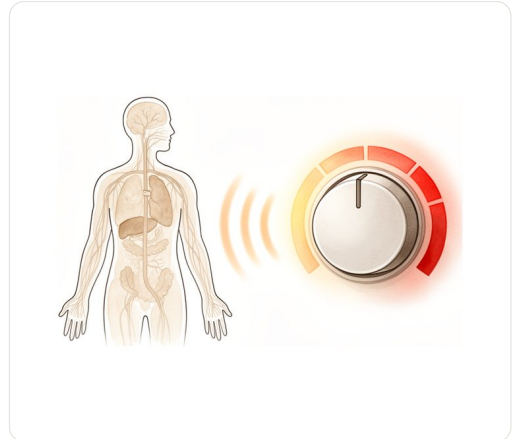


Fibromialgia

Na fibromialgia, o sistema nervoso aumenta o "volume da dor", de modo que a dor é sentida amplamente em 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 sura, ardência ou sensibilidade que pode se mover pelo corpo e parece ser sentida em quase todo lugar, em vez de em uma única articulação. Junto com a dor, a maioria das pessoas sente uma profunda fadiga, e o sono não a resolve: você pode passar uma 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 uma pancada que não incomodaria a maioria das pessoas pode doer muito. 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 transmite 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 comunicar 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 acompanhamento.

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 sólida e confiável não vem de um comprimido; vem de alguns hábitos constantes:

- **Movimento suave e gradual.** O exercício é o tratamento com o maior respaldo científico. O segredo é começar *muito* devagar e aumentar lentamente: caminhar, alongar ou praticar exercícios na água são bons pontos de partida. Esforçar-se demais logo no início provoca surtos de dor, por isso a constância e a progressão lenta são mais eficazes.
- **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 (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. Entre eles estão **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 reduzir), e **os opioides não ajudam e podem causar danos reais**: eles tendem a piorar o quadro com o tempo, e não a melhorar. Nossa página sobre [gerenciamento da dor e opioides após a cirurgia](#) explica por que evitamos seu uso.

O que esperar

A fibromialgia tende a ser uma condição de longo prazo que oscila: períodos de melhora e crises, frequentemente desencadeados por estresse, sono inadequado, doença ou excesso de atividade. Isso pode parecer desanimador, mas a trajetória para a maioria das pessoas que aderem à abordagem de movimento, sono e ritmo é genuinamente esperançosa. Os sintomas se estabilizam, 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 fazê-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 autogerenciamento é poderoso precisamente porque *você* é quem pode reduzir o volume, dia após dia.

Quando procurar ajuda

- **Um novo sintoma ou uma mudança clara num sintoma antigo:** não assuma que tudo o que é novo é “apenas a fibromialgia”. Dor súbita ou grave num ponto específico, inchaço, febre, perda de peso inexplicada, ou nova fraqueza ou dormência merecem uma avaliação adequada, pois podem indicar algo separado.
- **Estado de ânimo baixo, ansiedade ou perda de interesse em coisas** que normalmente aprecia: estes sintomas frequentemente acompanham a fibromialgia, são tratáveis e o apoio ajuda a gerir a dor com mais facilidade. Se alguma vez se sentir sem esperança ou em perigo, procure ajuda prontamente.
- **Sintomas que dominam a sua vida diária** apesar dos seus melhores esforços: esse é o momento de pedir ao seu médico de família mais apoio, incluindo uma referência para um serviço de dor ou reumatologia.