

MANUAL BEM-ESTAR



NA FIBROMIALGIA



Centro de Estudos em
Fisioterapia e Inovação
Tecnológica Avançada
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ



MANUAL BEM-ESTAR



NA FIBROMIALGIA

Este manual é destinado a mulheres, familiares e profissionais que atendem pacientes com fibromialgia.

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SISTEMA DE BIBLIOTECAS – BIBLIOTECA DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

Manual bem-estar na fibromialgia / Anna Carolina A. dos Santos [...] *et al.* - Curitiba :
Universidade Federal do Paraná, 2023.
1 recurso on-line : PDF.

Manual desenvolvido por Anna Carolina A. dos Santos, Caroline Pires da Luz Padilha, Stephanie Nayara Lenz, Taisy Aparecida de Melo no Projeto de Aprendizagem e Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia: Irradiação intravascular do sangue modificada (mILIB) em mulheres adultas com Fibromialgia. Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof.^a Dra. Raciele Ivandra Korelo.
Coorientador: Prof.^o Dr. Eduardo dos Santos Paiva
ISBN: 978-65-5458-184-4(PDF)

1. Fibromialgia. 2. Fisioterapia. 3. Doenças crônicas. 4. Dor crônica. I. Santos, Anna Carolina A. dos. II. Padilha, Caroline Pires da Luz. III. Lenz, Stephanie Nayara. IV. Melo, Taisy Aparecida de. V. Korelo, Raciele Ivandra Guarda, 1980-. VI. Paiva, Eduardo dos Santos, 1969-. VII. Universidade Federal do Paraná. Setor de Ciências Biológicas. Curso de Fisioterapia.

Bibliotecária: Rosilei Vilas Boas CRB-9/939

Este manual contém:

1.MOTIVAÇÃO DO MANUAL.....	3
2.O QUE É FIBROMIALGIA.....	4
3.IMPACTO DA FIBROMIALGIA.....	5
4.RELAÇÃO AMIGOS E FAMÍLIA.....	6
5.TRATAMENTOS.....	7
5.1 FARMACOLÓGICOS.....	7
5.2.NÃO FARMACOLÓGICOS.....	8
5.2.1.PROGRAMA DE EXERCÍCIOS.....	10
6.HIGIENE DO SONO.....	16
7.COMO LIDAR COM O ESTRESSE E ANSIEDADE.....	18
7.1.TÉCNICAS RESPIRATÓRIAS.....	19
8.ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL	20
9.REFERÊNCIAS.....	21

MOTIVAÇÃO DO MANUAL

Este manual foi idealizado em conjunto pela equipe de Projeto de Aprendizagem e Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia na Universidade Federal do Paraná: Irradiação Intravascular do sangue modificada (mLIB) em mulheres adultas com Fibromialgia.

A pessoa com fibromialgia, em sua maioria apresenta dores pelo corpo sem saber ao certo sua origem e essa dor pode ser de nascença ou surgir após algum evento traumático. Além disso, existem outros sintomas que diminuem a qualidade de vida.

Reconhecer seus sintomas assim como saber sobre a sua doença, também faz parte do tratamento da fibromialgia, bem como o uso de medicamentos e exercícios físicos.

**PROCURE SEMPRE A
AJUDA DE UM
PROFISSIONAL DA
SAÚDE!**

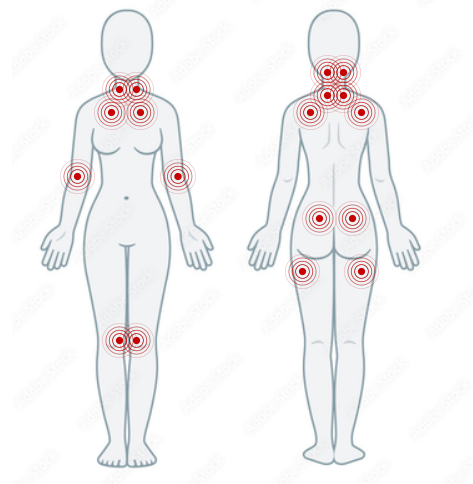


O QUE É FIBROMIALGIA

- A fibromialgia (FM) é uma síndrome reumática crônica conhecida por dor difusa e generalizada, ou seja, a dor acontece em todo o corpo.
- Existem regiões onde a dor tende a ser mais frequente e intensa. Esses são chamados de "tender points" ou pontos dolorosos, como na imagem abaixo.
- A causa ainda não foi identificada e pode ocorrer após um evento traumático ou de nascença, mas parece estar relacionada com a sensibilidade aumentada a dor.
- Ocorre com maior frequência em mulheres, especialmente na faixa dos 35 aos 44 anos.
- O diagnóstico é feito pelo relato da paciente ao médico(a), normalmente médicos(as) reumatologistas.

Os 18 "Tender points"

As dores podem ocorrer em todo o corpo, por exemplo: ombros, braços, costas, cintura, joelhos, etc



IMPACTO DA FIBROMIALGIA

- **Os principais sintomas presentes na Fibromialgia são:**
- Dificuldade em definir onde está a dor e sensibilidade ao toque;
- Cansaço e sonolência frequente, devido ao sono não reparador;
- Alterações de memória e dificuldades na concentração;
- Distúrbios do humor, como ansiedade e depressão;
- Diminuição da qualidade de vida.



Sua dor é real!

RELAÇÃO AMIGOS E FAMÍLIA

O paciente com Fibromialgia pode apresentar depressão, ansiedade, dificuldade para dormir, dores no corpo e isso pode dificultar a sua socialização.



Reconhecer nossas dores e fraquezas, mostra como somos fortes!

Procure ajuda profissional de psicólogos e psiquiatras!

Ligue 188

Você não está sozinha, cuidar de si é essencial para construir relações saudáveis!



COMO VAI VOCÊ?

Centro de Valorização da Vida (CVV):

Ligue para **188**

Instagram: **@cvvoficial**

Acesse o site: **www.cvv.org.br**

TRATAMENTOS

O tratamento foca no alívio da dor, melhora do sono, condicionamento físico, diminuição da fadiga e manutenção da saúde mental.



● ● TRATAMENTOS FARMACOLÓGICOS

Os tipos de medicamentos mais utilizados são: anticonvulsivantes, antidepressivos, indutores do sono, analgésicos e relaxantes musculares. E todos eles devem ser recomendados pelo seu médico. A automedicação é muito perigosa!



IMPORTANTE!
SÓ FAÇA USO DE
MEDICAMENTOS COM
PRESCRIÇÃO MÉDICA!

TRATAMENTOS

TRATAMENTOS NÃO FARMACOLÓGICOS

O autogerenciamento e o autocuidado, são as medidas mais importantes para o controle da doença.

Mas outras medidas também podem ajudar, como: exercícios físicos e o uso de recursos terapêuticos (Laserterapia, Acupuntura, Meditação, entre outros)



Autocuidado



Exercícios aeróbicos



Acupuntura

Ligue 188



Meditação



Exercícios Aquáticos



Laserterapia

TRATAMENTOS

EXERCÍCIOS

- Pessoas com fibromialgia devem realizar exercícios físicos pelo menos **duas vezes na semana**.
- A OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de exercício moderado por semana para **doenças crônicas**.

A realização de **exercícios aeróbicos** é fortemente recomendada, pois está relacionada a melhora da dor, além de trazer outros benefícios como melhora a eficiência cardíaca, saúde mental, melhora sistema imunológico, maior disposição!

É recomendado realizar exercícios aeróbicos de baixa intensidade com tempo mínimo de 30 minutos diários de 3 a 5 vezes por semana!

Exemplos de exercícios aeróbicos:



CAMINHADA



NATAÇÃO



CICLISMO

- É recomendado fazer também:



**FORTALECIMENTO
MUSCULAR**

**PRATICAR PELO MENOS DE
2 A 3 VEZES NA SEMANA**



**RELAXAMENTO
MUSCULAR**

TRATAMENTOS

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS:

AERÓBICO

NÃO PODE FALTAR!

Exemplos: caminhada; natação, esteira, bicicleta, dança, etc



VOCÊ TAMBÉM PODE FAZER EXERCÍCIOS DE:

FORTALECIMENTO

ALONGAMENTO



RELAXAMENTO



ATENÇÃO: RESPEITE AS SÉRIES E REPETIÇÕES DO SEU TREINO/ EXERCÍCIO.

O QUE É SÉRIE E REPETIÇÃO?

Ex: 3 séries de 10 repetições

A cada 10 vezes que você repetir o exercício (**10repetições**) é contado **1 série** e cada série deve dar um tempo de descanso antes de iniciar uma nova série

TRATAMENTOS

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS: MOBILIDADE E ALONGAMENTO - MEMBROS SUPERIORES



SENTADA, COLOQUE UMA MÃO NA ORELHA OPOSTA PUXANDO LEVEMENTE A CABEÇA EM DIREÇÃO AO OMBRO DE MODO QUE SINTA O PESCOÇO ALONGAR
MANTENHA POR 30 SEGUNDOS DE CADA LADO E REPITA 3 VEZES



SENTADA, LEVE UM BRAÇO HORIZONTALMENTE PARA O LADO E FAÇA PRESSÃO COM O OUTRO BRAÇO NO COTOVELO.
MANTENHA POR 30 SEGUNDOS DE CADA LADO E REPITA 3 VEZES



SENTADA, ABAIXE SUA CABEÇA E TRONCO EM DIREÇÃO AO CHÃO E TENDE TOCAR SEUS PÉS. CASO NÃO CONSIGA, SEGURE EM SEUS TORNOZELOS E IMPULSIONE PARA BAIXO PARA AUMENTAR O ALONGAMENTO,
MANTENHA POR 30 SEGUNDOS E REPITA 3 VEZES

TRATAMENTOS

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS:

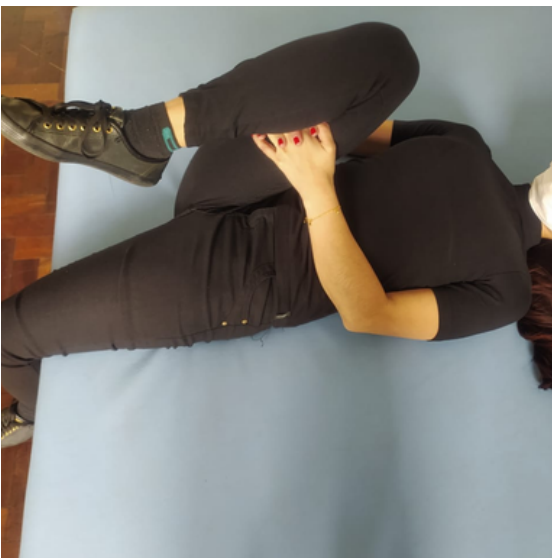
MOBILIDADE E ALONGAMENTO - MEMBROS INFERIORES



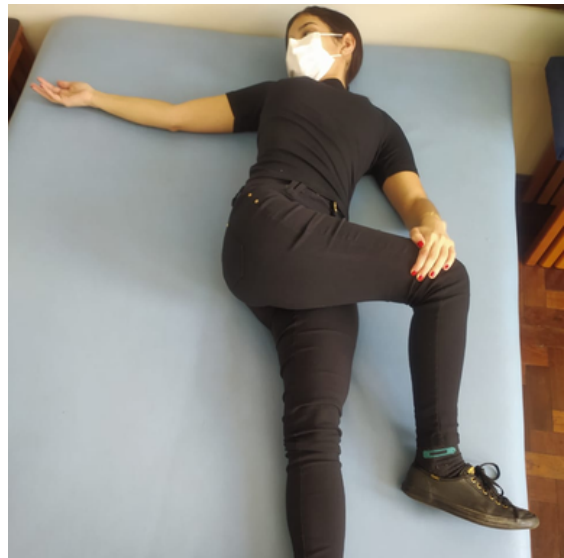
EM PÉ, DOBRE UM JOELHO E LEVE PARA TRÁS, SE CONSEGUIR AUMENTE O ALONGAMENTO PUXANDO O TORNOZELO EM DIREÇÃO AO CORPO. FAÇA PERTO DE UMA PAREDE PARA EVITAR QUEDAS.
MANTENHA POR 30 SEGUNDOS DE CADA LADO E REPITA 3 VEZES



SENTADA, COLOQUE O TORNOZELO DA PERNA A SER ALONGADA SOBRE A COXA OPOSTA (FAZENDO UM "4" COM AS PERNAS). EMPURRE O JOELHO PARA BAIXO COM UMA MÃO PARA AUMENTAR O ALONGAMENTO.
MANTENHA POR 30 SEGUNDOS DE CADA LADO E REPITA 3 VEZES



DEITADA COM OS QUADRIS PERTO DA BEIRA DA CAMA, DOBRE OS JOELHOS E DEIXE UMA PERNA PARA FORA DA CAMA ENQUANTO PUXA A OUTRA PARA PERTO DO TÓRAX SEGURANDO ATRÁS DA COXA.
MANTENHA POR 30 SEGUNDOS DE CADA LADO E REPITA 3 VEZES



DEITADA, DOBRE UMA PERNA E COLOQUE POR CIMA DA OUTRA QUE DEVE ESTAR ESTICADA ENQUANTO OLHA PARA O LADO OPOSTO, PUXE O JOELHO DA PERNA DOBRADA PARA BAIXO COM A MÃO OPOSTA PARA AUMENTAR O ALONGAMENTO.
MANTENHA POR 30 SEGUNDOS DE CADA LADO E REPITA 3 VEZES

TRATAMENTOS

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS: FORTALECIMENTO - MEMBROS SUPERIORES



SEGURE UMA BOLA NAS MÃOS E APORTE O MÁXIMO QUE CONSEGUIR POR 6 A 10 SEGUNDOS, APÓS ESTIQUE OS DEDOS AO MÁXIMO.

FAZER 3 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES EM CADA LADO



COM AS MÃOS ESTICADAS A FRENTE DO CORPO, SEGURE UMA FAIXA ELÁSTICA OU PANO, DE MODO QUE CADA MÃO FIQUE EM UMA DAS PONTAS. FAÇA FORÇA TENTANDO ESTICAR A FAIXA O MÁXIMO POSSÍVEL DURANTE 6 A 10 SEGUNDOS.

FAZER 3 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES.



SENTADA, COLOQUE UMA FAIXA EMBAIXO DOS PÉS E SEGURE AS PONTAS COM AS MÃOS VOLTADAS PARA CIMA TENTANDO PUXAR AS PERNAS PARA SI ATRAVÉS DA FAIXA.

FAZER 3 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES.



SENTADA, COLOQUE UMA FAIXA EMBAIXO DOS PÉS E SEGURE AS PONTAS COM AS MÃOS, INCLINE O TRONCO PARA E FRENTE TENTANDO PUXAR A FAIXA PARA TRÁS O MÁXIMO QUE CONSEGUIR DURANTE 6 A 10 SEGUNDOS.

FAZER 3 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES.

TRATAMENTOS

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS: FORTALECIMENTO - MEMBROS INFERIORES

MANUAL BEM-ESTAR

NA FIBROMIALGIA

CEFITA
Centro de Estudos em
Fisioterapia e Inovação
Tecnológica Avançada
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

UFPR
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

UFPR
Biológicas

EM PÉ, LEV
CORPO
MOVIMENT
PARA AVITA

FAZER 3

OLA ENTRE
E DEPOIS
5 A 10

REPETIÇÕES.

DEITADA DE LADO COM AS PERNAS
ESTICADAS, ELEVE E ABAIXE A PERNA
DE CIMA.

**FAZER 3 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES EM
CADA LADO.**

DEITADA, DOBRE OS JOELHOS E APOIE OS
PÉS MANTENDO OS BRAÇOS ESTICADOS AO
LADO DO CORPO ENCOSTANDO OS DEDOS
NO CALCANHAR, PRESSIONE A PARTE
SUPERIOR DAS COSTAS E OS PÉS CONTRA A
SUPERFÍCIE, LEVANTANDO O QUADRIL.

FAZER 3 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES.

TRATAMENTOS

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS: RETORNO VENOSO



SENTADA, GIRE OS PÉS PARA O LADO DE FORA E DEPOIS PARA O LADO DE DENTRO.
REALIZAR 3 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES.



EM PÉ, APOIADA EM UM CADEIRA FIQUE NA "PONTA DO PÉ" E DEPOIS "SOBRE O CALCANHAR". PODE SER COM UM PÉ DE CADA VEZ OU OS DOIS AO MESMO TEMPO. APOIE AS MÃOS EM UMA SUPERFÍCIE ESTÁVEL PARA NÃO PERDER O EQUILÍBRIO.
REALIZAR 3 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES.

COMO FAZER OS EXERCÍCIOS?

CONFIRA AQUI



HIGIENE DO SONO

O sono é considerado essencial para a saúde e o bem-estar humano.

Não ter o sono adequado pode:

ALTERAR O HUMOR

DIMINUIR A MEMÓRIA

**AFETAR O
PESO CORPORAL**

**AUMENTAR O RISCO
DE DOENÇAS**

**DIMINUIR O
DESEMPENHO
INTELECTUAL**



**DIMINUIR A
IMUNIDADE**

O número de horas de sono é variável conforme a idade, sendo recomendado para maiores de 18 anos, uma média de **7 a 9 horas de sono** por dia (incluindo os cochilos).

HIGIENE DO SONO

Higiene do sono refere a mudanças de práticas e hábitos que ajudam a induzir e melhorar a qualidade do sono.



DICAS PARA SE TER UM BOM SONO



Ir para a cama com sono

Manter uma rotina regular no horário de deitar e levantar

Manter o quarto escuro e silencioso à noite

Manter a temperatura do quarto confortável para iniciar e manter o sono

Evitar fazer atividades na cama como: assistir TV, usar celulares;

Evitar o uso de bebidas alcoólicas e alimentos que contenham cafeína próximo ao horário de dormir.

O estresse e ansiedade são modos de defesa do nosso corpo

SINTOMAS FÍSICOS

Falta de ar
Dor de cabeça
Dores musculares
Cansaço
Tremores
Alterações de sono

SINTOMAS EMOCIONAIS

Emoções excessivas
Humor deprimido
Desânimo
Irritação

SINTOMAS COGNITIVOS

Perda de memória
Dificuldade de concentração
Dificuldade de tomar decisões
Pensamentos repetitivos
Confusão



Caso precise de ajuda especializada, consulte **Disque Saúde - número 136**



E em caso de sofrimento psíquico intenso entre em contato com o **Centro de Valorização da Vida - número 188**

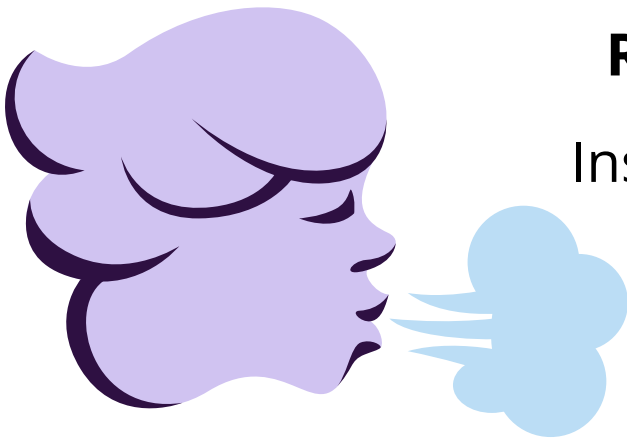


o o TÉCNICAS RESPIRATÓRIAS

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Coloque uma mão sobre o peito e a outra sobre a barriga.

INSPIRE: puxe o ar pelo nariz "enchendo a barriga" e **EXPIRE:** solte lentamente pela boca, "encolhendo" a sua barriga.



RESPIRAÇÃO FRENO-LABIAL

Inspire normalmente pelo nariz, na expiração a boca fica em forma de bico ou coloca-se a língua entre os dentes para a expiração ser prolongada. Reduz estresse e fortalece os músculos respiratórios.

Respiração diafragmática é a respiração que deveríamos realizar no nosso dia-a-dia, caso você não realize esse tipo de respiração você pode dedicar um tempo do seu dia para treinar, podendo utiliza-lá para meditar, focando sua concentração na respiração.

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

- ● Para ter uma alimentação saudável procure sempre um nutricionista para uma avaliação e orientação individualizada e adequada!

LEMBRE-SE:

BEBA ÁGUA!
PRATIQUE ATIVIDADES
FÍSICAS!
USE PROTETOR SOLAR!
DIVIRTA-SE!
RELAXE!
PEÇA AJUDA!



SIGA AS ORIENTAÇÕES DA EQUIPE DE SAÚDE!

EQUIPE DE PRODUÇÃO:

ORIENTAÇÃO:
PROF^a DRA RACIELE IVANDRA KORELO

COORIENTAÇÃO
PROF^o DR EDUARDO DOS SANTOS
PAIVA

ACADÊMICAS DO CURSO DE
GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA:
ANNA CAROLINA A. DOS SANTOS
CAROLINE PIRES DA LUZ PADILHA
STEPHANIE NAYARA LENZ
TAISY APARECIDA DE MELO

REFERÊNCIAS

ARALDI-FAVASSA, Celí Teresinha; ARMILIATO, Neide; KALININE, Iouri. Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse. *Revista de psicologia da UnC*, v. 2, n. 2, p. 84-92, 2005.

ARAÚJO, F. M.; DESANTANA, J. M. *Physical therapy modalities for treating fibromyalgia*. F1000Research, Brazil, v. 8, p. 1-6, 29 nov. 2019 DOI: <https://doi.org/10.12688/f1000research.17176.1>.

ARIANI, A. et al. *The Italian Society for Rheumatology clinical practice guidelines for the diagnosis and management of fibromyalgia Best practices based on current scientific evidence*. *Reumatismo*, [s. l.], v. 73, p. 89-105, 3 ago. 2021 DOI: <https://doi.org/10.4081/reumatismo.2021.1362>. PMID: 34342210.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO (ABDS). Disponível em: <https://absono.com.br>. Acesso em:

BENLIDAYI, I.C. *Role of inflammation in the pathogenesis and treatment of fibromyalgia*. *Rheumatology international*, [s. l.], v. 39, p. 781-791, 13 fev. 2019 DOI: <https://doi.org/10.1007/s00296-019-04251-6>. PMID: 30756137.

BERG, K. Indicações de alongamento: eliminando a dor e prevenindo as lesões. Grupo A, 2012. E-book. 9788536327273.

CHINN, S.; CALDWELL, W.; GRITSENKO, K. Relatórios atuais de dor e cefaleia. *Curr Pain Headache Rep*, New York, v. 20, p. 1-10, 27 fev. 2016 DOI: <https://doi.org/10.1007/s11916-016-0556-x>.

DANTAS, D.G. Benefícios fisioterapêuticos dos exercícios aeróbicos na fibromialgia. Faculdade de Educação e Meio Ambiente. Ariquemes, 2019. Disponível em: <https://repositorio.faema.edu.br>.

GOMES, C.S.S.P. *Fibromialgia: Etiologia, Diagnóstico e Tratamento*. Universidade Fernando Pessoa Porto, 2020. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt>.

HÄUSER, W. et al. *Management of fibromyalgia: key messages from recent evidence-based guidelines*. *Pol Arch Intern Med*. 2017.

HEYMANN, R. E. et al. Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. *Revista brasileira de reumatologia*, v. 50, p. 56-66, 2010.

HEYMANN, R. E. et al. Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia. *Revista brasileira de reumatologia*, v.57, p.467-476, 2017.

KISNER, C.; COLBY, L. *Therapeutic exercise: foundations and techniques*. Fa Davis, 2017.

Kisner, C. et al. *Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas*. Disponível em: *Minha Biblioteca*, (7th edição). Editora Manole, 2021.

LEITE, M.G.S; SANTOS, E.C. Práticas de higiene do sono em idosos: Uma revisão sistemática. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v.5, n.1, p.3238-3243 jan./feb. 2022

MARQUES, E. L. L.; DELFINO, T. E. Contribuições das técnicas de respiração, relaxamento e *mindfulness* no manejo do estresse ocupacional. Recuperado em, v. 5, 2016.

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Genebra: WHO, 2010.

ELABORAÇÃO



Centro de Estudos em
Fisioterapia e Inovação
Tecnológica Avançada

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ISBN: 978-65-5458-184-4



Ficou com alguma dúvida?
Tem alguma crítica ou sugestão?
E-mail: ilibfibromialgia@gmail.com