

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 19, 2022

Polimialgia reumática

A polimialgia reumática (abreviatura de PMR) afeta principalmente os músculos do pescoço, ombros e quadris. Os principais sintomas são dor e rigidez nessas áreas logo pela manhã.

Existem medicamentos que podem aliviar os sintomas e, muitas vezes, eliminá-los completamente. Mas isso pode levar tempo e você pode precisar de tratamento mais de uma vez.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre os melhores tratamentos para você.

O que é polimialgia reumática?

A polimialgia reumática (PMR) é uma condição que causa **inflamação** (inchaço) nos músculos ao redor dos ombros, pescoço e quadris.

Esse inchaço causa **dor e rigidez** extrema, principalmente logo pela manhã. Essa rigidez geralmente dura pelo menos 45 minutos. Muitas pessoas acham difícil se mover muito, se é que o fazem, até que a rigidez passe.

A PMR não é especialmente comum: afeta cerca de 6 em cada 10.000 pessoas com mais de 50 anos. Quase nunca afeta pessoas mais jovens do que isso.

Não está claro o que causa a PMR. Foi sugerido que ele poderia estar ligado a uma infecção ou que poderia ser genético. Mas ninguém realmente sabe.

O que sabemos é que é mais provável que você tenha PMR se tiver/for:

- com mais de 50 anos. A maioria das pessoas diagnosticadas com PMR tem, na verdade, mais de 70 anos.
- ascendência branca do norte da Europa
- uma mulher - cerca de dois terços das pessoas diagnosticadas com PMR são mulheres.

Quais são os sintomas?

Polimialgia reumática

Os principais sintomas da PMR são **dor e rigidez** que afetam principalmente o **pESCOÇO**, **ombros** e quadris. Isso piora logo pela manhã, mas geralmente melhora com o passar do dia.

Algumas pessoas acham que os sintomas são tão graves pela manhã que é difícil sair da cama ou que podem ter que esperar um pouco antes de se levantarem.

Outros sintomas

A PMR pode causar outros problemas em algumas pessoas. Isso pode incluir:

- uma febre leve (chamada de febre baixa)
- perda de peso e perda de apetite
- sensação de fraqueza física e mal-estar geral
- sudorese noturna
- dor nos pulsos e nas mãos, e
- inchaço das mãos e dos pés.

Algumas pessoas com PMR desenvolvem **depressão** por causa de seus sintomas. Se isso acontecer com você, **converse com seu médico**.

A depressão não é incomum em condições que causam dor e desconforto. Seu médico saberá disso e deverá ser capaz de prescrever tratamentos que ajudem.

Diagnosticando PMR

As principais formas pelas quais os médicos diagnosticam a PMR são examiná-lo e perguntar sobre seus sintomas.

Os sintomas da PMR costumam ser semelhantes aos de doenças como artrite reumatoide e bursite (um tipo de lesão no ombro). Portanto, pode levar algum tempo para diagnosticar o PMR com precisão. Seu médico pode fazer muitas perguntas detalhadas.

Por exemplo, eles provavelmente perguntarão coisas como:

- onde exatamente sua dor e rigidez acontecem
- quando esses sintomas acontecem e quanto tempo eles duram, e
- se seus sintomas melhoram com o passar do dia e o quanto eles melhoram.

Seu médico também pode pedir que você mova seus braços, ombros e pernas para ver se e como seu movimento é afetado pelos sintomas.

- as pessoas têm maior probabilidade de ter PMR se também tiverem uma condição chamada **arterite de células gigantes**, que causa inchaço do revestimento das artérias. Portanto, seu médico deve verificar se há sinais dessa condição.
- seu médico pode sugerir que você experimente um ciclo curto de comprimidos de **corticosteróides**. Se seus sintomas melhorarem em alguns dias, isso sugere que eles são causados por PMR e não por outra coisa.

Testes como **tomografias** e **exames de sangue** também podem ser úteis, principalmente para encontrar ou descartar outras causas de dor e rigidez.

Quais tratamentos estão disponíveis?

O principal tratamento para a PMR são os comprimidos de **corticosteróides**. Essas drogas são poderosos antiinflamatórios. Isso significa que eles reduzem a inflamação (inchaço) que pode causar dor e rigidez.

Os corticosteróides podem fazer uma grande diferença nos sintomas de muitas pessoas. Mas eles também podem causar **efeitos colaterais** prejudiciais.

A maioria desses efeitos colaterais só acontece quando alguém está tomando corticosteroides por mais de um curto período de tempo. Mas alguns deles podem ser sérios. Portanto, seu médico desejará lhe dar a dose mais baixa que o ajude, pelo menor tempo possível.

Os efeitos colaterais dos corticosteróides podem incluir:

- mudanças de humor e outros sintomas de saúde mental. Ao contrário de alguns efeitos colaterais, isso pode acontecer em curto prazo. Portanto, é bom estar ciente de que isso pode acontecer.
- desenvolvimento de diabetes tipo 2
- aumento do apetite, o que pode levar ao ganho de peso
- sensação de fadiga
- sendo mais propenso a contrair infecções
- indigestão ou sangramento do estômago
- aumento da pressão arterial, e
- ossos enfraquecidos. Se você vai tomar corticosteróides por mais de um curto período de tempo, seu médico deve prescrever um **suplemento de vitamina D** para ajudar a manter os ossos fortes. Também é importante ingerir cálcio suficiente. Seu médico pode recomendar um medicamento extra, chamado bifosfonato, para proteger seus ossos.

Se seus sintomas melhorarem ou desaparecerem com corticosteroides, seu médico provavelmente sugerirá que você tome uma dose menor ou pare de tomá-los completamente, pelo menos por um tempo. Isso ajuda a evitar efeitos colaterais.

Se você achar que seus sintomas começam a retornar, seu médico provavelmente sugerirá que você tome corticosteroides novamente, na dose mais baixa e segura possível, até que seus sintomas melhorem ou desapareçam.

A maioria das pessoas precisa de vários cursos de tratamento, às vezes ao longo de dois ou três anos, para se livrar completamente dos sintomas.

Algumas pessoas apresentam **sintomas de abstinência** quando param de tomar corticosteroides.

Polimialgia reumática

Alguns desses sintomas de abstinência, como dores e cansaço, são bastante semelhantes aos sintomas da PMR. Portanto, pode ser muito difícil saber o que os está causando.

Por causa disso, e da necessidade de evitar efeitos colaterais, seu médico vai querer ficar de olho em você, tanto enquanto estiver tomando esteroides quanto quando parar.

outros medicamentos

Algumas pessoas acham que os corticosteroides não as ajudam o suficiente ou que seus sintomas desaparecem, mas depois voltam tão mal quanto antes.

Se isso acontecer com você, seu médico pode sugerir medicamentos que geralmente são usados para tratar outras condições que causam inflamação, como artrite reumatoide.

Esses medicamentos ajudam a impedir que o **sistema imunológico** ataque seus tecidos e articulações. Isso pode ajudar a reduzir a inflamação que causa a PMR.

Como os corticosteróides, esses medicamentos causam efeitos colaterais em algumas pessoas. Portanto, seu médico deve discuti-los com você e acompanhá-lo regularmente se precisar tomá-los.

anti-inflamatórios não esteroidais (AINEs)

Você provavelmente já ouviu falar de medicamentos anti-inflamatórios como o ibuprofeno. O nome médico desse tipo de medicamento é antiinflamatórios não esteróides (AINEs).

Na maioria das vezes, os **AINEs não são recomendados** para o tratamento da PMR.

Seu médico pode sugeri-los por um curto período de tempo se você estiver interrompendo os corticosteroides. Mas eles podem causar efeitos colaterais se tomados por muito tempo, incluindo sangramento no estômago.

Se o seu médico achar que você precisa tomá-los por mais tempo, ele pode prescrever algo para ajudar a proteger seu estômago.

O que esperar no futuro

Com o tratamento, as perspectivas para a maioria das pessoas com PMR são boas. Os sintomas geralmente desaparecem completamente ou melhoram muito. Mas a recuperação geralmente não acontece rapidamente. A maioria das pessoas precisa fazer vários cursos de tratamento - geralmente corticosteroides - ao longo de dois a três anos. E algumas pessoas precisam de tratamento por mais tempo e com medicamentos diferentes. A maioria dos médicos recomenda acompanhamento regular para pessoas em tratamento para PMR, geralmente a cada um ou três meses. Isso ajuda seu médico a:

- verificar como você está melhorando
- ficar de olho nos efeitos colaterais, e
- aumentar ou reduzir a dose do medicamento conforme necessário.

Você também deve informar seu médico imediatamente se os sintomas mudarem repentinamente ou se você tiver novos sintomas.

Polimialgia reumática

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.

