

# Procedimentos terapêuticos associados no tratamento da Fibromialgia



- Felipe Azevedo Moretti

**"Se você só fizer aquilo que sempre fez, só obterá aquilo que sempre obteve. Se o que você está fazendo não está dando resultado, faça outra coisa."**

**Antonio Carlos Althoff - reumatologista**

# INTRODUÇÃO - HISTÓRIA

- 1904 – Gowers – fibrosite
  - 1975 – Moldofsky – associação com o sono
  - 1981 – Yunus – fibromialgia
  - 1990 – ACR – critérios classificatórios
- 
- Dor crônica; depressão; ansiedade... → hipocondríacos

# HIPOCONDRIACOS

## SUS CAUSAS

Algunas de las razones por las cuales se puede presentarse la hipochondriasis son las siguientes:

- ▶ Muerte de un familiar o ser cercano.
- ▶ Problemas económicos.
- ▶ Haber tenido una enfermedad grave en la infancia.
- ▶ Estar cerca de un familiar con una enfermedad grave.
- ▶ Haber tenido padres sobreprotectores que le pusieron demasiada atención a sus problemas menores de salud.
- ▶ Mudarse a otra ciudad.
- ▶ Cambiar de empleo o escuela.

de la hipochondriasis, pues los pacientes son personas generalmente aprehensivas que sienten que tienen menos habilidades o capacidades que los demás, por lo que son hipersensibles al rechazo", externó el especialista.

¿Cuáles son los riesgos de la hipochondriasis?  
La hipochondriasis puede causar mucho estrés y preocupación, además, el paciente puede malgastar



## Guía de placer

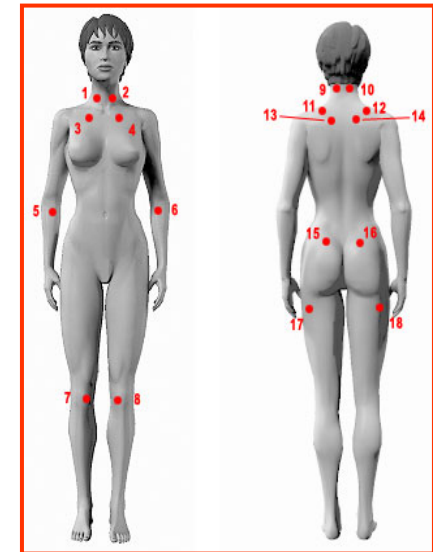
Antes de caminar frecuentemente Desde las tres ir recoger que los! Mien agachar cintura. scout. q llegado va tiene recogido mis peces Unar hotel. y motivación vienen y se mu que noq basura) Es pr que se n es así, cc



Um cigarro encurta a vida em 2 minutos...  
Uma garrafa de álcool encurta a vida em 4 minutos...  
Um dia de trabalho encurta a vida em **8 HORAS!!!**

# DEFINIÇÃO

Síndrome dolorosa crônica, de etiologia desconhecida e não inflamatória. Caracteriza-se pela presença de sensibilidade exacerbada à palpação de pontos pré-definidos (*tender-points*), diminuição da qualidade de vida e sintomas como: alteração do sono, depressão, fadiga, rigidez muscular, entre outros.



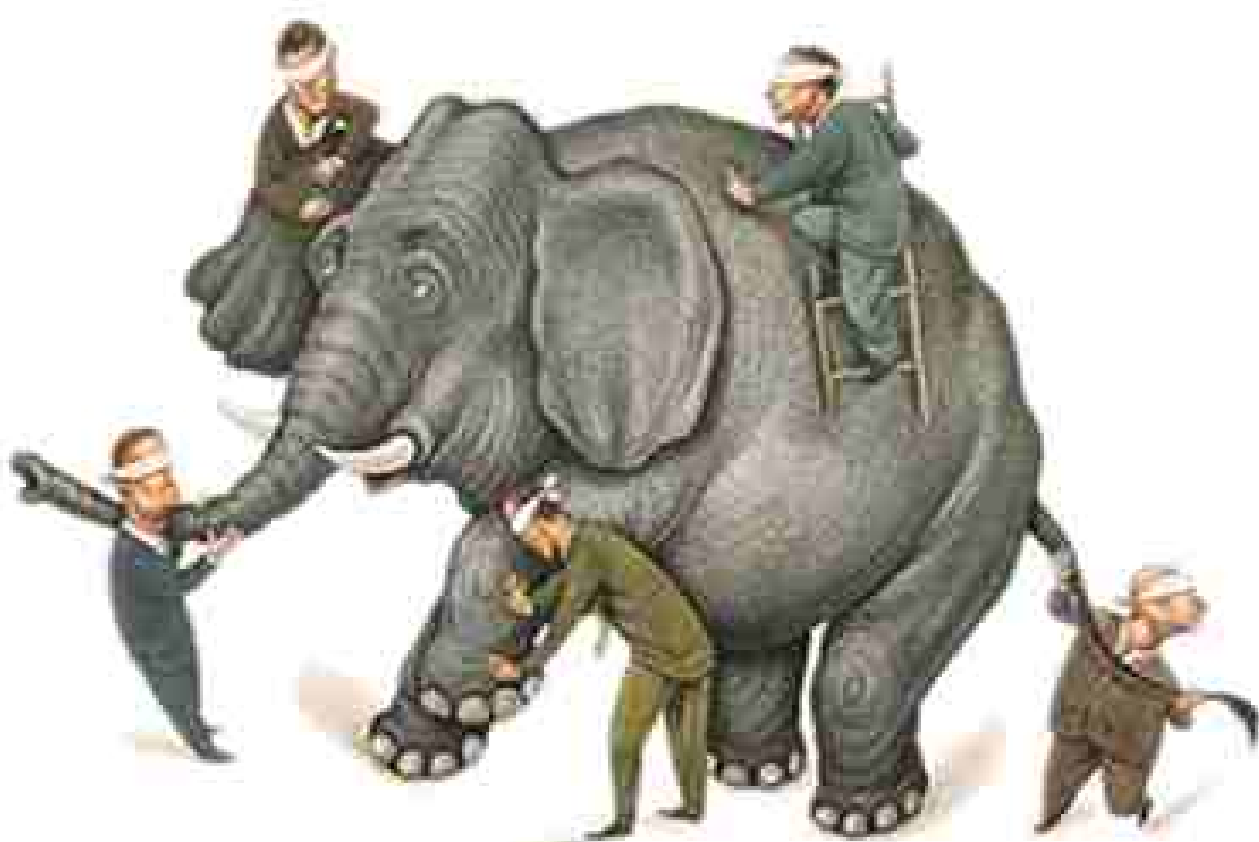
# DOR GENERALIZADA



# QUADRO CLÍNICO

- Dor difusa de localização imprecisa (97%)
- Fadiga (90%)
- Sono não restaurador (87%)
- Rigidez muscular matinal (77%)
- Parestesia e inchaço (75%)
- Cefaléia (63%)
- Depressão (30 – 50%)
- Ansiedade (48%)
- Constipação (30%)

**CUIDADO!**



# QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida na fibromialgia já foi comparada a quadros como:

- Doenças pulmonares obstrutivas crônicas
- Artrite Reumatóide
- Câncer Terminal



# EPIDEMIOLOGIA

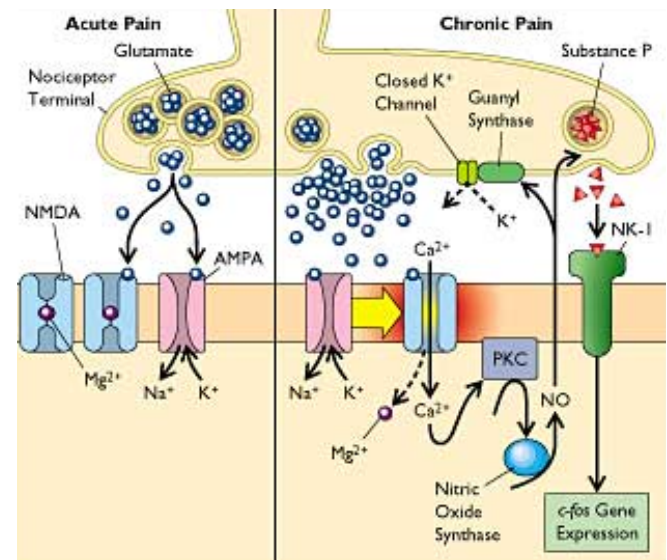
- Prevalência: 2% - 4% Pop. Geral / 4 milhões Brasil
- Amb. de Reumatologia: 15%
- Predomínio em ♀ (8:1)
- Maior incidência: 30 - 50 ano. Porém, presente na infância e na 3ª idade

# FISIOPATOLOGIA

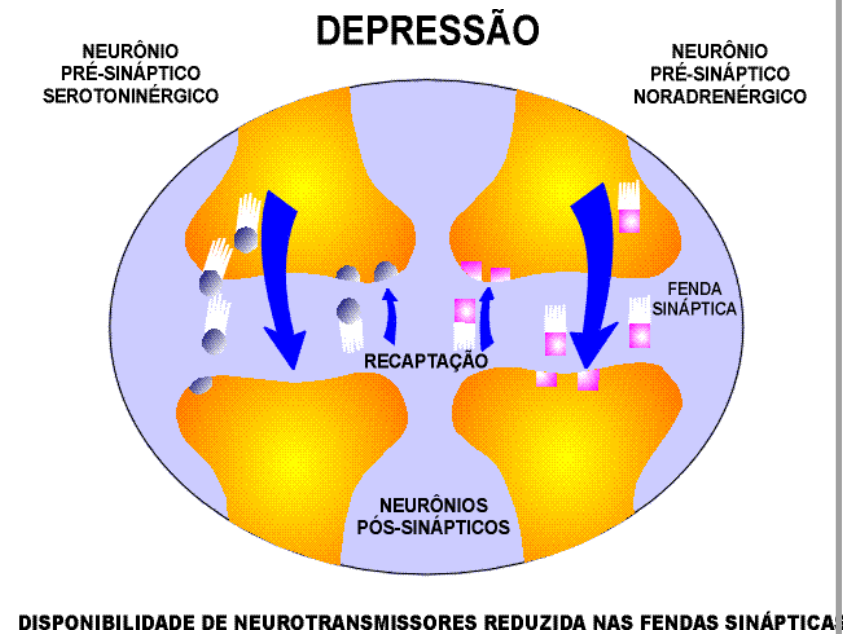
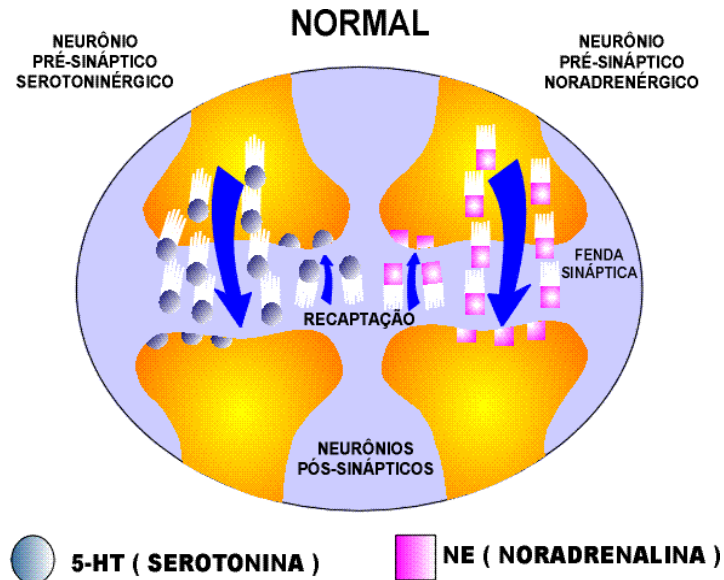
- Causa desconhecida
- Predisposição genética e fatores “gatilho”
- Alteração de neurotransmissores
  - Níveis elevados de substancia P no liquor
  - Alteração de serotonina na fenda sináptica
  - Alteração de noradrenalina
- Receptores medulares
- Hiperexcitabilidade do SNC
- Aspectos psicológicos
- Alteração do sono



Multi-Fatorial



# FISIOPATOLOGIA



# EMOCIONAL



**Se eu te pudesse dizer  
O que nunca te direi  
Tu terias que entender  
Aquilo que nem eu sei**

**Fernando Pessoa**

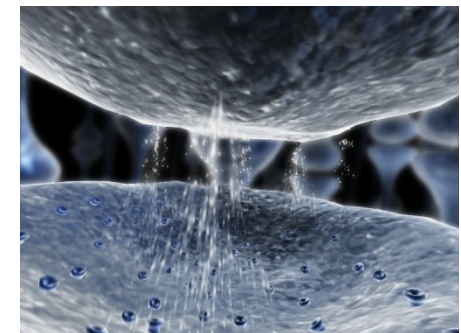
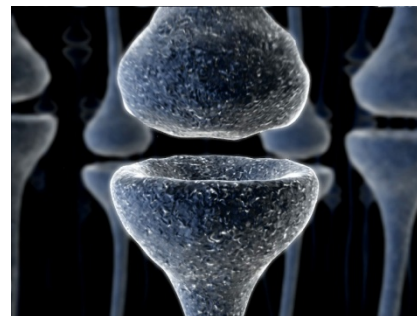
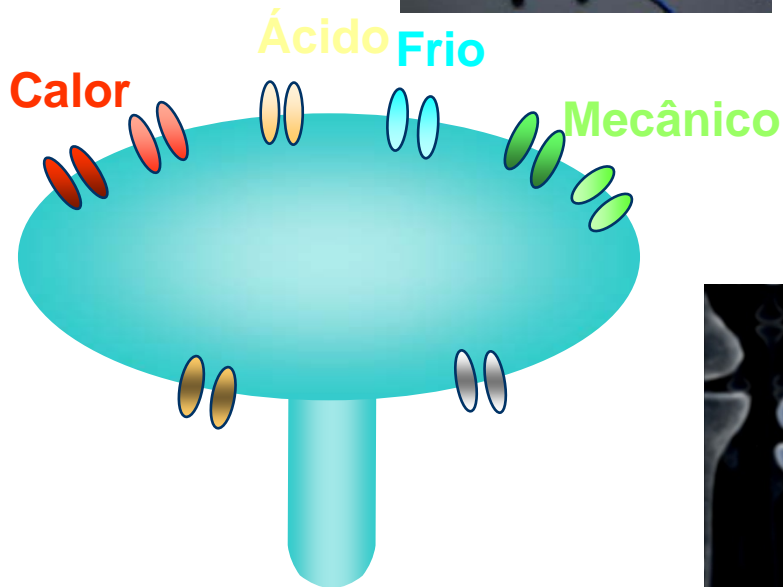
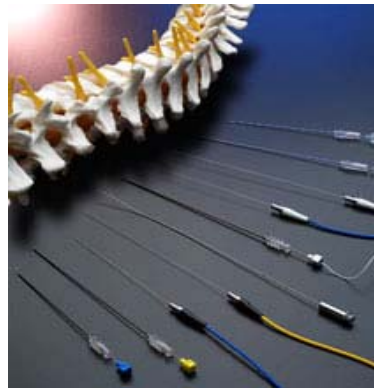
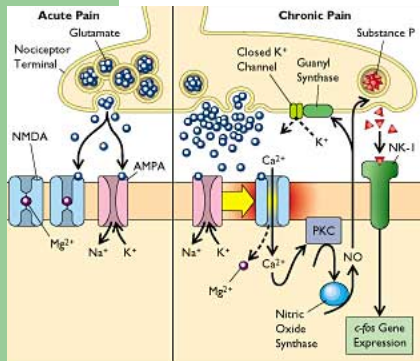


# TRATAMENTO

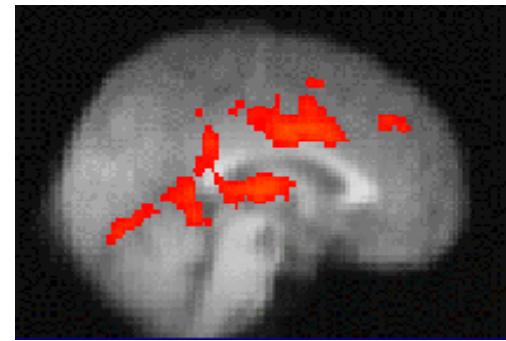
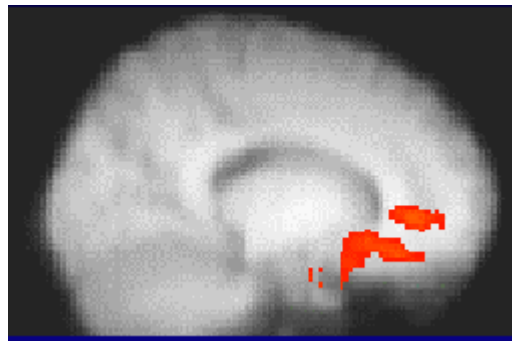
- Melhora do sono
- Alívio da dor – generalizada e local
- Restabelecimento do equilíbrio emocional
- Tratamento de enfermidades concomitantes
- Melhora do condicionamento físico e da fadiga

Multi-fatorial e sobreposição  Múltiplas Intervenções

# MECANISMO DE AÇÃO DE MUITAS TERAPIAS FÍSICAS



# MECANISMO DE AÇÃO CENTRAL



Efeito do relaxamento sobre a experiência dolorosa: PET-SACN

# TRATAMENTO

**Paciente é o grande agente modificador!**



Ativ. Física

Trabalho junto com o profissional

Educação

Psicologia

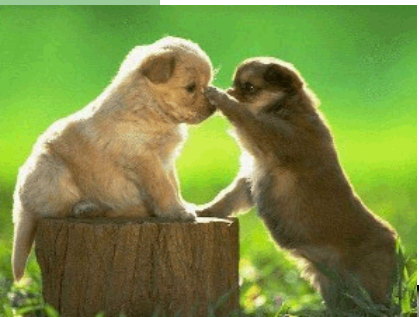
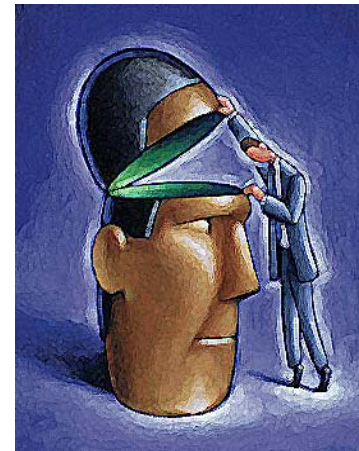
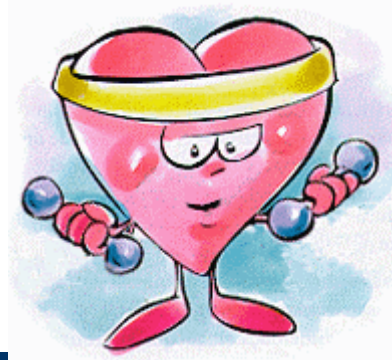
Medicação



Menos de 50% apresentam melhora

Objetivo em comum = viver “com” ou “apesar” da dor.





# 1ª FASE

- Alívio com o diagnóstico;
- Dificuldade com a expectativa de cura!

“Na fibromialgia o nível de angústia e invalidez é mais bem explicado pelas crenças do indivíduo acerca da sua condição e da sua capacidade para enfrentar a dor ”



**Programa de gerenciamento  
interdisciplinar da dor na Fibromialgia**

# ***COPING***

- Habilidade de usar o exercício para lidar com os sintomas
- Habilidade de confiar em alguém quando a dor fica intensa
- Rede social para reduzir tensão e stress
- Ter um profissional com quem contar em crises



Caso negativo = Pensamentos catastróficos

# COPING

© Original Artist  
Reproduction rights obtainable from  
[www.CartoonStock.com](http://www.CartoonStock.com)



**“Now a little test to see how you cope  
under pressure.”**

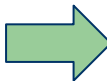
# OBJETIVOS DO PROGRAMA

- Ajudar no monitoramento dos pensamentos, emoções e comportamentos. Identificando como eles são influenciados por eventos internos e externos;
- Dar ao paciente a sensação de competência na execução de estratégias positivas no gerenciamento de sua condição;
- Ajudar a desenvolver um programa de atividades progressivas;
- Autonomia – Exercícios em casa



Metas

# TÓPICOS IMPORTANTES

- Identificação dos pensamentos negativos;
- Interrupção do pensamento irracional;
- Construção e repetição de afirmações positivas;
- Aprendizado de técnicas de distração da dor;
- Prevenção de recaídas envolvendo pensamentos catastróficos;
- Viabilização de meios para estimular e aumentar suporte social;
- Auto-Eficácia  Alimentada por realizações pessoais e observação de experiências



# HIGIENE DO SONO

1. Horário regular para dormir e despertar.
2. Ir para a cama somente na hora de dormir e quando estiver com sono.
3. Ambiente de dormir saudável, com pouca iluminação. Além disso, é importante a adequação de colchões e travesseiros.
4. Tomar banho quente perto da hora de dormir geralmente atrapalha o sono.
5. Não fazer uso de álcool próximo ao horário de dormir e não fazer uso de medicamentos para dormir sem orientação médica.
6. Evitar chá, café ou estimulantes antes de dormir.
7. Atividade física em horários adequados e nunca algumas horas antes de dormir, pois pode atrapalhar o sono.
8. Jantar moderadamente em horário regular e adequado.
9. Não assistir TV na cama. Evitar ler na cama. A cama deve ser utilizada somente para dormir.
10. Realizar atividades relaxantes após o jantar.



# HISTÓRICO DE CADA UM

- “ É importante examinar o desenvolvimento histórico de cada paciente, relacionamentos, funcionamento psicológico que podem contribuir para o aumento da dor ou sofrimento excessivo”.
- “ Conhecer as formas como esses pacientes, suas famílias e grupos social entendem o adoecer e lidam com as experiências de adoecimento e sofrimento na família é fundamental para auxiliá-los”.

# COMO REALIZAR? O QUE ASSOCIAR?

- Educação
- Alongamento
- Relaxamento
- Fortalecimento
- Exercício físico
- Participação da família
- Manejo cognitivo da dor
- Tratamento medicamentoso
- Treinamento de assertividade
- Dieta saudável para o peso e sintomas
- Terapia de desativação de “trigger point”
- Hipnose
- Acupuntura
- Biofeed-back
- Higiene do sono

# MANDAMENTOS DO FIBROMIÁLGICO

- Aprenda a dizer não;
- Estabeleça metas e cumpra-as;
- Reconheça seus limites e respeite-os;
- Focalize o presente;
- Reavalie suas crenças;
- Antes de julgar, pense;
- Não tente, faça;
- Abandone o perfeccionismo;
- Não se sinta inferior;
- Aceite ajuda;
- Observe os comportamentos que interferem negativamente nas suas relações.

# GRUPOS DE APOIO E AJUDA MÚTUA

- ✓ Grupos que preconizam a informação e a educação como forma de promoção de saúde;
- ✓ Possuem um caráter construtivista;
- ✓ Informação de um pode ser valiosa para o outro;
- ✓ Geralmente possuem um facilitador;
- ✓ Configuração “Horizontal”.



# BENEFÍCIOS DOS GRUPOS DE APOIO

- Estimula nos participantes uma maior busca por informações em saúde – autonomia e pró-atividade;
- Sensação de pertencimento;
- Espaço de convivência/aprendizado;
- Promove a qualidade de vida;

Teia Social  
Oliveira, 2000

Participante  
Colaborador



RESULTADO



PESQUISA

# IMPACTO DA POBREZA DE RELACIONAMENTO

“ A pobreza de relações sociais constitui fator de risco à saúde, comparável a outros que são comprovadamente nocivos, tais como o fumo, a pressão arterial elevada, a obesidade e a ausência de atividade física, os quais acarretam implicações clínicas para saúde pública (Broadhead *et al.*, 1983)”.

# FUNCIONAMENTO DOS GRUPOS UNIFESP

- Estimula-se a leitura de textos relacionados ao problema;
- São realizadas vivências lúdicas e de relaxamento, além de dramatizações baseadas em situações problemas;
- Estimula-se a troca de informações entre os participantes (“iguais”);
- Profissionais especializados (médicos, psicólogos, entre outros) são convidados para alguns encontros;
- Encontros de 2 horas de 15 em 15 dias
- Grupo fechado x rotativo



# O GRUPO COMO ACOLHIMENTO

---

O grupo passa a ser referência para o indivíduo se sentir acolhido. É um espaço onde ele pode dividir as suas dificuldades, preocupações e expectativas. São momentos onde pode-se sentir cuidado e ser também cuidador. A troca é fonte de fortalecimento.



**OBRIGADO!**

---

[felipe.moretti@unifesp.br](mailto:felipe.moretti@unifesp.br)