



Prática regular de yoga ajuda a amenizar dores da fibromialgia

Doença acomete mais mulheres do que homens, causa dores em todo o corpo e não tem cura, mas pode ser controlada

Dores amplificadas pelo corpo, uma rigidez matinal que vai passando ao longo do dia, sono ruim e não-restaurador, falsa sensação de inchaço, fadiga, distúrbios de memória e de concentração, formigamento nas mãos e nos pés, eventualmente ansiedade e depressão. Os sintomas da fibromialgia não são nem um pouco agradáveis, e quem tem a doença – 3% da população brasileira, de acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, sendo 80% desse público composto por mulheres entre 30 e 55 anos – não poupa esforços para se ver livre deles.

Medicamentos podem ajudar no alívio geral, mas não são o principal para melhorar a qualidade de vida dos pacientes. “A base do tratamento da fibromialgia são exercícios físicos de baixo impacto”, afirma Leandro Parmigiani, reumatologista do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos. Aí entram atividades como caminhadas, hidroginástica e, com destaque, yoga.

A ginecologista Patrícia Bretz, da Clínica Nova Vitta, explica por quê: “Além de amenizar as dores musculares por meio dos alongamentos, a yoga trabalha o controle da ansiedade e até a espiritualidade. Isso é muito importante, já que a origem da fibromialgia parece estar relacionada a grandes estresses, traumas e perdas.” E, de acordo com Leandro, os movimentos conseguem ir direto ao ponto crucial das dores.

Na maioria dos casos, praticar yoga por 40 minutos duas vezes por semana é o suficiente para controlar os sintomas da fibromialgia.

Se acha “travada”? Não precisa ter medo nem vergonha da yoga

Leilane Lobo, instrutora e idealizadora do programa online Desafio Yoga, conta que a indicação médica é crucial para que estes pacientes cheguem à yoga.

“As pessoas sabem que a prática faz muito bem para a saúde física e mental, mas é difícil a associarem ao tratamento da fibromialgia. Em geral, é a orientação dos médicos que as leva à yoga”, diz.

Ela garante que qualquer pessoa, mesmo que nunca tenha feito yoga ou alongamento antes, está apta a encarar o tapetinho e as posturas, respirações e meditações. Mas nada de tentar fazer sozinha! “É importante ser acompanhada por um bom profissional”, alerta. “As dores da fibromialgia costumam ser mais fortes no pescoço e na parte superior das costas, portanto, posições que alonguem estas regiões são as mais indicadas.”

Mesmo que você se ache meio “travada”, não precisa se envergonhar. “Em uma sala de yoga, ninguém julga os colegas. O objetivo de todos é encontrar seu equilíbrio e trabalhar as próprias energias. A boa vibração das aulas não dá espaço para competitividade”, garante a instrutora Ana Lia Rocha, que completa: “De mais a mais, em casos de fibromialgia o foco é a saúde. Quem está em volta é só figuração”.

Mas o que causa a fibromialgia?

Apesar de a fibromialgia ser bastante estudada e figurar como a segunda doença reumatológica mais frequente, atrás apenas da osteoartrite, não se sabe ao certo o que a causa. “Há indícios de que traumas físicos e emocionais sejam os gatilhos, mas não existe confirmação científica”, diz Leandro, em sintonia com o que a ginecologista Patrícia Bretz falou anteriormente.

O que vem depois desse choque é esclarecido pela reumatologista Maria Cecília Anauate, do Hospital Santa Paula: “Ocorre um distúrbio no processamento da dor pelo sistema nervoso central, o que levaria o paciente a ter uma percepção acentuada da dor. A dor crônica passa a ser um estado de saúde persistente, que afeta muito a qualidade de vida dos pacientes.”

O diagnóstico da fibromialgia é clínico, ou seja, feito pela observação e análise do médico. “Eventuais exames podem ser solicitados apenas para excluir outras possibilidades”, afirma a especialista.

Fibromialgia não tem cura, mas pode ser controlada

Infelizmente, ainda não há cura para a fibromialgia. Mas ela pode ser amenizada no dia a dia a ponto de suas dores serem apenas uma lembrança distante.

“Alguns pacientes, ao adotarem com firmeza as atividades físicas, controlam a doença. Outros, ao tratarem a depressão ou a ansiedade, conseguem o alívio continuado dos sintomas”, observa Leandro.

Patrícia destaca que abandonar o tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas também ajuda a diminuir o impacto da fibromialgia na vida. “Associar medicamentos aos exercícios físicos dependerá do nível de dor de cada pessoa. O que é garantido é que só os remédios, sem atividades, não são suficientes para um tratamento satisfatório”, afirma a ginecologista.

Maria Cecília lembra, ainda, que a abordagem da doença deve ser multidisciplinar: “É importante considerar as questões biopsicossociais e culturais do paciente. Além da dor, avaliar a gravidade dos outros sintomas, como a fadiga, os distúrbios do sono e da cognição, e seu impacto na qualidade de vida do paciente”.

Por isso, pode ser que mais de um médico precise cuidar da fibromialgia. Siga sempre as orientações do reumatologista e não deixe nada de lado. Sua qualidade de vida vale uma maratona de consultas para, em seguida, você ter o controle da doença.

Fonte: <https://mdemulher.abril.com.br/saude/yoga-ajuda-a-amenizar-dores-da-fibromialgia/#>

[Read More](#)
