

---

# Fibromialgia

Guia breve para entender a condição, reconhecer sintomas e conhecer formas de cuidado.



Dor crônica • fadiga • sono não reparador

## Importante

Esta apostila tem caráter educativo e não substitui avaliação médica. Em caso de dor persistente, piora importante dos sintomas ou dúvidas sobre o tratamento, procure atendimento profissional.

## Nesta apostila você vai ver:

- o que é fibromialgia e por que ela é considerada uma síndrome;
- principais sintomas e impacto na rotina;
- como o diagnóstico costuma ser feito;
- tratamentos, autocuidado e sinais que merecem atenção médica.

---

## 1. O que é fibromialgia?

A fibromialgia é uma condição crônica associada a dor generalizada, sensibilidade aumentada ao toque e outros sintomas que podem afetar o sono, a energia, a memória e o humor. Ela não é uma doença inflamatória muscular clássica e não costuma causar deformidades nas articulações. Hoje, entende-se que há alteração na forma como o sistema nervoso processa os sinais de dor.

Em palavras simples

A pessoa sente dor de forma mais intensa e persistente, mesmo sem sinais de inflamação muscular nos locais doloridos. Isso ajuda a explicar por que exames muitas vezes vêm normais, apesar de os sintomas serem reais.

## 2. Sintomas mais comuns

- dor difusa em várias partes do corpo por mais de três meses;
- fadiga ou sensação de cansaço constante;
- sono não reparador, com sensação de acordar cansado;
- dificuldade de concentração e lapsos de memória (“fibro fog”);
- rigidez, sensibilidade ao toque, dor de cabeça e desconfortos intestinais em algumas pessoas;
- maior impacto emocional, com ansiedade ou humor deprimido em parte dos pacientes.

A intensidade dos sintomas pode variar ao longo do tempo. Estresse, noites mal dormidas, sedentarismo e sobrecarga física ou emocional podem piorar o quadro em algumas pessoas.

## 3. Quem pode ter?

A fibromialgia pode ocorrer em diferentes idades, embora seja mais frequente em mulheres. Ela também pode coexistir com outras condições, como artrite reumatoide, lúpus, osteoartrite, distúrbios do sono ou transtornos de humor.

---

## 4. Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico é principalmente clínico. Isso significa que o médico avalia a história dos sintomas, a duração da dor, o padrão de fadiga, a qualidade do sono e o impacto na rotina. Exames laboratoriais e de imagem podem ser pedidos para afastar outras causas de dor e cansaço, mas não existe um exame único que “confirme” a fibromialgia.

Quem costuma acompanhar?

O reumatologista é o especialista frequentemente envolvido no diagnóstico e no acompanhamento, mas o cuidado também pode incluir clínico, fisioterapeuta, psicólogo, educador físico e outros profissionais.

## 5. Tratamento e controle dos sintomas

O tratamento costuma combinar medidas medicamentosas e não medicamentosas. O objetivo é reduzir sintomas, melhorar a funcionalidade e recuperar qualidade de vida. Não existe uma estratégia única que funcione igual para todos; o plano precisa ser individualizado.

- atividade física regular, especialmente exercícios aeróbicos leves a moderados, alongamento e fortalecimento gradual;
- fisioterapia e orientação sobre postura, mobilidade e condicionamento;
- higiene do sono e organização da rotina de descanso;
- estratégias para reduzir estresse e melhorar enfrentamento, incluindo psicoterapia quando indicada;
- uso de medicamentos selecionados pelo médico para dor, sono ou sintomas associados.

Em geral, começar devagar e manter constância funciona melhor do que tentar fazer muito em pouco tempo. O excesso de esforço pode aumentar a dor e desmotivar a continuidade do cuidado.

## 6. O que ajuda no dia a dia?

- respeitar limites do corpo e dividir tarefas ao longo do dia;
- manter horários regulares para dormir e acordar;
- evitar longos períodos de inatividade;
- registrar sintomas para identificar gatilhos e períodos de piora;
- conversar com a equipe de saúde sobre metas realistas e progressivas;
- buscar apoio familiar e social, reduzindo culpa e isolamento.

## 7. Mitos e verdades

Mito	Verdade
“É apenas emocional.”	A fibromialgia é uma condição real. Fatores emocionais podem influenciar sintomas, mas não explicam sozinhos a síndrome.
“Os exames normais significam que não há nada.”	Os exames podem ser normais e, ainda assim, a pessoa ter fibromialgia. O diagnóstico é clínico.
“Quem tem fibromialgia não deve se exercitar.”	A atividade física orientada costuma ser parte importante do tratamento e tende a ajudar a longo prazo.

## 8. Quando procurar reavaliação médica?

- quando houver piora importante da dor ou limitação funcional;
- quando surgirem perda de peso sem explicação, febre, fraqueza progressiva, falta de ar ou outros sinais fora do padrão habitual;
- quando o tratamento não estiver trazendo melhora suficiente;
- quando efeitos colaterais de medicamentos estiverem atrapalhando a rotina.

---

## 9. Mensagem final

Conviver com fibromialgia pode ser desafiador, mas o diagnóstico correto e o acompanhamento adequado fazem diferença. Informação de qualidade, plano terapêutico individualizado, atividade física orientada e cuidado com o sono e o estresse ajudam muitas pessoas a recuperar autonomia e qualidade de vida.

Lembrete

Dor crônica não deve ser banalizada. Buscar avaliação, tirar dúvidas e manter o acompanhamento são passos importantes no cuidado.

## Referências consultadas

- Ministério da Saúde. “9 verdades sobre a fibromialgia”.
- Biblioteca Virtual em Saúde / Ministério da Saúde. “12/5 – Dia Nacional de Conscientização e Enfrentamento da Fibromialgia 2025”.
- Sociedade Brasileira de Reumatologia. “Fibromialgia” e materiais de orientação ao paciente.
- Mayo Clinic. “Fibromyalgia – Symptoms & causes” e “Fibromyalgia – Diagnosis & treatment”.