

# ABORDAGEM DO PROFISSIONAL ENFERMEIRO, NA RELAÇÃO DA FIBROMIALGIA AOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

SARAMELO, Leonardo<sup>1</sup>  
ROSSONI, Adrieli<sup>2</sup>  
REIS, Veronice K. da Rosa<sup>3</sup>

## RESUMO

A doença de fibromialgia vem sendo diagnosticada de muitas maneiras, porém, nenhuma delas é capaz de firmar seu verdadeiro diagnóstico. A fibromialgia é uma síndrome caracterizada por dores musculoesqueléticas difusas e pela presença de pontos dolorosos em determinadas regiões do corpo. Apesar de ser uma doença somente de diagnósticos clínicos, a fibromialgia está associada com fatores psicossociais e ambientais e devido a isso o seu diagnóstico pode ser confundido – contudo, por vezes não se obtém um tratado devidamente correto. Trata-se de um estudo de pesquisas bibliográficas, no qual poderá esclarecer dúvidas e contribuir no melhor tratamento e diagnóstico da doença, podendo então melhorar os hábitos de vida, compreender a doença como subjetiva no controle e diminuição da dor dos pacientes com síndrome de fibromialgia. A Enfermagem, com as conclusões e análises deste presente estudo, poderá auxiliar com todos os recursos necessários uma evolução de melhora no quadro dos pacientes portadores de síndrome de fibromialgia e poder comprovar que a fibromialgia é uma doença psicossomática.

**PALAVRAS CHAVE:** Fibromialgia; Enfermagem; Depressão; Saúde Mental.

## APPROACH OF PROFESSIONAL NURSES IN RELATION TO FIBROMYALGIA DISORDERS ANXIETY AND DEPRESSION

## ABSTRACT

The illness of fibromyalgia has been diagnosed through several different ways, none, though, is capable of establishing its true diagnose. Fibromyalgia is a syndrome which is characterized by diffuse muscle-skeleton pain and by the presence of painful points in certain areas of the body. Although it is a kind of disease that features exclusively clinical diagnosis, it is associated with psychosocial and environmental factors, which can be misled in terms of diagnosis, so, it is commonly mistakenly treated. This is a study on bibliographical researches, which could result in a better understanding of this disease's diagnosis and treatment; eventually leading to patients' enhanced health conditions and help control and reduce patients' pain. Based on this study's conclusions and results, nursing professionals will, with the help of all necessary resources, be able to efficiently contribute to a significant improvement of patients' conditions and prove that fibromyalgia is a psychosomatic disease.

**KEYWORDS:** Fibromyalgia; Nursing; Depression; Mental Health.

## 1. INTRODUÇÃO

Ao decorrer da graduação, estágios e experiências vivenciadas no cotidiano; houve um interesse em desenvolver um estudo teórico bibliográfico. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, através de livros e artigos científicos como referências, abordando um olhar reflexivo e crítico ao tema escolhido e descrito a seguir; estas pesquisas permeiam pensamentos nos quais, a sociedade acadêmica busca informar, a fim de beneficiar os que a procuram; na área da enfermagem em saúde mental, no qual foi definido após leituras de sete livros publicados entre os anos de 1990 a 2010 e artigos científicos entre os anos de 2002 até 2014 tendo como bases referenciais. Para tanto, os artigos estão disponíveis nos endereços eletrônicos SCIELO (Scientific Eletronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde), BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, EBAH, cujo assunto foi determinado pelo fato de não haver na área de enfermagem temas específicos de cuidados, e a fim de desmistificar o assunto, pois existem ideias divergentes sobre a síndrome mais conhecida como fibromialgia. O tema a ser abordado tem o intuito de compreender melhor a síndrome da fibromialgia, podendo argumentar e implementar algumas ações em relação aos cuidados, orientações de enfermagem ao portador e familiares, a fim de minimizar os sintomas e maximizar o tratamento, partindo da hipótese de que a síndrome da fibromialgia é uma doença psicossomática, ligada à depressão ou realmente fisiológica e funcional; e como os profissionais enfermeiros podem planejar uma assistência aos portadores.

Após isto, se fez necessário à realização de fichamento para posteriormente confeccionar o texto preliminar que deu origem estrutural para a redação final do presente trabalho, oportunamente utilizam-se as palavras chave “Fibromialgia; Enfermagem; Depressão; Saúde Mental”.

A partir dos conhecimentos adquiridos e das considerações da pesquisa, a enfermagem então poderá, com os resultados finais, utilizá-las para uma melhor formação de profissionais de saúde, o entendimento do que realmente é a Síndrome da Fibromialgia e assim podendo aumentar a capacidade de aprendizagem, para a melhoria de assistência de saúde pública e/ou privada e elaboração de projetos psicossociais. Este estudo bibliográfico de Conclusão de Curso tem a finalidade de entender mais sobre a síndrome da fibromialgia como uma doença depressiva e que norteia a saúde mental, e a atuação do profissional enfermeiro com o conhecimento técnico e científico diante da evidência de um paciente fibromiálgico; a pesquisa bibliográfica servirá, como meio de abranger o conhecimento da síndrome da

<sup>1</sup> Graduando em Enfermagem pela Faculdade Assis Gurgacz; [leonardosaramelo@hotmail.com](mailto:leonardosaramelo@hotmail.com)

<sup>2</sup> Graduando em Enfermagem pela Faculdade Assis Gurgacz; [adrieli.rossoni@outlook.com](mailto:adrieli.rossoni@outlook.com)

<sup>3</sup> Mestre em Educação. Especialista em Saúde do Adulto e Idoso. Enfermeira. Docente do Curso de Enfermagem da Faculdade Assis Gurgacz; [veronice@fag.edu.br](mailto:veronice@fag.edu.br)

fibromialgia e permitir o aprofundamento nos estudos, não somente no problema já existente e suas várias definições, mas explorar novas dúvidas em relação ao mesmo problema e ter, então, uma melhor compreensão do que realmente é, e do que poderá ser feito para melhora na questão do atendimento, trazendo benefícios em uma possível cura, com vários métodos de tratamento seja ele alternativo ou convencional.

As pesquisas bibliográficas e literárias apontam como uma doença onde o indivíduo se encontra em um quadro depressivo e vários autores colocam como sendo psicossomática e com influencia de fatores psicossociais, biológicos e comportamentais (GUIMARÃES; GRUBITS, 2004).

A fibromialgia é uma síndrome reumática dolorosa crônica, não inflamatória, caracterizada pela dor musculoesquelética difusa, (dores nos músculos e tecidos conectivos fibrosos, ligamentos e tendões), acompanhada pela palpação de múltiplos pontos dolorosos (SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA 2000).

Segundo MOREIRA (2001) durante os primeiros 70 anos do século XX, a fibrosite - como era assim chamada a síndrome da fibromialgia - foi considerada por alguns como causa comum de dor muscular; por outros, como manifestação de “tensão” ou de “reumatismo psicogênico” e, pela maior parte da comunidade reumatológica, como sintomas clínicos inespecíficos, sem características de síndrome clínica.

Chaitow (2002) defende a ideia de que, pode ser afirmado a respeito da síndrome de fibromialgia é que a uma condição reumática não deformante e, de fato, uma dessas condições mais comuns é uma condição antiga, atualmente definida como um complexo de doenças ou síndrome; não há uma causa única, ou cura para seus sintomas abrangentes e persistentes.

Nos anos 80, Smythe e Moldofsky observaram que certas localizações anatômicas eram mais frequentemente dolorosas em portadores da fibromialgia do que em outros tipos de doenças, sendo então denominadas de pontos sensíveis (*tender points*). Ainda nesta mesma abordagem foi relatada por alguns fibromialgicos a insônia associada à dor muscular (MOREIRA et. al. 2001). Ainda a partir de Moreira, os estudos realizados no Colégio Americano de Reumatologia na síndrome da fibromialgia, possuem critérios obrigatórios de diagnósticos, até o momento podem ser classificados usando a “lista de sinais e sintomas diagnósticos”, embora existam muitas enfermidades que apresentem esses achados da doença. Apesar de, ao longo dos anos, serem constatados pelos pesquisadores da fibromialgia com os “*tender points*” 18 pontos de dores para ser considerada uma doença reumática, nenhum exame, seja ele laboratorial ou radiográfico, pode comprovar esses achados. A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dores nos músculos e tecidos conectivos fibrosos (tendões e ligamentos) com pontos dolorosos em regiões anatomicamente determinadas (WOLFE, et al 1990). As causas ainda não estão totalmente esclarecidas, entretanto, recentes evidências científicas sugerem que alterações no metabolismo e na regulação de determinadas substâncias do Sistema Nervoso Central (serotonina, noradrenalina, e substância P) podem contribuir para o seu desenvolvimento. (LAWRENCE e LEVENTHAL 1999).

## 2. A SÍNDROME DE FIBROMIALGIA RELACIONADA À DEPRESSÃO

Os aspectos psicológicos dos portadores são discutidos amplamente, pela razão do diagnóstico não ser laboratorial, e sim clínico, muitos deles apresentam um quadro de depressão, para HOLMES DAVID (1997). Os sintomas de depressão podem apresentar-se de dois principais grandes sintomas, como retardada e agitada. As pessoas com sintomas de depressão retardada apresentam os movimentos corporais reduzidos e mais lentos, possuem a fala arrastada e podem ficar horas sentadas, e a agitada, como o próprio nome diz, são indivíduos agitados, torcem as mãos, mexem as pernas e nos cabelos.

As características da personalidade pré-depressiva, são comuns nos portadores; preocupação excessiva com o dever, sobriedade, limpeza, hierarquia, perfeição, fidelidade, autoridade etc. No trabalho, prefere-se fazer tudo, porque ninguém faz tão bem quanto ele, geralmente não ousa, limitando-se ao possível.

As personalidades pré-mórbidas, observadas em pacientes fibromialgicos, são também coincidentes. Não faltam os perfeccionistas e com afã de ordem, como as donas de casa que “sempre viveram sós para a família” e que agora não sabem conviver consigo mesmas, depois que os filhos não dependem mais delas. Elas “não podem” receber visitas, porque nem tudo está em ordem e não podem visitar os outros para não incomoda-las. (TOWNSEND et. al 2008, p. 253).

Para McDougall (1991), o termo psicossoma de origem grega significa; psikê: alma + soma: corpo, doença da alma e corpo, que vem sendo estudada na área médica e psicologia, na tentativa de integrar corpo e alma a fim de compreender doenças que são consideradas sem explicação.

No século XVII, René Descartes, filósofo e matemático francês, falou na dor como consequência de estímulos nocivos transportados por nervos sensoriais até o cérebro. O pensamento dele trouxe benefícios importantes para o conhecimento humano. (MOREIRA 2001). Para chegar a essa conclusão, Descartes separou o homem do mundo, dividindo o homem em somático e psíquico. O que fez com que muitos filósofos e pesquisadores ao longo dos anos pudessem ter um novo caminho para pesquisar sobre o ser humano e a psiquiatria.

Pacientes portadores da fibromialgia apresentam características surpreendentemente semelhantes às de indivíduos descritos com depressão maior e distímia, porém, muitos fibromiálgicos não concordam não concordam, inicialmente, que tenham uma alteração do humor, o que acontece também com alguns timopatas (portadores de transtornos do humor). Como os distúrbios do humor, os fibromiálgicos pioram pela manhã, sua dor é difusa e, geralmente, acompanhada de angústia e ansiedade. Apresentam também distúrbios do sono, do apetite e da libido. Queixam-se, igualmente, de vertigens, fadiga e desânimo, e muitas vezes se sentem incompreendidos. (MOREIRA et. al. 2001, p.253).

Os transtornos da fibromialgia associados aos psiquiátricos são de grande prevalência. CARVALHO (2008) aponta que muitas vezes as queixas somáticas, como fraqueza muscular, contraturas, dor errática, algias, parestesias e vertigens são tão preponderantes que já foram chamadas de *depressão mascarada*. Por isso o seu tratamento é parecido, além do tratamento com fármacos específicos que possam ser analgésicos, também são usados os antidepressivos, e não podemos nos esquecer dos tratamentos alternativos como, por exemplo, a hipnoterapia, homeopatia, tratamentos em grupos, os acompanhamentos psicológicos semanais, massagens, suplementações alimentares, dentre muitos outros que sejam também para aliviar o estresse e as tensões de cada paciente.

Dentre os quadros das doenças de dores crônicas a fibromialgia é a que mais se aproxima da depressão. São os mesmos sintomas encontrados: fadiga, alterações do sono, predomínio nas mulheres, boa resposta aos antidepressivos, personalidades pré-mórbidas frequentemente semelhantes. Deve-se ainda levar em consideração que a dor crônica pode levar a transtornos emocionais e comportamentais e muitas vezes não é possível decidir se fatores psicológicos são a causa ou efeito. (MOREIRA et. al. 2001).

A manifestação clínica desses portadores é que apresentam muita dor, que também pode ser relatada como queimação, peso, ardência da região afetada em um ou mais dos 18 pontos como WOLFE (1990), colocou anteriormente, dor difusa que habitualmente eles nem conseguem identificar a localização correta, alguns identificam nos músculos, outros nas articulações, ossos ou nervos. CARVALHO (2008) nos traz que, nos casos onde os fibromiálgicos queixam-se de fadiga, apresentada em quase todos os casos, pela manhã e no final do dia, é referida como física e psíquica, e a sensação é correntemente relatada como “uma necessidade de férias”, o distúrbio do sono e queixa principal, a depressão, ansiedade e irritabilidade são queixas observadas subjetivamente na anamnese.

O que deve se atentar é ter consciência da importância da interação dos fatores sensoriais e afetivos motivacionais no resultado da dor, os fatores culturais regionais, com as condições e satisfação de vida tem relação com a formação cognitiva do indivíduo e seus desgastes físicos pela incapacidade de lidar com determinados problemas psicossociais. (MOREIRA 2009 e ARAUJO 2006).

### **3. O PROFISSIONAL ENFERMEIRO NA ASSISTENCIA E CUIDADOS AOS PACIENTES FIBROMIÁLGICOS**

O profissional enfermeiro contribui com o tratamento, introduzindo a melhor maneira de planejar a assistência e medidas alternativas ao portador. Entender a síndrome como uma doença subjetiva e psicossomática, respeitando as queixas, é o primeiro passo para que o profissional consiga elaborar uma atenção que traga melhoras no padrão de vida dos pacientes com fibromialgia a partir dos dados colhidos, na anamnese observando o histórico pessoal e familiar, pode-se captar vários fatores que podem influenciar; comumente são pessoas autocríticas, perfeccionistas, carentes de afeto, sedentárias, com problemas secundários entre outros, e atinge em 90% dos casos, as mulheres em média, principalmente entre os 30 e 50 anos de idade (CARVALHO 2008). Contudo, ao conhecer o portador e a síndrome, o profissional enfermeiro poderá contribuir para que o mesmo tenha um tratamento com resultados satisfatórios, pensando que não só os medicamentos alopáticos fazem parte do tratamento. A partir dos dados de avaliação, o enfermeiro formula os diagnósticos de enfermagem apropriados para o cliente deprimido, ou portando alguma doença associada à psiquiatria. Com base nesses problemas identificados é executado o planejamento do cuidado, são implementadas as ações de enfermagem e são estabelecidos critérios relevantes para avaliação. (TOWNSEND et. al. 2008).

Normalmente, pacientes com a síndrome não admitem ter alterações do humor e de comportamento, sentem de certa forma, dificuldade em aceitar ajuda psiquiátrica ou até mesmo psicológica, pois acreditam que estes profissionais tratam de loucos, e acreditam que sua doença não é uma provocada pelo seu próprio organismo. O importante para o profissional é, orientar tratamentos alternativos; como: práticas regulares de exercícios, massagens, acupuntura, acompanhamento psicológico e emocional, com atenção multidisciplinar; fazer com que o portador entenda o que está ocorrendo em seu sistema funcional, fisiológico, psicológico e com seu universo particular. Respeitar, e não duvidar ou tripudiar da condição do indivíduo, demonstrar empatia e compreensão demonstra confiança e reciprocidade.

Como se trata de uma doença de difícil diagnóstico, de ideias divergentes sobre o assunto, o interessante é realmente informar e orientar os profissionais de saúde, principalmente os enfermeiros que, instintivamente atentam-se ao tratamento conforme prescrição médica, sem que haja um profundo histórico do portador. As pesquisas continuam a fim de, abranger o conhecimento da síndrome da fibromialgia e permitir o aprofundamento nos estudos, não somente nos problemas já existentes e suas várias definições, mas explorar novas dúvidas do mesmo problema e ter então a melhor compreensão do que realmente é, e do que poderá ser feito para melhora na questão do atendimento, trazendo

benefícios em uma possível cura, com vários métodos de tratamento, sejam eles alternativos ou convencionais, com conhecimento necessário para que um prognóstico seja satisfatório; tendo em vista que o portador que é o principal interessado no sucesso de um tratamento, que na maioria dos casos, só depende dele mesmo. Compreender se um estado de depressão maior e alguns distúrbios funcionais, psicossociais e neuronais, podem influenciar no quadro de diagnóstico da síndrome da fibromialgia. As literaturas nos trazem que vários pacientes em tratamento de síndrome, optam pela associação de medicamentos antidepressivos do tipo inibidores de recaptação de serotonina e de noradrenalina aos relaxantes musculares e indutores do sono. A presença de depressão maior é evidente, e o apoio psicológico do atendimento de enfermagem é fundamental, a fim de minimizar os sintomas e a compreensão da síndrome.

No sentido de oferecer uma assistência efetiva e humanizada se faz com profissionais qualificados e preparados, os conhecimentos empíricos não são empregados na abordagem neste caso. O enfermeiro possui uma ferramenta importante no que diz respeito à saúde mental, o Exame do Estado Mental, que pode ser aplicado em casos mais específicos, e as anotações de enfermagem darão maior qualidade na assistência. Com esse exame, por exemplo, é possível identificar ou mensurar qual nível de depressão e ansiedade em que o indivíduo se encontra. O procedimento de enfermagem envolve a sistemática, a avaliação, diagnóstico, planejamento, implementação, e evolução.

Os padrões de cuidado dizem respeito a atividades profissionais de enfermagem que são evidenciados pelo processo de enfermagem [...] O processo de enfermagem é a base para tomada de decisões clínicas e compreende todas as ações clínicas significativas das enfermeiras na provisão de cuidados de saúde mental a todos os clientes. (TOWNSEND et. al. 2008, p. 97).

Os cuidados de enfermagem empregados aos pacientes fibromiálgicos vão depender de cada caso. O profissional terá que identificar quais as necessidades psicossociais, fisiológicas, entre outros, que norteiam o processo de saúde e doença. Algumas orientações podem ser indicadas como: reestabelecer o padrão do sono, discutir maneiras de identificar o início da ansiedade, maneiras de aumentar os sentimentos de controle e diminuir os sentimentos de impotência, que são comuns aos portadores da síndrome, ajuda-lo a aumentar o reforço positivo, para reestabelecer a autoestima e encorajá-lo a repetição de comportamentos desejáveis, assim como orientar ao autocuidado; isso proporciona um sentimento de controle e eleva as chances de um resultado satisfatório. Incentivar a verbalização dos sentimentos, adaptar exercícios físicos no intuito de criar outra rotina na qual o portador está habituado, minimizando os picos de ansiedade e estresse. Identificar os pontos fortes e incorporar o emprego desses aspectos no planejamento do cuidado. O profissional deve entender que a fibromialgia está diretamente associada à depressão, as orientações quanto ao uso correto das medicações são importantes e a assistência aos portadores se assemelha à da depressão maior, os sinais e sintomas são genéricos, podendo utilizar as mesmas orientações e cuidados.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma vez abordada a fibromialgia como uma doença psicossomática, a síndrome da fibromialgia está cada vez mais sendo compreendida corretamente e assim tendo o tratamento adequado. O presente estudo pode nos relatar a importância da compreensão e do verdadeiro diagnóstico desta síndrome, com seus aspectos psicológicos e características de personalidade nos pacientes portadores desta doença, o que então poderá ser trabalhado atentamente em suas inúmeras formas de tratamento e cuidados, onde, o profissional Enfermeiro possa atuar. A melhora nos hábitos de vida dos pacientes portadores desta doença estará, então, associada ao seu diagnóstico precoce e a melhor forma de assistência explicitada pelo profissional que fará o primeiro atendimento e posteriormente, se necessário, encaminhando-o a um profissional de saúde especializado.

Com a conclusão deste presente estudo, alguns cuidados se tornam mais específicos, podendo contribuir de forma direta e indireta a todos os pacientes fibromiálgicos. Além das orientações que o profissional de saúde poderá fazer, contribuirá não apenas com o tratamento e uma possível forma de cura da doença, mas, também, no bem-estar do paciente e de seus familiares, e com isso melhorias no ambiente em que vivem.

Hoje podemos concluir que a síndrome da fibromialgia tem como diagnóstico a doença psicossomática – depressão – logo, o profissional Enfermeiro capacitado com especialização em doenças mentais, tem um papel fundamental na descoberta precoce, tratamento e assistência humanizada desta doença, fazendo com que o seu paciente possa levar uma vida normal e saudável, buscando sempre melhorar e contribuir com o meio em que vive.

#### REFERÊNCIAS

BRUNNER, N. S. M.; **Prática de Enfermagem**, 7. ed. Editora Guanabara, RJ.

CAMPOS C., **Assistência de Enfermagem a Portadores de Fibromialgia**. Disponível em <<http://www.ebah.com.br/content/ABAAAeok4AE/assistencia-enfermagem-a-portadores-fibromialgia/>> Acesso em 19 out 2014.

CHAITOW, L., **Síndrome da Fibromialgia, Um Guia para o Tratamento** – 1. ed. - Manole - SP, 2002.

CARVALHO, M.A. P; **Reumatologia: Diagnostico e Tratamento** – 3. ed Guanabara – RJ, 2008.

MARCONI, M. A., e LAKATOS E. M., **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnica de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados**. – 6. ed. – São Paulo: Atlas, 2006.

MOREIRA C., E CARVALHO M. A. P., **Reumatologia Diagnóstico e Tratamento** – 2. ed. – MEDSI – SP, 2001.

MOREIRA C., G. P, J. F. M. N., **Reumatologia essencial** – Ed. Guanabara - RJ 2009.

SANTOS, E. B., **Avaliação dos Sintomas de Ansiedade e Depressão em Fibromialgicos**. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342012000300009](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342012000300009)> em 20 out 2014.

STARLAMYL, D., **Síndrome da Fibromialgia (FMS)**. Acesso em 12/03/14 disponível em ([www.arachnoiditis.info/content/fibromyalgia\\_syndrome/](http://www.arachnoiditis.info/content/fibromyalgia_syndrome/)).

TOWNSEND, M.; **Enfermagem Psiquiátrica: Conceitos e Cuidados**, 3. ed. Editora Guanabara – RJ, 2008.

VELAME, E.; **Manual de Saúde Mental**, Curso Politécnico Book, 2008.

WEIDEBACH, W.F. S Artigo: **Fibromialgia: Evidencias de um Substrato Neurofisiológico**. Revista da Associação Médica Brasileira. Rev. Assoc. Med. Bras. Vol.48 nº4 São Paulo Oct./Dec. 2002. Disponível também em Scielo-Scientific Electronic Library Online.