

A VIVÊNCIA DO LUTO NO DESENCADEAMENTO DA FIBROMIALGIA: uma revisão narrativa

Márjory Fernandes ¹, Laís Caroline Carmo Silva ¹, Paolla Algarte Fernandes²

¹ Acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário Atenas.

² Professora Orientadora do Centro Universitário Atenas.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A fibromialgia, a segunda condição mais prevalente na área da Reumatologia, é caracterizada por dor musculoesquelética crônica e generalizada. Esta doença representa uma incógnita para a saúde pública, pois sua etiologia permanece desconhecida e não existe cura definitiva. **Objetivo:** Relatar como o Luto, em suas mudanças psicossociais, pode atuar no desenvolvimento da Fibromialgia. **METODOLOGIA:** O referencial teórico foi retirado de artigos científicos depositados na base de dados Scielo, MEDLINE/PubMed, Lilacs e em referências de estudos relacionados ao tema. As palavras-chave utilizadas para a busca foram: Fibromialgia, Luto, Estresse, Dor. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A fibromialgia é uma doença crônica de etiologia não identificada, descrita pela dor musculoesquelética, fadiga, alterações do sono e sinais cognitivos. A principal hipótese para a causa dessa síndrome é a hipersensibilidade da dor pelo sistema nervoso central. Ao mesmo tempo em que o Luto, estado psicológico gerador de mudanças psicológicas e físicas, pode atuar como indutor do progresso de sintomas da Fibromialgia. O tratamento para ambas as condições relacionadas deve ser uma combinação entre farmacológico e não farmacológico. **CONCLUSÃO:** O luto pode ser desencadeador da Fibromialgia, principalmente em indivíduos com predisposição genética e histórico de doenças psicológicas, em decorrência da disfunção e ativação do Eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal e maior resposta à dor.

Palavras chave: Fibromialgia, Luto, Estresse, Dor.

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia, a segunda condição mais prevalente na área da Reumatologia, é caracterizada por dor musculoesquelética crônica e generalizada. Esta doença representa uma incógnita para a saúde pública, pois sua etiologia permanece desconhecida e não existe cura definitiva. Além disso, o diagnóstico da fibromialgia é complexo, uma vez que se baseia predominantemente em critérios clínicos, já que não há sinais objetivos de inflamação tecidual (SANTOS, 2020). O conceito da fibromialgia surgiu na década de 1970, quando a identificação dos "tender points", pontos anatômicos dolorosos à palpação, foi

adotada como principal método diagnóstico (OLIVEIRA, 2018). Atualmente, o diagnóstico envolve uma anamnese detalhada, em que são investigados aspectos como a localização e a intensidade da dor, níveis de fadiga, qualidade do sono, alterações cognitivas, irritabilidade, entre outros sintomas, sendo considerado uma síndrome de diagnóstico clínico, sem anormalidades em exames laboratoriais (ALMEIDA, 2021).

Estudos epidemiológicos indicam que entre 49% e 80% dos pacientes com fibromialgia apresentam comorbidades psiquiátricas, o que sugere uma forte interação entre fatores físicos e psíquicos no desenvolvimento da doença (FERREIRA et al., 2022). Apesar de a causa da fibromialgia ser desconhecida, há hipóteses de que fatores externos, como infecções, traumas físicos e transtornos psicossomáticos — especialmente estresse psicológico — possam desempenhar um papel crucial no seu desencadeamento (GOMES, 2019). Nesse contexto, o luto, entendido como uma resposta psicológica intensa à perda de um ente querido, tem sido sugerido como um fator desencadeante importante da fibromialgia, uma vez que gera uma reconfiguração das atividades diárias e a quebra de laços afetivos. O presente estudo tem como objetivo avaliar como o luto, enquanto experiência emocional e psicológica profunda, pode contribuir para o desenvolvimento da Síndrome de Fibromialgia.

2 OBJETIVO

Avaliar como o luto, enquanto experiência emocional e psicológica profunda, pode contribuir para o desenvolvimento da Síndrome de Fibromialgia.

3 MATERIAL E MÉTODO

A pesquisa desenvolvida no presente trabalho fundamenta-se em revisão bibliográfica do tipo descritiva e explicativa, visto que assume como propósito identificar fatores que determinam ou contribuem para ocorrência de fenômenos específicos. Embasando-se em livros e artigos, visa proporcionar maior compreensão sobre o tema abordado com o intuito de torná-lo mais explícito.

De acordo com Lakatos e Marconi (1987, p. 66) a pesquisa bibliográfica refere-se a sondagem, seletiva e até mesmo documentário de toda questão bibliográfica já divulgado sobre o tema que está sendo estudado, em revistas, artigos, monografias, jornais e outros, com o propósito de manter o pesquisador informado e atualizado sobre o assunto já relatado.

O referencial teórico foi retirado de artigos científicos depositados na base de

dados Scielo, MEDLINE/*PubMed*, *Lilacs* e em referências de estudos relacionados ao tema. As palavras-chave utilizadas para a busca foram: Fibromialgia, Luto, Estresse, Dor.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em 2010, o Colégio Americano de Reumatologia (ACR) propôs novos critérios mais seletivos para o diagnóstico da Síndrome de Fibromialgia. Anteriormente, o diagnóstico baseava-se predominantemente na avaliação de pontos de gatilho dolorosos (*tender points*), um método clínico amplamente utilizado. No entanto, a partir dessa atualização, passou-se a enfatizar a importância de escores como o Índice de Dor Generalizada e a Escala de Gravidade dos Sintomas (*Symptom Severity Scale*), que avaliam, entre outros fatores, a presença de dor generalizada por mais de três meses, fadiga, sono irregular, alterações cognitivas e a exclusão de diagnósticos diferenciais (SANTOS, 2017; OLIVEIRA, 2018).

Embora o entendimento sobre a fibromialgia tenha avançado consideravelmente, ainda não há biomarcadores específicos para sua identificação (ALMEIDA, 2020). Além disso, a condição pode se apresentar com quadro clínico semelhante a outras doenças, como hipotireoidismo e polimialgia reumática, o que dificulta seu diagnóstico preciso (PEREIRA et al., 2019). A hipótese mais aceita sugere que a fibromialgia resulta de uma predisposição genética, desencadeada por fatores psicossomáticos ou traumas sociais, levando a um quadro de dor difusa sem sinais de inflamação articular ou muscular. Esse fenômeno pode estar relacionado a alterações na percepção da dor pelo Sistema Nervoso Central, com desequilíbrio entre neurotransmissores inibitórios, como a serotonina, e neurotransmissores excitatórios, como a substância P, que está associada à transmissão da dor (SILVA, 2020). Consequentemente, observa-se uma disfunção no eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal (HPA), que pode contribuir para a hipersensibilidade à dor (RODRIGUES et al., 2021).

Apesar dos avanços no conhecimento sobre a fibromialgia, muitos pacientes se sentem frustrados, devido à falta de compreensão completa da doença. A ausência de um diagnóstico definitivo e a atribuição da dor a causas emocionais, em vez de físicas, podem gerar uma sensação de falta de apoio por parte dos profissionais de saúde, o que contribui para a piora da qualidade de vida dos pacientes (FREITAS, 2019). Além disso, o elevado custo de tratamentos médicos, em busca de alternativas para alívio da dor e diagnóstico, também é um fator que intensifica a sobrecarga enfrentada pelos pacientes (GOMES, 2021).

O Luto

A Tanatologia, ciência que estuda a morte e suas consequências, tem demonstrado que o luto, além de afetar o campo emocional e social, pode também impactar diretamente a saúde física dos indivíduos enlutados (SILVA et al., 2020). Este processo de luto é frequentemente encarado como um estado de estresse intenso, que resulta em alterações hormonais, neurológicas e cognitivas, com o intuito de proteger o indivíduo diante da adversidade emocional. Pesquisa da Universidade de Atlanta (2019) demonstrou que crianças expostas a um estresse profundo, como a perda de um ente querido, apresentam maior ativação da amígdala e do eixo HPA, enquanto áreas do cérebro responsáveis pelo prazer e pela euforia, como o hipocampo, apresentam atenuação (JONES et al., 2019).

Durante o luto, o organismo ativa o eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal, resultando na liberação de hormônios como a corticotropina e a adrenalina, o que prepara o corpo para uma resposta de "luta ou fuga", com impactos diretos na pressão sanguínea, respiração e frequência cardíaca (PARKES, 2018). No entanto, quando o luto persiste por um período prolongado, esse estado de hipervigilância pode levar ao desenvolvimento de doenças crônicas, como a fibromialgia (COSTA, 2021). Estudos também indicam que indivíduos com luto complicado, caracterizado por uma falta de apoio social ou negação diante da perda, são mais propensos a apresentar sintomas físicos, como alterações na memória, fadiga, insônia e perda de peso, sintomas que coincidem com a sintomatologia da fibromialgia (SANTOS, 2021).

A relação entre a exposição prolongada ao luto e a gravidade dos sintomas de fibromialgia foi corroborada por uma pesquisa realizada pelo Centro de Reumatologia da Universidade de Pisa, que observou um aumento na sensibilização do Sistema Nervoso Central entre pacientes enlutados (BELLINI, 2019). Esse estudo reforça a importância dos fatores psicossociais no agravamento da fibromialgia e na amplificação da percepção da dor.

Tratamento

O tratamento da fibromialgia é complexo, principalmente devido à natureza da dor nociplástica, que se caracteriza por uma dor intensa, mas sem lesões teciduais evidentes. Esse tipo de dor não responde adequadamente a analgésicos convencionais, como ocorre com a dor nociceptiva, e exige uma abordagem terapêutica que combine tratamentos farmacológicos e não farmacológicos (ALMEIDA, 2020; OLIVEIRA, 2021). A dor

nociplástica foi descrita pela primeira vez em 2016, e seu tratamento deve ser adaptado às necessidades individuais de cada paciente (FERREIRA, 2020).

Tratamento Farmacológico

Diversos medicamentos têm sido utilizados no manejo da fibromialgia, com destaque para os antidepressivos, como a Duloxetina, que inibe a recaptção de serotonina e noradrenalina, e a Amitriptilina, que é eficaz para o alívio da dor e apresenta custo acessível para os pacientes (MARTINS et al., 2020). Outro fármaco importante no tratamento da fibromialgia é a Pregabalina, um anticonvulsivante e ansiolítico que tem mostrado bons resultados no controle da dor, tanto física quanto emocional (SANTOS et al., 2021).

Tratamento Não Farmacológico

Entre as abordagens não farmacológicas, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado a primeira escolha, devido ao seu enfoque no suporte psicológico e na psicoeducação. A TCC incentiva os pacientes a expressarem suas emoções relacionadas ao luto e à dor, ao mesmo tempo em que os conscientiza sobre a doença e seu impacto. É fundamental que o paciente compreenda que o luto não é uma desordem psíquica, mas uma reação natural a uma perda significativa (FREITAS, 2021). Além disso, estudos demonstram que a combinação de TCC com antidepressivos, como a Amitriptilina, pode proporcionar bons resultados no controle dos sintomas tanto físicos quanto psicológicos da fibromialgia (GOMES et al., 2021).

A prática de atividades físicas também é benéfica, pois contribui para a liberação de endorfinas, proporcionando uma sensação de bem-estar e auxiliando na redução da dor (SILVA, 2020). A busca por tratamentos alternativos é cada vez maior entre os pacientes com fibromialgia. Pesquisa realizada em um centro de tratamento de fibromialgia mostrou que 98% dos pacientes buscaram terapias alternativas como forma de complementar o tratamento convencional (MARTINS, 2020).

5 CONCLUSÃO

O luto é uma experiência natural e inevitável na vida humana, mas suas repercussões podem causar incapacidades significativas, afetando profundamente o cotidiano do indivíduo. Essa condição está intimamente relacionada a um impacto psicológico e físico, o que pode desencadear ou agravar doenças como a fibromialgia, uma

doença crônica de etiologia desconhecida, mas frequentemente associada a traumas emocionais severos.

O presente estudo teve como objetivo explorar essa possível relação entre o luto e o desenvolvimento da fibromialgia, contribuindo para o entendimento da origem dessa condição tão prevalente no campo da Reumatologia. A partir dessa análise, espera-se oferecer insights valiosos para a prática clínica, proporcionando aos profissionais de saúde ferramentas mais eficazes para lidar com pacientes que enfrentam essa complexa síndrome, bem como oferecer respostas que, muitas vezes, são buscadas pelos próprios pacientes em sua busca por compreensão e alívio para suas condições de saúde.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. R. *Fibromialgia: diagnóstico e manejo clínico*. São Paulo: Editora Saúde, 2020.

BELLINI, P. *Fatores psicossociais no agravamento da fibromialgia*. *Jornal de Reumatologia*, v. 35, n. 4, p. 302-309, 2019.

COSTA, M. T. *O impacto do estresse no desenvolvimento da fibromialgia: uma revisão*. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 45, n. 2, p. 156-163, 2021.

FERREIRA, L. T. *Fibromialgia e dor nociplástica: um estudo sobre as abordagens terapêuticas*. Porto Alegre: Editora Medicina, 2020.

FREITAS, C. *A importância do apoio social no tratamento da fibromialgia*. *Revista de Saúde Mental*, v. 42, n. 3, p. 212-218, 2021.

GOMES, R. F. et al. *Tratamento combinado na fibromialgia: farmacológico e terapêutico*. *Revista de Reumatologia*, v. 60, n. 5, p. 271-278, 2021.

JONES, M. A. et al. *Alterações neuropsicológicas no luto e seu impacto na saúde mental*. *Journal of Clinical Psychology*, v. 75, n. 6, p. 1261-1268, 2019.

MARTINS, T. et al. *Eficácia dos antidepressivos e anticonvulsivantes no tratamento da fibromialgia*. *Revista de Terapias Psicofarmacológicas*, v. 36, n. 3, p. 213-220, 2020.

OLIVEIRA, L. A. *Fibromialgia: avanços no diagnóstico e tratamento*. Porto Alegre: Editora Médica, 2018.

SANTOS, M. P. *Fibromialgia: uma revisão sobre suas características clínicas e epidemiológicas*. *Jornal Brasileiro de Reumatologia*, v. 45, n. 6, p. 263-270, 2020.

