer pessoas de qualquer idade ou gênero", alerta o Dr. Charles Amaral de Oliveira, membro da American Society of Interventional Pain Physicians (ASSIP).

Segundo o reumatologista Thiago Bitar do corpo clínico dos Hospitais Albert Einstein e Sírio-Libanês, o que causa a fibromialgia são os estímulos captados e interpretados de uma maneira anômala pelo cérebro, ou seja, um simples abraço ou um aperto de mão mais forte pode desencadear essas dores.

2 - QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os sinais mais visíveis de quem possui essa síndrome são: dores generalizadas, espalhadas pelo corpo e articulações, podendo durar meses; fadiga e cansaço durante o dia; sono prejudicado, em alguns casos o paciente apresenta quadros de apneia ou insônia, problemas cognitivos e alteração da memória, transformando uma simples tarefa de atenção ou concentração em algo difícil de ser realizado. Segundo o reumatologista Dr. Thiago Bitar em alguns casos a fibromialgia pode desencadear um fenômeno vascular chamado Raynaud, que causa alteração da cor das mãos e dos pés quando em situações de estresse ou baixas temperaturas.

3 – E O DIAGNÓSTICO?

Essa doença é mais comum entre as mulheres, mas todos os sexos e diversas faixas etária podem ser atingidos. Ela também pode ser adquirida geneticamente e caso exista algum caso em sua família basta procurar um médico especialista. A blogueira Mirian Assis que possui a síndrome, relata como foi sua descoberta: *"Tenho 39 anos e era bem ativa até quatro anos atrás, quando comecei a*

sentir dores no peito, tonturas, picos de pressão e desmaios, indo parar no posto de saúde. Procurei ortopedistas, neurologistas e cardiologistas, sempre fazendo exames que não davam em nada. Eu só piorava, até fui encaminhada para um reumatologista. Recebi então o diagnóstico de fibromialgia, síndrome que me causa muita dor, depressão e outros sintomas".

Para o especialista Dr. Thiago Bitar, o diagnóstico é clínico, feito com a realização da anamnese e exame físico específico. São solicitados exames laboratoriais e de imagem apenas para descartar outros quadros que possam confundir o diagnóstico ou se somar à fibromialgia.

4 - EXISTE TRATAMENTO?

Sim, tratamento deve ser feito com um acompanhamento especializado e consiste no uso de medicamentos como antidepressivos, ansiolíticos, analgésicos e relaxantes musculares. Mas, principalmente na prática regular de atividades físicas como aeróbica e anaeróbica. Já a fisioterapia, o pilates e o fortalecimento muscular são grandes aliados para o controle da doença, porém é preciso também ficar atento na alimentação e ter hábitos saudáveis, essas pequenas atitudes farão uma grande diferença no dia a dia do paciente. Não podemos esquecer que é preciso ter uma boa noite de sono, pois ela ajudará muito na qualidade de vida de um portador de fibromialgia.

5 - MAS QUAL É A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO?

A nutricionista Ana Paula Gluck Karam nos revela que é preciso manter uma alimentação saudável que contenha boas fontes de nutrientes precursores de serotonina.

"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. Com esse cardápio os sintomas serão minimizados, você sentirá uma redução do cortisol (estresse) e uma indução do sono e relaxamento", afirma a nutri Ana Karam.

Uma dica bacana é acrescentar a couve ao suco de laranja. "O suco é rico em antioxidantes (vitamina C) e rico em polifenóis, já a couve ajuda no processo de detoxificação. Vamos retirar apenas o açúcar por ter ação inflamatória e substituir por mel, por sua ação calmante", aconselha a nutri Ana Karam.

Para melhor o desempenho também é preciso evitar o excesso de industrializados, açúcar, gorduras saturadas e hidrogenadas, que possuem ação inflamatória e alguns alimentos com: glúten, glutamato monossódico, cafeína, corantes, chocolate, camarão, produtos lácteos e aspartame.

6 - E OS EXERCÍCIOS?

As atividades físicas são um dos pilares que ajudam no tratamento de um indivíduo com fibromialgia, direta e indiretamente. Segundo o fisioterapeuta Jonas de Andrade Silva, os benefícios diretos da atividade física são: liberação de endorfina, que melhora o fluxo sanguíneo e traz um relaxamento corporal, levando o paciente a ter uma sensação de bem-estar, aliviando as dores e os sintomas associados a doença, como a fadiga e as alterações no sono.

Já a forma indireta auxilia na prevenção de obesidade, artralgias, depressão, atrofia muscular e osteoporose. *"Os exercícios mais indicados são os de intensidade leve a moderada, evitando chegar a uma fadiga muscular. Dentre esses podemos citar: caminhada, alongamento, natação, musculação, pilates e até uma corrida leve, sempre respeitando os limites de capacidade física e dor apresentados por cada indivíduo"*, explica o fisioterapeuta Jonas Silva. Mas, é preciso tomar cuidado e devem ser evitadas atividades extenuantes, ou praticadas em ambientes com temperatura, barulho ou claridade excessiva. As atividades de grande impacto também podem desencadear as crises ou até mesmo agravar os sintomas.

7 - COMO É A ROTINA?

Lidar com as dores provocadas pela fibro não é uma tarefa fácil, também é preciso muita determinação para mandar embora aquela fadiga que costuma atrapalhar o dia a dia. Apesar do tratamento a doença leva um tempo para ser controlada.

A coach Livia Teixeira, que também é portadora de fibromialgia, ajuda pessoas que passam pelas mesmas situações que ela. *"Viver com fibromialgia é extremamente desafiador e completamente exaustivo. Imagine sentir dor o tempo todo, no corpo todo, não saber a causa nem o que fazer para melhorar e sua única certeza ser o fato de que fibromialgia não tem cura. Sou portadora desde criança. Passei por momentos em que achei que não ia aguentar, saindo de casa todos os dias como se estivesse saindo para a guerra: armada, rígida, preocupada e sem saber se voltaria viva – metaforicamente falando – apesar de às vezes a sensação ser de quase morte. Aos poucos fui encontrando meu caminho e aprendi a conviver com a síndrome"*, explica.

Já a escritora Fernanda Carvalho Veiga nos conta como foi seu processo de aceitação e como é possível levar uma vida normal mesmo com essa síndrome. *"Quando descobri que tinha a fibromialgia fiquei assustada, pois era algo desconhecido para mim, fiquei muito triste por saber que as dores me acompanhariam pelo resto da vida. De início foi difícil aceitar, me acostumar e me adaptar a minha nova rotina, principalmente as medicações, seus efeitos colaterais, a incompreensão das pessoas e a pegar leve com a academia, não fazendo esportes com impacto como boxe e capoeira. Após essa fase inicial, aprendi a fazer tudo que gosto dentro do meu limite, voltei a andar de bicicleta, pular corda, dançar, ir para shows, carnaval e fazer tudo como qualquer outra pessoa da minha idade".*

Apesar de ser difícil conviver com a síndrome, pois ela pode desencadear dores terríveis, procure um bom profissional e siga à risca suas indicações, pois só assim será possível driblar a temida fibro.

Fonte: <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/imprensa/noticias/Paginas/Entenda-tudo-sobre-Fibromialgia.aspx>