

# Fibromialgia e a MTC

Cerca de 1 milhão de portugueses sofre de fibromialgia, sendo que 90% são mulheres com idades compreendidas entre os 30 e os 50 anos.

Helena Rodrigues  
Clínica Helenmed (Lisboa)  
<http://www.helenmed.pt/>  
91 657 38 35

"ATUALMENTE,  
o número de médicos de medicina ocidental que aconselham a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) como terapêutica para o alívio da dor está a aumentar."

A fibromialgia é considerada uma condição reumática não deformante, onde estão presentes dores musculares difusas do tipo crónico, em especial na região lombar, ombros, região interescapular e pescoço.

## MEDICINA OCIDENTAL

Várias pesquisas concluem que os pacientes afetados por esta patologia indicam que são frequentes alterações na receção dos neurotransmissores. Estas alterações podem ser o resultado de stress prolongado grave, tais como depressão maior e ansiedade. A dor constante pode dever-se a problemas no siste-

ma dopaminérgico, no sistema serotoninérgico (desordens no sono), nas hormonas de crescimento, no funcionamento das mitocôndrias e/ou no sistema endócrino (hormonas da tireoide e crescimento exagerado da hipófise).

## MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS

Não obstante a dor constante e de difícil localização, os pacientes reportam distúrbios de sono e fadiga. A fadiga é sentida logo ao despertar e vai desaparecendo cerca de uma hora depois, surgindo também a meio da tarde, em alguns casos. O sono não é tranquilo e repa-

rador, ocorrendo despertares precoces. Esta patologia pode apresentar ainda outros sintomas, tais como: vertigem, boca e olhos secos, depressão, cefaleia tensional, sensibilidade a alguns alimentos e medicação, rigidez corporal e disfunção da articulação temporomandibular (ATM). Os pacientes podem desenvolver

igualmente a síndrome do cólon irritável, conduzindo a dor abdominal, obstipação ou diarreia e distensão abdominal.

O aspeto psicológico deve ser sempre considerado na condução dos casos pelo clínico, dado que a depressão está presente em cerca de 25% dos casos, sendo que 50% dos pacientes também

## PRINCÍPIO DE TRATAMENTO

Na fibromialgia, o tratamento deve focar-se na promoção do livre fluxo do Qi, em nutrir o Xue e o Qi, e regular as funções do Fígado. Devem ser escolhidos pontos dos meridianos do Fígado, Vesícula Biliar (acoplado do Fígado), Estômago, Baço e também do Coração, nos casos de perturbações do sono.



## DIETÉTICA

Deve fazer-se uma alimentação rica em potássio (reduz e evita a fraqueza muscular e as câibras), magnésio (melhora a circulação e relaxa os músculos) e ômega-3 (funciona como anti-inflamatório e alivia a dor).

**Alimentos ricos em potássio:**  
maçã, banana, ervilhas, beterraba.

**Alimentos ricos em magnésio:**  
alcachofra, abacate, sementes.

**Alimentos ricos em ômega-3:**  
salmão, sardinha, nozes, sementes de chia.



relatam antecedentes depressivos. Outros pacientes apresentam intolerância alimentar a alimentos como trigo, açúcar, chocolate, cafeína, derivados de leite, assim como álcool. A maioria dos pacientes não reage bem a climas frios e húmidos, dando que pioram a sua condição, melhorando, contudo, quando fazem uso do calor.

## DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL

Apesar dos diversos estudos realizados relativamente à fibromialgia, ainda não existem exames que comprovem a doença, pelo que o diagnóstico clínico resulta da interpretação das queixas do paciente. No entanto, em termos clínicos existem quatro quadros patológicos bastante semelhantes à fibromialgia e que necessitam de ser analisados e descartados no momento do diagnóstico. O primeiro

é a dor por tensão muscular causada por problemas emocionais somatizados ou pelo uso excessivo dos músculos; segue-se, sem nenhuma ordem específica, o Síndrome Miofascial, ou seja, a lesão muscular criada por um trauma ou microtraumas repetidos na massa do músculo; o Síndrome da Fadiga Crónica, que se caracteriza por um cansaço crónico, aparecimento frequente de febre, faringite, dor axilar, muscular, cervical de início repentino e que tenha surgido após uma constipação e, finalmente, o Reumatismo Psicogénico, cujos sintomas são o aparecimento de dor de origem psicológica por todo o corpo, sem ter influência do clima e fatores emocionais significativos que levam à somatização da dor muscular.

## TRATAMENTO NA MEDICINA OCIDENTAL

O tratamento é diversificado,

dado que não existe uma causa para a etiologia da doença. Assim, são prescritos antidepressivos, relaxantes musculares, ansiolíticos, analgésicos, massagens, exercícios físicos e, por ve-

zes, dieta. Atualmente, o número de médicos de medicina ocidental que aconselham a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) como terapêutica para o alívio da dor está a aumentar. 🍎



## A MTC

A MTC pode ajudar os fibromiálgicos em questões como o alívio da dor, distúrbios do sono, perturbações intestinais resultantes da síndrome do cólon irritável, ansiedade, entre outras.

De acordo com a MTC, são três os fatores que se encontram envolvidos na patologia em questão: o Qi (energia vital do Ser Humano), o Xue (sangue) e o Fígado. A dor é sinal de estagnação da circulação do Qi no corpo. Logo, se o Qi não circula nos canais e meridianos de forma fluída, a circulação do sangue é prejudicada. Como o Fígado, segundo a MTC, é o órgão responsável pelo livre fluxo de Qi e de sangue no corpo, também ele se encontra envolvido nos casos de fibromialgia. Para além disso, o Fígado é responsável pela regulação das emoções, pelo que se torna im-

portante a avaliação das emoções e da vida psicológica do paciente. Manifestações da deficiência de Xue (sangue) podem ser: hemorragias, falha da produção ou circulação de sangue pelo corpo. O Estômago e o Baço são os responsáveis pela produção de sangue, sendo que devem ser trabalhados clinicamente em caso de face e lábios pálidos, insónia, palpitações, visão turva, vertigem, atraso menstrual ou amenorreia (ausência de menstruação). Já a estagnação de Qi pode manifestar-se através de sensação de opressão torácica, depressão ou estados de irritabilidade, dor migratória em distensão para os hipocôndrios e baixo ventre, tendência para suspirar, massas abdominais (ex: miomas, etc.), dismenorreia (cólica menstrual) ou amenorreia.