



INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

Pró-Reitoria de Extensão - Proex
Diretoria de Assistência Estudantil - Dirae
Coordenação da Rede de Assistência Estudantil - Coraes
Informativo de Outubro - 2022

FIBROMIALGIA





Fonte da imagem: <https://danielsoutoortopedista.com.br/dor-no-corpo-pode-ser-um-sinal-de-fibromialgia/>

Você conhece essa doença?

A **fibromialgia** é uma condição que se caracteriza por dor muscular generalizada e crônica (com duração num período maior que três meses); entretanto, não apresenta característica de inflamação nos locais de dor.

De forma simultânea à dor, relatam-se: **fadiga, sono não reparador, dificuldade de memória e de concentração, ansiedade, formigamento ou dormência, depressão, dor de cabeça, tontura e alterações intestinais.**

Ainda não totalmente esclarecida, a principal hipótese é que pacientes com fibromialgia apresentem uma alteração da percepção da sensação de dor.

O tratamento da fibromialgia tem como objetivo o alívio da dor, a melhora da qualidade do sono, a manutenção ou o restabelecimento do equilíbrio emocional, a melhora do condicionamento físico e da fadiga.

O tratamento não medicamentoso desempenha importante papel no controle dos sintomas. Entre as modalidades estão a **alimentação adequada** e a **prática de atividades físicas.**

A importância da alimentação correta

Ter uma boa alimentação é relevante na maneira como os sintomas vão evoluir, já que vários nutrientes participam das diversas vias metabólicas e neurais envolvidas com a doença.

É provável que o cuidado com a alimentação beneficie os pacientes fibromiálgicos e seja importante para a manutenção de um padrão de vida saudável.

Consumir mais **alimentos que são fontes de cálcio (leite e derivados), vegetais (p.ex., couve, agrião), peixes como salmão e sardinha, além de magnésio (cereais integrais, vegetais folhosos, nozes)**, auxilia na redução de espasmos musculares.

Recomenda-se também acrescentar **alimentos com fonte de triptofano**, já que o organismo utiliza esse aminoácido para sintetizar a serotonina (neurotransmissor). A orientação nutricional, portanto, é a de maior ingestão de **leite, banana e vegetais do tipo verde-escuros (como brócolis), que são fontes desses elementos**. Sugere-se também o aumento do consumo de **alimentos que contenham Ômega 3**, como **peixes**, pois podem se transformar em substâncias biologicamente ativas, capazes de desempenhar funções especiais no equilíbrio homeostático e em componentes estruturais das membranas celulares e do tecido cerebral nervoso.

A importância do exercício físico

O exercício físico regular é reconhecido como parte do manejo de pessoas com fibromialgia, e seus efeitos potenciais no controle de sintomas físicos, depressão, ansiedade, qualidade de sono e qualidade de vida são indiscutíveis.

Procure sempre um médico.



REFERÊNCIAS

- ALVES, I. M. M. **Influência de nutrientes sobre a fibromialgia**. Centro Universitário Uninovafapi. Teresina, 2018. Disponível em: https://assets.uninovafapi.edu.br/arquivos/old/arquivos_academicos/repositorio_Biblioteca/nutricao/20182/INFLUENCIA%20DE%20NUTRIENTES%20SOBRE%20A%20FIBROMIALGIA.pdf. Acesso em: set. 2022.
- MATSUDO, S. M.; LILLO, J. L. P. Fibromialgia, atividade física e exercício: revisão narrativa. **Diagn Tratamento**. 2019;24(4):174-82. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/02/1049395/rdt_v24n2_174-182.pdf. Acesso em: set. 2022.
- SECRETARIA DE SAÚDE. Fundação Hospitalar do Distrito Federal. Núcleo Formativo de Nutrição. **Osteoporose**. Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/10006001991.pdf>. Acesso em: set. 2022.
- SIENA, L. R.; MARRONE, L. A influência da alimentação na redução ou no agravamento dos sintomas apresentados em pacientes portadores de fibromialgia. **Terra e Cultura**. N. 48 e 49. Ano 25 - Janeiro a Dezembro de 2009. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/350/296>. Acesso em: set. 2022.
- SILVA, A. F. da; SCHIEFERDECKER, M. E. M. Recomendações nutricionais para o tratamento da fibromialgia. **Demetra**; 2017; 12(3); 751-765. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/download/27833/21772>. Acesso em: set. 2022.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA (SBR). **O que é fibromialgia?** 2020. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/fibromialgia-e-doencas-articulares-inflamatorias/>. Acesso em: set. 2022.
- ZANELLO, D. R. P.; MARANGON, A. F. C. (Org.) **Efeitos do L-triptofano sobre ansiedade, compulsão e escolha alimentar**. Centro Universitário de Brasília – Uniceub Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – Faces Curso de Nutrição. 2012. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7287/1/Diogo%20Rabelo%20de%20Paula%20Zanello.pdf>. Acesso em: set. 2022.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br