



Superando os desafios da



FIBROMIALGIA



*Ebook completo sobre causas, sintomas,
diagnóstico e estratégias de cuidado.*





Universidade Estadual de
Ciências da Saúde de Alagoas

Fibromialgia eBook

Criação e desenvolvimento:

Maria Ranieli da Silva
Martha Juliany Marques de Sirqueira
Maisa Benzota Lopes de Sá
Raissa Danielly Macário dos Santos
Rayane Kellen Araújo da Silva
Renaldir Lara Ramos da Silva
Vivian Ferreira dos Santos

Orientação:

Prof^a. Me. Djanira Florentino Silva
Prof^a. Me. Andreza Faro de Oliveira



Maceió-AL
2025

Prefácio

A fibromialgia é uma condição que, embora afete milhões de pessoas no mundo, ainda é pouco compreendida e muitas vezes silenciada. Este eBook nasceu da vontade de dar voz à dor que não se vê, de acolher quem convive com ela e de contribuir para a construção de um cuidado mais humano e baseado em conhecimento, reunindo informações fundamentadas na literatura científica.

O conteúdo aborda aspectos essenciais como definição, sintomatologia, critérios diagnósticos e estratégias terapêuticas. Como acadêmicas de Fisioterapia, acreditamos que entender a fibromialgia vai muito além de estudar sintomas e diagnósticos é sobre enxergar a pessoa por trás da dor, ouvir sua história e respeitar seus limites.

A escolha do tema reflete o compromisso com a promoção da saúde baseada em evidências e na humanização do cuidado. Trata-se de um material destinado tanto a estudantes e profissionais da área da saúde quanto a indivíduos que convivem com a fibromialgia e buscam compreender melhor sua condição.

Que este conteúdo possa orientar, acolher e inspirar.

Com carinho e dedicação,

Acadêmicas do curso de Fisioterapia da UNCISAL



ÍNDICE

CAPÍTULO 1

- 01 Introdução
- 02 O que é fibromialgia?
- 03 Principais sintomas
- 04 Causas e fatores de risco
- 05 Diagnóstico
- 06 Impacto Psicossocial
- 07 Existe cura?

CAPÍTULO 2

- 08 Tratamento Farmacológico
- 09 Tratamento não farmacológico

CAPÍTULO 3

- 10 Papel da Fisioterapia
- 11 Exercícios
- 12 Dicas para o dia a dia



CAPÍTULO 1



Introdução

01



Introdução

A fibromialgia é uma síndrome clínica crônica caracterizada por dor muscular generalizada, fadiga persistente, distúrbios do sono, alterações cognitivas e outros sintomas que afetam diretamente a qualidade de vida.

Nos capítulos a seguir, você encontrará conteúdos baseados em evidências científicas que abordam sintomas, diagnóstico, tratamentos, além do papel fundamental da fisioterapia no cuidado ao paciente.



Convidamos você a compreender a fibromialgia para além da dor visível — enxergando a pessoa por trás do diagnóstico, reconhecendo seus limites e respeitando sua jornada.

O que é Fibromialgia?

02



O que é fibromialgia ?



Manifestação

É uma síndrome clínica que se manifesta com **dor** no corpo todo, principalmente na **musculatura**.

Sensibilidade

A pessoa com fibromialgia apresenta grande sensibilidade ao **toque** e à **compressão** da musculatura.



Manifestação

Pode aparecer depois de eventos graves na vida de uma pessoa, como um **trauma** físico, psicológico ou mesmo uma infecção grave.



O mais comum é que o quadro comece com uma **dor localizada crônica**, que progride para envolver **todo o corpo**



Principais Sintomas

03



Principais sintomas



Dor generalizada

Duração contínua de mais de 3 meses , afetando músculos, ligamentos e tendões.

Sensibilidade

A pessoa com fibromialgia apresenta grande sensibilidade ao **toque** e à **compressão** da musculatura.



Fadiga

Pode existir queixas de cansaço mesmo após uma boa noite de sono e sem esforços físicos prévios.



Principais sintomas



Distúrbio de sono

Como insônia , sono não reparador e despertares frequentes

Rigidez matinal

Algumas pessoas experimentam **rigidez muscular e articular** pela manhã , semelhante a rigidez observada em pessoas com artrite



Causas e Fatores de risco

04



Causas e fatores de risco

A **causa exata ainda não é compreendida**, mas sabe-se que é um distúrbio, que faz com que a função de **luta e fuga** do sistema nervoso fique **hipersensível**, . E alguns pesquisadores acreditam que alguns fatores podem contribuir para o seu desenvolvimento, como:



Trauma físico ou emocional

Trauma físicos (como lesões graves ou cirurgias) ou **eventos emocionais estressantes** (como traumas psicológicos) podem estar associados ao desenvolvimento da condição.



Infecções e doenças autoimunes

Algumas infecções virais e doenças autoimunes têm sido associadas ao início da fibromialgia , embora essa relação não seja totalmente compreendida.



Alteração nos neurotransmissores

Desequilíbrio nos neurotransmissores como **serotonina e dopamina**(que são envolvidos na regulação da dor e humor) podem desencadear a condição de fibromialgia



Disfunção no processamento da dor

Uma alteração no processamento da dor no **sistema nervoso central** pode resultar em uma percepção amplificada da dor



Diagnóstico

05



Diagnóstico



**O diagnóstico não é simples.
A fibromialgia compartilha sintomas
com várias outras doenças.
Dores crônicas e generalizadas são
queixas comuns em consultórios.**



Resistência a tratamentos convencionais

Quando os sintomas não melhoram com analgésicos ou anti-inflamatórios, é um sinal de alerta.

Exames complementares

- Exames laboratoriais;
- Exames de imagem;
- Em alguns casos, biópsias.



Impacto Psicosocial

06



Impacto Psicossocial



Saúde mental e emocional

A dor crônica e a fadiga constantes podem levar à ansiedade, depressão, estresse e baixa autoestima.

Relações sociais e familiares

A incompreensão sobre a doença pode causar isolamento social, conflitos familiares e dificuldades nos vínculos interpessoais.



Vida profissional e qualidade de vida

A fibromialgia afeta o desempenho no trabalho, pode gerar afastamentos e impacta negativamente a autonomia e o bem-estar geral.



Existe cura?

07



Existe cura?



A fibromialgia é uma condição crônica que, embora não apresente caráter progressivo, **ainda não possui cura**. Seus mecanismos fisiopatológicos não são completamente compreendidos, o que dificulta abordagens terapêuticas mais específicas.

Por isso, a **intervenção multidisciplinar é fundamental para o controle dos sintomas e para a promoção da funcionalidade e do bem-estar do paciente.**



CAPÍTULO 2



Tratamento Farmacológico

08



Tratamento Farmacológico

O tratamento farmacológico da fibromialgia pode ser aplicado em monoterapia (somente uma terapia) ou combinar fármacos

Antidepressivos

Amitriptilina- Melhora a dor, fadiga e sono

Duloxetina- Melhor evidência de eficácia

Efeitos adversos: Ganho de peso e sonolência

Relaxantes musculares

Ciclobenzaprina- Relaxante muscular

Anticonvulsivantes

Pregabalina e Gabapentina

No tratamento da Fibromialgia existe variabilidade na literatura quanto a recomendações desses fármacos

Tratamento Farmacológico



Canabinoides

Nabilona e dronabinol- Reduzem significativamente os níveis de dor, depressão e ansiedade em portadores de Fibromialgia

Opioides

Não têm boa eficácia no tratamento da fibromialgia, porém um opioide fraco, como o **tramadol**, demonstra maior eficácia que os demais opioides no controle da dor



Agonistas melatoninérgicos

A intensidade da dor, o número de pontos dolorosos, a qualidade do sono, a depressão e a ansiedade



Tratamento não Farmacológico

09



Tratamento não Farmacológico

Todo indivíduo acometido pela fibromialgia deve praticar alguma atividade física. A preferência deve ser dada a atividades aeróbicas de baixo impacto

Caminhar

Caminhadas leves ajudam a reduzir a dor, melhoram o humor e a qualidade do sono. É uma atividade acessível e segura



Hidroginástica

Combina movimento e leve resistência, sem sobrecarregar as articulações. Ajuda no alívio da dor, aumenta a força e melhora a disposição



Alongamento

Ajudam a reduzir a dor, rigidez e melhorar a amplitude de movimento, podendo ser combinados com atividades aeróbicas



Tratamento não Farmacológico

Intervenção Psicológica

Sugerida para melhorar o funcionamento, a dor e o humor



Fortalecimento muscular

Melhorar a resistência e a função muscular, além de diminuir a fadiga. Exercícios de baixo impacto e treinamento de força, com acompanhamento profissional



Acupuntura

Reduz a inflamação, libera opioides endógenos e reduz a ansiedade



Tratamento não Farmacológico



Fisioterapia

Visa reduzir a dor, melhorar a função física e aumentar a qualidade de vida do paciente

Oxigenoterapia Hiperbárica

Alívio da dor e melhora a função cerebral



CAPÍTULO 3



Papel da Fisioterapia 10



Papel da Fisioterapia

- Reduzir a dor crônica e a rigidez muscular
- Melhorar a função física e a mobilidade
- Promover o relaxamento corporal e mental
- Educar o paciente sobre a condição e estratégias de autocuidado



Papel da Fisioterapia

Principais Recursos Fisioterapêuticos Utilizados

Eletroterapia

O uso do TENS ajuda a modular a dor e reduzir o uso de medicamentos, o uso do ultrassom e laser de baixa intensidade também são utilizados com efeitos analgésicos e anti-inflamatórios locais.

Terapias Manuais

Massoterapia suave e mobilizações articulares visam melhorar a circulação

Exercício Terapêutico

Aeróbicos leves: caminhada e bicicleta ergométrica

Alongamentos e mobilidade: reduzem tensões musculares.

Fortalecimento muscular de baixa intensidade: ajuda a restaurar a função.

Papel da Fisioterapia



Hidroterapia

Em piscina aquecida proporcionam alívio da dor, relaxamento muscular, ganho de resistência e melhora da autoestima.

Educação em saúde

Orientando o paciente sobre postura, técnicas de respiração e relaxamento, além de estratégias para manejar crises e evitar gatilhos de dor.



Exercícios 11



Exercícios

Lembre-se de respirar ao realizar os exercícios!
Faça de forma lenta e respeite os seus limites!



ALONGAMENTOS DA COLUNA CERVICAL

Músculos do pescoço: incline a cabeça para frente e pressione-a cuidadosamente para baixo com as mãos, de tal forma que o queixo encoste no peito. Sinta o alongamento e fique nesta posição por 30 segundos.



Exercícios

Lembre-se de respirar ao realizar os exercícios!
Faça de forma lenta e respeite os seus limites!



ALONGAMENTOS DA COLUNA CERVICAL

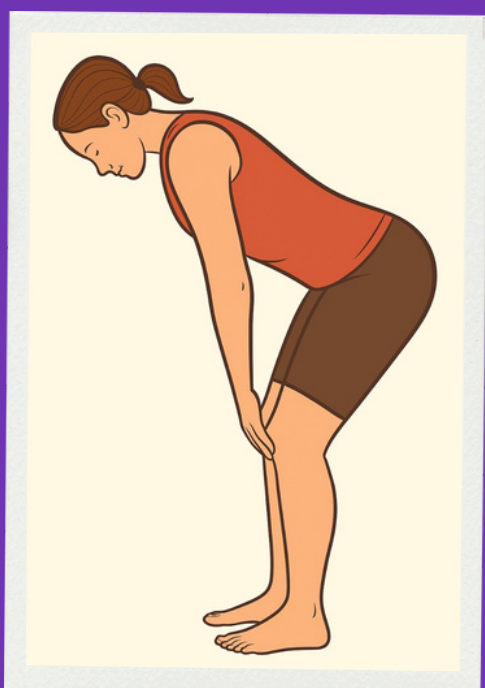
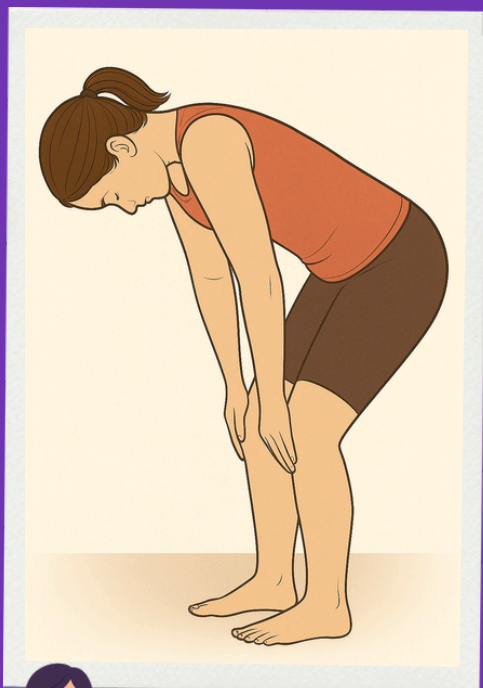
Músculos laterais do pescoço: incline a cabeça para o lado e puxe-a com a mão, cuidadosamente. Sinta o alongamento e permaneça nesta posição por 30 segundos



Exercícios

ALONGAMENTO DA COLUNA TORÁCICA

Separe os pés e flexione os joelhos. Coloque as mãos na parte interna das coxas, com as palmas viradas para fora. Faça um arco com as costas e sustente esta posição por 30 segundos. Caso não esteja sentindo o alongamento, basta deslizar as palmas das mãos o mais baixo possível nas coxas. Isso deve intensificar o exercício.



LEMBRE-SE:
Respeite os seus limites



Exercícios

ALONGAMENTOS DA COLUNA LOMBAR

Deitado, puxe uma das pernas e sinta alongar a parte posterior. Sustente a posição por 30 segundos. Em seguida, repita o alongamento com a outra perna. Pode-se intensificar o alongamento, sustentando as duas pernas ao mesmo tempo



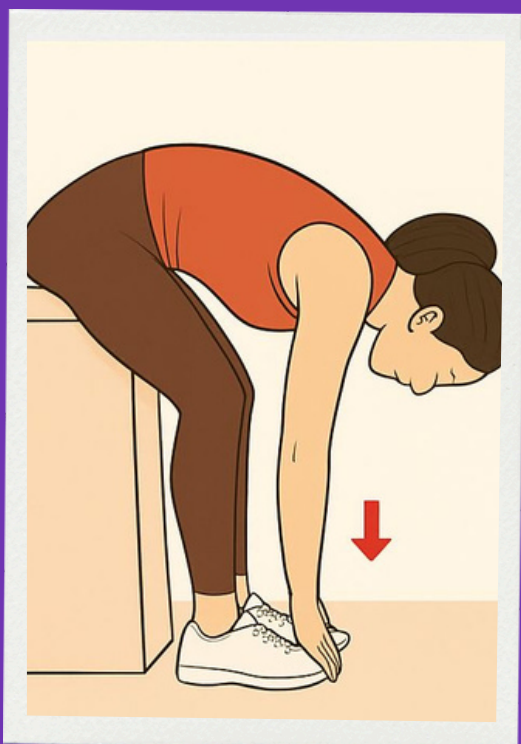
LEMBRE-SE:
Respeite os seus limites



Exercícios

ALONGAMENTOS GLOBAIS DA COLUNA

Curve-se lentamente para frente e para baixo, partindo da cintura. Fique nesta posição por 30 segundos.



LEMBRE-SE:
Respeite os seus limites



Exercícios

Membros Superiores

ALONGAMENTOS PARA MÚSCULOS DO OMBRO

Músculos anteriores do ombro (peitorais): Em pé, apoie-se no batente de uma porta. Gire o tronco para fora e para frente de maneira que o peito seja empurrado o máximo possível para frente. Sinta a tensão no peito e na parte anterior dos ombros. Fique nesta posição por 30 segundos.



LEMBRE-SE:
Respeite os seus limites



Exercícios

Membros Superiores

Músculos posteriores do ombro: Puxe um cotovelo, cruzando o peito em direção ao outro ombro. Pressione o cotovelo em direção ao outro ombro. Sinta o alongamento e sustente esta posição por 30 segundos.



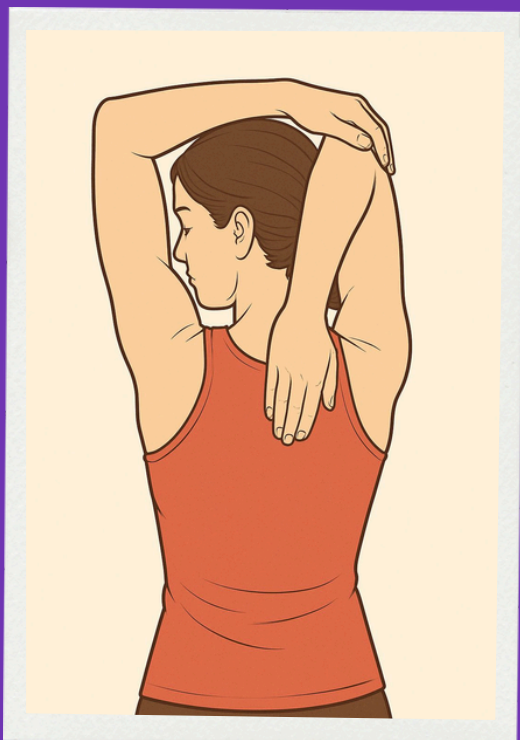
LEMBRE-SE:
Respeite os seus limites



Exercícios

Membros Superiores

Músculos posterior do braço: Levante o braço direito e coloque a mão nas costas, sobre o ombro direito. Apoie a mão esquerda sobre o cotovelo direito e pressione suavemente o braço direito para baixo, sobre as costas, até onde for confortável. Mantenha a posição por 30 segundo



LEMBRE-SE:
Respeite os seus limites



Exercícios

Membros Superiores

ALONGAMENTOS PARA MÚSCULOS DO ANTEBRAÇO

Flexione o punho para trás, usando a outra mão para puxar. Mantenha o braço estendido. Sustente esta posição por 30 segundos.



LEMBRE-SE:
Respeite os seus limites



Exercícios

Membros Inferiores

ALONGAMENTOS PARA MEMBROS INFERIORES COM CADEIRA

Músculos posterior da coxa: Sente-se na ponta da cadeira na cama ou no chão, passe a faixa (pode ser uma corda, uma toalha grande ou um lençol), em torno da sola do pé esquerdo e segure uma ponta em cada mão. Estenda a perna e sinta alongar o músculo posterior da coxa. Sustente esta posição por 30 segundos. Faça com a outra perna.

OBS: Pode encostar as costas na cadeira para manter-se mais alinhada.



LEMBRE-SE:
Respeite os seus limites



Exercícios

Membros Inferiores

Músculos anteriores da coxa: Fique em pé, use uma cadeira como suporte, flexione a perna segurando o pé, puxando-o na direção do glúteo. Sustente esta posição por 30 segundos.



LEMBRE-SE:
Respeite os seus limites



Exercícios

Membros Inferiores

Músculos da panturrilha: Fique em pé, com as mãos apoiadas sobre as costas de uma cadeira ou apoiadas na parede. Mantendo o calcanhar abaixado, deslize a perna direita para trás o máximo possível. Flexione o joelho esquerdo até sentir o alongamento na região da panturrilha direita. Sustente por 30 segundos.



LEMBRE-SE:
Respeite os seus limites



Dicas para o dia a dia 12



Dicas para o dia a dia



Priorize o Sono de Qualidade

- 🌙 Tenha horários fixos para dormir e acordar
- 📵 Evite telas e luzes fortes antes de dormir

Movimente-se

- 🚶 Caminhadas, alongamentos e hidroginástica
- 📅 Pratique com regularidade, respeitando seus dias bons e ruins



Alimente-se bem

- 🥬 Prefira alimentos naturais, anti-inflamatórios e ricos em nutrientes
- 💧 Beba bastante água ao longo do dia



Dicas para o dia a dia



Informe-se sobre a fibromialgia

- Conhecer sua condição ajuda a lidar com os sintomas
- Cada corpo é único: descubra o que funciona pra você

Acompanhamento profissional

- Conte com fisioterapeutas, médicos e psicólogos
- O cuidado multidisciplinar faz toda a diferença
- Siga as orientações



Referências



Referências

1. CAVALCANTE, A. B. et al. **A prevalência de fibromialgia: uma revisão de literatura.** Revista Brasileira de Reumatologia, v. 46, n. 1, fev. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/sxgGPbXJCrFy7CTf7f5szPS/?format=html&lang=pt> Acesso em: 5 ago. 2025.
2. COSTA, H. S. et al. **(In)visibilidade da fibromialgia: representações sociais de mulheres com diagnóstico clínico.** Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 77, n. 3, e20230108, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/9tzNFgTLsVWQJMdCMn8h35c/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 5 ago. 2025.
3. FARIAS, E. M. P.; LIMA, L. C. A.; LIMA, A. C. S. **Abordagem fisioterapêutica na fibromialgia: revisão de literatura.** Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Fisioterapia, \[S. l.], 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1826/1/ABORDAGENS%20FISIOTERAPE%CC%82UTICAS%20NO%20TRATAMENTO%20DA%20FIBROMIALGIA%20UMA%20REVISAO%CC%83O%20BIBLIOGRAFICA%20NEREU.pdf> . Acesso em: 5 ago. 2025.
4. MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **9 verdades sobre a fibromialgia. Brasília, 2025.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-com-ciencia/noticias/2025/fevereiro/9-verdades-sobre-a-fibromialgia>. Acesso em: 5 ago. 2025.
5. OLIVEIRA JÚNIOR, J. O. DE; RAMOS, J. V. C. **Adherence to fibromyalgia treatment: challenges and impact on the quality of life.** Brazilian Journal Of Pain, v. 2, n. 1, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/CtNGZGCR6w5dFxFMFJg58sdr/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 5 ago. 2025.
6. SIRACUSA, R. et al. **Fibromyalgia: Pathogenesis, Mechanisms, Diagnosis and Treatment Options Update.** International Journal of Molecular Sciences, Basel, v. 22, n. 16, art. 3891, 2021. DOI: 10.3390/ijms22163891. Disponível em: [\[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8068842/\]](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8068842/) [\[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8068842/\]](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8068842/). Acesso em: 5 ago. 2025.
7. SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. **Fibromialgia: definição, sintomas e por que acontece.** \[S. l.], 2025. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/orientacoes-ao-paciente/fibromialgia-definicao-sintomas-e-porque-acontece/> . Acesso em: 5 ago. 2025.
8. SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. **Fibromialgia: o que é, como diagnosticar e como acompanhar.** \[S. l.], 2025. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/press-releases/fibromialgia-o-que-e-como-diagnosticar-e-como-acompanhar/>. Acesso em: 5 ago. 2025.
9. SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. **Tratamento da fibromialgia.** \[S. l.], 2025. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/orientacoes-ao-paciente/tratamento-da-fibromialgia/>. Acesso em: 5 ago. 2025.



“Mesmo quando tudo parece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou lutar; porque descobri, no caminho incerto da vida, que o mais importante é o decidir.”

Cora Coralina



Superando os desafios da

FIBROMIALGIA



Este eBook foi desenvolvido com o propósito de ampliar o olhar sobre a fibromialgia, orientar e promover o autocuidado. A fibromialgia pode até ser invisível aos olhos, mas nunca deve ser ignorada. Que este eBook tenha ajudado você a compreender melhor a dor, a importância do cuidado e, acima de tudo, o valor da empatia. Que o conhecimento siga sendo um aliado na luta por mais compreensão, acolhimento e qualidade de vida. Obrigada por chegar até aqui. Que o conhecimento te fortaleça.

Autoras

*Ebook completo sobre causas, sintomas,
diagnóstico e estratégias de cuidado.*

