

EXERCÍCIOS DO CORPO E MENTE A PORTADORES DE FIBROMIALGIA

Coordenador: OSVALDO GUASPARI SUDBRACK

Autor: RUDINEI FERREIRA DA SILVA

Os exercícios do corpo e mente utilizados no Projeto Produzir na terceira Idade para pessoas com mais de 50 anos foram adaptados as necessidades para atendimento dos portadores da síndrome fibromiálgica em tratamento no Setor da Dor do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. A fibromialgia caracteriza-se pela ocorrência de dor generalizada, crônica e pontos dolorosos (tender points), frequentemente associados a fadiga e anormalidades na qualidade do sono, entre outros sintomas. Ocorre predominantemente em pacientes do sexo feminino. O diagnóstico é essencialmente clínico, caracterizado por uma dor difusa em todo o corpo com duração de pelo menos 3 meses, e ao exame físico, pode-se detectar pontos dolorosos definidos anatomicamente utilizando-se o reconhecimento de pelo menos 11 dos 18 pontos dolorosos predeterminados pelo CAR (Wolfe et al., 1995). Alguns dizem que o quadro doloroso agrava-se com estresse psicológico, mudanças climáticas, sobrecargas físicas e ciclo menstrual, entre outros. Por ser uma doença de origem não determinada e cura incerta, o indivíduo sente-se desamparado e vulnerável, razão pela qual interpretam sua condição como muito mais séria do que realmente é (OKIFUGI & tURK, 1999). Os portadores descobrem que não é uma doença maligna ou progressiva e os exames laboratoriais e de imagem não acusam anormalidade. Frustrações e fantasias quanto as causas e tratamento da síndrome fibromiálgica acabam gerando mais estresse, ansiedade e depressão. (Loduca & Samelian, 2003). A dificuldade de associar a fibromialgia a causas orgânicas faz com que muitos a considerem como uma doença psicogênica. Mais da metade dos pacientes tem histórico de depressão levando-se em conta por ser um processo desencadeado, sobretudo por fatores psicológicos. Os portadores descrevem que o estresse vivenciado no cotidiano agrava o quadro clínico, sendo considerado fator desencadeante e mantenedor da dor (Kaziyama et al. 2003). Há uma disfunção no sistema de resposta ao estresse, ou seja, um desequilíbrio no sistema nervoso neurovegetativo que envolve baixa resposta de atividade simpática diante de atividades físicas, com uma média baixa de batimento cardíaco em relação ao esperados durante o exercício, diferente da resposta de doentes com baixo condicionamento físico. Como outras dores crônicas provoca alterações biológicas, psicológicas e sociais. A rigidez articular (80% dos casos) pode ser

agravada pelo excesso de atividade física, lesão de tecidos moles, privação do sono, exposição ao frio, umidade e estresse psicológico. A fadiga generalizada (85% dos pacientes) causa exaustão e esgotamento durante a execução de exercícios triviais, esforço mental ou frente a estressores psicológicos. Um série de outros sintomas multiplica a possibilidade de um sono não reparador. Os diversos sintomas podem interferir parcial ou integralmente, na realização das atividades da vida diária, doméstica e laborais, alterando o humor, e a qualidade de vida. A dor interfere também na capacidade de atenção, concentração e memória. Os exercícios aeróbicos (caminhada) e alongamentos (flexibilidade) formam conjunto de exercícios físicos que atendem a necessidade do portador de F. A respiração diafragmática pode ser utilizada no controle de crises de ansiedade, sendo recomendada sua utilização antes de dormir. Ela aumenta a capacidade dos pulmões com maior suprimento de O₂, além de aumentar a capacidade pulmonar. A musculação (força) é contra indicada a portadores de f pois pode agravar o quadro clínico. Os exercícios de relaxamento através da contração isométrica de pequenos grupos musculares com apnéia respiratória possibilitam um bom nível de relaxamento muscular diminuindo a rigidez , fator desencadeante de tantos sintomas físicos e psicológicos. Na meditação se alcança o estado hipometabólico em que há uma diminuição significativa do consumo de O₂ pelo organismo. Quando dormimos o consumos de O₂ cai em torno de 8% e na meditação de 10 a 20%. Em consequência pode-se afirmar que a meditação provoca um profundo estado de relaxamento, além da diminuição do lactato sanguíneo (substância encontrada na musculatura que contribui para a sensação de ansiedade) aumenta a produção de melatonina (hormônio do sono) e a diminuição da produção de cortisol no cérebro (hormônio do estresse). Diante desta gama de efeitos causados pelos exercícios do corpo e da mente é plausível de se afirmar que está participando ativa e benéficamente no tratamento da fibromialgia.