

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 29, 2022

Fibromialgia: quais tratamentos funcionam?

Todos nós sentimos dores de vez em quando. Mas se você tiver dor generalizada a longo prazo em todo o corpo, você pode ter uma condição chamada fibromialgia.

Não há cura para a fibromialgia, mas existem tratamentos que podem ajudá-lo a lidar com isso. Com o tratamento, a maioria das pessoas descobre que seus sintomas melhoram com o tempo.

Vários tratamentos podem ajudar com a fibromialgia. Que inclui:

- Medicamentos para ajudar com a dor
- Exercício suave
- Aprendendo a melhorar seu sono
- Um tratamento de fala chamado terapia cognitivo-comportamental, e
- Uma combinação de algumas ou de todas essas coisas.

Descrevemos alguns dos tratamentos comuns abaixo. Você pode usar essas informações para conversar com seu médico sobre o que pode ser melhor para você.

A coisa mais importante que você pode fazer é **aprender tudo o que puder** sobre a fibromialgia. Quanto mais você souber, melhor será capaz de controlar seus sintomas. Seu médico deve ser capaz de ajudá-lo a encontrar grupos de apoio, instituições de caridade e fontes de informação onde você mora.

Para saber mais sobre os sinais e sintomas da fibromialgia, consulte nosso folheto *Fibromialgia: o que é?*

Coisas que você pode fazer por si mesmo

O **exercício** pode ser a última coisa que você tem vontade de fazer. Mas exercícios aeróbicos leves, como caminhar ou se exercitar em uma piscina aquecida, podem ajudá-lo a se sentir melhor em geral. O exercício também pode torná-lo mais apto, o que pode ajudá-lo a se sentir melhor. E também pode ajudá-lo a dormir melhor.

Fibromialgia: quais tratamentos funcionam?

Seu médico deve ser capaz de aconselhá-lo sobre como se exercitar da maneira mais segura e útil. Ou eles podem encaminhá-lo a um fisioterapeuta, que pode ajudá-lo a encontrar a melhor abordagem para você.

Uma melhor qualidade de sono pode ajudar você a se sentir melhor. Por exemplo, pode ajudá-lo a se sentir menos cansado, o que pode reduzir sua dor.

Existem várias outras maneiras de melhorar a qualidade do sono:

- Vá para a cama no mesmo horário todos os dias, para que seu corpo adquira o hábito de dormir regularmente
- Evite cochilar durante o dia
- Certifique-se de que seu quarto seja fresco, confortável, escuro e silencioso
- Saia da cama se não conseguir dormir ou se não estiver cansado
- Só vá para a cama para dormir ou fazer sexo, não para assistir televisão ou usar um tablet ou smartphone
- Não coma, beba ou faça exercícios antes de ir para a cama
- Evite beber cafeína no final do dia
- Não beba muito álcool. Isso pode ajudá-lo a dormir, mas você provavelmente acordará novamente e sua qualidade de sono não será tão boa.

Tratamentos de conversação

Um tratamento chamado **terapia cognitivo-comportamental** (TCC) visa ajudá-lo a se sentir mais positivo em relação à vida e oferecer novas maneiras de lidar com sua condição. Se você tem TCC, encontra um terapeuta regularmente para falar sobre sua visão de vida e ajudá-lo a mudar formas negativas de pensar.

Os tratamentos de fala geralmente são tratamentos de médio a longo prazo. E se funcionarem para você, você pode experimentá-los novamente, mesmo depois de um intervalo.

Muitas pessoas se perguntam se um tratamento de fala pode realmente fazer diferença em sintomas físicos, como dor. Mas pesquisas sugerem que a TCC pode ajudar pessoas com fibromialgia a:

- Sinta-se menos cansado
- Sinta-se mais positivo em relação à vida e
- Prossiga com a vida (por exemplo, tenha uma vida social, desfrute de hobbies ou volte ao trabalho).

Não sabemos exatamente como isso funciona. Mas a TCC parece ajudar algumas pessoas com fibromialgia a dormir melhor. Dormir melhor pode ajudá-lo a se sentir menos cansado, o que pode ajudar a reduzir sua dor.

Medicamento

Existem vários medicamentos usados para reduzir a dor da fibromialgia e ajudar as pessoas a dormir. Talvez seja necessário experimentar vários tratamentos antes de encontrar um que o ajude.

Por exemplo, medicamentos **antidepressivos** geralmente são usados para tratar doenças como depressão e ansiedade. Mas os médicos estão aprendendo mais sobre o papel que podem desempenhar no alívio da dor. Eles também podem ajudá-lo a dormir melhor.

Como todos os medicamentos, os antidepressivos podem causar **efeitos colaterais**, incluindo tontura e sonolência. Pergunte ao seu médico sobre os efeitos colaterais ao decidir sobre o tratamento.

Medicamentos chamados **gabapentinóides**, que geralmente são usados para ajudar pessoas com epilepsia, também podem ajudar algumas pessoas com fibromialgia, acalmando o sistema nervoso. Esses medicamentos podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas, incluindo tontura, sonolência e ganho de peso.

Infelizmente, analgésicos comumente usados, como paracetamol, aspirina e ibuprofeno, não são úteis para os sintomas da fibromialgia.

Tratamentos alternativos

O **biofeedback** é uma técnica para ajudar você a se sentir no controle de seu corpo. Ele usa equipamento de monitoramento elétrico para demonstrar a rapidez com que seu coração está batendo (biofeedback de variabilidade da frequência cardíaca) ou quão tensos estão seus músculos (biofeedback eletromiográfico).

O equipamento de monitoramento emite bipes ou pisca luzes para mostrar a quantidade de atividade elétrica que está captando.

Você aprende a controlar sua frequência cardíaca ou relaxar os músculos por meio de exercícios de respiração e relaxamento. Quando você faz isso, os bipes ou as luzes ficam mais lentos ou mais silenciosos, para que você possa ver o efeito que está tendo no coração ou nos músculos.

Tratamentos que combinam exercícios e relaxamento, como **ioga** e **Tai Chi**, também podem ajudar com os sintomas da fibromialgia.

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.

