

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 29, 2022

Fibromialgia: o que é?

Todo mundo sente dores de vez em quando. Mas se você tiver dores generalizadas a longo prazo em todo o corpo, juntamente com outros sintomas, como fadiga e problemas de memória, você pode ter uma condição chamada fibromialgia.

Não há cura para a fibromialgia, mas existem tratamentos que podem ajudar. Talvez seja necessário experimentar tratamentos diferentes para ver o que mais o ajuda.

O que é fibromialgia?

É comum sentir dores, especialmente se você estiver se sentindo cansado e esgotado ou se estiver doente. E muitos tipos de dor têm uma causa que podemos definir.

Mas para pessoas com fibromialgia, a dor se torna uma experiência diária, mesmo que não haja uma razão óbvia para a dor.

Não sabemos exatamente o que causa a fibromialgia. Mas é possível que pessoas com fibromialgia tenham um **sistema nervoso central** sensível, de modo que sintam mais dor do que outras pessoas.

Nossos nervos enviam sinais de dor de todo o corpo para o cérebro, que os compreende e decide quanta importância dar a eles. Pode ser que, na fibromialgia, algo torne o cérebro muito sensível a esses sinais de dor. Então, você sente mais dor com as sensações do dia a dia do que outras pessoas.

Às vezes, a fibromialgia pode ter uma causa específica, como:

- Uma infecção grave
- Fazendo uma cirurgia, ou
- Um evento de vida emocionalmente estressante.

Mas, na maioria das pessoas, não há uma causa clara. Sabemos, porém, que certas coisas tornam você mais ou menos propenso a ter fibromialgia. Por exemplo, fibromialgia:

- É muito mais comum em mulheres do que em homens. Cerca de 90 em cada 100 pessoas que contraem fibromialgia são mulheres

Fibromialgia: o que é?

- Afeta cerca de 3 ou 4 em cada 100 mulheres, mas menos de 1 em 100 homens
- É mais comum em mulheres entre 20 e 60 anos, com a idade inicial mais comum sendo 35
- Pode afetar crianças, mas é menos comum do que em adultos, e
- Tende a ocorrer em famílias.

Quais são os sintomas?

O sintoma mais óbvio é a dor prolongada. Pessoas com fibromialgia sentem dor:

- Em todo o corpo, em ambos os lados, frente e verso
- Acima e abaixo da cintura, e
- Como dores nas articulações, dores musculares ou ambas.

Os médicos diagnosticam a fibromialgia perguntando sobre sua dor e examinando você. Normalmente, os médicos não diagnosticam a fibromialgia, a menos que você tenha tido dor generalizada por **três meses ou** mais.

Não há exames médicos para a fibromialgia. Mas seu médico provavelmente desejará fazer alguns exames, incluindo um exame de sangue, para descartar outras possíveis causas de seus sintomas.

Pessoas com fibromialgia geralmente também têm outras doenças. A maioria das pessoas com fibromialgia se sente muito cansada na maioria das vezes. Essa condição às vezes é chamada de **síndrome da fadiga crônica**.

Também é bastante comum ter problemas estomacais, como:

- Diarreia
- Constipação
- Dor de estômago e
- Distensão abdominal.

Isso é chamado de **síndrome do intestino irritável**. Algumas mulheres também têm uma bexiga sensível e dolorida e precisam urinar com muita frequência. Essa condição é chamada de **cistite intersticial**.

Pessoas com fibromialgia geralmente apresentam outros sintomas, como:

- Tem dificuldade em dormir à noite ou acha que seu sono não é revigorante
- Achando difícil se concentrar e pensar adequadamente, e
- Tendo problemas de memória.

Alguns desses sintomas podem ser causados pelo cansaço.

Com todas essas dificuldades, não é surpreendente que muitas pessoas com fibromialgia fiquem deprimidas ou ansiosas. Pessoas com fibromialgia têm muito mais probabilidade do que outras pessoas de ter **depressão** ou ansiedade.

Fibromialgia: o que é?

O que esperar no futuro?

A maioria das pessoas com fibromialgia acha que seus sintomas melhoram com o tempo. Mas é uma condição de longo prazo. Você pode descobrir que seus sintomas vêm e vão. Você provavelmente terá dias bons e dias ruins.

O objetivo do tratamento é ajudá-lo a controlar seus sintomas para que você sinta menos dor e possa continuar com sua vida. Para ler sobre tratamentos, consulte o folheto *Fibromialgia: quais tratamentos funcionam?*

Embora a fibromialgia possa fazer você se sentir muito infeliz, pode ajudar saber que não é uma doença fatal. E não é um sinal de danos nas articulações ou nos músculos. Compreender sua dor pode ajudá-lo a se preocupar menos com ela, e isso pode reduzir a quantidade de dor que você sente.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

