

Dor enigmática

» PAULA TAKAHASHI

Belo Horizonte — Dor generalizada por todo o corpo durante no mínimo três meses, acompanhada de fadiga, ansiedade, depressão, dificuldade para dormir e até alterações intestinais. Durante vários anos, o desconhecimento sobre a fibromialgia levou os pacientes acometidos por esses sintomas a serem tachados de dramáticos ou estressados, evoluindo para um diagnóstico de transtornos emocionais, como a depressão. Mas, mesmo com o reconhecimento da doença considerada crônica e a realização intensa de pesquisas sobre o assunto, a pessoa pode esperar até três anos para descobrir a razão das dores persistentes e difundidas pelo tecido muscular. O fato de o reumatologista — médico dedicado aos estudos e ao tratamento da enfermidade — ser procurado apenas depois de o paciente ter sido atendido por pelo menos três outros médicos de áreas distintas está entre os motivos para a morosidade na identificação da patologia.

Sem qualquer exame que seja capaz de detectar a fibromialgia, o diagnóstico é essencialmente clínico, baseado em critérios classificatórios pontuados pelo Colégio Americano de Reumatologia. Entre eles, a presença de dor difusa e generalizada por mais de três meses. “Dentro do corpo, existe um sistema de controle de dor. No caso dos fibromiálgicos, esse sistema sofre uma falha, por isso a doença é conhecida como síndrome de amplificação dolorosa”, explica o reumatologista Marcelo Cruz Rezende, coordenador da Comissão de Dor, Fibromialgia e Outras Síndromes Dolorosas de Partes Moles da Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR).

A dor passa, então, a ocorrer de forma mais intensa nessas pessoas. Uma das justificativas para esse descontrole estaria nas alterações dos níveis de neurotransmissores no cérebro — como serotonina e noradrenalina —, substâncias químicas produzidas pelos neurônios e responsáveis por transportar as informações entre as células. “Há distúrbios associados também ao funcionamento da bomba de cálcio”, acrescenta Marcelo.

Outra indicação de que o paciente sofre de fibromialgia são os 18 pontos dolorosos espalhados pelo corpo. É preciso que pelo menos 11 sejam reconhecidos. Em 2010, porém, o Colégio Americano de Reumatologia fez uma revisão de critérios e excluiu a necessidade de contagem dos pontos dolorosos, orientação que ainda está sob questionamento pela área médica e, por isso, o procedimento continua sendo adotado.

Os exames de imagem e diagnósticos não são usados para indicar a fibromialgia, mas para que seja eliminada a possibilidade de outras patologias. “Os sintomas são muito pouco específicos e não há nada exclusivo da fibromialgia. Por isso, são realizados exames para excluir hipotireoidismo, doenças do tecido conjuntivo, como artrite reumatoide, e, no caso de mulheres no período fértil, o lúpus”, explica Luiz Severiano Ribeiro, reumatologista e coordenador do Grupo de Educação do Paciente Fibromiálgico do Instituto de Previdência dos Servidores do Estado de Minas Gerais (Ipsemg).

Padrão hereditário

O surgimento da doença está atrelado à genética e à situações de estresse crônico. “Há

Depoimentos

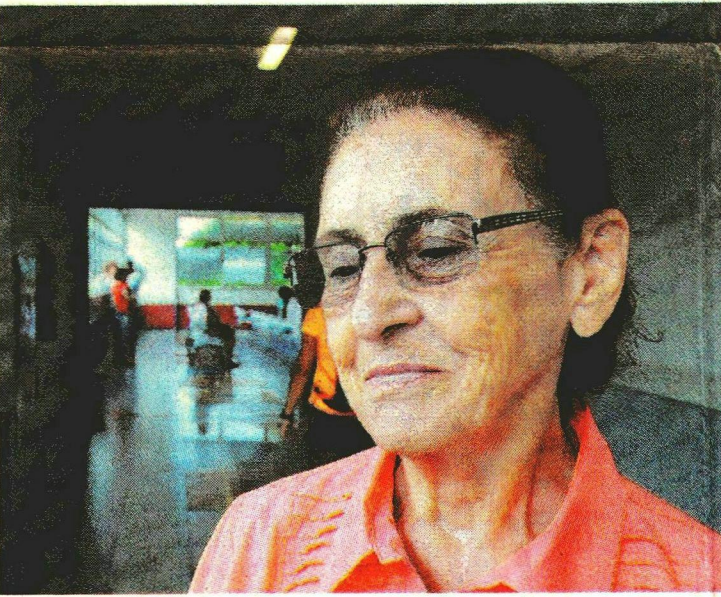
Fotos: Euler Junior/EM/D.A Press



Difícil de convencer

“Até descobrir o problema, em 2004, demorei quatro anos indo a vários médicos e fazendo todo tipo de exame. Hoje, aprendi a conviver com a dor, que é persistente do pescoço para baixo. Só não dói o cabelo (risos). Tomo antidepressivos e analgésicos, mas o que funciona mesmo são as caminhadas diárias de uma hora. Faça chuva ou faça sol, não deixo de ir. Na família, tenho primos que estão fazendo exames e há suspeita de fibromialgia. A grande tristeza é que a gente passa por muita humilhação porque ninguém acredita na doença, nem mesmo o INSS (Instituto Nacional da Previdência Social). Se não tem exame que identifique, não dá para comprovar.”

Jorge Luiz Dutra, 58 anos, aposentado



Influência emocional

“Problema nos ossos foi um dos diagnósticos que me deram antes de chegarem à fibromialgia. As dores, que estão sempre presentes, começaram há mais de 30 anos e há 25 trato a doença. Não foi identificado nenhum caso na família e meus filhos também não apresentam os sintomas. Quando tenho algum problema emocional, por menor que seja a chateação do dia a dia, a dor intensifica e é preciso tomar analgésicos para aliviar.”

Evangelina Maria Lara, 75 anos, aposentada

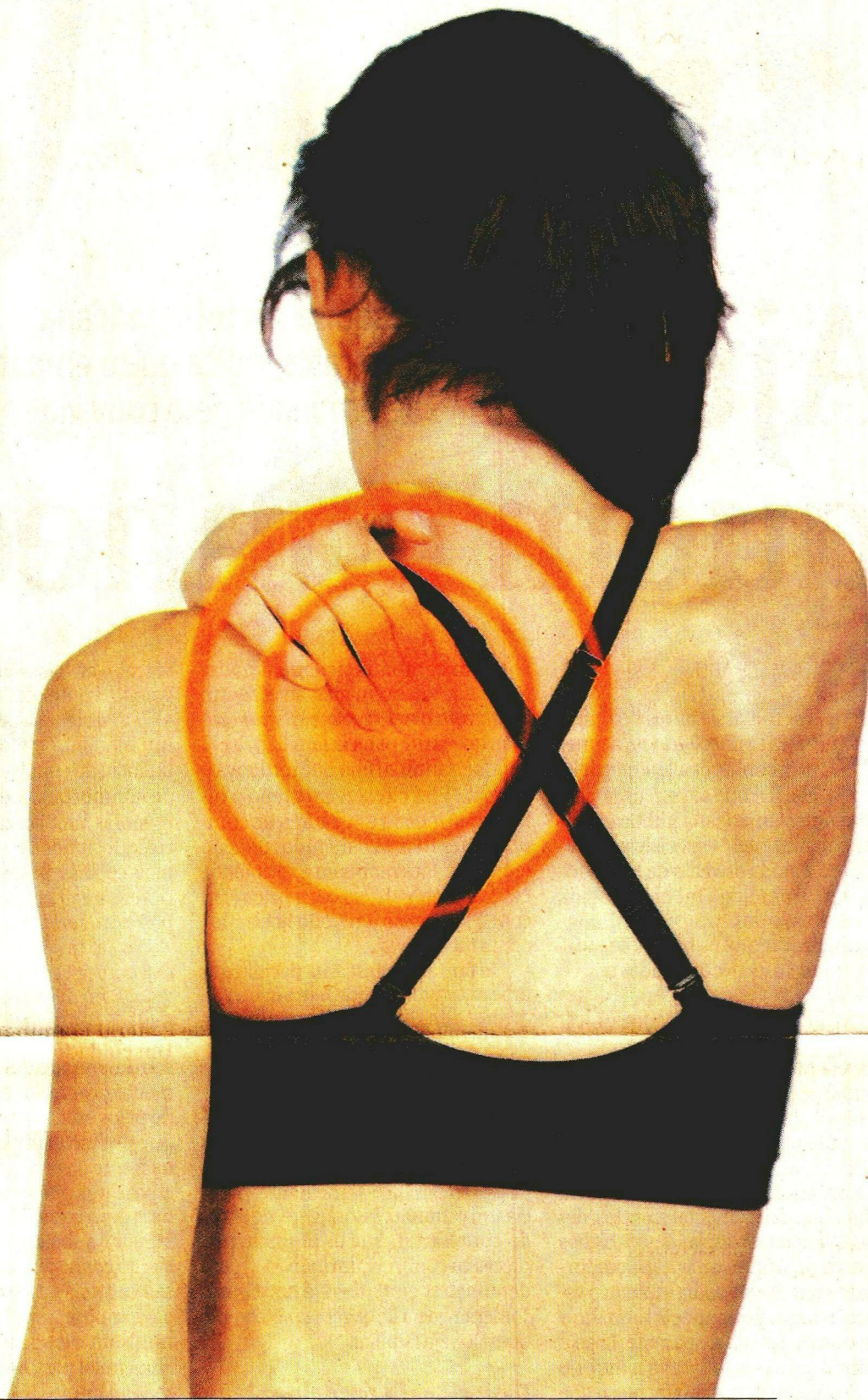


Os sintomas são muito pouco específicos e não há nada exclusivo da fibromialgia. Por isso, são realizados exames para excluir hipotireoidismo, doenças do tecido conjuntivo, como artrite reumatoide, e, no caso de mulheres no período fértil, o lúpus”

Luiz Severiano Ribeiro, reumatologista

um padrão hereditário, mas não existe um gene identificado para a fibromialgia”, reconhece Marcelo Cruz. Doenças graves, traumas emocionais ou físicos e até mudanças hormonais podem desencadear os sintomas, que começam com uma dor crônica localizada e que progride e é difundida para todo o corpo. A doença afeta mais as mulheres, já que, a cada 10 pacientes, de sete a nove são do sexo feminino. A razão para essa incidência não é clara, já que não parece haver relação com hormônios.

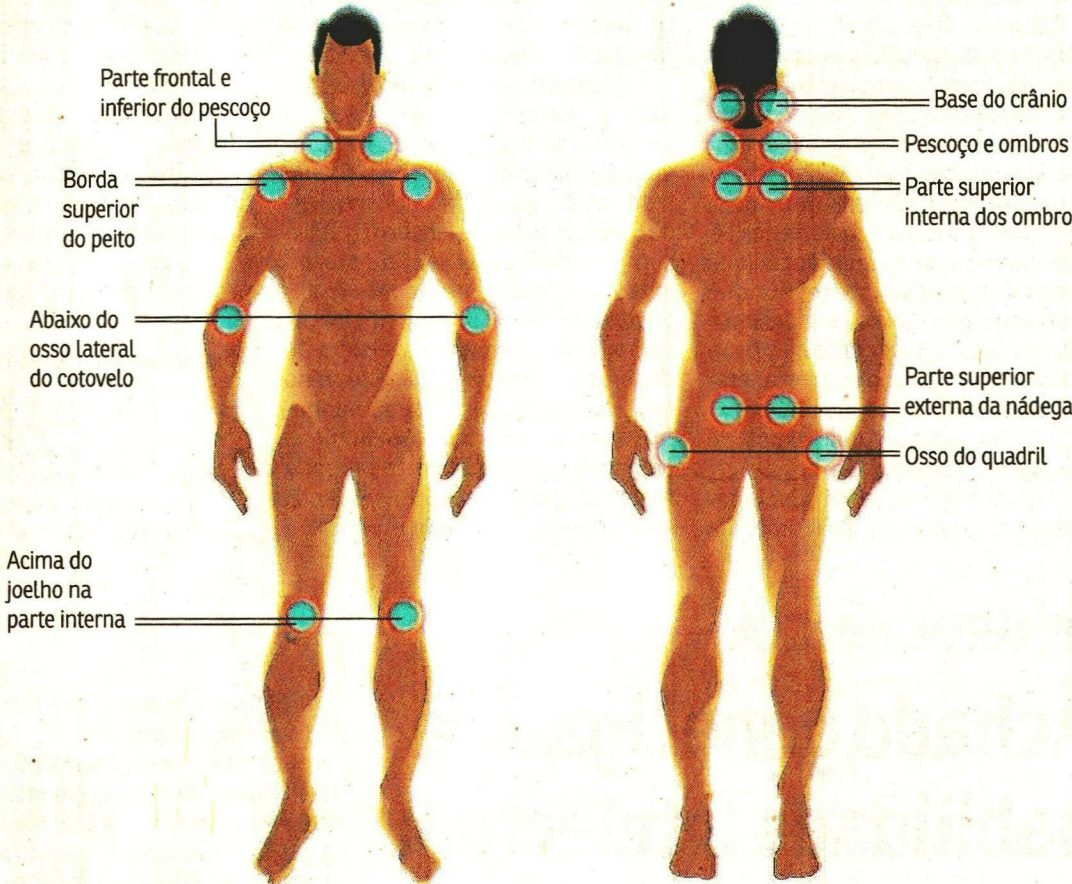
A enfermidade não tem cura, mas, diante de certas providências, é possível conviver com a doença. Entre elas, evitar o sedentarismo. “Atividade física, principalmente aeróbica, tem efeito sobre o padrão de dor e melhora a fadiga. Existem trabalhos que mostram que até o tai chi chuan pode ajudar a amenizar os sintomas da fibromialgia”, reconhece Marcelo Cruz. Antidepressivos também podem ser indicados, já que agem sobre os neurotransmissores, tendo efeito sobre a dor. Diante do desconforto distinto e com intensidade variada, todo o tratamento é individualizado.



istock photo

REFERÊNCIAS

Esses são os 18 pontos dolorosos usados no diagnóstico da fibromialgia. No entanto, eles são apenas referências para detectar a doença. Um especialista deve ser procurado para uma verificação mais minuciosa.



NÚMEROS

3%
da população brasileira é afetada pela fibromialgia

80%
dos pacientes são mulheres

34 a 57
anos é a faixa etária de realização do diagnóstico

SINTOMAS ASSOCIADOS

- Fadiga intensa
- Irritação intestinal e da bexiga
- Dor de cabeça
- Movimento involuntário das pernas durante o sono
- Dificuldade para dormir
- Ansiedade
- Depressão
- Dificuldade de concentração

TRATAMENTO

- Exercícios para alongamento e fortalecimento muscular, assim como para condicionamento cardiorrespiratório. Devem ser praticados durante 40 minutos, três vezes por semana
- Técnicas de relaxamento a fim de prevenir espasmos musculares
- Hábitos saudáveis para melhorar a qualidade de vida e reduzir o estresse
- Medicamentos para o controle da dor e dos distúrbios do sono

Fonte: Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR)