

SÍNDROME DA FIBROMIALGIA E ATIVIDADE FÍSICA

1. DUARTE, Paulo C.; 2. ALVES, Elidia F.; 3. BEZERRA, Adelmo F.; 4. SILVEIRA, Tatiane. UNICAMP, Campinas, SP, Brasil. duartepaulinho@ibest.com.br

Síndrome da Fibromialgia (SF) é um problema músculo-esquelético, que atinge, além da musculatura, os tendões e ligamentos. Seus sintomas são inúmeros e variados, entre eles podemos citar: dor difusa, fadiga, perda de motivação, distúrbio do sono, entre outros. Sua etiologia é desconhecida, mas evidências apontam uma disfunção emocional principalmente depressão e ansiedade, como uma das principais causas de desencadeamento desta síndrome, porém ainda não existe um consenso com relação a esta hipótese, havendo confusão em relação ao que vem primeiro, ou seja, depressão e ansiedade desencadeiam a fibromialgia ou a fibromialgia desencadeia um quadro de depressão e ansiedade. Apesar de ser considerada por alguns como um problema “comum”, existe uma certa dificuldade em diagnosticá-la, acarretando desconforto aos pacientes, sendo que seu tratamento deve ser realizado de forma individualizada, dividindo-se em duas partes farmacológico e não- farmacológico. Desta forma a atividade física é de fundamental importância, no que se refere, ao tratamento não – farmacológico. A SF é uma síndrome crônica caracterizada por queixa dolorosa músculo-esquelética difusa e pela presença de pontos dolorosos em regiões anatomicamente determinadas, Wolfe et. al (1990). Outras manifestações, que podem acompanhar o quadro, são fadiga crônica (Wolfe, 1986; Moldofsky et al. 1975; Yunus et al. 1981), distúrbio do sono, rigidez muscular, parestesias, cefaléia, síndrome do colon irritável, fenômeno de Raynaud, assim como a presença de alguns distúrbios psicológicos, em especial ansiedade e depressão, (Wolfe, 1986; Bengtsson & Henriksson 1989). Apesar de ser uma síndrome dolorosa freqüente e de ter sido descrita há mais de 150 anos, o seu estudo esteve prejudicado, por muito tempo, devido à confusão existente na terminologia e à sobreposição a outras síndromes dolorosas. Apenas nas últimas décadas é que o conceito da fibromialgia tem evoluído e, atualmente, difere da visão que se tinha há 20 - 50 anos. Como não existem exames complementares que por si só confirmem o diagnóstico, a experiência clínica do profissional que avalia o paciente com fibromialgia é fundamental para o sucesso do tratamento. Ela causa sofrimento e preocupação a literalmente milhões de pacientes, o atraso em diagnosticá-la, (e conseqüentemente, tratá-la adequadamente), prolonga o sofrimento do paciente, causando frustração e confusão tanto a ele quanto a seu médico. O paciente com fibromialgia é acometido por um cansaço extremo, e quando falamos em cansaço no contexto da fibromialgia, não nos referimos a um cansaço normal resultante de atividades realizadas mas sim, um cansaço que se instala mesmo sem ter havido atividades e que não passa com descanso. Estamos a falar de uma falta de energia constante que nunca passa. Este trabalho teve como principal objetivo analisar as diferentes formas de atividades físicas e sua relação com a melhora dos sintomas da Síndrome da Fibromialgia, se atendo a realização de uma pesquisa bibliográfica, com base na literatura já existente, sem utilização de qualquer tipo de amostragem ou métodos estatísticos. Após o término deste trabalho fica comprovada a eficácia da atividade física no tratamento da fibromialgia, porém ainda não está claro qual atividade seria a de melhor eficiência. Sendo importante ressaltar que independente da atividade escolhida, esta deverá passar por todos os princípios básicos de um treinamento, principalmente o princípio da individualidade biológica, já que indivíduos com esta síndrome estão sujeitos a diferentes formas de sensibilidade à dor.