

# Síndrome das Pernas Inquietas



Sociedade Brasileira de  
**Reumatologia**

# **Síndrome das Pernas Inquietas**

Cartilha para pacientes

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO:  
Comissão de Dor, Fibromialgia,  
e outras Síndromes de Partes Moles, 2024

CREDITO IMAGEM DA CAPA:  
[istockphoto.com/AndreyPopov](https://www.istockphoto.com/AndreyPopov)

EDITORAÇÃO:  
Rosane Maximiano  
[www.engigraf.com.br](http://www.engigraf.com.br)



Copyright©SBR - Comissão de Dor, Fibromialgia,  
e outras Síndromes de Partes Moles, 2024

O conteúdo desta cartilha pode ser reproduzido  
desde que citada a fonte.

# **Síndrome das Pernas Inquietas**

Cartilha para pacientes

## Índice

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. O que é a Síndrome de Pernas Inquietas.....                            | 5  |
| 2. Qual é a causa da Síndrome de Pernas Inquietas.....                    | 5  |
| 3. Como se faz o diagnóstico da Síndrome de Pernas Inquietas.....         | 5  |
| 4. Como surge a Síndrome de Pernas Inquietas.....                         | 6  |
| 5. Como é o tratamento medicamentoso da Síndrome de Pernas Inquietas..... | 7  |
| 6. E o não medicamentoso?.....                                            | 8  |
| 7. Eu vou tomar medicação indefinidamente? .....                          | 9  |
| 8. Qual o prognóstico da Síndrome de Pernas Inquietas.....                | 9  |
| 9. Tem cura?.....                                                         | 12 |

## **1. O QUE É A SÍNDROME DE PERNAS INQUIETAS?**

A Síndrome das Pernas Inquietas (SPI), também conhecida como doença de Willis-Ekbom, é um distúrbio neurológico caracterizado por um desejo irresistível de mover as pernas para aliviar o desconforto. As sensações e sintomas associados à SPI normalmente ocorrem quando uma pessoa está em repouso, especialmente durante a noite ou à noite, e podem interferir na sua capacidade de adormecer ou permanecer dormindo. As sensações são frequentemente descritas como:

- Sensação de dormência nas pernas.
- Sensações de queimação ou coceira.
- Sensação de formigamento ou alfinetes ou agulhas.

Essas sensações desconfortáveis nas pernas são temporariamente aliviadas por movimentos, como alongamento, caminhada ou massagem nas pernas. Como resultado, os indivíduos com SPI frequentemente apresentam padrões de sono perturbados, levando à fadiga diurna e à qualidade de vida prejudicada.

## **2. QUAL A CAUSA DA SÍNDROME DE PERNAS INQUIETAS?**

A causa exata da SPI não é totalmente compreendida, mas acredita-se que envolva uma combinação de fatores genéticos e ambientais. A genética é muito forte na determinação de quem vai ter SPI, no entanto, a teoria de deficiência de ferro cerebral é fundamentada em vários estudos.

Não basta simplesmente ter deficiência de ferro no corpo; irá ajudar, mas o principal motivo é a não captação de ferro através da membrana chamada barreira hemato encefálica, por alterações genéticas em seus receptores e canais de entrada.

Se você suspeitar que tem SPI, é essencial consultar um profissional de saúde para um diagnóstico adequado e discutir as opções de tratamento. A gravidade e o impacto da SPI podem variar entre os indivíduos, e um profissional de saúde pode ajudar a adaptar o plano de tratamento mais adequado para sua situação específica.

## **3. COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO DA SÍNDROME DE PERNAS INQUIETAS?**

O diagnóstico da Síndrome das Pernas Inquietas (SPI), geralmente é baseado em uma avaliação clínica e na descrição dos sintomas por parte do paciente. Não há um exame de laboratório específico. O processo de diagnóstico normalmente envolve o seguinte:

### **• Anamnese e Entrevista Clínica:**

O médico realizará uma entrevista detalhada com o paciente para entender os sintomas e a história médica. É importante fornecer informações sobre a natureza dos sintomas, sua duração e intensidade, quando eles ocorrem (geralmente à noite ou em repouso) e como eles afetam o sono e a qualidade de vida.

### **• Exame Físico:**

O médico realizará um exame físico para descartar outras condições médicas que possam estar causando sintomas semelhantes.

### **• Critérios Diagnósticos:**

O diagnóstico da SPI é frequentemente baseado nos critérios clínicos estabelecidos pela International Restless Legs Syndrome Study Group (Grupo de Estudo Internacional de síndrome de pernas inquietas). Os critérios comuns incluem:

- Uma necessidade irresistível de mover as pernas, geralmente acompanhada de desconforto ou sensações anormais. – Necessário para o diagnóstico
- Necessidade de movimentar as pernas após um período de inatividade
- Melhora dos sintomas com movi-mentação
- Piora dos sintomas em repouso, especialmente durante a noite.
- Identificar diferença de sintomas no período matutino e noturno

#### • Exames Adicionais:

Em alguns casos, o médico pode solicitar exames adicionais, como análises de sangue para verificar os níveis de ferro e ferritina, uma vez que a deficiência de ferro pode agravar os sintomas da SPI. Exames de sono, como a polissonografia, também podem ser usados para avaliar a qualidade do sono e a movimentação das pernas durante a noite.

É importante relatar todos os detalhes dos sintomas ao médico para facilitar o diagnóstico correto. A SPI é uma condição crônica, mas existem tratamentos disponíveis para ajudar a aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida. O tratamento pode incluir modificações no estilo de vida, terapia medicamentosa e, em alguns casos, tratamento de condições subjacentes, como a deficiência de ferro.

Portanto, é fundamental procurar orientação médica se você suspeitar de SPI.

## 4. COMO SURGE A SÍNDROME DE PERNAS INQUIETAS?

A causa exata da Síndrome das Pernas Inquietas (SPI), não é completamente compreendida, mas acredita-se que envolva uma combinação de fatores genéticos, neurológicos e ambientais. Alguns dos principais fatores que podem contribuir para o surgimento da SPI incluem:

#### • Genética:

A SPI pode ocorrer em famílias, sugerindo uma predisposição genética. Alguns estudos identificaram variantes genéticas específicas associadas à SPI, o que sugere que a herança genética desempenha um papel importante.

#### • Distúrbios Neurológicos:

A disfunção do sistema nervoso central, em particular no processamento de dopamina, tem sido implicada na SPI. A dopamina é um neurotransmissor que desempenha um papel essencial na regulação do movimento e do humor.

Alterações no sistema dopaminérgico podem contribuir para os sintomas da SPI.

#### • Deficiência de Ferro:

A deficiência de ferro no cérebro e no sistema nervoso central pode agravar os sintomas da SPI. No entanto, a deficiência de ferro não é a causa primária da SPI em todos os casos.

#### • Gravidez:

A SPI é mais comum em mulheres grávidas, particularmente durante o terceiro trimestre. Embora a causa exata durante a gravidez não seja conhecida, as alterações hormonais e o estresse adicional nas pernas podem desempenhar um papel.

#### • Fatores Ambientais:

Alguns fatores ambientais, como o uso excessivo de cafeína, tabagismo, álcool e certos medicamentos, podem piorar os sintomas da SPI em algumas pessoas.

#### • Idade:

A SPI pode se desenvolver em qualquer idade, mas é mais comum em adultos e tende a piorar com o envelhecimento.

### • Outras Condições Médicas:

A SPI pode estar associada a outras condições médicas, como insuficiência renal, diabetes, artrite reumatoide e doenças neurológicas, o que sugere que essas condições podem desempenhar um papel na sua origem.

Embora esses fatores tenham sido associados à SPI, a condição é complexa e heterogênea, e a causa exata pode variar de pessoa para pessoa. O diagnóstico e o tratamento da SPI são baseados na avaliação clínica dos sintomas e na exclusão de outras condições médicas que podem causar sintomas semelhantes. Se você suspeitar que tem SPI, é importante procurar orientação médica para um diagnóstico adequado e discutir opções de tratamento.

## 5. COMO É O TRATAMENTO MEDICAMENTOSO DA SÍNDROME DE PERNAS INQUIETAS

O tratamento medicamentoso da Síndrome das Pernas Inquietas (SPI), pode ser recomendado quando os sintomas são graves, frequentes e interferem significativamente na qualidade de vida. Existem vários tipos de medicamentos que podem ser usados para aliviar os sintomas da SPI. O médico escolherá o tratamento mais apropriado com base na gravidade dos sintomas e no histórico médico do paciente. Alguns medicamentos comuns usados no tratamento da SPI incluem:

### • Antagonista de Dopamina

#### 1. Levodopa

Indicado para Parkinson tem ação no sistema dopaminérgico responsável pela SPI

### • Agonistas da Dopamina:

#### 1. Pramipexol

Esses medicamentos estimulam os receptores de dopamina no cérebro e são frequentemente a primeira linha de tratamento para a SPI. Eles costumam ser eficazes na redução dos sintomas, mas podem causar efeitos colaterais, como náuseas, tonturas e sonolência.

#### 2. Rotigomina

3. Em adesivos, com liberação lenta, diminuindo chance de complicações

### • Anticonvulsivantes alfa 2 - delta ligantes:

#### 1. Gabapentina

#### 2. Pregabalina

Esses medicamentos não estão relacionados à dopamina, mas são eficazes no tratamento dos sintomas da SPI. Eles são frequentemente usados quando os agonistas da dopamina não são bem tolerados ou não proporcionam alívio suficiente.

### • Opioides:

#### 1. Codeína

#### 2. Tramadol

#### 3. Oxicodona

Os opioides são reservados para casos graves de SPI que não respondem a outras opções de tratamento. Eles podem ser eficazes, mas também têm o potencial de causar dependência, por isso são geralmente usados com precaução e monitoramento rigoroso.

### • Medicamentos para o Ferro:

Suplementos de ferro podem ser recomendados quando a SPI está associada à deficiência de ferro.



É importante que o tratamento medicamentoso seja prescrito e monitorado por um médico, pois a dosagem e a escolha do medicamento dependem das necessidades individuais do paciente. O tratamento da SPI deve ser adaptado às características específicas dos sintomas e à tolerância do paciente aos medicamentos. Além disso, o médico deve avaliar regularmente a eficácia do tratamento e fazer ajustes conforme necessário.

## **6. E O NÃO MEDICAMENTOSO?**

Além do tratamento medicamentoso, a Síndrome das Pernas Inquietas (SPI) também pode ser gerenciada eficazmente com abordagens não medicamentosas. Essas estratégias podem ser úteis, especialmente para pessoas com sintomas leves a moderados, ou como parte do plano de tratamento em conjunto com medicamentos.

Aqui estão algumas abordagens não medicamentosas para o tratamento da SPI:

### **1. Modificações no Estilo de Vida:**

- Evite ou limite o consumo de cafeína, álcool e tabaco, pois essas substâncias podem agravar os sintomas.

- Mantenha uma rotina de sono regular, indo para a cama e acordando à mesma hora todos os dias.

- Pratique exercícios regularmente, mas evite atividades intensas perto da hora de dormir.

### **2. Massagens e Alongamentos:**

Massagear e alongar as pernas antes de dormir pode ajudar a aliviar a tensão muscular e reduzir os sintomas da SPI.

### **3. Banho Quente:**

Um banho quente antes de dormir pode relaxar os músculos das pernas e proporcionar alívio temporário dos sintomas.

### **4. Compressas Frias:**

Aplicar uma compressa fria nas pernas afetadas pode ajudar a aliviar o desconforto temporariamente.

### **5. Técnicas de Relaxamento:**

Praticar técnicas de relaxamento, como meditação, respiração profunda e yoga, pode ajudar a reduzir o estresse, o que, por sua vez, pode melhorar os sintomas da SPI.

### **6. Evitar Posições Desconfortáveis:**

Evite ficar em posições que causem pressão nas pernas, como cruzar as pernas por longos períodos.

### **7. Manter o Quarto Confortável:**

Garanta que o ambiente do quarto seja confortável, com temperatura adequada, colchão e travesseiros adequados.

### **8. Evitar Telas Eletrônicas:**

Evite o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir, pois a luz azul pode interferir no ciclo do sono.

### **9. Mantenha um Diário de Sintomas:**

Registrar quando os sintomas ocorrem e quais fatores parecem desencadear ou piorar a SPI pode ajudar a identificar padrões e ajustar o tratamento.



É importante lembrar que a abordagem não medicamentosa pode funcionar para algumas pessoas, mas pode não ser suficiente para outras com SPI mais grave. Em casos mais graves, o tratamento medicamentoso pode ser necessário. Além disso, o acompanhamento médico é fundamental para monitorar a eficácia das estratégias não medicamentosas e fazer ajustes conforme necessário. O tratamento ideal para a SPI é muitas vezes individualizado, levando em consideração as necessidades e preferências de cada paciente.

## **7. EU VOU TOMAR MEDICAÇÃO INDEFINIDAMENTE?**

Se você foi diagnosticado com Síndrome das Pernas Inquietas (SPI) e seu médico prescreveu medicação para controlar os sintomas, é possível que você precise tomar medicação indefinidamente.

No entanto, a dosagem e o tipo de medicamento podem ser ajustados ao longo do tempo com base na sua resposta ao tratamento e em eventuais mudanças nos sintomas. É importante manter uma comunicação regular com seu médico para relatar qualquer mudança em seus sintomas, e seu médico pode fazer as alterações necessárias na medicação conforme apropriado.

Além do tratamento medicamentoso, as estratégias de estilo de vida e as abordagens não medicamentosas mencionadas anteriormente também podem ser incorporadas ao seu plano de tratamento para ajudar a gerenciar a SPI de forma mais eficaz.

Lembre-se de que o objetivo do tratamento é melhorar sua qualidade de vida, reduzindo os sintomas e permitindo que você tenha um sono mais repousante. Com a orientação de um médico, é possível encontrar um equilíbrio entre o tratamento medicamentoso e outras estratégias que funcionem melhor para você. Mantenha uma comunicação aberta com seu médico para garantir que você esteja recebendo o suporte e os cuidados necessários para lidar com a SPI da melhor forma possível.

## **8. QUAL O PROGNÓSTICO DA SÍNDROME DE PERNAS INQUIETAS**

A Síndrome das Pernas Inquietas (SPI) é uma condição crônica, o que significa que geralmente dura ao longo da vida. No entanto, o prognóstico da SPI pode variar de pessoa para pessoa, e a gravidade dos sintomas e a resposta ao tratamento desempenham um papel significativo na determinação do impacto da condição na qualidade de vida.

A boa notícia é que a SPI é tratável, e a maioria das pessoas com a condição pode encontrar alívio dos sintomas e gerenciar com sucesso a condição com o tratamento adequado. As opções de tratamento, que incluem medicamentos, modificações no estilo de vida e abordagens não medicamentosas, podem ajudar a reduzir a gravidade dos sintomas e melhorar a qualidade do sono.

Aqui estão alguns pontos a considerar sobre o prognóstico da SPI:

### **1. Variação na Gravidade dos Sintomas:**

A gravidade dos sintomas da SPI pode variar de pessoa para pessoa. Algumas pessoas podem ter sintomas leves e ocasionais, enquanto outras experimentam sintomas mais graves e frequentes. O tratamento é frequentemente ajustado para atender às necessidades individuais.

### **2. Resposta ao Tratamento:**

A eficácia do tratamento varia de pessoa para pessoa. Alguns pacientes respondem bem à terapia medicamentosa e experimentam alívio quase completo dos sintomas, enquanto outros podem exigir uma combinação de tratamentos e ainda podem ter alguns sintomas residuais.

### **3. Qualidade de Vida:**

Com o tratamento adequado, muitas pessoas com SPI podem levar uma vida normal e desfrutar de uma boa qualidade de vida. No entanto, aqueles com sintomas graves não controlados podem enfrentar desafios significativos em relação ao sono e ao bem-estar.

### **4. Gestão Contínua:**

A SPI é uma condição crônica, o que significa que a gestão contínua é necessária. Pode ser importante continuar o tratamento ao longo da vida, e o acompanhamento médico regular é fundamental para monitorar a eficácia do tratamento e fazer ajustes conforme necessário.

Em resumo, o prognóstico da SPI é geralmente favorável quando tratado adequadamente. A maioria das pessoas com a condição pode encontrar alívio dos sintomas e levar uma vida normal. No entanto, o sucesso do tratamento depende da adesão ao plano de tratamento e da colaboração contínua com um profissional de saúde. Se você ou alguém que você conhece tem SPI, é importante procurar orientação médica para determinar o melhor plano de tratamento e alcançar o alívio dos sintomas.

## **9. TEM CURA?**

A Síndrome das Pernas Inquietas (SPI) não possui uma cura definitiva. É considerada uma condição crônica e, na maioria dos casos, requer tratamento contínuo para gerenciar os sintomas e melhorar a qualidade de vida. No entanto, é importante destacar que muitas pessoas com SPI podem alcançar um controle eficaz dos sintomas e levar uma vida normal com o tratamento apropriado.

Embora a SPI não tenha uma cura definitiva, o tratamento pode ajudar a minimizar os sintomas, melhorar a qualidade do sono e permitir que as pessoas levem uma vida satisfatória. O sucesso do tratamento pode variar de pessoa para pessoa, e é importante trabalhar em conjunto com um médico para encontrar a abordagem que funcione melhor para você.

**Sociedade Brasileira de Reumatologia**

[www.reumatologia.org.br](http://www.reumatologia.org.br)

Av. Brigadeiro Luís Antônio, 2.466 – 9º Andar

CEP 01402-000 – São Paulo – SP

Fone: 55 11 3289-7165