

Fibromialgia

Joana Starling de Carvalho

Reumatologia e Clínica Médica

Mestre em Saúde do Adulto

Doutoranda pelo programa de pós graduação em Saúde do Adulto da FC UFMG



Unimed 
Belo Horizonte

Agenda da Aula



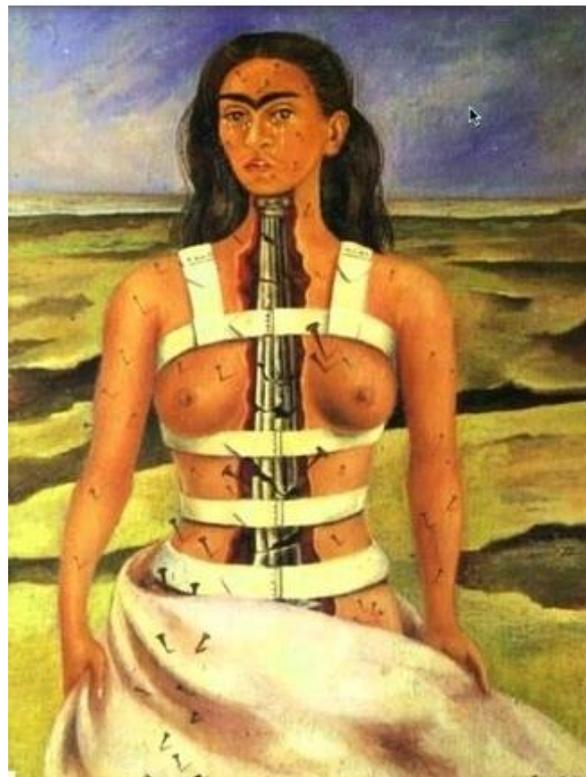
- Conceito
- Apresentação clínica / Sintomas
- História / Fisiopatologia
- Diagnóstico
- Evolução / Riscos
- Tratamento medicamentoso e não medicamentoso



Conceito



Doença caracterizada por dor crônica generalizada, associada a fadiga e sono não reparador



Epidemiologia



- 0,2 - 6 % população
- Brasil: ~ 2,5 %
- 9 Mulheres : 1 Homens História / Frequência
- 30 - 50 anos
- Todas as classes sociais





Além de Gaga, veja outros famosos que sofrem com fibromialgia

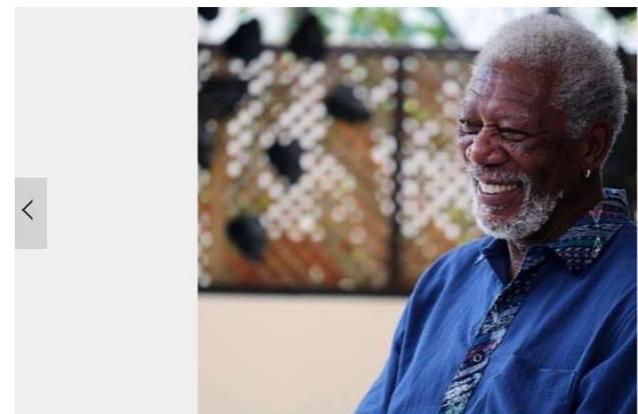
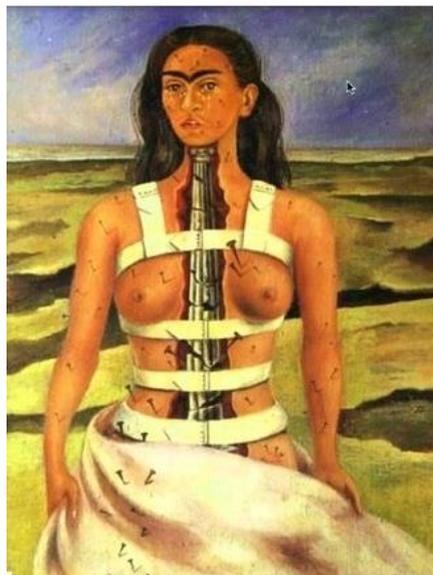
Cantora americana cancelou seu show no Brasil por causa da doença

FAMOSOS E TV

Do R7

© 15/09/2017 - 10h43 (Atualizado em 15/09/2017 - 13h52)

A- A+



3/30 SLIDES © Eleven Press Comunicações

Morgan Freeman

Morgan Freeman também sofre de fibromialgia

Manifestações Clínicas



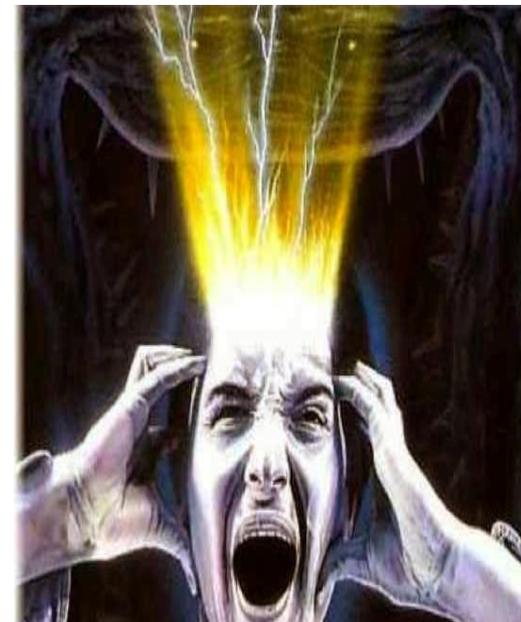
- Dor crônica generalizada
- Início insidioso e progressão gradual
- Predomina em região axial e cinturas
- Rigidez matinal curta
- Periarticular
- Sensação de “edema” e “dormência”



Sintomas associadas



- Transtorno de Sono e Humor
- Dor de Cabeça
- Alterações Gastrointestinais
- Fadiga crônica
- Zumbido, tonteiras
- Perda de memória
- Dificuldade para concentrar
- Irritabilidade



Relatos de vida real



M

[Redacted]

As dores são terríveis, principalmente pela manhã, mas o que dói mesmo são as pessoas próximas acharem que vc só reclama e começarem a te ridicularizar. Ninguém consegue entender nosso problema, pq vamos a todo tipo de especialista e ninguém acha problema algum.

👍 61 🗨️ RESPONDER

▼ [Ver 5 respostas](#)

I

[Redacted]

Eu não durmo direito e quando durmo.. Acordo com cansaço e tenho dores fortes. Como fosse muito inflamado ou uma faca enfiada no meu peito até as costas

👍 7 🗨️ RESPONDER

R

[Redacted]

tem hora q eu penso em desistir dá vida ninguém merece viver com dor 24 horas por dia só Deus pra ter misericórdia de todos nós q sofremos com fibromialgia e horrivel

👍 32 🗨️ RESPONDER

▼ [Ver 10 respostas](#)

[Redacted]

Nossa e bem isso a família pensa que é frescura

👍 18 🗨️ RESPONDER

Fibromialgia



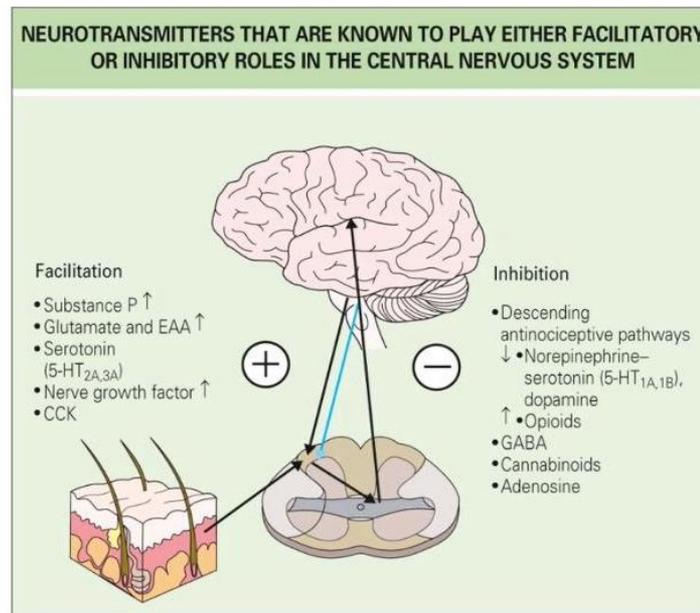
- 1850 - Pacientes com reumatismo possuem pontos endurecidos e dolorosos nos músculos
- 1904 - “Fibrosite”
 - Pontos dolorosos
 - Alterações no sono
 - Fadiga Crônica
- Associada a histeria, somatização.



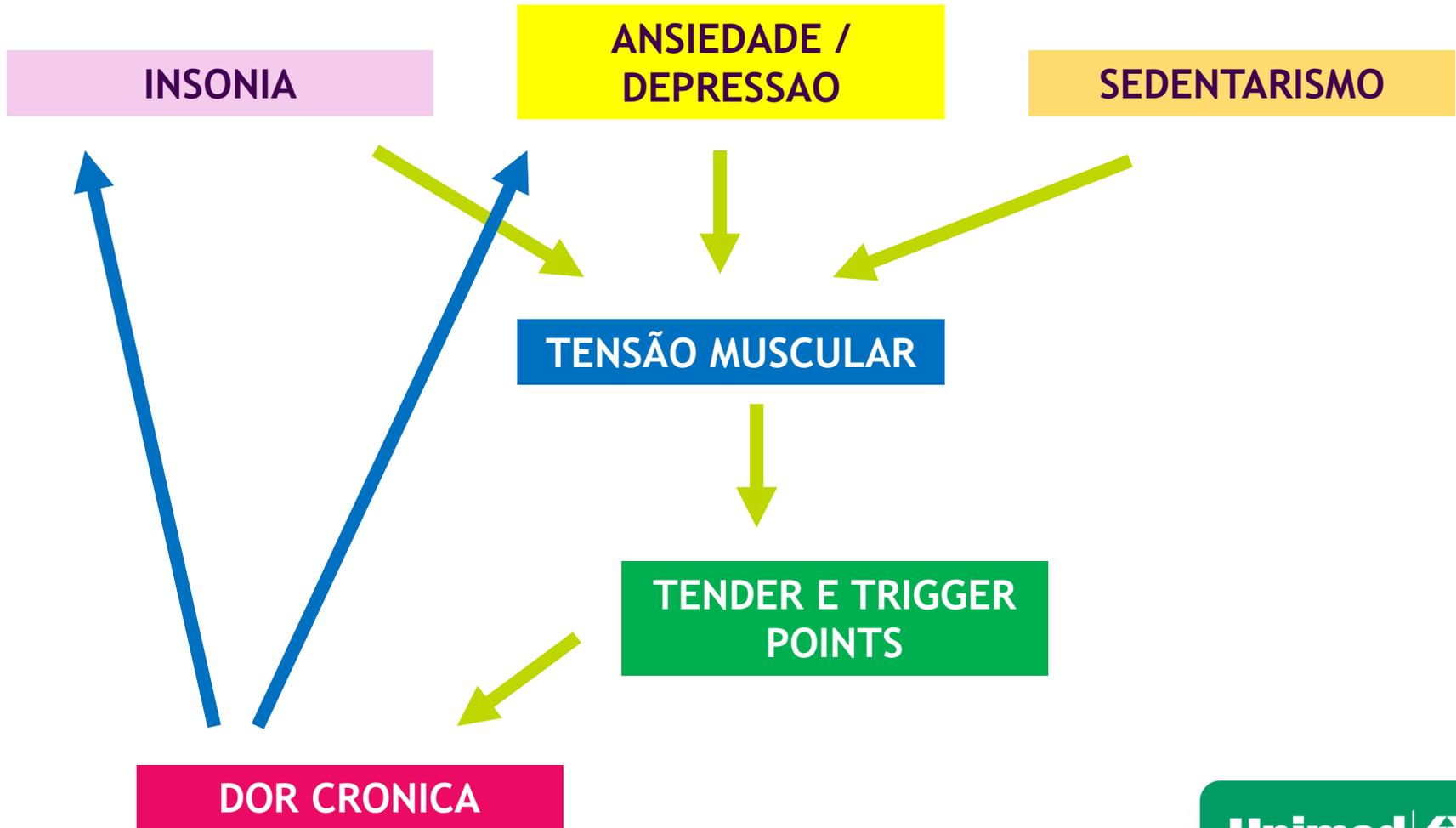
Onde estamos em 2020?



- Doença que altera a regulação/percepção da dor.
- Há menor inibição dos estímulos álgicos
- Estímulos não dolorosos = dor
- Estímulos dolorosos = amplificados



Ciclo de dor crônica





Oi. Eu tenho fibromialgia. Eles disseram pescoço pra baixo, o meu rosto dói também, os músculos e ossos do rosto, meu maxilar, doi muito. Vcs sentem isso?

Meu pescoço, coluna, a parte superior das costas, eu chamo de "asas", meus ombros, braços, cotovelos, punhos, dedos, as juntas dos dedos doem muito, a palma da mão, parece que tem espinhos, o osso da bacia, joelhos, pés.

Tbm tenho a fibromialgia essa doença é terrível sinto mtos sintomas dormência , formigamento , queimação ,dor da nuca até o ombro pescoço em todas as juntas pé mão joelho no glúten , tbm sinto dor na mandíbula no dente fraqueza muscular dificuldade de levantar o braço às vezes de andar muito fadiga estou fazendo acupuntura ajuda bastante pq ainda não encontrei um remédio que faz passar a dor é horrível alguém mais sofre com tudo isso ?

Diagnóstico



- É clínico
- Não existe exame que confirme o diagnóstico de Fibromialgia
- Alguns exames são necessários para avaliar diagnósticos diferenciados
- Cuidado com os exames de imagem!!!



Critérios de Classificação



- 1990: Colégio Americano de Reumatologia

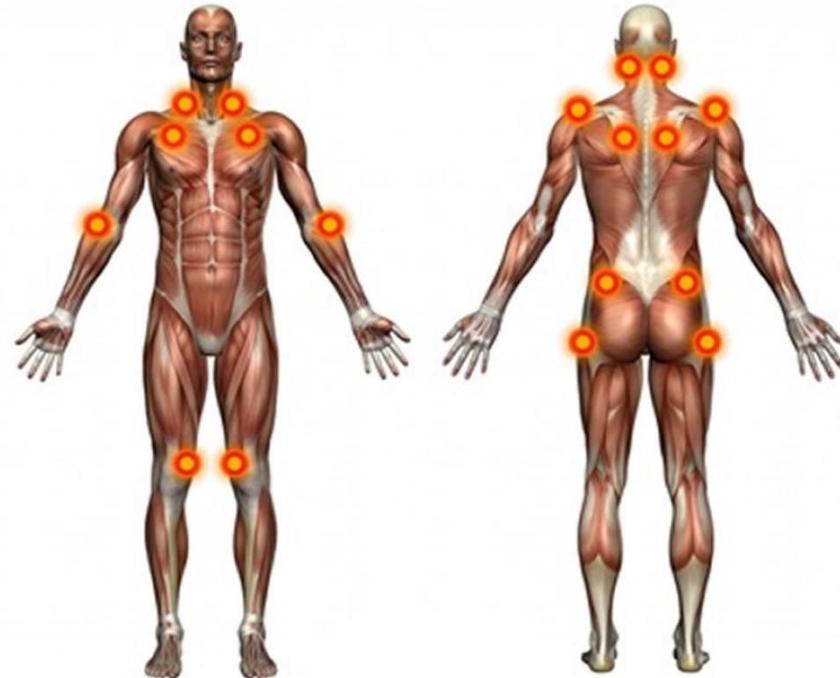
Dor generalizada por > 3 meses

Bilateral

Acima e abaixo da cintura

Envolve esqueleto axial

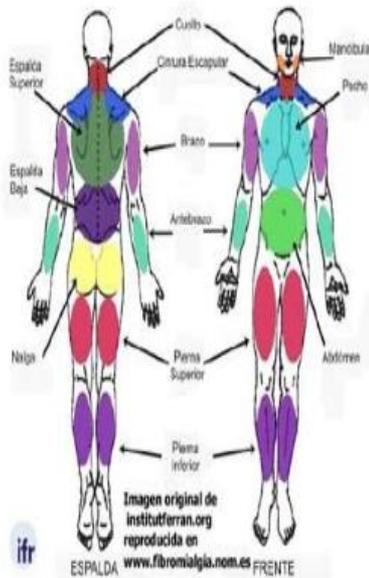
Presença de pelo menos 11 pontos dolorosos



Novos critérios classificatórios 2010



Índice de Dor Generalizada - Widespread Pain Index (WPI)



Braço D	Perna D
Braço E	Perna E
Ombro D	Mandíbula D
Ombro E	Mandíbula E
Antebraço D	Tórax
Antebraço E	Abdome
Quadril D	Cervical
Quadril E	Dorso
Coxa D	Lombar
Coxa E	

Escala de Gravidade de Sintomas - Symptom Severity (SS)

FADIGA (cansaço ao executar atividades)	0	1	2	3
SONO NÃO REPARADOR (acordar cansado)	0	1	2	3
SINTOMAS COGNITIVOS (dificuldade de memória, concentração, etc.)	0	1	2	3
SINTOMAS SOMÁTICOS (dor abdominal, dor de cabeça, dor muscular, dor nas juntas, etc.)	0	1	2	3



Índice de Dor Generalizada - Widespread Pain Index (WPI)

Braço D	Perna D
Braço E	Perna E
Ombro D	Mandíbula D
Ombro E	Mandíbula E
Antebraço D	Tórax
Antebraço E	Abdome
Quadril D	Cervical
Quadril E	Dorso
Coxa D	Lombar
Coxa E	

Escala de Gravidade de Sintomas - Symptom Severity (SS)

FADIGA (cansaço ao executar atividades)	0	1	2	3
SONO NÃO REPARADOR (acordar cansado)	0	1	2	3
SINTOMAS COGNITIVOS (dificuldade de memória, concentração, etc.)	0	1	2	3
SINTOMAS SOMÁTICOS (dor abdominal, dor de cabeça, dor muscular, dor nas juntas, etc.)	0	1	2	3

Fibromialgia

Índice de dor > 7 + SS > 5
Índice de dor entre 3 - 5 + SS > 9

Evolução da doença



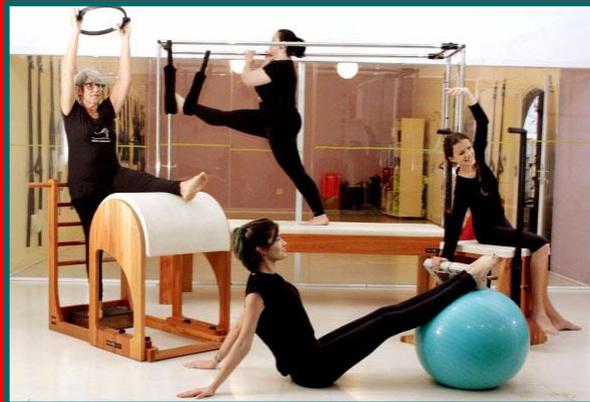
- Doença benigna com comportamento maligno
- Interfere muito na qualidade de vida!
- Perda da libido.
- Hipotrofia muscular por desuso.
- Piora dos transtornos de humor
- Perda do interesse no trabalho e redução da produtividade.



Fibromialgia - tratamento



- Multidisciplinar!!!



Tratamento



Tratamento dos transtornos de humor



Tratamento dos distúrbios do sono



Atividade Física -
Aeróbica e
fortalecimento

Tratamento



1- Orientar o paciente sobre a doença / educar

- Doença crônica
- Síndrome clínica
- Tratamento é multidisciplinar
- Resposta ao tratamento é lenta
- Corresponsabilização



Tratamento



2- Atividade Física

- Fortalecimento
- Alongamento
- Atividade aeróbica 3 - 4 X na semana
- Melhoram a qualidade de vida, a qualidade do sono, reduzem a dor



Tratamento



3- Psicoterapia

- Cognitivo comportamental
- Revisão sistemática de 2015 (4234 pacientes) - melhorou dor, funcionalidade e o sono

4- Higiene do Sono



Tratamento



4- Medicamentoso - objetivos:

- ✓ melhorar a dor
- ✓ qualidade do sono
- ✓ transtornos de Humor



Antidepressivo Tricíclicos (amitriptilina / nortriptilina)

- 1º linha
- Melhoram a dor, a qualidade do sono e a fadiga.
- Iniciar com dose baixa, aumento gradual até a dose antidepressiva.

Tratamento



Inibidores da Recaptação de Serotonina e Noradrenalina

(Duloxetina, Venlafaxina, Milnacipran)

- Bem tolerados
- Melhora da dor independe da melhora do humor

Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina

(fluoxetina, sertralina, citalopram)

- Estudos de qualidade questionável, evidencia ruim.
- Pouco efeito na melhora do sono e da fadiga.

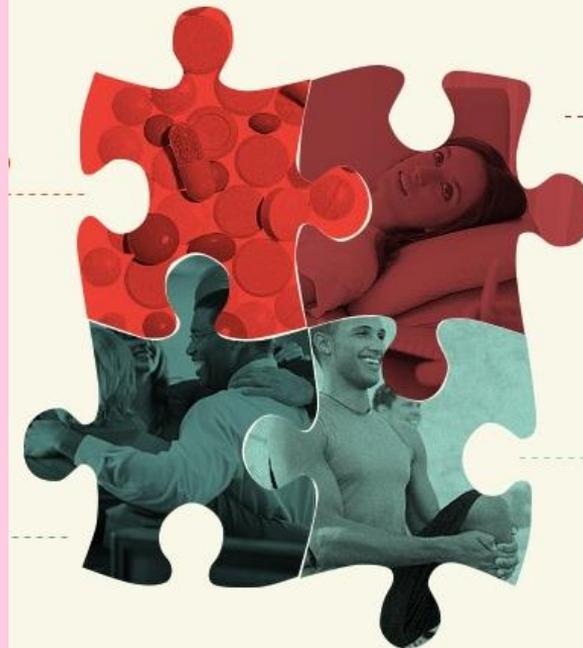
Anticonsulsivantes (pregabalina, gabapentina)

- Melhor controle de dor, sono e fadiga
- Boa associação com os Venlafaxina e Duloxetina

Ajudantes - **CUIDADO!!!!**



Miorelaxantes
Tramadol
Antinflamatórios
Corticoides
Analgesicos comuns



Fatores que limitam o Tratamento



- Má adesão ao tratamento
- Transtorno de Humor
- Acesso ao tratamento multidisciplinar
- Uso de medicações em subdoses
- Dificuldade de vincular a um médico ou equipe



Conclusões



- Síndrome Clínica.
- Dor crônica + Transtornos de Humor e alterações do sono.
- Tratamento é multidisciplinar.
- Educar o paciente é fundamental!!





Obrigada!

Unimed 
Belo Horizonte