

Alternativas contra a dor da fibromialgia - dois artigos, reproduzidos aqui na íntegra, trazem informações úteis sobre a fibromialgia e como a doença deve ser focalizada atualmente

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

A: Alternativa contra a dor - Tratamento para fibromialgia vai além dos remédios; especialistas indicam exercícios físicos e terapias complementares, como ioga, terapia e acupuntura, para aliviar crises. Para descrever as dores que sente, a cuidadora de idosos Benedita Aparecida Anselmo, 51, evoca um quadro de Frida Kahlo (1907-1954). No auto-retrato "A Coluna Quebrada", a artista mexicana refletiu o sofrimento decorrente de um problema grave na coluna pintando seu corpo todo perfurado por pregos. Benedita tem fibromialgia, síndrome caracterizada por fisgadas dolorosas que aparecem em diversas partes do corpo. Depois de confundir as dores com as relacionadas a uma cirurgia de quadril, ela recebeu o diagnóstico por meio dos pontos de pressão. Hoje, sete anos depois do diagnóstico, ela aprendeu a usar vias alternativas para amenizar as dores e a conviver com a síndrome. Para ficar bem, conta com medicamentos e, principalmente, com atividades físicas. "Há um ano e meio, faço sessões curtas de alongamento e de caminhada, além de hidroginástica uma vez por semana. Quando estou ativa, sinto menos dor", conta. Em média, a fibromialgia atinge 2,5% dos brasileiros e aparece com mais frequência em mulheres (na proporção de nove para cada homem), principalmente dos 30 aos 50 anos de idade. Suas causas ainda são pouco conhecidas. "Sabe-se que fatores genéticos e estresses do

dia-a-dia desempenham um papel no desenvolvimento da síndrome" disse à Folha Richard Harris, pesquisador do centro de dor crônica e fadiga da Universidade de Michigan, nos EUA. A instituição divulgou, na semana passada, um estudo que mostra que os fibromiálgicos não respondem a analgésicos comuns, especialmente aos opiáceos, porque seus receptores cerebrais, responsáveis por processar e amortecer os sinais de dor, atuam de forma diferente da de outras pessoas. Em outro artigo, divulgado em dezembro de 2006, Harris citou que os fibromiálgicos têm atividade cerebral mais elevada e anomalias nas estruturas centrais do cérebro. "Acredita-se que haja um erro na interpretação do sistema nervoso central que gera uma percepção anormal da dor, mas ainda é uma hipótese", acrescenta o reumatologista Roberto Heymann, presidente da comissão de dor, fibromialgia e outras síndromes dolorosas de partes moles da Sociedade Brasileira de Reumatologia. Apesar de a descoberta da cura para a síndrome parecer distante, especialistas preconizam um tratamento multidisciplinar que alivie as dores. Entre os medicamentos, os antidepressivos apresentam os melhores resultados, mas provocam efeitos colaterais e são de difícil adequação, o que acaba exigindo que o paciente troque de substância várias vezes, até encontrar uma com a qual se adapte melhor. Segundo Heymann, os remédios podem ser eficientes em casos leves - mas a melhor forma de tratar os sintomas é focar na qualidade de vida e buscar outras terapias. Conheça a seguir alguns tratamentos que podem ajudar a aliviar a dor - e saiba como os fibromiálgicos podem tirar o melhor proveito deles. Entenda a síndrome: Atinge 5% da população mundial; Afeta mais as mulheres (90% dos casos); É mais frequente dos 30 aos 50 anos de idade; Não tem causa conhecida; Dores difusas no corpo, fadiga física ou mental sem causa aparente e alterações no sono são os sintomas mais comuns; Outros incômodos frequentes são distúrbios intestinais, disfunção da ATM (articulação temporo-mandibular) e dores de cabeça. Alguns tratamentos: Exercícios: uma das características do fibromiálgico é a fadiga constante, que pode ser amenizada com a atividade física. A secretária Aurineide

de Almeida Manoo, 35, praticava natação, mas parou e o corpo sentiu. "Quando nadava, sentia-me mais disposta. Parei e voltei a me sentir cansada. Preciso voltar a me exercitar." O reumatologista Daniel Feldman, professor-adjunto da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), afirma que a atividade física é essencial e melhora a qualidade de vida do paciente em 20%, feito que o medicamento, sozinho, não consegue. Exercícios aliados ao medicamento minimizam os sintomas em até 80% dos casos. "A experiência mostra que a caminhada tem os melhores resultados com esses pacientes", complementa. O fibromiálgico deve ter disciplina e ser persistente. Alguns especialistas acreditam que 30 minutos de caminhada em ritmo confortável, no mínimo três vezes por semana, traga bons resultados. Outros dizem que a sessão deve durar o tempo que o paciente aguentar. "Pode começar com cinco minutos e progredir de acordo com a evolução do condicionamento físico", diz o reumatologista José Knoplich, autor do livro "Fibromialgia: Dor e Fadiga" (ed. Yendis). Muitos pacientes preferem a hidroginástica, pois sentem menos impacto e mais conforto dentro d'água. Outras atividades mais intensas, como natação e musculação, também podem trazer benefícios, mas os limites do corpo devem ser respeitados. "A pessoa deve começar aos poucos a caminhada e ir aumentando a carga de acordo com o preparo físico. Se, depois de um tempo, ela se sentir bem com exercícios de médio impacto, nada a impede de praticá-los", diz Feldman, que aponta controvérsias com relação à musculação. "Os estudos são bastante controversos. É preciso equilíbrio para não provocar ainda mais dor." Exercícios de alongamento aumentam a flexibilidade e melhoram a postura. "A conscientização corporal ajuda o paciente a reconhecer onde a musculatura está mais contraída. Ele aprende a relaxá-la e fica com a postura mais correta", diz a reumatologista Laís Verderame Lage, do serviço de reumatologia do Hospital das Clínicas da USP (Universidade de São Paulo). Ioga e meditação: recentemente, pesquisadores da Universidade da Basileia, na Suíça, propuseram meditação profunda como forma de aliviar as dores e melhorar a qualidade de vida dos

fibromiálgicos. O estudo, realizado com 58 mulheres com a síndrome, mostrou que a prática as ajudou a lidar melhor com as fases dolorosas e a diminuir a percepção da dor. "Toda técnica de relaxamento é benéfica para o tratamento, uma vez que propicia a conscientização corporal", explica Laís Lage, do HC. A ioga também tem se mostrado eficaz para minimizar os sintomas, especialmente por facilitar a meditação. O relaxamento proporcionado pela técnica melhora o quadro do paciente e promove a autoconsciência do corpo. No entanto, é preciso respeitar os limites: não se deve competir com o a pessoa que está do lado nem forçar a barra para ficar em posições que sejam desconfortáveis. Terapia: Os médicos concordam que a fibromialgia atinge pessoas perfeccionistas, que tendem a centralizar as responsabilidades. Isso gera ansiedade e pode levar a uma contração muscular intensa e constante, que piora as dores. É aí que a terapia pode ajudar o paciente a se sentir melhor. Ao se auto-avaliar, ele aprende a ser menos exigente e se sente mais relaxado. O tratamento psicológico não alivia diretamente a dor, mas ajuda a melhorar a relação com a síndrome, o que pode fazer com que ele sinta menos dor. "A sensação de perda de um corpo saudável é um tipo de luto, e a análise ajuda a trabalhar melhor essa situação", afirma o psicanalista Armando Colognese, do departamento de formação em psicanálise do Instituto Sedes Sapientiae. Todas as correntes psicoterapêuticas podem trazer bons resultados, mas os especialistas afirmam que a terapia cognitivo-comportamental é mais objetiva e traz respostas mais rápidas. "Ela sugere que a pessoa aprenda a lidar com as consequências de seu problema, e isso melhora seu relacionamento com a síndrome. Mas é mais superficial", diz Feldman, da Unifesp. De acordo com José Oswaldo de Oliveira Jr., neurocirurgião funcional do grupo de dor crônica do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, a hipnose também é eficiente e diminui o uso de medicamentos. O grupo de dor do hospital utiliza ainda o chamado "biofeedback". Segundo Oliveira Jr., o procedimento auxilia a monitorar a contração muscular e funciona como um treinamento para manter os músculos mais relaxados, o que também pode amenizar a dor.

Massagem e calor: Em geral, as técnicas de massagem trazem alívio temporário e são indicadas para relaxar a musculatura. Como não há uma modalidade que comprovadamente supere as outras, o importante é escolher as que trazem bem-estar - e buscar terapias mais suaves, para não sentir ainda mais dor. Outro método muito utilizado para relaxar os músculos é esquentar a região dolorida. O calor proporciona dilatação dos vasos sanguíneos, melhora a nutrição do músculo e causa relaxamento. Muitos pacientes observam que, quando o corpo está muito rígido, um banho quente ou uma bolsa com água aquecida pode ajudar. Para Feldman, da Unifesp, entretanto, o calor não é eficaz para dores da fibromialgia. Segundo o reumatologista, o método alivia apenas dores decorrentes de outros processos, como maljeito muscular e inflamações. Acupuntura: a técnica tem se mostrado benéfica em cerca de 40% dos casos, se aplicada em conjunto com outros tratamentos. Um novo estudo realizado durante dois anos com 58 mulheres pela médica Rosa Targino de Araújo também apontou que a técnica melhora a qualidade de vida dos fibromiálgicos. A pesquisa, feita para sua tese de doutorado e defendida em agosto na Faculdade de Medicina da USP, indica que 20 sessões, realizadas duas vezes por semana, podem trazer efeitos por até três meses. As agulhas ativam o sistema nervoso periférico e provocam liberação de endorfina, dopamina e serotonina, substâncias com efeito analgésico, de acordo com Hong Jin Pai, médico acupunturista do centro de dor da clínica de neurologia do Hospital das Clínicas da USP. Os efeitos, segundo o especialista, duram em média quatro dias. Por isso, são indicadas duas sessões semanais no primeiro mês de tratamento. "A acupuntura tem efeito cumulativo e o paciente pode receber alta do segundo ao quarto mês." Amélia Pasqual Marques, professora de fisioterapia da Faculdade de Medicina da USP e autora principal do livro "Fibromialgia e Fisioterapia: Avaliação e Tratamento" (ed. Manole), também ressalta que pesquisas recentes mostraram melhora na qualidade do sono dos fibromiálgicos - que costumam ter problemas para dormir bem e se sentem cansados, como se nunca repousassem profundamente. Como a técnica não

oferece bons resultados a todos os fibromiálgicos, deve-se observar o progresso do tratamento. "Os resultados começam a aparecer depois da terceira sessão, com pico de melhora a partir da sexta. Se não houver melhora até então, provavelmente a acupuntura não será o melhor tratamento para esse paciente", explica Feldman, da Unifesp. Fibromiálgicos que não se sentem confortáveis com as agulhas devem evitar a acupuntura, uma vez que podem ficar mais tensos e desenvolver quadros de dor mais intensa." (Julliane Silveira) B: Liberdade "De repente, soltaram-se os grilhões e ele se libertou". Mesmo sem uma despedida formal, afastou-se rapidamente. Deixou tudo que não fosse ele, inclusive o próprio corpo, pois, de agora em diante, nada disso ter-lhe-ia qualquer utilidade. Sabíamos que isso iria acontecer em breve, mas, diante do fato consumado, sempre fica o espanto. Nunca estamos plenamente preparados para uma condição definitiva, o que a torna sempre inesperada. Conseguiu atingir os 80 anos. Não foi a idade, porém, que o limitou. Foi o tempo de doença, precocemente manifesta e inadequadamente tratada na fase inicial, que determinou esses três últimos anos de limitação. Serááááá? (como ele sempre questionava, prolongando a vogal final). Hoje não há mais dúvidas. Uma mesma enfermidade crônica causa piores consequências quando perdura mal tratada dos 40 aos 60, por exemplo, do que quando é bem cuidada ou se manifesta após essa idade. São bons exemplos o diabetes, a hipertensão arterial, a obesidade e a depressão. Curiosamente, porém, as doenças crônicas são, em geral, muito mais valorizadas entre os idosos, visto que, erroneamente, entende-se que os mais jovens podem conviver com elas sem prejuízos. Ainda nos escondemos, muitos, na ilusão de que os problemas de saúde dos outros nunca ocorrerão conosco. Assim ele viveu mais da metade de sua vida, visto que já fora avisado de que algo precisava de atenção especial desde os 36, sofreu o primeiro susto aos 46 e, daí em diante, a cada período, um novo evento lhe avisava de que os limites estavam se restringindo. Se analisada à luz do conhecimento atual, torna-se evidente que essa evolução poderia ter sido diferente, contendo a voracidade da doença e se

preparando para uma liberdade menos ampla no futuro. Esses conceitos, porém, não eram tão claros poucas décadas atrás. Certamente, isso fez com que a dieta ficasse sempre para amanhã, o uso correto dos remédios fosse respeitado só nos períodos pós-complicações e a tolerância aos novos limites nunca fosse levada a sério. Quem o conheceu entende isso facilmente. Ele, que sempre valorizou o prazer de ir e vir, de estar a cada instante em um lugar diferente, de não se prender à nenhuma outra vontade que não à sua, não admitia ter de se submeter àquilo que, na época de poucos sintomas, parecia-lhe injustificado. Nos anos recentes, porém, quando cada ação precisava de uma ajuda, a vida lhe deixou de ser prazerosa. Assemelhava-se a uma ave acostumada a longos voos aprisionada em uma minúscula gaiola. Dessa condição só poderia advir uma insatisfação, manifesta com a rejeição por tudo e por todos que representavam as malhas de sua cerca funcional. Mesmo descontente, permitiu-nos comemorar o seu octogésimo aniversário. Seu espírito, porém, ansiava por ser liberto do corpo doente que o aprisionava. Assim aconteceu, poucas semanas depois, serenamente, cercado pelos seus e ainda com planos de voltar a dirigir seu carro. Se não conseguimos fazê-lo entender a tempo a importância de planejar o futuro, creio que fomos capazes de lhe permitir ser fiel ao seu passado.” (Wilson Jacob Filho) Fonte: Folha de São Paulo, quinta-feira, 04 de outubro de 2007 - <http://www1.folha.uol.com.br/fsp/equilibrio/eq0410200701.htm>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/alternativas-contr-a-dor-da-fibromialgia-dois-artigos-reproduzidos-aqui-na-integra-trazem-informacoes-uteis-sobre-a-fibromialgia-e-como-a-doenca-deve-ser-focalizada-atualmente · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.