

Dia Mundial da Fibromialgia

A **Fibromialgia** é uma síndrome caracterizada por dor musculoesquelética crónica generalizada e por regiões corporais com aumento da sensibilidade, também chamados de pontos de dor (Siracuza et al., 2021).

A incidência desta patologia é superior no sexo feminino e, geralmente manifesta-se entre os 30 e os 35 anos de idade (Siracuza et al., 2021).

Os principais sintomas incluem:

- rigidez muscular e articular
- insónias
- fadiga
- transtornos do humor
- disfunção cognitiva
- ansiedade e depressão
- hipersensibilidade
- incapacidade em realizar atividades de vida diária

A fibromialgia também pode estar associada a determinadas doenças, nomeadamente infeções, diabetes, doenças reumáticas, doenças psiquiátricas ou neurológicas (Siracuza et al., 2021).

O **autocuidado** é muito importante no controlo da sintomatologia, através de um estilo de vida saudável e de estratégias de gestão ativa da própria condição, que permitirá reduzir a dor, melhorar o sono e a fadiga. Desta forma, potenciamos uma melhor qualidade de vida.

Qual o papel da atividade física e do exercício nesta condição?

A prática regular de atividade física é essencial na fibromialgia, uma vez que origina redução da intensidade da dor e da fadiga, assim como diminuição da tensão muscular, stress e ansiedade. Também facilita o sono, favorece a coordenação motora nas atividades diárias, promove uma melhor postura e ajuda no controlo do peso corporal. Consequentemente origina melhorias na autoestima e qualidade de vida (Costa et al., 2019).

O exercício terapêutico pode ser uma estratégia para gerir os sintomas desta condição, e é uma ferramenta essencial na prática de fisioterapia. O programa de exercício deve ser individualizado, dependendo da condição física e das preferências de cada indivíduo (Costa et al., 2019).

Estes programas devem incluir (Costa et al., 2019):

- aquecimento: melhora o aporte sanguíneo para os músculos e tendões e a resistência física aos exercícios e atividades de vida diária;

- exercícios de fortalecimento e alongamento: promovem o equilíbrio, coordenação motora e controlo de sintomatologia;
- exercício aeróbio (como por exemplo, caminhada): melhora o condicionamento cardiovascular e controlo de peso;
- arrefecimento/ relaxamento: alongamentos e exercícios com respiração com o objetivo de “desacelerar” o organismo;

Queres saber ainda mais?

De seguida apresentamos algumas fontes de informação a consultar para mais informações sobre a fibromialgia:

- <https://apjof.weebly.com/>
- <https://spreumatologia.pt/fibromialgia/>
- <https://rheumatology.org/patients/fibromyalgia>
- <https://myos.pt/>
- <https://www.fmaware.org/>

Referências Bibliográficas:

Siracusa, R., Paola, R. D., Cuzzocrea, S., Impellizzeri, D. (2021). Fibromyalgia: Pathogenesis, Mechanisms, Diagnosis and Treatment Options Update. Int. J. Mol. Sci., 22 (3891). <https://doi.org/10.3390/ijms22083891>

Costa, C., Faria D., & Santiago M. (2019). Sociedade Portuguesa de Reumatologia: Fibromialgia. <https://spreumatologia.pt/fibromialgia/>