



Portugal: Fibromialgia afasta doentes do trabalho e da vida social

A fibromialgia pode assumir formas tão ligeiras que o doente não tem sequer necessidade de ir ao médico ou, então, pode ser incapacitante ao ponto de o paciente não conseguir trabalhar ou ter vida social. Esta síndrome caracteriza-se pela dor musculoesquelética difusa crônica, ou seja, generalizada pelo corpo e com mais de três meses de duração. “A seguir à dor, a fadiga é o segundo sintoma mais comum.

Podem também haver insônias ou um sono não reparador, como se a pessoa acordasse cansada. E ainda alterações cognitivas, ao nível da memória e da concentração”, explica o reumatologista Jaime Cunha Branco. O tipo e a intensidade das dores provocadas pela fibromialgia varia – podem ser profundas, parecer uma picada ou então assemelham-se à dor da queimadura solar. “O doente pode ter dias tremendos de dor e outros em que nem sequer precisa de analgésicos. Pode também ter um dia bom e à noite estar arrasado. Já a fadiga é mais constante”, diz o médico. Apesar de não ter cura, a síndrome pode ser tratada através de medicamentos e também de exercício físico. Mas, independentemente do tratamento, ao longo da vida, pode intensificar-se, estabilizar ou até deixar de se manifestar. O diagnóstico da fibromialgia é clínico. Só são feitos exames para que possam ser excluídas doenças que tenham sintomas semelhantes. “Tenho queixas desde criança” Ricardo Fonseca, de 34 anos, foi diagnosticado há três anos com fibromialgia.

No entanto, o enfermeiro garante que tem queixas desde criança. “Tenho dores no corpo inteiro, sem causa aparente, fadiga extrema, como ficar cansado ao carregar um saco do supermercado ou até a beber água de uma garrafa de litro e meio”, explica Ricardo, que vive em Almada.

O enfermeiro garante que a qualidade de vida melhorou e que os sintomas têm diminuído desde que começou o tratamento. “Senti-me muito aliviado quando soube que havia uma explicação para aquilo que tinha”, conta. Conselho da Semana A fibromialgia pode levar os doentes a isolarem-se e a comunicarem pouco. Procure comunicar com quem sofre do mesmo problema, por exemplo através de uma associação, para partilhar experiências e conselhos para aliviar os sintomas. A psicoterapia cognitiva comportamental também pode ser benéfica para que os pacientes saibam como lidar com a fibromialgia, sobretudo se estes tiverem depressão. “É importante ter o apoio da família e dos amigos” Jaime Cunha Branco – Reumatologista CM

– A fibromialgia afeta a qualidade de vida? Jaime Cunha Branco – Sem dúvida. Os doentes queixam-se de que não têm vida social. Por exemplo, à última hora, desistem de um jantar. Não evitam ir, simplesmente não têm disposição e estão exaustas.

– É uma síndrome pouco compreendida? – Sim, porque não se vê. Se você colocar um gesso no braço, mesmo sem qualquer problema, está doente. Mas a dor e a fadiga não se veem.

– Que consequências há a nível psicológico? – Os pacientes chegam a duvidar de si próprios, pensam que são malucos ou preguiçosos, precisamente por não serem compreendidos. Por isso é que é importante o apoio da família e amigos.

– É comum haver depressão? – Durante a evolução toda da fibromialgia, dois terços dos doentes têm depressão. Exercício físico diminui fadiga e melhora o humor “Além dos medicamentos, como analgésicos e relaxantes musculares, a melhor forma de abordar a fibromialgia é o exercício físico. Quanto melhor for a condição física dos doentes, menos são os sintomas”, garante o reumatologista Jaime Cunha Branco. Além disto, o desporto aumenta a autoestima e melhora o humor.

Se uma pessoa com fibromialgia estiver em má forma física, os músculos vão consumir mais energia para fazerem uma tarefa, o que contribui para aumentar a fadiga. “O melhor exercício físico é aquele que o doente fizer. Se dissermos que é bom a hidroginástica e a pessoa não tiver sequer piscinas na área de residência, então não vai fazer nem isso, nem qualquer outro desporto”, explica o médico.

O exercício deve ser encarado como um tratamento, tendo horário e sendo feito de forma progressiva. “Não é para ir aos Jogos Olímpicos! A maior parte dos treinadores não está preparada para perceber o que é o exercício terapêutico. É preciso sensibilizar os licenciados em motricidade humana”, defende Jaime Branco.

Vida sexual das mulheres é afetada

A vida sexual das mulheres com fibromialgia pode ser afetada, manifestando desinteresse nas relações sexuais, uma vez que estão fisicamente exaustas. Além disso, uma das características desta síndrome é a alodinia, ou seja, a dor com estímulos que habitualmente não produzem sensação dolorosa, como é o caso de uma carícia. A compreensão dos companheiros é essencial.

Fonte: <http://www.cmjornal.pt/sociedade/detalhe/fibromialgia-afasta-doentes-do-trabalho-e-da-vida-social>

[Read More](#)
