



A **Fibromialgia** é uma condição crônica, caracterizada por dor muscular generalizada sem inflamação ou por danos nas articulações, músculos e ossos. É mais comum em mulheres e, geralmente, pessoas com fibromialgia não apresentam sinais externos. Os principais sinais e sintomas envolvem dor, rigidez articular, fraqueza muscular, cansaço, fadiga e distúrbios do sono. Pode haver ainda distúrbios de humor, como ansiedade e depressão, e alterações de concentração e memória. As causas da fibromialgia ainda não estão totalmente esclarecidas.

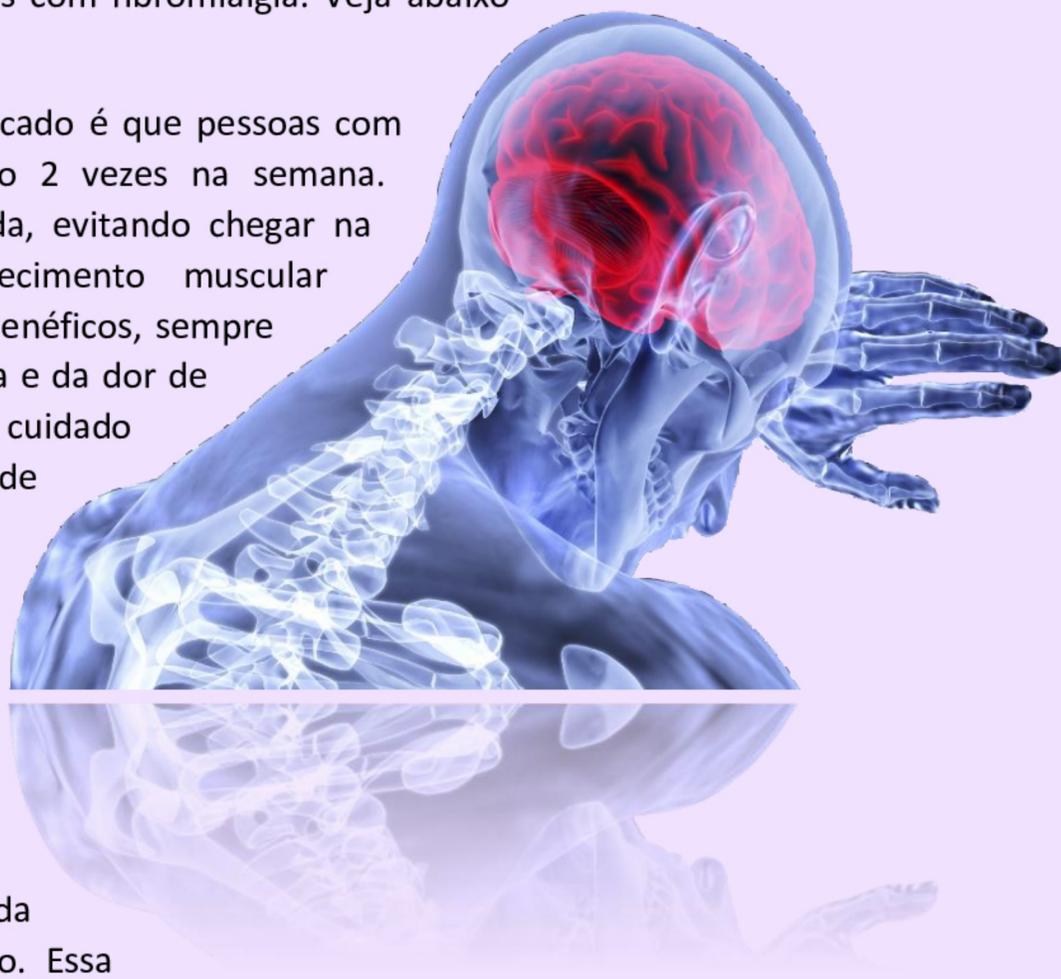
Algumas mudanças no estilo de vida são importantes para melhorar os sintomas e proporcionar uma melhor qualidade de vida de pessoas com fibromialgia. Veja abaixo algumas dicas:

**Praticar exercícios físicos** - O indicado é que pessoas com fibromialgia façam exercícios no mínimo 2 vezes na semana. Exercício de intensidade leve e moderada, evitando chegar na fadiga muscular. Alongamento, fortalecimento muscular (musculação) e exercícios aeróbicos são benéficos, sempre respeitando os limites de capacidade física e da dor de cada pessoa. Além disso, é preciso tomar cuidado com temperatura, barulho e claridade excessiva. Não são recomendadas atividades de grande impacto, Quiropraxia e massagem para aliviar a dor, pois podem desencadear crises ou até agravar os sintomas.

**Cuidar da saúde emocional** - A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é uma boa forma de trabalhar os sintomas da fibromialgia e da depressão em conjunto. Essa abordagem auxilia o paciente a entender e interpretar melhor suas atitudes frente à dor e demais sintomas para enfrentá-los de forma eficiente.

É importante que a pessoa converse com amigos e familiares sobre a condição, aprenda a dizer 'não' quando estiver se sentindo desconfortável e cuide-se para diminuir situações de estresse nas relações pessoais.

**Ter uma alimentação saudável** - A alimentação é essencial para auxiliar nos processos de contração muscular e recomenda-se refeições balanceadas e nutritivas, em horários regulares, mantendo uma hidratação adequada. Alguns estudos sugerem manter uma alimentação com baixo teor de gordura, açúcar e sal e consumo moderado de proteínas. Uma alimentação rica em fibras, frutas e hortaliças oferece uma variedade de vitaminas e minerais que participam das funções musculares, especialmente, vitamina C, E e D, betacaroteno, magnésio, potássio, zinco, selênio e cálcio. Não é recomendado o consumo de bebidas alcoólicas.



**Equipe Multiprofissional**  
**Atenção Integral à Saúde**