

Face ao exposto, o tratamento da fibromialgia compreende um conjunto de medidas não farmacológicas e de medidas farmacológicas.

Relativamente às medidas não farmacológicas salientam-se:

- Higiene do sono;
- Prática de exercício físico regular;
- Técnicas de relaxamento psicológico e físico;
- Psicoterapia;
- Regime dietético equilibrado.

Fonte:

Instituto Português de Reumatologia



Unidade Saúde Familiar Arandis

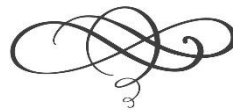
Rua Fernando Barros Leal, s/n 2560-253 Torres Vedras

Telefone: 261336373/771

E-mail: arandis.usf@gmail.com

Facebook: USF Arandis Torres Vedras

Site: <http://arandisusf.wixsite.com/usfarandis>



Elaborado por:

Kevin Rocha

Aluno Estagiário 6º ano – Faculdade de
Medicina Universidade de Lisboa

Fibromialgia



Unidade de Saúde Familiar Arandis
2021

O que é?

A fibromialgia é caracterizada pela dor músculo-esquelética generalizada, difusa, crónica, associada a um aumento da sensibilidade a vários estímulos, como o stress e o esforço, que levam a dor e desconforto.

Quanto à sua incidência na população, esta atinge 2 vezes mais as mulheres do que os homens, sobretudo na idade adulta, 20 a 50 anos, sendo que cada vez mais existem casos diagnosticados na população jovem.

Qual a origem?

A origem desta doença ainda não se encontra totalmente esclarecida.

A doença tem múltiplas causas que envolve a predisposição genética de cada indivíduo, associada a fatores desencadeadores do meio externo, como o stress, infeções e trauma, bem como, alterações do limiar de sensibilidade da dor ao nível do Sistema Nervoso Central e Sistema Nervoso Periférico.

Quais os sintomas?

O sintoma característico e mais comum da fibromialgia é a dor músculo esquelética generalizada, que por vezes pode ser acompanhada de rigidez muscular matinal, perda de sensibilidade e/ou sensação de formigueiro.

Outros sintomas são:

- Fadiga moderada a intensa;
- Alterações do padrão de sono;
- Enxaqueca e/ou dor de cabeça;
- Ansiedade e/ou depressão;
- Perda de memória, perda de concentração;
- Problemas digestivos.

Como se diagnostica?

O (a) seu (sua) Médico(a) de Família pode ajudá-lo(a). Marque uma consulta, onde serão procurados os 18 pontos dolorosos da fibromialgia, os quais correspondem a pontos de maior tensão muscular e consequentemente de maior sensibilidade dolorosa.

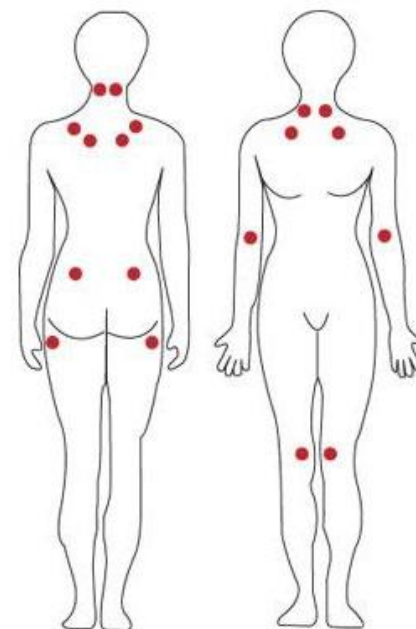


Figura 1

Como se trata?

Até à data, ainda não se conhece uma cura para a fibromialgia.

Assim sendo, o tratamento desta doença compreende a pessoa como um todo, com vista a melhorar a sua qualidade de vida, pelo que o principal objetivo do tratamento é o alívio sintomático, nomeadamente a dor, a ansiedade, bem como, o seu padrão de sono.