

“DESCOMPLICAR” A FIBROMIALGIA



“DESCOMPLICAR” A FIBROMIALGIA



Este *ebook* foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Educação Clínica VI, do 4º ano da Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde, do Instituto Politécnico de Setúbal (ESS-IPS).

AUTORIA:

Mariana Conde Vilhena

Fisioterapeuta na área de músculo-esquelética, tendo desenvolvido interesse, durante a licenciatura, pela área da Fibromialgia.

Carmen Caeiro

Professora Adjunta da Licenciatura e Mestrado em Fisioterapia da ESS-IPS. Tem desenvolvido investigação na área da dor crónica, em particular, no contexto da fibromialgia.

DESIGN GRÁFICO:

Filipa Gonçalves

MODELO FOTOGRÁFICA:

Rute Afonso

Editor: Instituto Politécnico de Setúbal

ISBN: 978-989-53045-7-8

Setúbal

2021

AGRADECIMENTOS

O presente ebook contou com a revisão e contributos de vários profissionais de saúde/investigadores com experiência na área da fibromialgia.

O nosso obrigada aos fisioterapeutas Berta Antunes, Cristiano Martins, Diogo Pires, João Parreira, Lúcia Domingues e Patrícia Falcão e à psicóloga Maria José Ramalho.

Como contributo fundamental destacamos o papel da MYOS - Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica), representada pelo seu presidente Ricardo Fonseca, bem como todas as pessoas com diagnóstico de fibromialgia que gentilmente contribuíram para uma melhor adequação dos conteúdos integrados no ebook.

O nosso obrigada a todos.

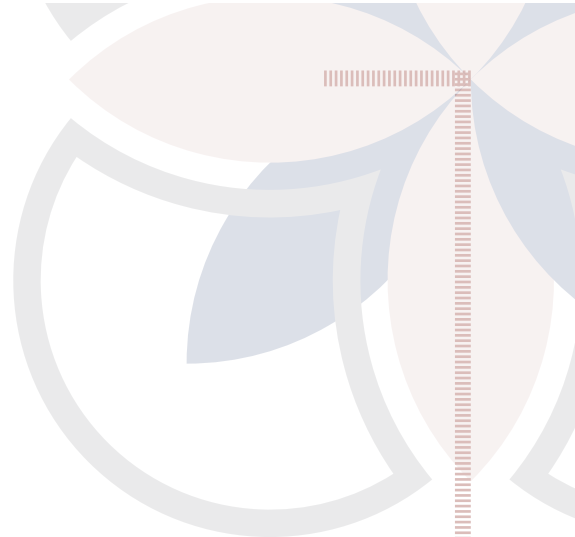
INTRODUÇÃO

Este ebook foi criado para si, e para todos aqueles que o rodeiam, e querem saber mais sobre a Fibromialgia. Como o próprio nome indica tem como principal objetivo “desCOMplicar” a doença para quem tem o diagnóstico da mesma, “COM FIBROMIALGIA”. Este ebook surge pela necessidade de organizar a informação que há sobre esta doença (o que é, como é diagnosticada), assim como o impacto no dia a dia de quem a tem, e as diferentes formas de a abordar. O objetivo é que após a leitura deste manual conheça melhor as particularidades da fibromialgia e que conheça as opções de tratamento para gerir esta doença, sobretudo aquelas que estão recomendadas como as melhores e mais eficazes.

A informação encontra-se atualizada e organizada por capítulos, o que facilitará a leitura e compreensão dos temas. Esperamos que seja útil e que contribua de forma positiva para melhorar o seu dia a dia!



ÍNDICE



1. O que é a Fibromialgia?

2. Como é que a fibromialgia surge?

3. Como é que a fibromialgia é diagnosticada?

4. O impacto da fibromialgia

5. Relação com amigos e familiares

6. O papel da pessoa com fibromialgia no tratamento

Fibromialgia nos cuidados de saúde

Relação com o profissional de saúde

7. Tratamento não farmacológico

Fisioterapia

Outros Tratamentos

Acompanhamento psicológico

Terapias Alternativas

8. Tratamento farmacológico

9. Hábitos Saudáveis

Postura

Alimentação

Sono

10. Links e Plataformas Úteis



CAPITULO 1

O que é a Fibromialgia?

"A fibromialgia é invisível, ninguém vê que a tenho, mas as dores estão cá e são reais" (frase de uma pessoa diagnosticada com fibromialgia)

A fibromialgia é uma doença caracterizada por um conjunto de sintomas muito diferentes que se manifestam, geralmente, em simultâneo, ou seja, ao mesmo tempo. O sintoma mais comum é a dor músculo-esquelética difusa, que afeta músculos, ligamentos e articulações de todo o corpo. Também é comum sentir-se uma enorme sensação de cansaço, perturbações do sono, falta de concentração, perda de memória, e sintomas de ansiedade/depressivos.

Menos prevalentes, mas prováveis de surgirem ao longo do tempo, estão os problemas digestivos, enxaquecas e/ou tonturas, espasmos musculares, e ainda sensação de secura na boca e olhos.

É bastante importante perceber a quantidade (poucos/muitos) e intensidade (fracos/fortes) dos sintomas sentidos ao mesmo tempo visto que, quantos mais sintomas e/ou quanto mais intensos forem, maior é o impacto da fibromialgia no seu dia a dia.

Sintomas mais comuns:

- ✿ Dor generalizada no corpo todo;
- ✿ Fadiga;
- ✿ Distúrbios do sono;
- ✿ Perturbações cognitivas (perda de memória, entre outras);
- ✿ Depressão e ansiedade.



É comum, antes do diagnóstico de fibromialgia, serem procurados diferentes profissionais de saúde, devido ao mau estar causado pelos sintomas, e à necessidade de perceber o porquê de os sentir. No entanto, esta procura é geralmente cansativa e demorada, pois não existem exames clínicos (como um raio-x ou análises clínicas) que confirmem o diagnóstico. Por isto, muitas vezes antes de se chegar ao diagnóstico final, recebem-se outros, baseados em alguns dos muitos sintomas relacionados com a fibromialgia.

Diagnósticos mais comuns em indivíduos com fibromialgia

- ✿ Depressão
- ✿ Síndrome vertiginoso
- ✿ Enxaquecas
- ✿ Síndrome de colón irritável
- ✿ Hipotireoidismo
- ✿ Síndrome de pernas inquietas

! A fibromialgia é uma doença com flutuações, ou seja, com períodos melhores (com menos sintomas/sem sintomas), e piores (com mais sintomas).

Os sintomas são também flutuantes, ou seja, podem aparecer e desaparecer ao longo do tempo, mais fortes ou mais fracos. Estes períodos de tempo não são previsíveis, e dependem de pessoa para pessoa. Isto ajuda-o a compreender que os sintomas não estão sempre presentes, mas que também não desaparecem. A seguir a um período pior pode vir um melhor, e vice-versa.



CAPITULO 2

Como é que a Fibromialgia surge?

A fisiopatologia da Fibromialgia, ou seja, os fatores que a causam, ainda não é completamente conhecida como noutras doenças, no entanto, já existem algumas explicações.

Os últimos estudos sobre a doença sugerem que a fibromialgia envolve mudanças ao nível dos neurotransmissores do corpo. Estes neurotransmissores são substâncias que permitem a comunicação entre as células do sistema nervoso, ou seja, que transmitem as “mensagens” que o nosso cérebro envia para o resto do corpo. Quando são produzidos na quantidade e no tempo certo, permitem o funcionamento dos nossos órgãos, músculos, entre outros.

Quando isto não acontece e estes não fazem o “seu trabalho”, o corpo não funciona da mesma forma. Os sintomas surgem a partir daqui.



Para uma melhor compreensão, pensemos na dor.

Por exemplo, quando os neurotransmissores não estão a funcionar da forma que deveriam, ou seja, não transmitem as mensagens que o nosso cérebro envia, uma dor que poderia não ser percepcionada, pode passar a ser. Com isto passa a existir um limiar, ou seja, uma linha que separa o “sentir dor” do “não sentir” diferente. A aproximação de “sentir” e “não sentir”, o limiar, é muitas vezes responsável por uma maior sensibilidade à dor.. Esta mudança pode causar medo do toque ou do movimento, pois a ideia de que pode surgir uma dor muito forte é suficiente para causar medo, e para não fazer o que queria.

Dentro de todos os sintomas que podem ser causados por esta patologia, a dor não é a única que é afetada pelo mau funcionamento dos “mensageiros” do nosso cérebro, daí os sintomas da doença não serem apenas este. Outros sistemas (órgãos, músculos, articulações) podem ser afetados, causando, por exemplo, as perturbações do sono, enxaquecas, alterações de humor, entre outros.



As causas específicas da fibromialgia ainda não são conhecidas.

Como já foi dito não se conhecem as causas específicas da fibromialgia, apesar de existirem “teorias” mais consistentes que outras. Muitas possibilidades já foram estudadas incluindo infecções virais, distúrbios hormonais, alterações musculares, exposição a substâncias tóxicas, no entanto, ainda não há resposta certa para a pergunta “O que é que causa a fibromialgia?”.

Outros estudos dizem que pode existir uma relação genética no desenvolvimento da doença, ou seja, que pode ser hereditária, e ainda que também pode surgir devido à influência de fatores externos (stress, ansiedade). Estes fatores não são a causa da fibromialgia, mas podem levar à manifestação de sintomas comuns da doença. Por exemplo, um momento altamente stressante na vida de uma pessoa, como um acidente, uma operação, problemas familiares e/ou no local de trabalho, podem funcionar como causas do surgimento/aumento dos sintomas.

Em conclusão, estes fatores externos podem influenciar negativamente o funcionamento do sistema nervoso, sobretudo dos mecanismos de resposta, e acentuar a probabilidade dos sintomas aparecerem.



CAPITULO 3

Como é que a Fibromialgia é diagnosticada?

O diagnóstico é feito com base em manifestações clínicas, ou seja, nos sintomas sentidos, na sua intensidade e frequência. O diagnóstico não é feito através de nenhum exame complementar, como uma ressonância magnética, um raio-x, análises clínicas, entre outros, mas pela consistência dos sintomas.

Pode ser feito um exame físico, no entanto os resultados encontrados não são suficientes para confirmar o diagnóstico. Neste exame, podem ser identificadas partes do corpo onde sente dor, através de diferentes tipos de toque (toques mais fortes/menos fortes; toques ligeiros ou toques prolongados).



Até há pouco tempo, a dor sentida em pontos específicos do corpo era bastante relevante e considerada quase como a única forma para diagnosticar a doença. Contudo, hoje em dia, é dada muita importância aos vários sintomas associados à fibromialgia, como o cansaço e o sono não reparador.

De acordo com a Direção Geral de Saúde (2017) os critérios de diagnóstico médico da fibromialgia são:

- 1.** Presença de sintomas como fadiga, dor generalizada, e alterações cognitivas, durante um período de tempo igual ou superior a 3 meses;
- 2.** Resultado igual ou superior a 13 pontos no instrumento de diagnóstico da FM, obtido através dos seguintes parâmetros: *Widespread pain index (WPI)* com valor ≥ 7 e *Symptom Severity Scale (SSS)* ≥ 5 , ou *WPI* com valores entre 4 e 6 e *SSS* com *score* ≥ 9 , com presença de dor abdominal e/ou com depressão e/ou cefaleia nos últimos 6 meses;

O primeiro instrumento avalia se a pessoa com fibromialgia sentiu dor ou rigidez articular nas diferentes regiões do corpo, enquanto o segundo, direciona a sua avaliação para a fadiga, o acordar cansado e os problemas de concentração.

Informação adicional sobre o diagnóstico

- ✿ Baseado em sintomas, e não apenas na exclusão de outras patologias
- ✿ Não é necessário fazer exames ou análises clínicas
- ✿ O facto de ter fibromialgia não exclui a presença de outras doenças
- ✿ E a presença de outras doenças não exclui a possibilidade de ter fibromialgia.

De realçar que quando uma pessoa é diagnosticada com alguma outra doença, não está posta de parte a hipótese de também ter fibromialgia. E o contrário também acontece!

Em muitos casos a fibromialgia surge ao mesmo tempo que outras doenças, o que pode “esconder” os sintomas. O que acontece muitas vezes é que os sintomas da fibromialgia são também sintomas de outras doenças, o que leva os médicos a pensar em várias hipóteses, a prescrever receitas de medicamentos e exames complementares. Todo este processo pode ser demorado e cansativo, levando muitas vezes a que se sinta cansado, mental e fisicamente.

A importância do diagnóstico

Receber um diagnóstico de uma doença crónica não costuma ser fácil, no entanto, para a grande maioria das pessoas com fibromialgia, acaba por ser um alívio.

Ao longo de todo o processo que é chegar ao diagnóstico, muitas pessoas são levadas a pensar que os sintomas sentidos são fruto da sua imaginação, ou muitas vezes associados a condições do foro psicológico, como a depressão. Ao receber o diagnóstico chega ao fim a busca por respostas, as consultas nos diferentes profissionais de saúde, os exames médicos, entre outras.

Depois disto, surgem as perguntas. *“Como vou lidar com uma doença o resto da vida?”*, *“O que é que vai mudar?”*, *“Como é que controlo as dores que sinto?”*, entre muitas outras que esperamos esclarecer mais à frente.

CAPITULO 4

O Impacto da fibromialgia

“Quando descobri que tinha fibromialgia e já tendo ouvido falar da doença por alto nem consegui ir à internet, tinha medo daquilo que ia encontrar, então não me informei de nada”. (frase de uma pessoa diagnosticada com fibromialgia)

“A fibromialgia é progressiva? A Fibromialgia vai diminuir o tempo que eu poderia viver caso não a tivesse?”

A resposta é **não**! A fibromialgia não é uma doença progressiva ou degenerativa, mas sim uma doença **crônica**, que tem períodos melhores/piores ao longo do tempo.

Como é uma doença crônica, pode ter um impacto considerável na vida de quem a tem, que será maior, quanto maiores forem as consequências negativas que trazer ao dia a dia de cada um. De realçar que este impacto não está apenas relacionado com aspetos da saúde, mas também com outras componentes da vida, como a relação com os outros (familiares, amigos, colegas), a alimentação, atividade física, entre outras.

Uma das áreas que pode ser mais afetada pela doença é a vida pessoal. A relação com o cônjuge, a família, os amigos, é algo que na grande maioria das situações sofre o maior impacto, a maior mudança. A adaptação à doença tem de ser feita não só pela pessoa que a tem, mas por todos os que estão à sua volta. Ter a sensação que algo mudou na relação com os que lhe são mais próximos, pode contribuir negativamente para o seu bem-estar.

Outra das partes possivelmente afetada é a sua atividade profissional, o emprego. A dificuldade em cumprir as tarefas que estão atribuídas, e/ou o tempo que gasta a fazê-las, contribui para uma diminuição da produtividade.

Além disso, as pessoas com fibromialgia necessitam, em comparação com outras, de se ausentarem do trabalho um maior número de vezes ao longo do ano. Isto traz consequências para os próprios, pois além de provavelmente estarem num período pior da condição, ainda são prejudicados financeiramente, e para

a entidade empregadora, caso tenha de pagar estes dias de ausência. Este acumular de situações pode levar a pessoa a abandonar o seu emprego, o que terá um impacto ainda maior no seu dia a dia e no seu orçamento pessoal/familiar.



Antes de abandonar de forma definitiva o seu trabalho tente fazer algumas alterações para que possa existir uma adaptação. Converse com as pessoas que estão à sua volta, tente perceber que alternativas tem e quais podem ser criadas!



Um dos objetivos do tratamento da doença a longo prazo é manter uma atividade pessoal e profissional ativa. Estas recomendações vão ajudá-lo(a) a manter o bem-estar físico, mental e social.



CAPITULO 5

Relação com Amigos e Familiares

"O meu marido não entendia as minhas dores e achava que eu estava a ficar maluca."

"Não consigo estar presente nas atividades de família." (frases de pessoas diagnosticadas com fibromialgia)

Como seres humanos que somos, a socialização, o estar com o outro(a), é algo muito importante e que fazemos de forma instintiva desde sempre. Não vivemos em isolamento nem sozinhos, e é fundamental perceber que aqueles que nos rodeiam, sejam eles amigos, familiares, colegas de trabalho, são parte da nossa vida.

Com o diagnóstico de uma doença crónica como é a fibromialgia as relações tendem a sofrer algumas alterações. É comum pensar que só a vida da pessoa que tem o diagnóstico é que é afetada, mas a daqueles de quem mais gostam e que mais gostam de si também muda. Existe uma nova realidade à qual todos têm de se adaptar, um processo de aprendizagem que podem fazer juntos.

A maneira mais fácil de nos fazermos entender e entendermos os outros é através da comunicação, do diálogo. Conversar, expor as nossas ideias, medos, e aquilo que pensamos com os que nos rodeiam, ajuda a criar uma estrutura de apoio e sentimentos positivos. É importante perceber que a comunicação e a relação com os outros são os pilares para a resolução de eventuais problemas, pessoais e/ou relacionais (com o marido/mulher, amigos, família, entre outros).



Não espere que os outros adivinhem o que está a pensar, sentir ou o que precisa. É importante dizer aquilo que precisa para se sentir melhor e aquilo em que podem ajudá-lo(a).

Agora que recebeu o diagnóstico, pode sentir que as suas conversas são na sua maioria sobre a doença, os sintomas, as consequências no seu dia a dia, e atenção, não há mal nenhum nisso, desde que se sinta confortável para o fazer. Se sentir que ainda não tem capacidade para passar informação suficiente aos outros sobre a fibromialgia, empreste-lhes este manual e dê-lhes sites de plataformas úteis que podem visitar (disponíveis no capítulo 10). Depois disto podem falar sobre o tema. O conhecimento é, e será sempre, o nosso “melhor amigo”. Quanto mais soubermos mais preparados vamos estar!

Se precisar de esclarecimentos adicionais que este manual não consegue dar, fale com o médico/profissional de saúde que o(a) acompanha.

Outro aspeto importante na relação que tem com os que o rodeiam é a atitude deles em relação à sua doença. Com isto queremos dizer que todos têm de aprender a cooperar, não “atirar” as culpas uns para os outros, nem tão pouco desvalorizar o esforço que é feito para se adaptarem às situações.

Quando sente que é apoiada(o) a fazer algo, como uma mudança no seu dia a dia, juntar-se a um grupo para falar, ou até mesmo para fazer exercício, é mais fácil continuar a fazê-lo e gostar daquilo que está a fazer. É importante estabelecer objetivos e trabalhar para os alcançar. Pelo caminho deve contar com aqueles que lhe são mais próximos, não só para ir “buscar força”, mas também para dar a que tem.

Pergunta-se “E as dores? As dores não passam por eu ser mais ou menos ativa, ou estar mais ou menos com os meus familiares e amigos.” Decerto que não vão desaparecer, mas em vez de ficarem com o “papel principal” no seu dia a dia, ficam no plano de fundo, sem prejudicar o seu bem estar e as suas relações com os outros.

Todas as mudanças descritas devem ser feitas de forma gradual, ao seu ritmo. Ninguém espera que mude a sua maneira de ver e fazer as coisas de um dia para o outro. Demore o tempo que necessitar, não pare de fazer aquilo que gosta, e não se deixe definir pela sua doença. Mantenha aqueles que gosta por perto e fale com eles sobre o que quiser e precisar. E não se esqueça que, mesmo depois do diagnóstico, continua a mesma pessoa!

CAPITULO 6

O papel da pessoa com fibromialgia no tratamento

Fibromialgia nos cuidados de saúde

As doenças crónicas como é o caso da fibromialgia necessitam de acompanhamento ao longo do tempo, idealmente por equipas multidisciplinares, ou seja, por um grupo de profissionais de diversas áreas (médicos, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas). Este acompanhamento é o considerado “ideal”, uma vez que a doença afeta a parte física, mental e social.

O acompanhamento regular permite a todos estes profissionais vigiar o comportamento da doença, ou seja, períodos melhores/piores, e também como é que o utente se está a adaptar.

É comum existirem dúvidas, sobretudo para aqueles que receberam o diagnóstico há pouco tempo, ou que tenham passado por processos demorados até o receberem. Muitas delas são acerca dos profissionais de saúde necessários ao tratamento, o que é que vai ajudar mais a lidar com os sintomas, e o que é que vai mudar na vida de cada um. É importante perceber que a informação que está ao alcance da sociedade atualmente, a fornecida pelos media (internet, televisão), pode não ser a melhor fonte de informação, podendo gerar confusão quando o objetivo é o contrário.

Ao viver com uma doença crónica, a estabilidade é algo a considerar, e manter os mesmos profissionais acompanhá-lo(a) ao longo do tempo evita transtornos como a repetição da sua história pessoal por inteiro, a repetição de exames e testes complementares, adaptação à pessoa e ao meio ambiente (consultórios, salas de espera), entre outros.



Por último, numa primeira fase em que se recebe muita informação, mesmo em contacto com as pessoas certas, é importante ter uma pessoa significativa consigo (cônjuge, irmão/ irmã, amigo(a), pai/mãe). Envolver aqueles com quem tem mais contacto e de quem gosta é muito importante para aceitar mais facilmente a doença, e para melhorar o seu dia a dia.

Dicas importantes

- ✿ Manter sempre que possível o contacto com os mesmos profissionais de saúde (médicos, enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas).
- ✿ Tentar sempre envolver a(s) pessoa(s) significativas.

Estratégias úteis

- ✓ Organizar uma pasta pessoal de todo o processo médico, desde exames médicos e relatórios, a alergias e medicação que está a tomar atualmente. Tudo aquilo que envolva a sua saúde deve estar organizado de forma fácil.
- ✓ Nesta pasta poderá dedicar uma parte ao registo de informação sobre a sua doença, os seus sintomas. Será importante escrever em que altura surgem e o que faz para os diminuir.
- ✓ Relativamente ao registo de sintomas pode ser útil registar quando é que começaram, quais as causas que pensa que terão levado a que isso acontecesse. Também é importante anotar a intensidade dos sintomas, se aliviam ou pioram de alguma forma, e o que é que faz para resolver a situação (toma de medicação, repouso, atividade, entre outros).



Relação com o profissional de saúde

Nem sempre é fácil estabelecer uma comunicação eficaz utente/profissional de saúde. Muitos utentes ouvem o que os profissionais dizem e não conseguem memorizar toda a informação que estes lhes dão. Quando não entendem ficam com uma sensação de desconforto, surgindo a necessidade de interromper para pedir uma explicação, ou pedir para repetir o que acabou de dizer nos últimos minutos. Há uma necessidade de captar informação, e também de a expor, ou seja, de atualizar o profissional dos seus progressos, que tem de ser bem organizada para não se perder.

Para isto não acontecer, deve manter-se concentrado naquilo que lhe estão a dizer, e procurar sempre perceber tudo, mesmo que para isso tenha de fazer questões. Não tenha medo de fazer questões, quer pelo conteúdo destas (o que pergunta), quer pela quantidade!





- ✿ Pergunte tudo o que quiser, mesmo que às vezes as perguntas lhe pareçam “estranhas”. Todas fazem sentido quando são explicadas!
- ✿ Conte ao profissional todos os seus medos e receios para que este possa ajudar a esclarecê-los. Se nunca os disser, nunca poderá ser ajudado(a)!
- ✿ Se não entender os termos utilizados pelo profissional pergunte e peça-lhe para explicar de outra forma.
- ✿ Tire notas durante a consulta/sessão. Poderão ser úteis mais tarde quando não se recordar de tudo o que foi dito.
- ✿ Seja sincero(a), não tenha vergonha de falar. Os profissionais não o(a) vão julgar. Vão manter a sua privacidade e confidencialidade.
- ✿ Mantenha-se ativo(a)! A sua saúde está nas suas mãos!

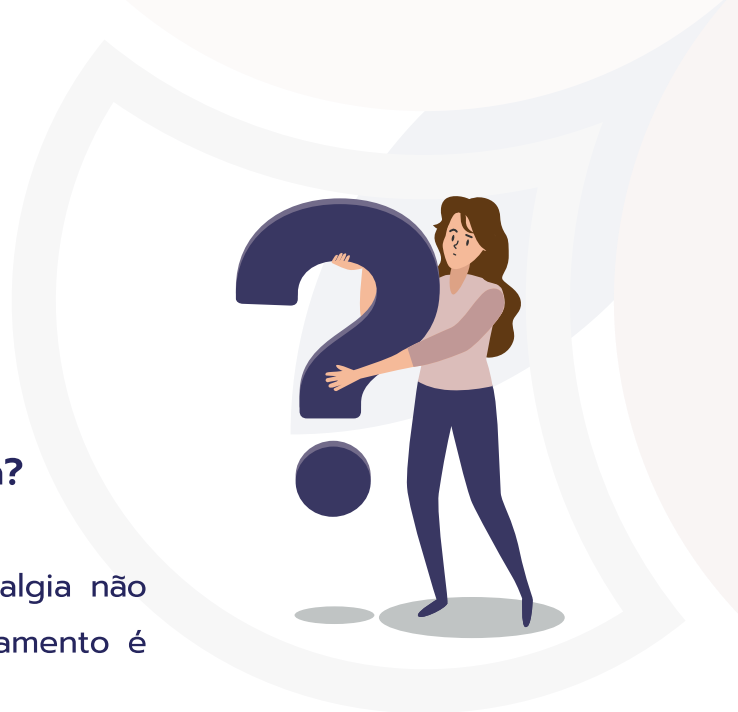


CAPITULO 7

Tratamento não farmacológico

Como é o tratamento da fibromialgia?

É importante perceber que a fibromialgia não tem cura e que o maior objetivo do tratamento é aprender a viver com a doença.



É POSSÍVEL VIVER UMA VIDA NORMAL COM FIBROMIALGIA!

Tratamentos recomendados para a fibromialgia

- ✿ Fisioterapia (exercício físico e educação para a autogestão da condição);
- ✿ Modalidades da psicoterapia/ acompanhamento psicológico;
- ✿ Terapia farmacológica.

Segundo as recomendações mais atuais, portuguesas e estrangeiras, o melhor tratamento para a fibromialgia é realizar exercício físico supervisionado por um profissional adequado, neste caso um fisioterapeuta, não só devido à sua formação e conhecimento a nível do exercício, mas também da patologia e de como interligar ambos da melhor forma possível.

O que pode funcionar para si, pode não funcionar para outra pessoa, e vice-versa! É importante perceber como é que cada pessoa reage às diferentes mudanças na sua vida (exercício, medicação), junto dos profissionais adequados (médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, psicólogos, entre outros).

Fisioterapia

A fisioterapia pode ser muito útil na fibromialgia. Os fisioterapeutas estão qualificados para avaliar as necessidades de cada um, e ajustá-las às suas capacidades. Em conjunto consigo, e com o conhecimento que têm da doença e dos sintomas que lhe estão associados, vão definir objetivos específicos e o tratamento mais indicado.

Existe ainda algum desconhecimento do que é que um fisioterapeuta faz, no entanto, estes profissionais são os que estão mais bem preparados para prescrever exercício a pessoas com patologias, pois os seus conhecimentos não se restringem só ao exercício, nem só a patologias, mas a ambos, conseguindo selecionar melhor aquilo que é benéfico e necessário fazer tendo em conta a pessoa com que estão a trabalhar.

O fisioterapeuta determina um plano de tratamento com base na avaliação que faz, dependente sobretudo, da intensidade e severidade dos sintomas que a pessoa sente.

Outro dos benefícios é a possibilidade de, ao mesmo tempo que tem sessões individuais com um fisioterapeuta, ter também sessões de grupo. É uma ótima estratégia para se incluir num grupo de pessoas que têm a mesma doença, evitar o isolamento social, e reforçar a confiança e aprendizagem que pode ser adquirida com as pessoas do grupo.



“O que é que posso fazer na fisioterapia?”

O tratamento de fisioterapia é específico para cada pessoa e para as necessidades de cada um, e cabe ao fisioterapeuta decidir em conjunto com o utente, aquilo que é importante fazer para tentar minimizar os seus problemas.

A fisioterapia deve incluir as duas modalidades mais recomendadas para o tratamento da fibromialgia, o exercício e a educação para a autogestão da condição. Pode também abranger terapia manual e mobilização articular.

Todas as técnicas e exercícios realizados com o fisioterapeuta deverão ajudar a relaxar os músculos, prevenir o aparecimento de espasmos musculares, aumentar a capacidade funcional dos diferentes músculos e mobilidade das articulações, e sobretudo, aliviar a dor sentida.



Apesar da dor que poderá sentir, movimentar-se e fazer exercício ajustado à sua condição é fundamental.



Exercício físico

Hoje em dia já se sabe que o exercício físico é muito importante na fibromialgia e é recomendado como o primeiro tratamento não farmacológico a ser feito.

A atividade física tem efeitos em todos os tipos de populações (crianças, adultos, idosos) e doenças, sendo que melhora entre outras, a função respiratória e cardíaca, reduz o risco de doenças cardiovasculares, e contribui para um melhor bem-estar físico e mental.

A fibromialgia afeta diretamente a capacidade funcional, ou seja, a capacidade que tem para “se mexer”, no entanto, a atividade física pode ajudar a preservá-la, e até mesmo a melhorá-la, contribuindo para um aumento da sua qualidade de vida.

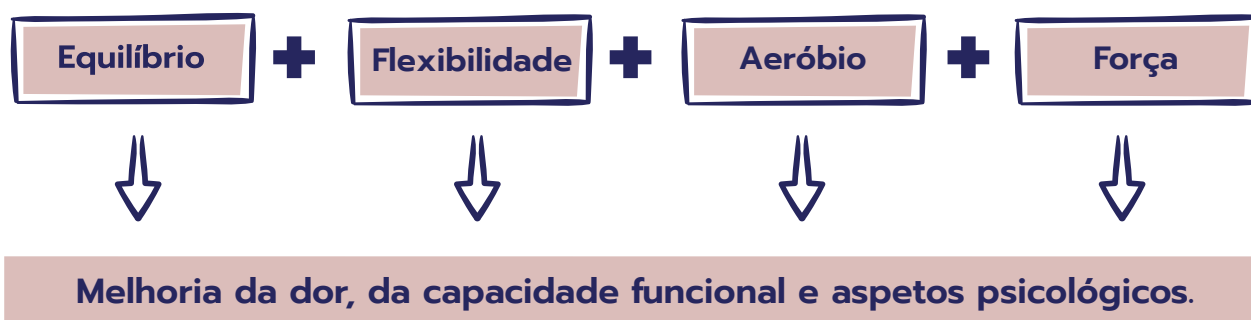
Que benefícios tem na fibromialgia

- ✿ Reduz a dor;
- ✿ Reduz o cansaço;
- ✿ Reduz a rigidez do corpo;
- ✿ Aumenta a tolerância ao esforço;
- ✿ Aumenta a força muscular;
- ✿ Promove o bem-estar e a qualidade de vida!

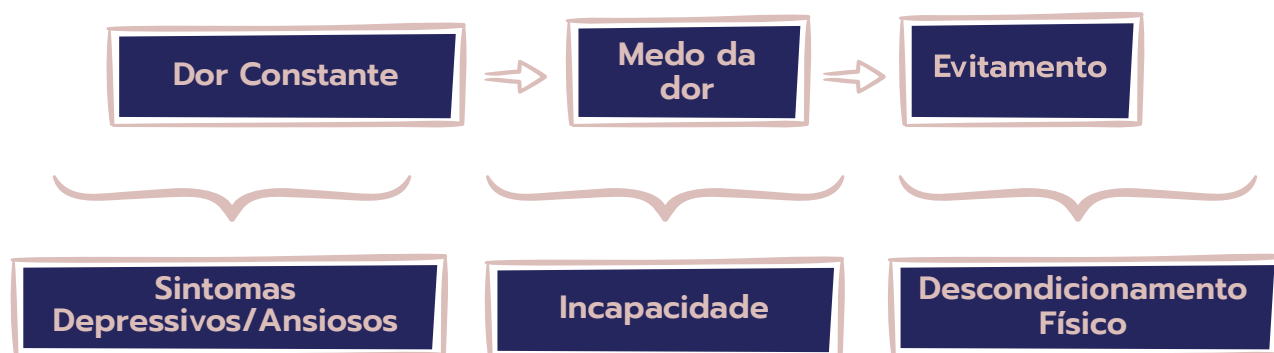


O exercício físico é um grande “chapéu de chuva”, ou seja, existem várias maneiras de o praticar. Dentro da variedade de exercício que pode fazer, é importante saber selecionar aquele que o(a) beneficia, do qual irá obter melhores resultados, tendo sempre em conta as suas capacidades e necessidades.

Existem diferentes tipos de exercício, como por exemplo exercício aeróbico que visa a melhoria da função respiratória e cardíaca, exercícios de força que têm como objetivo fortalecer os diferentes músculos do nosso corpo, exercícios de equilíbrio, fundamentais para a manutenção de uma postura correta e para as diversas atividades do dia a dia, e ainda os de flexibilidade, muitas vezes conhecidos por alongamentos.



É comum quando se sente dor de forma constante existir uma tendência para não realizar as atividades do dia a dia, ou para fazer menos atividades do que as planeadas. Isto acontece maioritariamente por medo que a dor aumente. A inatividade pode ter consequências, não só na perda da capacidade funcional, ou seja, na capacidade que temos para realizar determinadas atividades, mas também no aumento do peso corporal. Este conjunto de aspetos poderá condicionar a vontade e a motivação que tem para realizar atividade física, e as restantes tarefas que envolvam algum esforço físico.



Todos nós sentimos algumas dificuldades quando fazemos algo novo pela primeira vez, e a atividade física não é exceção. Ao início poderá sentir-se mais cansado(a) e com algumas dores musculares, no entanto, isto são apenas adaptações do seu corpo a uma nova atividade **E o mais importante: acontece a todos, não só a pessoas com fibromialgia!**

Uma das estratégias que mais ajuda a manter o foco é a definição de objetivos!

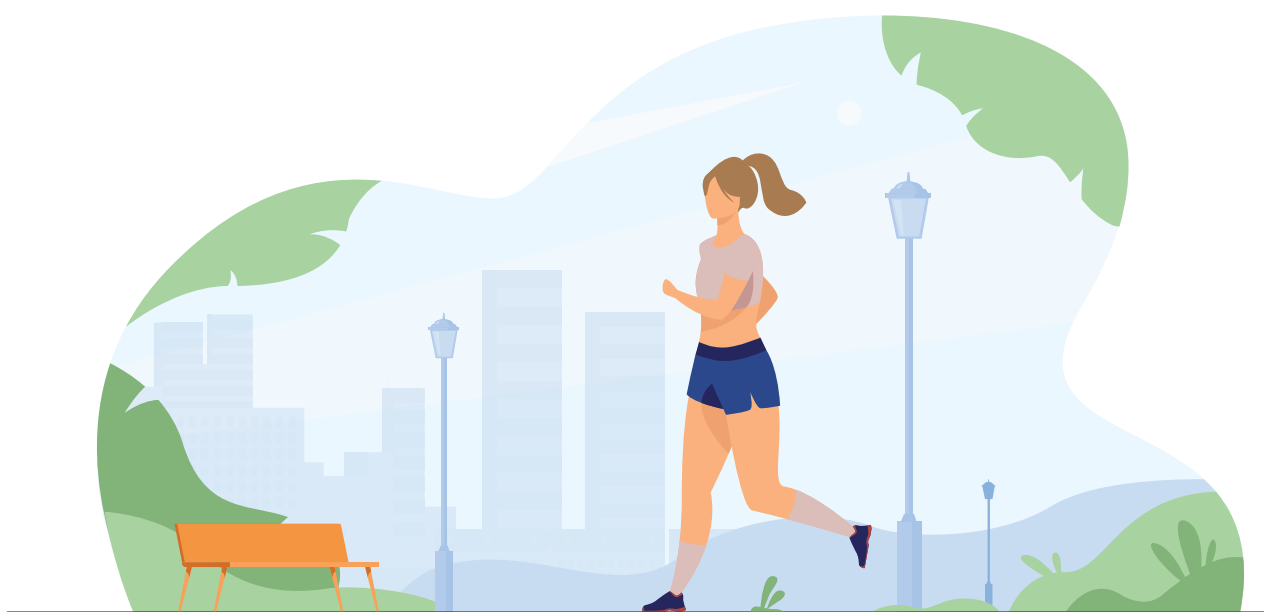
Ao definir objetivos irá conseguir ter noção do que é que consegue fazer atualmente, o que é que quer fazer no futuro, e também, o que vai conseguir mudando.

- 1.º Perceba o que é que já consegue fazer.
- 2.º Estabeleça objetivos para aquilo que ainda não consegue.
- 3.º Defina um plano que o(a) ajude a alcançar os objetivos traçados.
- 4.º Comece!

Tipos de Exercício Físico



Podem surgir dúvidas quanto ao tipo de exercício mais adequado para si, e vamos dar algumas sugestões de seguida, no entanto, não deve dispensar a ajuda de um fisioterapeuta.





1. Treino Aeróbio

O que é?

Exercícios aeróbios, como caminhar, correr ou nadar, causam uma maior dificuldade em respirar e um aumento do ritmo cardíaco do que aquele que teríamos se estivéssemos em repouso. Os benefícios são vários e incluem o fortalecimento do músculo cardíaco, melhoria da circulação sanguínea, diminuição da pressão arterial, diminuição da fadiga e da dor e ainda é uma importante ajuda na manutenção do peso ideal. Tudo isto reflete-se numa melhoria da sua qualidade de vida!

Como deve ser feito?

Os exercícios aeróbios devem ser feitos a uma intensidade moderada, ou seja, deve conseguir falar caso queira enquanto o realiza, pelo menos 3 a 5 dias por semana, de 20 a 30 minutos.

Não é obrigatório realizar este tipo de exercício consecutivamente, pode ser intercalado com outros tipos de treino! Por exemplo: Realizar 10 minutos de exercício aeróbio + 15 minutos de fortalecimento muscular + 10 minutos de aeróbio. No total pratica 20 minutos de exercício aeróbio, mas não de forma seguida.

“Todos os tipos de exercícios aeróbios são adequados para mim?”

Pode escolher exercícios com um impacto baixo para proteger os seus ossos e articulações.

Caminhar, dançar, andar de bicicleta, nadar, são alguns exemplos. Todos os exercícios que envolvam os grandes músculos do nosso corpo e que se sinta capaz de realizar são adequados.

Deve adaptar a exigência e o tempo de duração de todo o tipo de exercício às suas capacidades e necessidades!



Se está num dia em que se sente pior, com mais dores e/ou mais cansado(a), pode reduzir a intensidade e quantidade de exercício, mas não deve deixar de o fazer.



2. Treino de Fortalecimento Muscular e de Equilíbrio

O que é?

Como o nome indica este tipo de treino serve essencialmente para manter ou aumentar a força que os seus músculos têm. A manutenção de uma boa atividade dos músculos contribui para ter um bom equilíbrio, uma boa coordenação, e sobretudo, para conseguir fazer as suas atividades diárias.

“Como é que deve ser feito? Tenho de carregar pesos para trabalhar os músculos?”

Este tipo de treino deve ser realizado, pelo menos, 2 vezes por semana, e mais uma vez, deve envolver os grandes músculos do nosso corpo. Pode iniciar este tipo de treino com um conjunto de 6 a 8 exercícios, com 8 a 12 repetições de cada um. O número de séries é mais variável, sendo que depende da sua condição física e da sua tolerância ao esforço. A pausa entre séries deve ser de 2 a 3 minutos, para o corpo recuperar. Não são necessários pesos para treinar os músculos. Pode apenas utilizar o seu peso corporal para os realizar.



Nota:

Repetições: Nº de vezes que se faz o mesmo exercício.

Série: Nº de vezes que se faz um conjunto de exercícios.



“Todo o tipo de treino fortalecimento muscular e equilíbrio é adequado para mim?”

Pode optar por escolher modalidades como o pilates, o yoga, ou o tai chi. São todos excelentes maneiras de conseguir trabalhar a força e o equilíbrio ao mesmo tempo!

Tenha em atenção ao tempo que realiza cada exercício e ao cansaço que sente.

Exercícios de Fortalecimento Muscular



1. Levante o seu braço até às posições indicadas nas fotografias e aguarde a posição durante 10 a 20 segundos. Se quiser aumentar o grau de dificuldade, agarre um peso externo com a mão (exemplo: garrafa de água, pacote de arroz) (Realizar com ambos os braços).





- 2.** Dobre o cotovelo em direção ao ombro, e de seguida, estique-o para voltar à posição inicial (Realizar com ambos os braços).

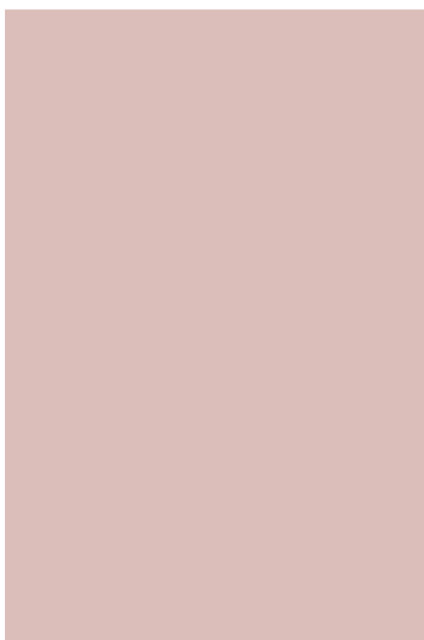


- 3.** Estique o braço e leve-o até à altura do ombro. De seguida traga-o novamente até à posição inicial (Realizar com ambos os braços).



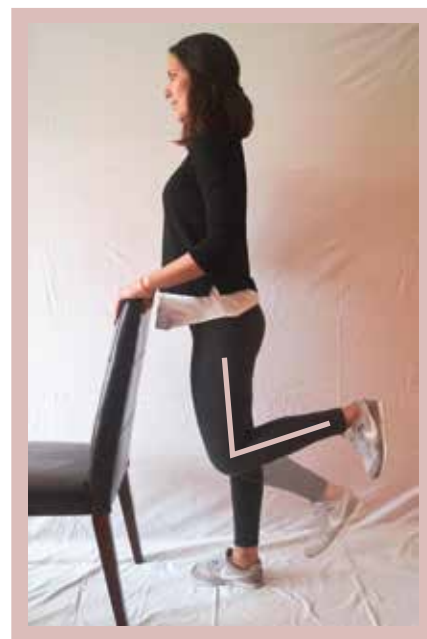
4.

Transfira o seu peso para as pontas dos pés, retirando os calcanhares do chão.

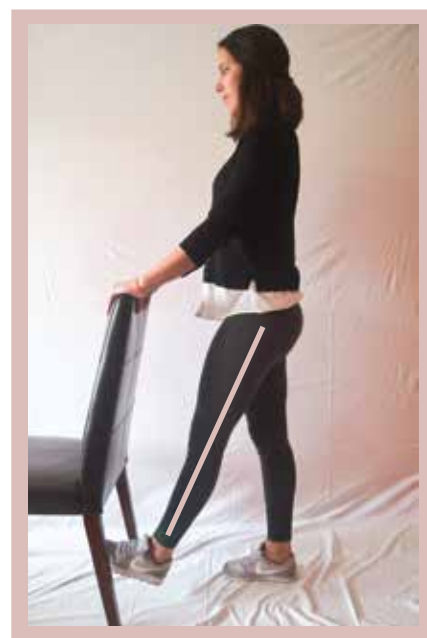


5.

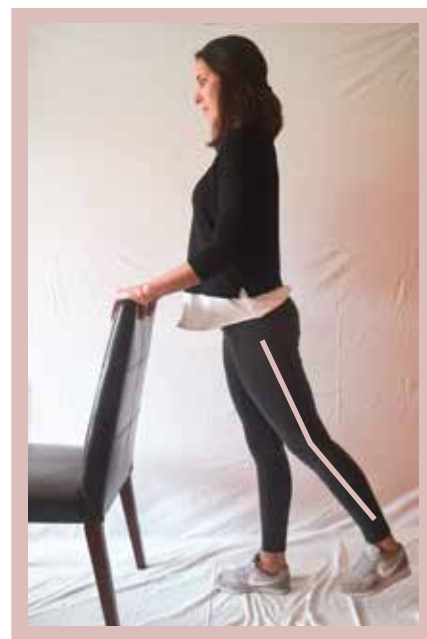
Traga o joelho ao peito. Pode fazer este exercício sentada, como no exemplo 1, ou de pé, como no exemplo 2 (realizar com ambas as pernas).



6. Leve o calcanhar em direção à nádega (realizar com ambas as pernas)



7. Estique a perna e leve-a para a frente (realizar com ambas as pernas).



8. Estique a perna e leve-a para trás (realizar com ambas as pernas).



9. Estique a perna e leve-a para o lado (realizar com ambas as pernas).



10. Afaste as pernas uma da outra sem mexer os pés.



11. Levante-se e sente-se da cadeira sem utilizar as mãos.



3. Treino de Flexibilidade

O que é?

A flexibilidade refere-se à quantidade de movimento que uma articulação, como o ombro e o joelho, podem ter. O grau de flexibilidade varia de pessoa para pessoa, e depende dos músculos e tendões ligados a cada articulação. Ao treinar a flexibilidade está a promover um alívio da tensão dos músculos e tendões do seu corpo!

Como é que deve ser feito?

Este tipo de exercício pode ser feito todos os dias, mas é especialmente importante nos dias em que pratica outro tipo de exercício. O objetivo é que sejam trabalhados os músculos e tendões das grandes articulações do corpo, como as que movem o pescoço, os braços, o tronco, as ancas, a coluna lombar, as pernas e os pés.

Cada exercício deve ter a duração média de 15 a 30 segundos, e se possível deve ser repetido, ou seja, serem feitas 2 séries do conjunto de exercícios.



Nota:

Quando está a realizar este tipo de exercícios evite chegar ao ponto de surgimento de dor aguda! É suposto sentir um desconforto quando alonga os músculos, e não dor.

Todo o tipo de treino de flexibilidade é adequado para mim?

Neste tipo de treino deve ter em atenção as posições em que realiza o exercício para que não provoque um desconforto exagerado, nem dores desnecessárias. Adeque as suas posturas às suas capacidades!

Estas foram apenas recomendações gerais dos tipos de exercício que pode fazer de forma autónoma, no entanto, pode e deve recorrer a profissionais que tenham conhecimento na área do exercício e da fibromialgia, como os fisioterapeutas. Estes são os profissionais mais capazes para o fazer de forma adequada, tendo em conta as necessidades e especificidades da população em questão.

Caso decida iniciar a atividade física num ginásio garanta que sabe utilizar os aparelhos que lá se encontram para seu benefício. Não desmotive ao ver o treino de outra pessoa. Cada um tem as suas capacidades e o seu ritmo!

Exercícios de Flexibilidade



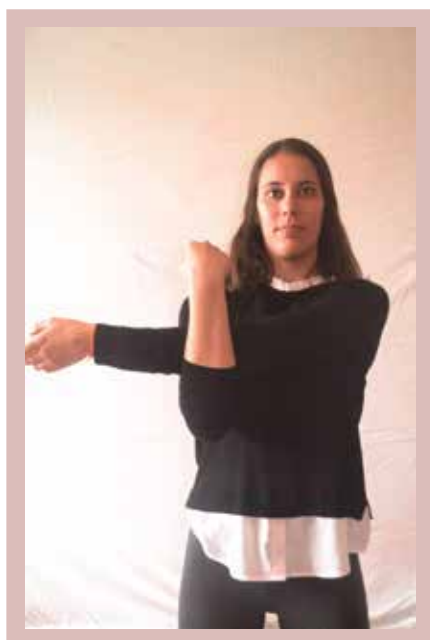
1.



2.



1. Com a ajuda da mão incline a cabeça para o lado (realizar para o lado direito e esquerdo).
2. Entrelace as mãos e leve os braços até acima da cabeça.



3.



4.



3. Agarre um braço com o outro braço e puxe-o na sua direção. realizar para o lado direito e esquerdo.
4. Eleve um braço até acima da cabeça e incline o tronco para o lado (realizar para o lado direito e esquerdo).



5.



6.



5. Estique o braço, encoste-o à parede e tente aproximar-se o mais possível desta (realizar para o lado direito e esquerdo).

6. Agarrada a uma cadeira ou apoiada numa parede, estique a perna e leve-a para trás (Realizar para ambas as pernas).



7.



8.



7. Agarrada a uma cadeira ou apoiada numa parede, dobre o joelho e leve o calcanhar em direção às costas (realizar para ambas as pernas).

8. Estique uma perna e transfira o seu peso para a perna contrária (realizar para ambas as pernas).

Educação para a autogestão da fibromialgia

A educação para capacitar as pessoas com fibromialgia para gerirem os seus próprios sintomas e níveis de atividade física no dia-a-dia tem vindo a ser recomendada para o tratamento desta doença.

Estudos recentes sobre a incorporação desta modalidade de tratamento na fisioterapia demonstram que as pessoas com maior conhecimento acerca da sua doença, têm maior probabilidade de atingir melhores resultados no seu tratamento. Ademais, estes referem também que é um complemento perfeito ao exercício, sendo a combinação de ambos a abordagem mais recomendada para o tratamento não-farmacológico de pessoas com fibromialgia.

Alguns dos temas que podem ser abordados pelo fisioterapeuta serão o seu diagnóstico, os diversos sintomas e seu impacto, a importância da manutenção de um estilo de vida ativo e de um papel ativo no tratamento, estratégias para gestão dos níveis de atividade física e controlo da dor e fadiga no dia a dia, hábitos posturais saudáveis, e ensino de exercícios para realizar de forma autónoma e segura. Estes profissionais podem ainda explicar-lhe como funciona a dor, as consequências de estar sempre a pensar na mesma, e a relação de tudo isto com as fases piores da condição. As ferramentas que o fisioterapeuta lhe dá podem ajudá-la(o) a perceber e mudar os pensamentos negativos que tem em relação à dor, por exemplo.

Pretende-se com esta modalidade de tratamento, promover o *empowerment*, ou seja, promover a participação ativa no seu próprio tratamento, a sua autonomia e responsabilidade, habilitando-a(o) desta forma a tomar decisões informadas e esclarecidas. Esta componente educativa do tratamento deverá ficar a cargo do fisioterapeuta, no entanto o objetivo a médio/longo prazo, é que a pessoa com fibromialgia consiga utilizar e pôr em prática no seu dia a dia, as aprendizagens desenvolvidas.

Outros Tratamentos

Acompanhamento psicológico

“Porquê um psicólogo?” “Eu não tenho nenhum problema mental, porque é que o meu médico me mandou para um psicólogo?”

São questões como estas que podem surgir na sua cabeça depois do médico, ou outro profissional que o acompanha, falarem sobre a possibilidade de consultar um psicólogo. No entanto, ter contacto com um psicólogo não deveria ser uma opção ao tratamento, mas uma componente muito importante do mesmo, uma vez que este profissional pode ter um contributo fundamental na sua experiência com a doença.

A sua saúde como ser humano não se resume apenas ao bem-estar físico, mas também ao mental e social, daí sermos caracterizados como seres biopsicossociais. Todas estas componentes do bem-estar têm importância no dia a dia e nas relações que tem com os outros e com o meio onde vive.

O primeiro aspeto a ter em conta é que os psicólogos não trabalham apenas com pessoas com problemas mentais e/ou distúrbios psicológicos! Estes profissionais, com base em estratégias próprias de atuação e de compreensão do utente que os consulta (porque cada utente é uma pessoa e por isso digno de um tratamento individualizado e adequado), podem promover o processo de aceitação da doença crónica e ainda prepará-lo para as mudanças inerentes ao facto de viver com a mesma. A partir do momento em que esta primeira etapa está ultrapassada podem ser definidos objetivos e mudanças a ser realizadas, no imediato, ou a longo do tempo, que poderão contribuir, por exemplo, na melhoria das perturbações do sono, na incapacidade física que pode estar presente em fases piores da doença, entre outras.

O psicólogo dá as ferramentas necessárias, mas cabe a si utilizá-las no seu dia-a-dia!

Temas como o diagnóstico, a causa ainda desconhecida da doença, os fatores que levam ao aumento dos sintomas, geram várias emoções nas pessoas com fibromialgia. Os psicólogos conseguem perceber, melhor do que qualquer outro profissional, como identificar, nomear e ainda, transformar as emoções menos positivas. É importante reconhecer que algo não está bem, pois as emoções que não são trabalhadas, podem ter uma influência, muitas vezes negativa, nos sintomas da fibromialgia, e condicionar o processo abordado anteriormente de aceitação, e posteriores mudanças a realizar no próprio estilo de vida para que a vivência com a doença crónica seja o mais harmoniosa possível.

O acompanhamento psicológico, individualizado e estruturado, pode ter um contributo fundamental na sua experiência pessoal com a fibromialgia.

Terapias Alternativas

Muitas vezes, e cada vez mais, se fala das medicinas alternativas. É algo que está presente no dia a dia, e que em algum momento pode ser considerado por cada um como uma opção de tratamento.

É importante perceber que as terapias alternativas não estão contempladas no Sistema Nacional de Saúde (SNS). Isto acontece porque não existe evidência da sua efetividade, ou seja, não foram encontrados resultados benéficos suficientes nos diferentes estudos realizados sobre estas práticas. Quando não existem provas suficientes que um tratamento funciona para um grande número de pessoas, este não é considerado uma opção de tratamento, pelo menos pela medicina tradicional.

É muito importante falar com o seu médico caso queira recorrer a alguma destas terapias. Este pode dar-lhe informações úteis que a(o) podem ajudar a decidir o que é melhor para si!

CAPITULO 8

Tratamento farmacológico

O tratamento de 1ª linha, ou seja, o mais recomendado para a fibromialgia, não inclui a toma de medicação de forma regular.

A toma de medicamentos na fibromialgia deve ser sobretudo para o alívio dos sintomas relacionados com o não funcionamento correto de alguns sistemas do corpo. Estes sistemas são apontados como os “culpados”, as possíveis causas da fibromialgia. Como estudado, os medicamentos mais prescritos para a fibromialgia são os que têm ação no sistema nervoso.

Estes medicamentos atuam nos diferentes sintomas da fibromialgia provocando um alívio na ansiedade e na dor que sente, o que pode melhorar a qualidade do seu sono e diminuir a sua sensação de cansaço.

AUTO MEDICAR-SE NÃO É UMA SOLUÇÃO NEM A CURTO, NEM A LONGO PRAZO. OS MEDICAMENTOS DEVEM SER PRESCRITOS PELO MÉDICO QUE O(A) ACOMPANHA REGULARMENTE!



Um dos sintomas mais incapacitantes da fibromialgia é o distúrbio do sono, o que o(a) pode levar a tomar medicamentos que o(a) ajudem a dormir melhor.

Quanto ao sono, o melhor e mais importante, é criar rotinas e hábitos de sono saudáveis (tema abordado no capítulo 9 do manual). Relativamente à dor acontece o mesmo. É muito comum a toma de medicamento analgésicos para conseguir um alívio da dor. No entanto, estes medicamentos só vão reduzir a intensidade da dor a curto prazo.



Tenha atenção à dose máxima recomendada de cada medicamento!

**Não deve tomar mais do que o prescrito pelo seu médico!
O que tomar acima da dose recomendada não vai ter um maior efeito no alívio dos sintomas, só vai aumentar a probabilidade de ter mais efeitos secundários!**

Como já foi dito a fibromialgia não é uma doença regular quanto à sintomatologia. É importante reconhecer que uns dias vai estar melhor e outros pior. Tomar o menor número de medicamentos possível no seu dia a dia, pode melhorar a eficácia dos mesmos quando estiver numa fase pior e tiver de os tomar. Ou seja, como o seu corpo não está habituado a que tome uma determinada medicação, “não a conhece”, quando tomar o efeito poderá ser maior do que seria caso os tomasse regularmente.

CAPITULO 9

Neste capítulo irão ser abordados alguns hábitos (posturais, alimentares e de sono) que podem contribuir para aumentar os sintomas como a dor e a fadiga.

Hábitos Posturais

É bastante comum as pessoas com fibromialgia sentirem dor, muitas vezes persistente, e uma grande sensação de cansaço. Estes dois sintomas podem ganhar dimensões maiores se não tiver cuidado com a sua postura.

“Mas porquê?”

Com uma postura incorreta estamos a sobrecarregar, ou seja, a “dar mais trabalho do que o suposto” às diferentes partes do corpo, como a coluna lombar, joelhos, tornozelos, o que pode aumentar as dores já sentidas. Com um aumento da dor irá ter menos tolerância a qualquer esforço, e rapidamente surge o cansaço.

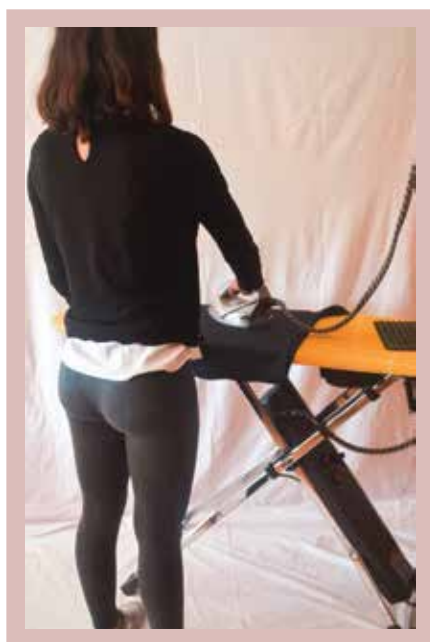




Se usar sacos para ir às compras, certifique-se que distribui o peso por dois sacos para que possa utilizar ambos os braços e não apenas um.

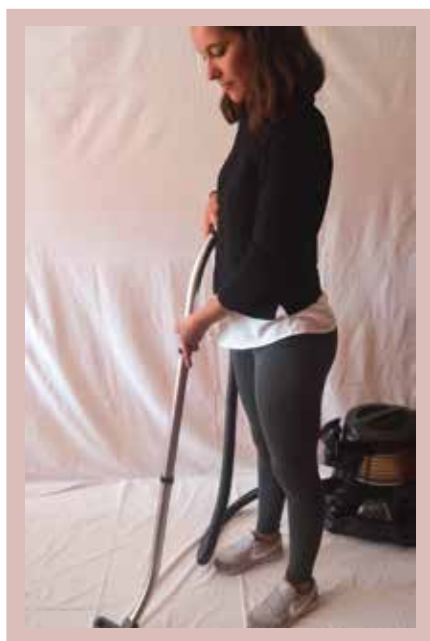


Quando tiver de alcançar um objeto que está no chão, não dobre apenas as costas para o apanhar. Em vez disso dobre ligeiramente os seus joelhos (fazendo um pequeno agachamento) e tente manter as costas o mais direitas possíveis.



Na realização de atividades que necessite de estar de pé de forma contínua, tente manter uma boa postura. Comece por transferir o peso de uma perna para a outra para aliviar a pressão sentida.

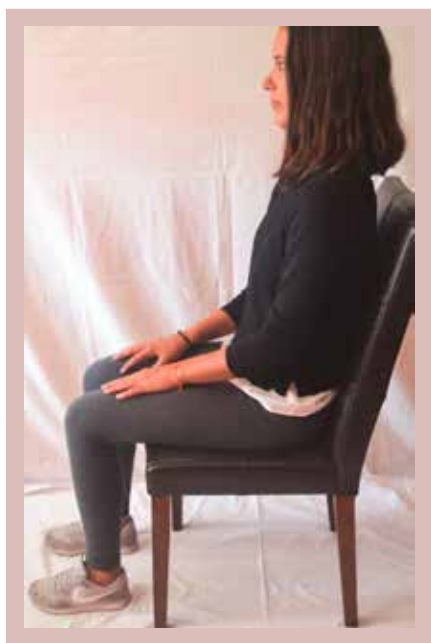
Adeque a altura dos objetos à sua para que possa estar mais confortável.





Na posição de sentado tente apoiar a sua coluna nas costas da cadeira e mantenha os pés no chão.

Se necessário utilize uma almofada entre a sua coluna e as costas da cadeira. No caso de estar a utilizar o computador enquanto está sentado, tenha em atenção a altura do mesmo, para manter o seu pescoço o mais direito possível.



Hábitos Alimentares

Uma dieta equilibrada é importante para garantirmos que temos todos os nutrientes necessários para um bom funcionamento de todos os órgãos do nosso corpo. Além disso ajuda a manter um peso saudável.

As pessoas que têm dor de forma constante e intensa começam a mexer-se menos e a tornar-se menos ativas. Isto leva a que muitas vezes aumentem de peso, prejudicando a sua saúde. O excesso de peso provoca uma sobrecarga das articulações e músculos do corpo, o que pode levar a um aumento das crises de dor.

Além disto é muito comum estarem associadas à fibromialgia outras patologias, como a síndrome do colón irritável e o hipotireoidismo, que podem ser mais facilmente controladas com uma boa alimentação.

“Existe algum tipo de dieta mais adequado a quem tem fibromialgia?”

Não há uma dieta “padrão” para as pessoas com fibromialgia, nem alimentos “certos ou errados”, no entanto pode ser importante perceber o impacto dos diferentes alimentos no seu bem-estar e no seu dia a dia para que consiga perceber a relação destes com melhores/piores sintomas, nomeadamente o cansaço e as dores musculares!

Para conseguir perceber a relação com os vários alimentos que come, pode fazer um diário alimentar, ou seja, que durante um período de tempo, escreva o que come ao longo do dia e se teve um agravamento dos sintomas (indigestão, cansaço, dores de cabeça).

Esta “experiência” de tirar e acrescentar alimentos na sua dieta deve ser acompanhada por um profissional de saúde, neste caso um nutricionista. Isto vai garantir que não se desenvolvem carências de nutrientes prejudiciais à sua saúde.

Hábitos de Sono Saudáveis

Como já falámos anteriormente um dos sintomas mais comuns da fibromialgia é o sono não reparador, o acordar cansado(a). Para tentarmos controlar este que é um sintoma que pode alterar todo o seu dia a dia, pode ter em conta as seguintes recomendações:

- ✿ Ter uma rotina diária de sono, ou seja, definir uma hora para se ir deitar todos os dias;
- ✿ Não ingerir refeições pesadas antes de se deitar;
- ✿ Ter um momento de relaxamento antes de se ir deitar (tomar um banho, ouvir música calma, conversar calmamente com alguém que esteja consigo);
- ✿ Tentar ter o quarto a uma temperatura amena e sem luzes fortes.



CAPITULO 10

Links e Plataformas Úteis

Em Portugal

Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica (MYOS)

Website: <https://myos.pt/>

Associação de Doentes com Fibromialgia e Fadiga Crónica (ADFC)

Website: www.adfc.pt/

Sociedade Portuguesa de Reumatologia (SPR)

Website: www.spreumatologia.pt

Instituto Português de Reumatologia (IPR)

Website: www.ipr.pt

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas (LPCDR)

Website: www.lpcdr.org.pt

Associação Portuguesa de Jovens com Fibromialgia (APJF)

Website: <https://apjof.weebly.com>

No Estrangeiro

EULAR – European League Against Rheumatism

Website: www.eular.org/pare.cfm

ENFA – European Network of Fibromyalgia Associations

Website: www.enfa-europe.eu

Nacional Fibromyalgia Association

Website: www.fmaware.org

The Fibromyalgia Association

Website: www.fibromyalgia-associationuk.org

AFIBROM – Asociación de Fibromialgia de la Comunidad de Madrid

Website: www.afibrom.org/

NOTA FINAL

O conteúdo deste *ebook* foi desenvolvido com recurso a diversas fontes bibliográficas.

Partilhamos algumas caso queira aprofundar as suas leituras!

Ángel García, D., Martínez Nicolás, I., & Saturno Hernández, P. J. (2016). "Clinical Approach to Fibromyalgia: Synthesis of Evidence-based Recommendations, a Systematic Review." *Reumatología Clínica (English Edition)*, 12(2), 65–71. doi:10.1016/j.reumae.2015.06.002

DGS. (2017). Norma 017/2016: Abordagem Diagnóstica da Fibromialgia, atualizada em 13/07/2017. 1-17.

García-Ríos MC, Navarro-Ledesma S, Tapia-Haro RM, et al. Effectiveness of health education in patients with fibromyalgia: a systematic review. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*. 2019 Apr;55(2):301-313. DOI: 10.23736/s1973-9087.19.05524-2.

Macfarlane, G. J., Kronisch, C., Dean, L. E., Atzeni, F., Häuser, W., Fluß, E., ... Jones, G. T. (2016). *EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia*. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 76(2), 318–328. doi:10.1136/annrheumdis-2016-209724.