



UNAMA



# FIBROMIALGIA



ANANINDEUA  
2026



UNAMA



# FIBROMIALGIA



ANANINDEUA  
2026

# FICHA TÉCNICA

Universidade da Amazônia  
Grupo SER Educacional

## Chanceler do Grupo Ser Educacional

Prof. Dr. José Janguê Bezerra Diniz

## Reitora

Profa. Dra. Maria Betânia de Carvalho Fidalgo Arroyo (Presidente)

## EDITORA UNAMA

Coordenação e Chefia de Edição  
Prof. Msc. Mário Camarão França Neto

## Conselho Editorial

Profa. Dra. Maria Betânia de Carvalho Fidalgo Arroyo (Presidente)

Profa. Dra. Ana Maria de Albuquerque Vasconcellos

Prof. Dr. João Cláudio Tupinambá Arroyo

Prof. Dr. Alberto de Moraes Papaléo Paes

Prof. Dr. Thiago Almeida Barros

Profa. Dra. Márcia Cristina Ribeiro Gonçalves Nunes

Prof. Dr. Mário Vasconcellos Sobrinho

Prof. Dr. Jeferson Antônio Fernandes Bacelar

Prof. Msc. Mário Camarão França Neto

Prof. Msc. Eden Fernando Batista Ferreira

Prof. Dr. Rodolfo Silva Marques

## Revisão e Supervisão

Laurena Maria Moraes da Costa

## Divulgação e Marketing

Joziel da Silva Lira Neto

## Elaboração

Erica Cardoso Lima

Julyana Oliveira de Souza

Kaylanne Gabrielle Martins Rodrigues

Lívia Helena Lemos de Sousa

Mayany de Jesus Teixeira de Quadros

Taissa Kamilly de Sousa Nunes

Tássila Camilly da Silva Rocha

Marta Caroline Araújo da Paixão



**UNAMA**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Laurena Maria Moraes da Costa

CRB2/ 1519

F433 Fibromialgia / Erica Cardoso Lima; Julyana Oliveira de Sousa; Kaylanne Gabrielle Martins Rodrigues; Lívia Helena Lemos de Sousa; Mayany de Jesus Teixeira de Quadros; Taissa Kamilly de Sousa Nunes; Tássila Camilly da Silva Rocha; Marta Caroline Araújo da Paixão (orgs). Belém: Unama, 2026.

ISBN: 978-65-02-02389-1

CRB



9 786502 023891

10 p.

ISBN: 978-65-02-02389-1

1. Fibromialgia. 2. Fisioterapia. 3. Mialgia. 4. Reabilitação. I. Lima, Erica Cardoso. II. Sousa, Julyana Oliveira de. III. Rodrigues, Kaylanne Gabrielle Martins. IV. Sousa, Lívia Helena Lemos de. V. Quadros, Mayany de Jesus Teixeira de. Mayany de Jesus Teixeira de. VI. Nunes, Taissa Kamilly de Sousa. VII. Rocha, Tássila Camilly da Silva. VIII. Paixão, Marta Caroline Araújo da. VIII. Título.

CDD: 615.82

# SUMÁRIO

**02.** Introdução

**03.** Causas e sintomas

**04.** Diagnóstico

**05.** Tratamento

**06.** Referências

# APRESENTAÇÃO

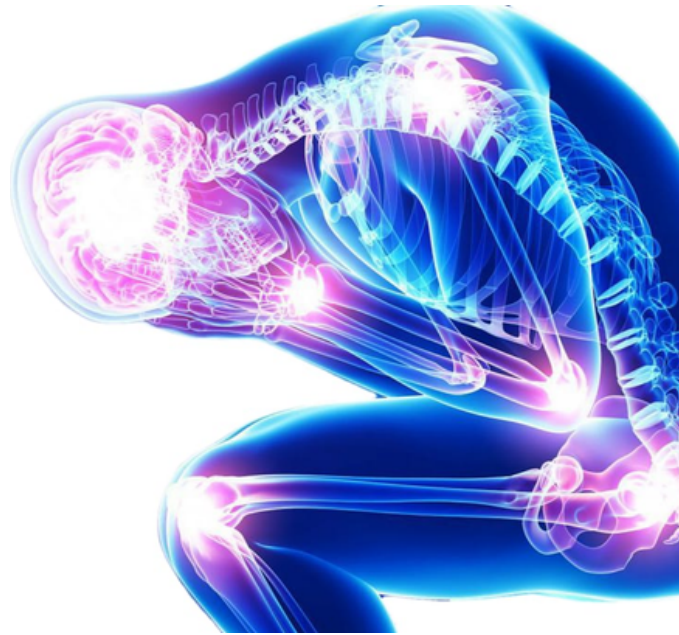


A Fibromialgia é uma condição crônica caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, frequentemente acompanhada de fadiga, distúrbios do sono, alterações cognitivas e impacto significativo na qualidade de vida. Apesar de sua alta prevalência, ainda é uma síndrome cercada por dúvidas, preconceitos e, muitas vezes, diagnóstico tardio.


Diante desse cenário, esta cartilha foi desenvolvida com o objetivo de promover educação em saúde, oferecendo informações claras, acessíveis e baseadas em evidências sobre a fibromialgia. Aqui, você encontrará orientações sobre sinais e sintomas, diagnóstico e formas de tratamento, com destaque para a importância da atuação da fisioterapia no manejo da condição.

Acreditamos que o conhecimento é uma ferramenta essencial para o enfrentamento da doença, promovendo autonomia, qualidade de vida e bem-estar.


# O QUE VOCÊ SABE SOBRE ESTA SÍNDROME?



**Vem com a gente entender!**



A fibromialgia é uma condição de saúde que causa dor e sensibilidade em várias partes do corpo, sem lesões aparentes, e que persiste por mais de 3 meses.



Ela pode afetar pessoas de diferentes idades e gêneros, mas é mais comum em mulheres entre 50 e 80 anos. Além da dor, a fibromialgia pode interferir na rotina e na qualidade de vida, tornando tarefas simples um desafio.

# Características da doença

**1** Também é conhecida como Reumatismo Muscular

**2** É uma doença não inflamatória

**3** É agravada pelo frio, calor, tensão emocional ou esforço físico



**Você sabia?**

A Fibromialgia é a terceira doença reumática mais comum, ficando atrás apenas da lombalgia (dor nas costas) e da osteoartrite (artrose).



# CAUSAS

- 1 A fibromialgia tem sua causa (etiologia) desconhecida.
- 2 As hipóteses de causas da fibromialgia pode estar relacionado a diversos fatores genéticos, hormonais e disfunções metabólicos.
- 3 Nisso, os exames são apenas clínicos, podendo procurar profissionais em reumatologia, para se ter ao tratamento.

# SINTOMAS

O indivíduo tem dificuldade para localizar a dor e se queixa por queimações e pontadas por diversas partes do corpo. Estas sensações estão associadas a diversas alterações causadas pela doença e somadas a sintomas adicionais, como:

- Rigidez articular
- Fadiga
- Distúrbios do sono
- Disfunção cognitiva
- Depressão
- Disfunção cerebral



## SINTOMAS ADICIONAIS



dor nos músculos



dor nos ossos



fadiga



dores de cabeça



olho seco



depressão e ansiedade



falta de concentração



dificuldade em dormir



dor latente no abdómen inferior



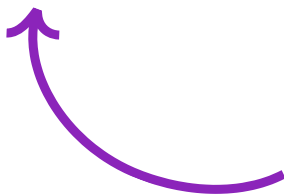
problemas de bexiga (cistite intersticial)



distúrbios intestinais funcionais



palpitações

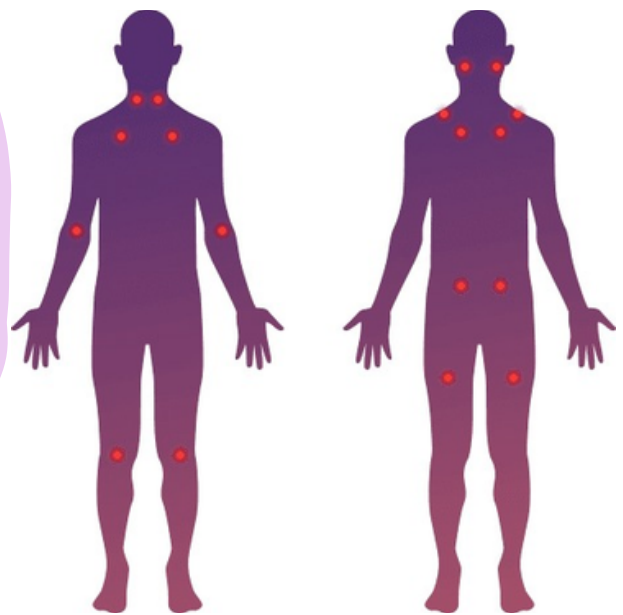


## Como é feito o diagnóstico da fibromialgia?

O diagnóstico da Fibromialgia é realizado a partir do histórico do paciente e do exame físico, desconsiderando a necessidade de exames laborais, pois pode-se detectar a presença da FM através de sintomas específicos, como: fadiga, problemas com o sono, alterações cognitivas, etc.

### ALÉM DISSO

O paciente pode apresentar dor generalizada presente há pelo menos 3 meses e dor em pelo menos 4 das 5 regiões do corpo.



### O que são tender points?

Tender points são 18 pontos classificados como pontos dolorosos presentes no corpo. Porém, para que tais pontos dolorosos sejam indicadores da Fibromialfia é necessário atender critério de resposta dolorosa em pelo menos 11 desses 18 pontos no corpo do paciente.

# COMO É FEITO O TRATAMENTO?

## 1 Exercícios

O paciente deve escolher o exercício físico em que ele se sinta mais a vontade para realizar, recomenda-se exercícios aeróbicos como caminhadas, fortalecimento muscular.



## 2 Fisioterapia

Massoterapia, acupuntura e fisioterapia aquática são terapias complementares que auxiliam no alívio da dor e melhora a qualidade de vida dos paciente.



## 3 Tratamento medicamentoso

É de grande importância o paciente ser orientado pelo médico a respeito do uso e os efeitos causados pelos medicamentos, onde os mecanismos envolvidos age na inibição da dor e alívio dos sintomas da doença.



O tratamento é multidisciplinar no qual foca no alívio dos sintomas e na melhora da qualidade de vida do paciente.



# REFERÊNCIAS

1. ARAÚJO FM, DESANTANA JM. Physical therapy modalities for treating fibromyalgia. *F1000Res*, 2019; 8:F1000.
2. ATZENI F, et al. One year in review 2019: fibromyalgia. *Clin Exp Rheumatol*, 2019; 116(1): 3-10.
3. BOULIS M, et al. Magnesium and Fibromyalgia: A Literature Review. *J Prim Care Community Health*, 2021; 12: 21501327211038433.
4. COLLADO A, et al. Fibromyalgia. Old opinions versus new knowledge. *Reumatol Clin (Engl Ed)*, 2021; 17(9): 554.
5. CONVERSANO C, et al. A psychoeducational intervention is a treatment for fibromyalgia syndrome. *Clin Exp Rheumatol*, 2019; 116(1): 98-104.
6. DUQUE L, FRICCHIONE G. Fibromyalgia and its New Lessons for Neuropsychiatry. *Med Sci Monit Basic Res*, 2019; 25: 169-178.