

PATIENT INFORMATION

Fibromialgia

Na fibromialgia, o sistema nervoso aumenta o "volume da dor", de modo que a dor é sentida amplamente por todo o corpo.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

O que você está sentindo

A fibromialgia é uma **dor generalizada e de longo prazo**: uma dor, ardência ou sensibilidade que pode se espalhar pelo corpo e parece ser sentida em quase todo lugar, em vez de estar localizada em uma única articulação. Junto com a dor, a maioria das pessoas sente uma fadiga profunda, e o sono não a alivia: você pode passar a noite inteira na cama e ainda acordar sem se sentir renovado, como se não tivesse realmente descansado.

Muitas pessoas também notam que sua capacidade de pensar parece nebulosa: dificuldade de concentração, de encontrar palavras ou de lembrar de coisas. Isso é tão comum que tem um nome: "névoa fibromiálgica". Além disso, o corpo frequentemente se torna mais sensível de maneira geral: toque, pressão, luz, som ou temperatura podem parecer excessivos, e um leve toque que não incomodaria a maioria das pessoas pode causar dor intensa. É exaustivo, e é fácil sentir que ninguém acredita realmente o quanto você está enfrentando.

O que está realmente acontecendo

Aqui está a parte importante: a fibromialgia **não é dano nas suas articulações ou músculos, e não é inflamação**. É por isso que exames de imagem, radiografias e exames de sangue geralmente retornam normais. Nada está sendo "passado por alto", e um resultado normal não significa que a dor não seja real.

O que está acontecendo é na forma como o seu sistema nervoso processa a dor. Na fibromialgia, o sistema que transporta os sinais de dor fica com a intensidade muito alta: o volume está ajustado mais alto do que deveria. Sensações normais são amplificadas em dor, e a dor real parece mais intensa. Os médicos chamam isso de **sensibilização central**. É uma mudança genuína e física na forma como os nervos e o cérebro lidam com os

sinais: **não é algo “na sua cabeça”, e não é um sinal de fraqueza.** A fibromialgia é comum, é real e é reconhecida.

Ela também frequentemente acompanha outras condições (coisas como síndrome do intestino irritável, dores de cabeça, humor deprimido ou outras dores crônicas), e pode **amplificar a dor após uma cirurgia**. Esse último ponto vale a pena informar à sua equipe cirúrgica, pois saber que você tem fibromialgia ajuda eles a planejar o alívio da dor e a recuperação para que você receba um melhor cuidado.

O que podemos fazer a respeito

Não há cura, mas a fibromialgia é controlável, e muitas pessoas conseguem reduzir seus sintomas a um nível muito mais suportável. A ajuda mais forte e confiável não vem de um comprimido; vem de alguns hábitos constantes:

- **Movimento suave e gradual.** O exercício é o tratamento com maior respaldo científico. O segredo é começar *muito* devagar e aumentar gradualmente: caminhar, alongar-se ou praticar exercícios aquáticos são bons pontos de partida. Esforçar-se demais logo no início provoca crises de dor, por isso a abordagem lenta e constante é a mais eficaz.
- **Melhor sono.** Como o sono não reparador alimenta a dor e a neblina mental, uma rotina regular e bons hábitos de sono fazem uma diferença real.
- **Ritmo de atividades (pacing).** Distribuir as atividades ao longo do dia e da semana (em vez de fazer tudo em um dia bom e colapsar depois) mantém você mais estável.
- **Gestão do estresse e abordagens psicológicas.** O estresse aumenta ainda mais a intensidade dos sintomas. Técnicas como **TCC** (terapia cognitivo-comportamental), relaxamento e mindfulness ajudam a acalmar um sistema nervoso hipersensível.

Medicamentos podem ajudar algumas pessoas, mas os úteis não são analgésicos comuns: eles acalmam o sistema nervoso em vez de bloquear os sinais de dor. Estes incluem **amitriptilina, duloxetina e pregabalina**; você pode ler mais em nossa página sobre [medicamentos para dor neuropática](#). Em contraste, os **anti-inflamatórios comuns não funcionam** para a fibromialgia (porque não há inflamação para resolver), e **os opioides não ajudam e podem causar danos reais**: eles tendem a piorar o quadro com o tempo, não a melhorar. Nossa página sobre [gerenciamento da dor após a cirurgia](#) explica por que evitamos seu uso.

O que esperar

A fibromialgia tende a ser uma condição de longo prazo, com períodos de melhora e crises (exacerbações), frequentemente desencadeadas por estresse, sono inadequado, doenças ou esforço excessivo. Isso pode parecer desanimador, mas a trajetória para a maioria das pessoas que aderem à abordagem de movimento, sono e ritmo (pacing) é genuinamente esperançosa. Os sintomas diminuem, as crises tornam-se mais fáceis de superar e a vida volta a se abrir.

O trabalho é de sua liderança, mas você não deve enfrentá-lo sozinho. Uma equipe de apoio (seu médico de família, às vezes um fisioterapeuta ou serviço de dor) pode ajudá-lo a construir um plano, ajustá-lo ao longo do tempo e mantê-lo no caminho certo. O autocuidado é poderoso precisamente porque *você* é quem pode reduzir o volume, dia após dia.

Quando procurar ajuda médica

- **Um novo sintoma ou uma mudança clara num sintoma antigo:** não assuma que tudo o que é novo seja “apenas a fibromialgia”. Dor súbita ou grave num local específico, inchaço, febre, perda de peso inexplicada, ou nova fraqueza ou dormência merecem uma avaliação adequada, pois podem indicar algo diferente.
- **Baixo humor, ansiedade ou perda de interesse em coisas** que normalmente aprecia: estas condições frequentemente acompanham a fibromialgia, são tratáveis e o apoio ajuda também a gerir melhor a dor. Se alguma vez se sentir sem esperança ou em perigo, procure ajuda imediatamente.
- **Sintomas que dominam a sua vida diária** apesar dos seus melhores esforços: esse é o momento de falar com o seu médico de família sobre mais apoio, incluindo um encaminhamento para um serviço de dor ou reumatologia.