



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO DELTA
DO PARNAÍBA

Fibromialgia e Fadiga Crônica

Conheça e entenda



Fibromialgia

O que é?

A fibromialgia é uma síndrome clínica cujo principal sintoma é dor no corpo todo, por pelo menos três meses.

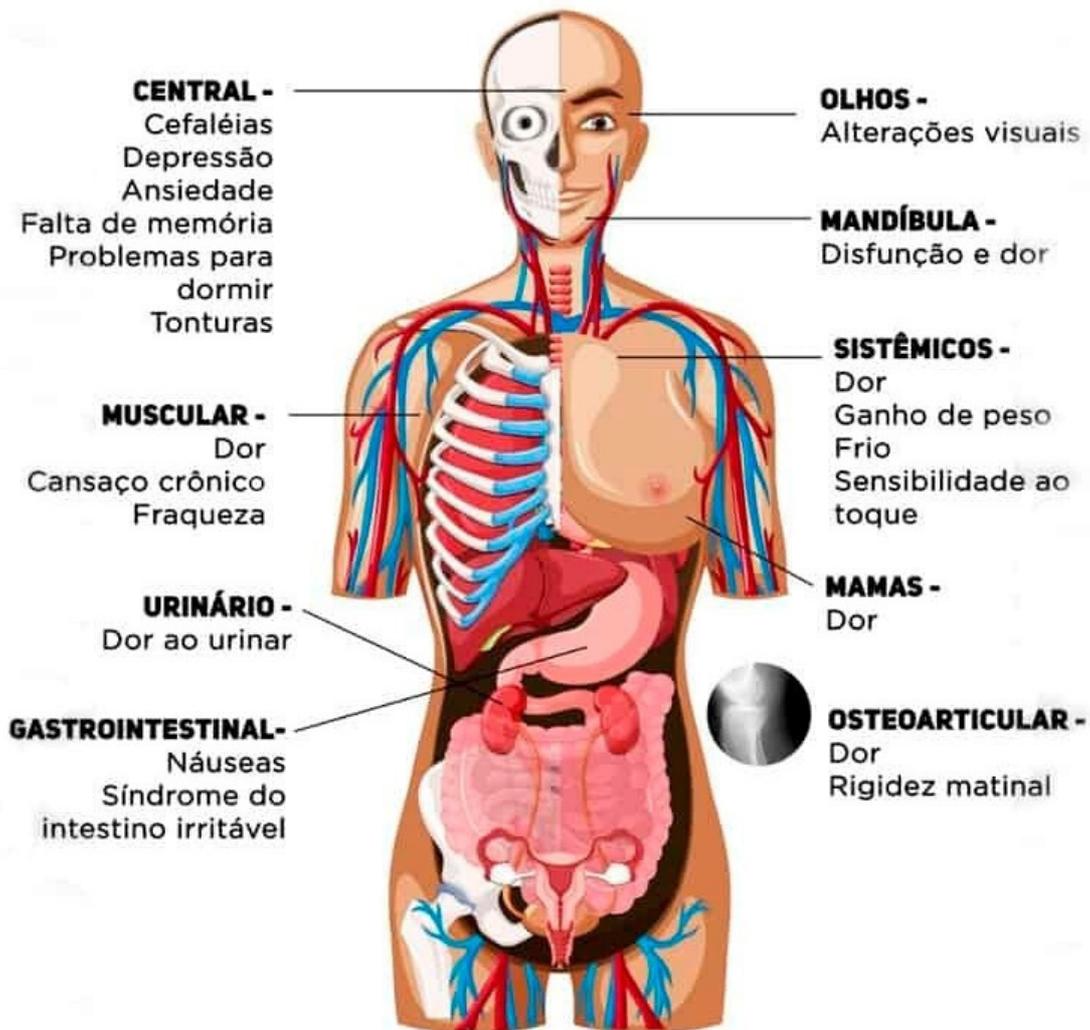
A intensidade da dor muda entre cada paciente, podendo ser de leve a intensa.

O tipo de dor também não é uniforme, podendo por exemplo ser em sensação de pontadas, "facadas" ou queimação.

Fibromialgia

Sintomas

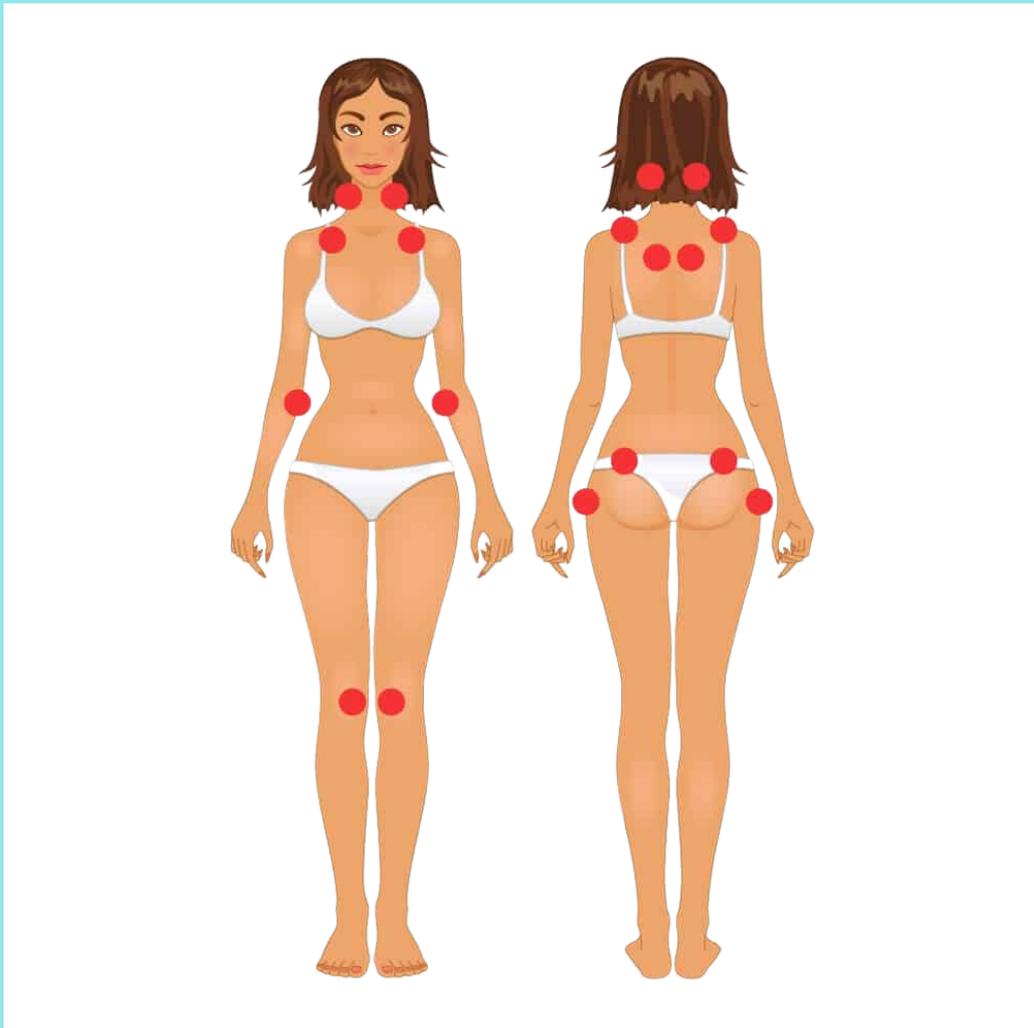
PRINCIPAIS SINTOMAS DA **FIBROMIALGIA**



INTENSA CÓLICA MENSTRUAL

Fibromialgia

Principais pontos de dor



Também pode ocorrer problemas de memória e concentração, ansiedade, formigamentos e dormências, depressão, dores de cabeça, tontura e alterações intestinais.

Fadiga Crônica

O que é?

Síndrome da fadiga crônica (SFC) é um transtorno caracterizado por sensação de cansaço extremo e incapacitante, sem nenhuma causa aparente capaz de justificá-lo.

Tal sintoma que pode persistir por mais de seis meses, piora com esforço físico ou tensão psicológica e não regride com repouso.

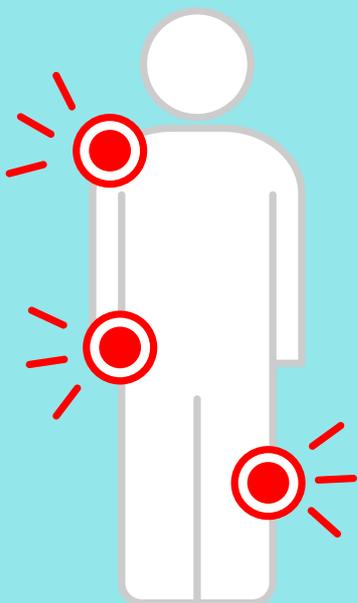


Fibromialgia e Fadiga Crônica

Quais as causas?

Em ambos os casos são desconhecidas suas causas, mas sabe-se que fatores estressantes podem desencadear o início dos sintomas:

- Orgânicos (infecções);
- Físicos (trauma físico, como acidente automobilístico);
- Psicológicos (trauma emocional).



Fibromialgia e Fadiga Crônica

Como tratar

O tratamento tem como objetivo melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

O uso de medicamentos ajuda na redução da dor e outros sintomas, mas não devem ser utilizados como recursos isolados.

Para muitos pacientes haverá a necessidade de suporte psicológico e de outras medidas complementares, além é claro do apoio familiar, sempre essencial para um resultado positivo.



É necessário disseminar conhecimento a respeito destas síndromes, quebrando tabus, dogmas e preconceitos, que muitas vezes servem de obstáculo para a redução do sofrimento deste grupo de pacientes.

Fibromialgia

Recomendações

- Tome medicamentos prescritos pelo médico que ajudem a combater os sintomas;
- Evite carregar pesos;
- Fuja de situações que aumentem o nível de estresse;
- Elimine tudo o que possa perturbar seu sono;



Fibromialgia

Recomendações

- Procure posições confortáveis quando for permanecer sentado por muito tempo;
- Mantenha um programa regular de exercícios físicos, o movimento regular ajuda a prevenir crises de dor;
- Considere a possibilidade de buscar ajuda psicológica;



Ainda não existem medicamentos específicos para tratar a síndrome, no entanto, medicamentos anti-inflamatórios, antidepressivos, analgésicos e reguladores do sono podem ser úteis para controle dos sintomas. Mas apenas sob prescrição médica.

Fadiga Crônica

Recomendações

- Procure ajuda médica se a sensação de cansaço, fraqueza e desânimo, assim como demais sintomas, estiverem atrapalhando sua rotina de vida;
- Não desconsidere, durante as consultas, sintomas banais, como esquecimentos aparentemente irrelevantes, dores de cabeça que vêm e passam ou introdução de novos medicamentos;
- Tente responder objetivamente às perguntas que o médico possa fazer-lhe durante a entrevista;



Fadiga Crônica

Recomendações

- Descrever os sintomas que vão e retornam, em ciclos, de forma clara e objetiva, pode ajudar a esclarecer o diagnóstico e orientar o tratamento;
- Leve por escrito o nome e as doses de qualquer medicamento, vitamina ou suplemento que esteja tomando regular ou periodicamente.



O tratamento da dor e outros sintomas da fibromialgia geralmente não melhoram com o uso de analgésicos simples ou anti inflamatórios, portanto, os medicamentos utilizados devem ser prescritos pelo médico.



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO DELTA
DO PARNAÍBA

Referências

FUJITA, Luiz. Fibromialgia não é coisa da sua imaginação. Drauzio Varella, 2023. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/reumatologia/fibromialgia-nao-e-coisa-da-sua-imaginacao/>>. Acesso em: 12 de maio de 2023.

BRUNA, Maria Helena Varella. Fibromialgia. Drauzio Varella, 2021. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/mulher/fibromialgia/>>. Acesso em: 12 de maio de 2023.

CRÔNICA, Fibromialgia e Síndrome da Fadiga. UNIFESP, 2021. Disponível em: <<https://sp.unifesp.br/epm/noticias/fibromialgia-e-sindrome-da-fadiga-cronica>>. Acesso em: 12 de maio de 2023.

