

Mileyde Gordiano da Silva  
Maria de Nazaré Souza Ribeiro  
Darlisom Sousa Ferreira  
Elizabeth Teixeira



SÉRIE **VALIDTE**

# O GUIA

## FIBROMIALGIA

DICAS DE CUIDADO  
PARA O DIA A DIA

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima  
**Governador**

Universidade do Estado do Amazonas

André Luiz Nunes Zogahib  
**Reitor**

Kátia do Nascimento Couceiro  
**Vice-Reitora**

*editora*UEA

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann  
**Diretora**

Maria do Perpetuo Socorro Monteiro de Freitas  
**Secretária Executiva**

Wesley Sá  
**Editor Executivo**

Raquel Maciel  
**Produtora Editorial**

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann (Presidente)

Allison Marcos Leão da Silva

Almir Cunha da Graça Neto

Erivaldo Cavalcanti e Silva Filho

Jair Max Furtunato Maia

Jucimar Maia da Silva Júnior

Manoel Luiz Neto

Mário Marques Trilha Neto

Silvia Regina Sampaio Freitas

**Conselho Editorial**

Sindell Amazonas  
**Revisão**

Cael Fernando  
Loredane Queiroz  
**Finalização**

### **Ficha catalográfica**

S586g  
2023  
Silva, Mileyde Gordiano da  
O guia fibromialgia: dicas de cuidado para o dia a dia /  
Mileyde Gordiano da Silva, Darlisom Sousa Ferreira, Maria de  
Nazaré Souza Ribeiro e Elizabeth Teixeira. – Manaus (AM) :  
Editora UEA, 2023.  
20 p.: il., color; Ebook. – (Série Validte)

Ebook, no formato PDF  
Inclui referências bibliográficas

ISBN 978-85-7883-584-2

1. Fibromialgia 2. Autocuidado. I.Título II. Ferreira,  
Darlisom Souza. III. Ribeiro, Maria de Nazaré Souza.  
IV. Teixeira, Elizabeth.

CDU 1997 – G 616.72-002.77 (058)

# PALAVRAS INICIAIS

O projeto integrado, intitulado “Tecnologias educacionais para o bem viver de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas: produção e validação - PROJETO VALIDTE” tem como objetivo produzir e validar tecnologias educacionais (TE) sobre diferentes temas-assuntos no âmbito das condições crônicas. Teve início em 2019, adota como modelo operacional a pesquisa metodológica e produz e valida guias educativos, que compõem a Coletânea VALIDTE. As pesquisas são realizadas por estudantes vinculados ao Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC FAPEAM-UEA), ao Curso de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), ao Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP) e ao Mestrado Profissional em Saúde da Família (PROFSAÚDE).

O PROJETO VALIDTE segue as diretrizes para o cuidado dos indivíduos e famílias envolvidos com condições crônicas, em que o autocuidado não é equivalente à atividade prescritora do profissional de saúde, que diz ao usuário o que ele deve fazer, mas significa reconhecer o papel central do usuário em relação a sua saúde, desenvolvendo um sentido de autorresponsabilidade sanitária e transformando o profissional de saúde em parceiro do usuário.

Nesse sentido, os guias educativos podem mediar no contexto da prática de Enfermagem em Saúde Pública ações com vistas a potencializar a educação em saúde para o autocuidado apoiado e a qualidade de vida de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas.

**Elizabeth Teixeira (Coordenadora)**

# Sumário

Apresentação .....	5
Parte 1 - Aspectos Gerais sobre a Fibromialgia	
O que é Fibromialgia .....	6
O que fazer para viver bem com Fibromialgia .....	8
Parte 2 - Dicas de Autocuidado para o dia a dia	
Saúde Mental .....	9
Ansiedade .....	10
Depressão .....	12
Atividade Física .....	13
Vida Social .....	14
Importância dos Medicamentos .....	15
Qualidade do sono .....	16
Lazer .....	18
Palavras Finais .....	19
Referências .....	20

# Apresentação

Este é um guia com dicas de autocuidado para pessoas que vivem com a Fibromialgia. Embora seja uma síndrome ainda sem cura, existem diversas estratégias que ajudam a amenizar o sofrimento de quem possui essa condição.

A paciência e a constância serão fortes aliadas para você nesse processo de aprendizado e mudança de hábitos.

Boa leitura! Cada dica de autocuidado foi elaborada a partir de evidências científicas.

## **Mileyde Gordiano da Silva**

Acadêmica de Enfermagem na Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas

Contato: mgds.enf20@uea.edu.br

## **Maria de Nazaré Souza Ribeiro**

Orientadora. Enfermeira; Doutora em Geografia Humana; Professora Adjunta na Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas

Contato: mnribeiro@uea.edu.br

## **Darlisom Sousa Ferreira**

Co-orientador. Doutor em Enfermagem; Pró reitor de extensão e professor adjunto na Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas

Contato: darlisom@uea.edu.br

## **Elizabeth Teixeira**

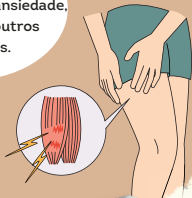
Orientadora. Enfermeira; Doutora em Ciências Socioambientais; Coordenadora do Projeto VALIDTE

Contato: etfelipe@hotmail.com

# O que é Fibromialgia?

A Fibromialgia é uma síndrome crônica que provoca dores musculoesqueléticas generalizadas. A causa dessa doença ainda não é totalmente conhecida, o que se sabe é que devido às dores, pessoas que convivem com essa síndrome têm fortes impactos em sua qualidade de vida.

Além das dores, pode ocorrer insônia, ansiedade, depressão e outros problemas.



Uma de suas principais características é a grande sensibilidade ao toque e à compressão muscular.



Grande parte das pessoas com fibromialgia acabam desenvolvendo outros problemas de saúde devido à sintomatologia relacionada, como insônia, ansiedade, depressão e fadiga. Portanto, o acompanhamento multidisciplinar é imprescindível.

A fibromialgia afeta principalmente mulheres acima de 30 anos.





# Como viver bem com a Fibromialgia?

O primeiro passo é procurar um profissional especializado em reumatologia, ortopedia, entre outras áreas experientes em dor para obter o diagnóstico correto. Se a fibromialgia for confirmada, é necessário também procurar outros profissionais, como fisioterapeuta, psicólogo e profissional de educação física para evitar o agravamento e outros problemas de saúde.

Cuidar da saúde mental, praticar exercícios físicos e melhorar a qualidade do sono são as principais intervenções pra melhorar a qualidade de vida.



# Saúde Mental

Costumamos associar dores a algum sinal visível como um hematoma ou uma lesão, porém quando se trata de fibromialgia esses sinais não estão presentes e por isso muitas pessoas afetadas acabam tendo sua dor invalidada.



Em consequência, a saúde psicológica de quem sofre com a síndrome fibromiálgica acaba sendo afetada, tanto pela falta de apoio familiar, quanto por ter sua condição questionada.



# Ansiedade

A ansiedade está presente em mais da metade das pessoas afetadas pela fibromialgia, e como dito antes, o acompanhamento por uma equipe multidisciplinar é de extrema importância. O tratamento psiquiátrico e psicológico pode ser necessário, por isso, sempre procure ajuda.



Os principais sintomas são:

- inquietação
- palpitações
- dificuldade para respirar
- medo irracional
- náuseas
- tontura

# Ansiedade



Algumas técnicas de respiração podem ajudar durante uma crise

## Técnica de Respiração Abdominal

- procure uma posição confortável e sente-se, coloque as pernas afastadas com os pés relaxados e virados para fora;
- deixe tórax e ombros imóveis;
- dobre os braços e coloque os polegares sobre o sítio onde acaba a sua caixa torácica, com o resto das mãos perpendicular ao seu corpo e viradas uma para a outra;
- respire profunda e lentamente pelo nariz e preste atenção à sua respiração;
- sinta o movimento da sua barriga: - quando inspira, a barriga vai para fora - quando expira, a barriga vai para dentro;
- sincronize os movimentos e faça a respiração diafragmática durante alguns minutos.

# Depressão

Assim como a ansiedade, a depressão é muito comum em pessoas com fibromialgia. As dores constantes, o estado debilitante e a falta de uma rede de apoio podem acarretar um estado depressivo severo, fazendo com que o indivíduo se isole, pare de se alimentar e tenha pensamentos suicidas.

Os principais sintomas são:

- apatia
- insegurança
- pessimismo
- sensação de vazio
- tristeza constante
- desmotivação
- idealizações suicidas
- falta de apetite ou apetite excessivo
- insônia ou sono constante



# Atividade Física

O principal tratamento não farmacológico para a fibromialgia é a atividade física, pois proporciona melhora do condicionamento cardiorespiratório, aumento da força e flexibilidade, redução do excesso de gordura e alívio das dores musculares.



## Atividades recomendadas:

- Exercícios aeróbicos (hidroginástica, caminhada, ciclismo, etc.)
- Tai-Chi e Qi-Gong
- Yoga
- Treinamento de força

Alguns exercícios você pode fazer em casa com auxílio de aulas online:

Aula de Yoga [https://www.youtube.com/watch?v=2yiz11HE\\_w0](https://www.youtube.com/watch?v=2yiz11HE_w0)

Aula de Tai- Chi <https://youtu.be/EaEtdV2mNcQ>

# Vida Social

Ter uma rede de apoio é imprescindível para todos nós. Essa rede por ser constituída pela família ou amigos, o importante é que você tenha amparo e com quem conversar.

Além disso, você pode tentar conhecer mais pessoas e unir o útil ao necessário, como frequentar grupos de esportes ou grupos de apoio para pessoas com fibromialgia.



# Importância dos Medicamentos



Devido ao caráter crônico da fibromialgia, muitas pessoas abandonam as medicações no decorrer dos anos. Além disso, o descumprimento dos horários e dosagem podem fazer com que as fortes dores retornem, e com isso, o paciente ache que o tratamento não está surtindo efeito. A terapia da fibromialgia é em grande parte sintomática, ou seja, se você esquece ou abandona o tratamento, é inevitável que a síndrome dolorosa retorne.

Assim como a falta dos medicamentos é prejudicial, o excesso deles também. Ingerir maior dosagem sem orientação não vai aliviar as dores mais rápido, e sim causar mais problemas e efeitos adversos. Infelizmente a fibromialgia ainda não possui cura e a melhor forma de conviver com ela é seguindo o tratamento corretamente.





# Qualidade do Sono



A presença de sono não restaurador e insônia são manifestações importantes. A qualidade do sono é essencial para a saúde e noites mal dormidas podem fazer com que as dores musculares aumentem significativamente no dia seguinte. Algumas intervenções podem melhorar a qualidade do sono, como exercícios físicos apropriados e técnicas de relaxamento.



Antes de dormir, evite ficar usando o celular ou assistindo TV. O ambiente deve ser confortável e silencioso. Se necessário, utilize tampões de ouvido e máscara de olhos. Sons relaxantes podem ajudar, como barulho de chuva, ondas do mar, etc.

# Qualidade do Sono

## Técnica de Relaxamento Muscular Progressivo

Foi desenvolvida pelo médico Edmund Jacobson e consiste em tensionar um grupo muscular e em seguida relaxá-lo. Essa técnica auxilia no controle da ansiedade e insônia. Abaixo você pode acessar o link para aprendê-la.

<https://www.youtube.com/watch?v=h6Cfd4CottI>



# Lazer



Os momentos de lazer são importantes para o bem estar de todo ser humano e mais ainda para quem sofre com fibromialgia. Ter momentos de felicidade auxilia na produção de neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem estar, o que também colabora com o alívio dos sintomas de ansiedade.

Dedique um tempo do seu dia para fazer algo que gosta, como ler um livro, praticar esportes, assistir séries, etc.



# Palavras Finais

Chegamos ao fim do guia ilustrado sobre fibromialgia. Espero que você possa aplicar algumas das sugestões abordadas nesta cartilha e que perceba a melhora na sua qualidade de vida.

Desejamos sorte e paciência na sua jornada.

# Referências

CAVALCANTE, Alane B. *et al.* A prevalência de fibromialgia: uma revisão de literatura. *Rev. Bras. Reumatol.*, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 40-48, fev. 2006. Available from The prevalence of fibromyalgia: a literature review (scielo.br). Acesso em: 24 abr. 2021. DOI: 10.1590/S0482-50042006000100009.

CONTE, Mariana S. *et al.* Fibromialgia: atividade física, depressão e qualidade de vida. *Medicina (Ribeirão Preto)*, São Paulo, dez. 2018 Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/154927>. Acesso em: 01 maio. 2021. DOI: 10.11606. ISSN: 2176-7262.v51i4p281-290

MARQUES, Amelia Pasqual *et al.* . A prevalência de fibromialgia: atualização da revisão de literatura. *Rev. Bras. Reumatol.*, São Paulo, v. 57, n. 4, p. 356-363, ago. 2017. Disponível em: Prevalence of fibromyalgia: literature review update (scielo.br). Acesso em: 24 abr. 2021. DOI: 10.1016/j.rbre.2017.01.005

NESPOLI, Grasielle. Os domínios da Tecnologia Educacional no campo da Saúde. *Interface (Botucatu)*, Botucatu, v. 17, n. 47, p. 873-884, dez. 2013. Disponível em: The domains of Educational Technology in the field of healthcare (scielo.br). Acesso em: 24 abr. 2021. Epub. nov. 26, 2013. DOI: 10.1590/S1414-32832013005000028

# Referências

NIETSCHE, Elisabeta Albertina *et al.* Tecnologias educacionais, assistenciais e gerenciais: uma reflexão a partir da concepção dos docentes de enfermagem. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 13, n. 3, p. 344-352, jun. 2005. Disponível em: Education, careand management technologies: a reflectionbasedonnursingteachers' conception (scielo.br). Acesso em: 29 abr. 2021. DOI: 10.1590/S0104 11692005000300009

REZENDE, M. C. *et al.* EpiFibro - um banco de dados nacional sobre a síndrome da fibromialgia: análise inicial de 500 mulheres. *Rev. Bras. Reumatol.*, São Paulo, v. 53, n. 5, p. 382-387, out., 2013. Disponível em: EpiFibro - a nationwidedatabank for fibromyalgiasyndrome: theinitialanalysisof 500 women (scielo.br). Acesso em: 03 maio 2021. DOI: 10.1590/S0482-50042013000500003

RIBERTO, Marcelo *et al.* Fisiopatologia da Fibromialgia. *Acta Fisiátrica USP.*, São Paulo, v. 11, n. 2, ago. 2004. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/102482>. Acesso em: 29 abr. 2021. DOI: 10.5935/0104-7795.20040002

SOUZA, M. T., SILVA, M. D., CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Revista Einstein*, v. 8, n. 1, p. 102-6, 2010.



# FIBROMIALGIA

DICAS DE CUIDADO PARA O DIA A DIA

SÉRIE **VALIDTE**  
Validação de Tecnologias Educacionais em Saúde