



# *Fibromialgia*

**FIBROMIALGIA**  
**Cartilha Educativa para Paciente**

**CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO:**

Eliára Firmina Maria Silva

Leivia Lima de Moraes

Rafaela de Carvalho Alves

Victor Rodrigues Nepomuceno

**EDITORACÃO:**

Pricila Zancanella

Thais Bezerra de Almeida

## ÍNDICE

O QUE É FIBROMIALGIA? .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
10 PASSOS PARA O SUCESSO.....	9
ALONGAMENTOS DA COLUNA CERVICAL: .....	12
ALONGAMENTO DA COLUNA TORÁCICA: .....	13
ALONGAMENTOS DA COLUNA LOMBAR: .....	13
MÚSCULOS POSTERIORES DO OMBRO .....	15
MÚSCULOS POSTERIOR DO BRAÇO .....	15
ALONGAMENTOS PARA MÚSCULOS DO ANTEBRAÇO MÚSCULOS ANTERIORES DO ANTEBRAÇO .....	16
ALONGAMENTOS PARA MEMBROS INFERIORES COM CADEIRA MÚSCULOS POSTERIOR DA COXA .....	16
MÚSCULOS INTERNOS DA COXA.....	17
MÚSCULOS EXTERNOS DA COXA E GLÚTEOS.....	17
MÚSCULOS ANTERIORES DA COXA.....	17
MÚSCULOS DA PANTURRILHA .....	18

## **O QUE É FIBROMIALGIA?**

A fibromialgia é uma síndrome reumática que afeta preferencialmente mulheres, independentemente da idade, sendo mais comum entre 30 e 55 anos com relato de dor difusa e crônica por mais de três meses. Apesar da presença de pontos dolorosos à palpação denominados “tender points” não há evidência de deformidades aos órgãos e articulações. Sua confirmação é clínica após exclusão de outras patologias.

O autocuidado é fundamental na vida de todo ser humano, em especial aqueles que necessitam de mais atenção quando ocorre alguma patologia.

## **O QUE É AUTO CUIDADO?**

É a capacidade que as pessoas têm de realizar atividades em benefício próprio com a finalidade de manter a vida, saúde e qualidade de vida.

## **QUALQUER PESSOA É CAPAZ DE SE CUIDAR?**

Sim! O cuidado está sempre presente na vida do ser humano, mas é necessário que a pessoa tenha vontade e motivação para se cuidar.

## **QUAL O PRIMEIRO PASSO PARA EU APRENDER A ME CUIDAR?**

Entender que há necessidade de mudanças e buscar profissionais capacitados à orientar corretamente sobre o assunto, incentivando o uso de técnicas de relaxamento e respiração.

## **O QUE DEVO FAZER PARA RELAXAR?**

- 1º: Afaste os problemas e situações negativas;
- 2º: Dedique tempo para realizar atividades prazerosas;
- 3º: Pratique técnicas de relaxamento: - Respiração diafragmática (ou abdominal); - Relaxamento muscular passivo.

## **O QUE É RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA E COMO SE FAZ?**

A respiração que utiliza o diafragma, que é o principal músculo da respiração. É feita puxando o ar profundamente pelo nariz e soltando o ar pela

boca, de maneira lenta e calma.



### COMO TREINAR A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA?

Recomenda-se, na fase inicial de treinamento, realizar 3 vezes de 5 respirações (por dia). DICA: Coloque um livro na barriga e observe o livro subir e descer com a sua respiração.

### O QUE É RELAXAMENTO MUSCULAR PASSIVO?

Uma técnica que promove:

- ✓ Maior oxigenação para o cérebro e músculos;
- ✓ Maior sensação de ligação entre sua mente e seu corpo;
- ✓ Maior concentração;
- ✓ Calma, tranquilidade e relaxamento.

### COMO FAZER O RELAXAMENTO MUSCULAR PASSIVO?

- ✓ Procure um ambiente calmo e tranquilo, sem barulhos;
- ✓ Deite-se, de preferência, com roupas confortáveis;
- ✓ Escolha uma música que lhe traga sentimentos agradáveis e sinta cada parte do seu corpo relaxar;
- ✓ Procure não pensar em nada, exceto nas sensações produzidas e

desfrute dos momentos de relaxamento.

### COMO FAZER O RELAXAMENTO MUSCULAR PASSIVO?

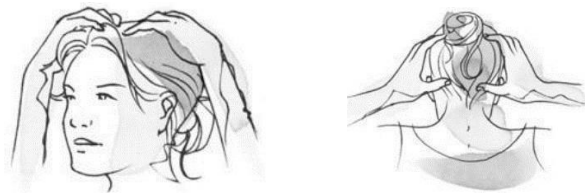
Iniciar treinando a respiração diafragmática, depois fazer o relaxamento muscular.

É interessante praticar nos momentos de maior cansaço e estresse. Que tal separar 20 minutos toda noite antes de dormir? Seu sono agradece!

### AUTOMASSAGEM COM AS MÃOS

Recomenda-se realizar 3 a 5 repetições de 20 segundos cada movimento.

1. Inicie a massagem pelo topo da cabeça fazendo movimentos circulares com as mãos. Em seguida, massageie todo o couro cabeludo com as pontas dos dedos:



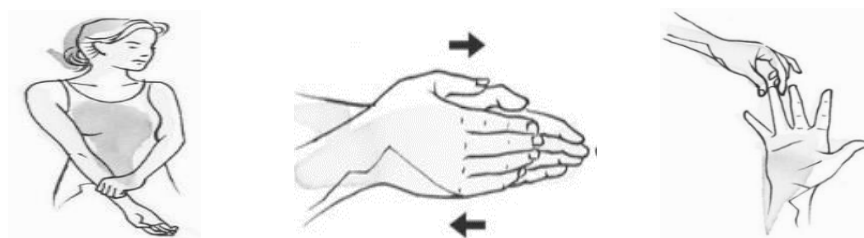
2. Faça deslizamentos horizontais na testa. Em seguida, movimentos circulares nas bochechas, concentrando-se nas laterais das sobrancelhas. No nariz, faça deslizamentos para cima e para baixo:



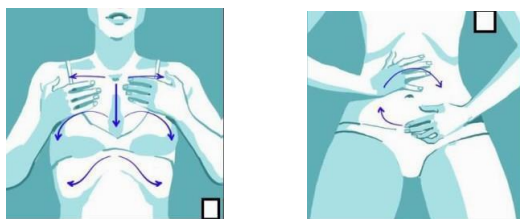
3. Faça movimentos de subir e descer atrás das orelhas. Massageie as orelhas. Aproveite para fazer movimentos circulares na região do pescoço (um lado de cada vez, inclinando a cabeça, ou os dois lados juntos com as duas mãos). Faça movimentos circulares nos ombros:



4. Deslize sua mão por todo o braço, fazendo movimentos de vai-e-vem. Nas articulações de cotovelo e punho, faça movimentos circulares. Atrite bem as palmas e dorsos das mãos. Pressione, movimente e massageie cada um dos dedos das mãos até a ponta.



5. No tórax, com as duas mãos abertas “abra” os peitorais deslizando do centro para as laterais, depois siga a direção das costelas. Sinta o ar entrar e sair, pressionando o centro do peito quando soltar o ar. No abdome, faça movimentos no sentido horário.



6. Tente alcançar a parte superior das costas, depois a parte inferior. Em seguida, deslize as duas mãos na perna em movimentos de vai-e-vem e faça círculos nos joelhos e tornozelos (faça uma perna de cada vez). Nos pés, pressione toda a planta com os polegares e faça deslizamentos com a mão aberta. Pressione e movimente todos os dedos, girando-os.



## AUTO MASSAGEM COM BOLA DE CRAVOS OU DE TÊNIS

A bola de cravos ou de tênis pode ser usada para massagear todas as regiões do corpo, com movimentos de deslizamento, movimentos circulares e pequenas pressões. É bastante utilizada para massagear a planta dos pés. A automassagem com bolas, porém, é mais utilizada para massagear a região das costas, onde o acesso é difícil através da automassagem com as mãos.



A pessoa deve deitar-se sobre a bola e pressioná-la em cima dos pontos de maior tensão. Pode-se fazer essa massagem com uma, duas ou quatro bolas, como vemos na figura abaixo. Não apoiar a bola nas vértebras.



**A bola de cravo ou de tênis pode ser usada também para automassagem das demais regiões do corpo. Cuidado apenas porque a bola de tênis não é tão macia como a bola de cravos!**

## AUTOMASSAGEM COM ESPAGUETE

Deite-se em cima do espaguete, apoiando toda a coluna sem deixar espaços. Permaneça com os joelhos flexionados ou as pernas estendidas. Abra os braços, deixe as palmas das mãos voltadas para cima, solte todo o peso do corpo no espaguete e concentre na respiração inspirando e expirando lentamente. Relaxe e tente esvaziar a mente.

*Uma boa música ajuda!*





Fique em pé, deixe o espaguete na vertical colado na parede, encoste nele. A coluna fica apoiada exatamente em cima do espaguete. Faça movimentos de balanço para direita e para esquerda, deslizando o espaguete nas costas. O espaguete pode ser usado para massagear todas as regiões do corpo, com movimentos de deslizamento.

### COMPRESSA QUENTE

**EFEITOS:** Relaxa os músculos, alivia a tensão e dilata os vasos sanguíneos, aumentando o fluxo de sangue no local. Alivia o estresse e o cansaço do dia-a-dia.



**TEMPO:** O ideal são 20 minutos por vez (até 3x por dia).

**COMO FAZER:** Toalhas quentes ou bolsas térmicas. **PÉS:** Escalda pés com bolas de gude para massagear e sais de banho de sua preferência (15 -20 minutos).



**CONTRAINDICADA:** Em casos de erupção na pele (bolhas, feridas) e febre.

### *Cuidado com queimaduras!*

### ALONGAMENTOS MATINAIS

O alongamento é simples e fácil de fazer, e por isso pode ser feito em qualquer lugar, sem qualquer equipamento especial. Ele deve ser realizado bilateralmente e não deve ser doloroso. Para alongar corretamente e com segurança você deve sentir uma tensão suportável a cada movimento e não sentir o corpo muito dolorido no dia seguinte. Pare e segure cada alongamento por 20 a 30 segundos sem balançar.

### **NÃO EXAGERE!**

### 10 PASSOS PARA O SUCESSO

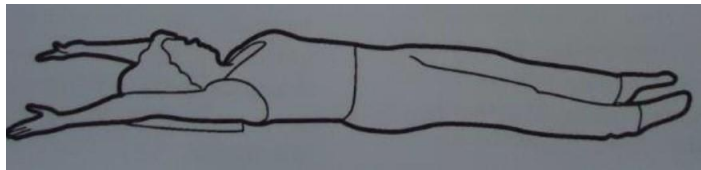
**Respire!**

1. Passo: Realize a respiração diafragmática de 3 a 5 vezes.



**Espreguice!**

2. Passo: Estenda os braços para trás, tanto quanto for confortável. Estique as pernas o máximo possível. Tente alongar o corpo inteiro ao máximo enquanto respira.



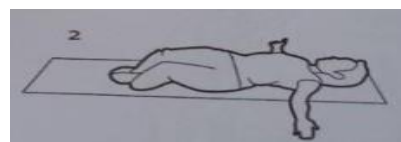
**Alongue as pernas!**

3. Passo: Com a faixa crepe, alongue a parte de trás de cada uma das pernas por 30 segundos. Observe a figura abaixo:



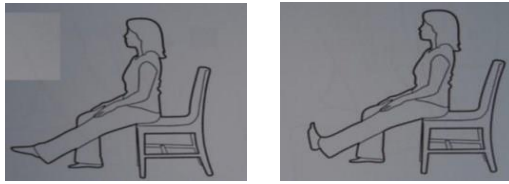
**Alongue o tronco!**

4. Passo: Abra os braços (posição de Cristo Redentor) e, com as pernas dobradas, deixe os joelhos caírem naturalmente para esquerda e sustente esta posição por 30 segundos. Repita este alongamento para o outro lado.



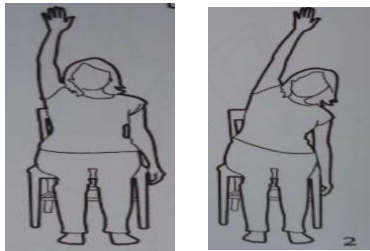
5. Passo: Estenda a perna esquerda à frente e levante o pé do chão; aponte os dedos para cima (pé de balarina) e sustente por alguns segundos, depois aponte os dedos para baixo (pé de palhaço) e sustente por alguns segundos. Repetir 10 vezes em

cada tornozelo ou enquanto for confortável.



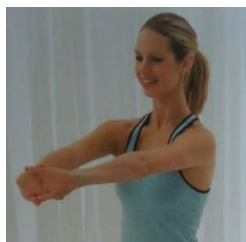
### Alongue os braços!

6. Passo: Levante o braço direito e tente “alcançar o teto”, incline para o lado esquerdo e sinta uma leve tração na lateral direita do corpo. Sustente esta posição por alguns segundos e repita com o outro braço.



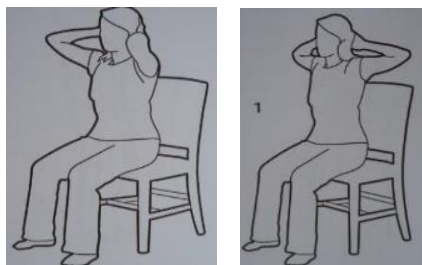
### Alongue as costas!

7. Passo: Entrelace os dedos e leve-os a frente do seu corpo. Imagine que você está tocando algo bem distante que está a sua frente. Aproveite esta posição para espreguiçar-se mais uma vez, levando as mãos em direção ao teto.



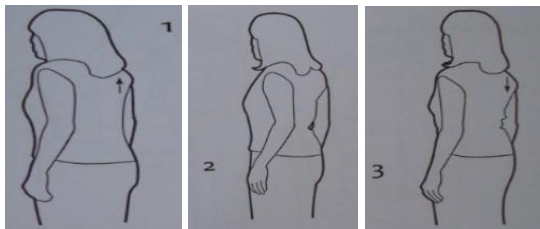
### Abra o peito!

8. Passo: Com as mãos atrás da cabeça, respire e abra os cotovelos, sustentando esta posição por alguns segundos. Mantenha a respiração!



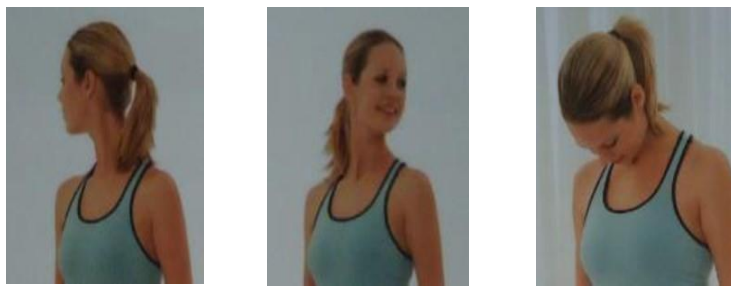
### Gire os ombros!

9. Passo: Faça movimentos circulares com os ombros, respirando suavemente e tentando aliviar as tensões.



### Movimente a cabeça!

10. Passo: Olhe para direita, olhe para esquerda, olhe para o chão e sustente cada posição por alguns segundos.



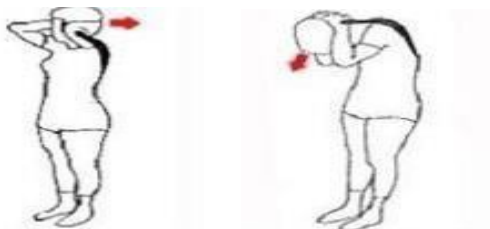
## COLUNA VERTEBRAL — COMO CUIDAR?

Utilize as técnicas de relaxamento, compressa quente e automassagens para preparar o seu corpo antes de realizar os alongamentos descritos a seguir.

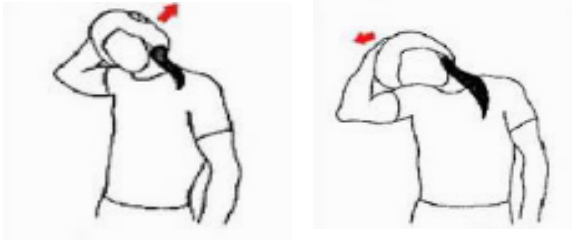
**Lembre-se de respirar ao realizar os exercícios!**  
**Faça de forma lenta e respeite os seus limites!**  
**Persista, você consegue!**

### ALONGAMENTOS DA COLUNA CERVICAL:

**Músculos do pescoço:** incline a cabeça para frente e pressione-a cuidadosamente para baixo com as mãos, de tal forma que o queixo encoste no peito. Sinta o alongamento e fique nesta posição por 30 segundos.



**Músculos laterais do pescoço:** incline a cabeça para o lado e puxe-a com a mão, cuidadosamente. Sinta o alongamento e permaneça nesta posição por 30 segundos



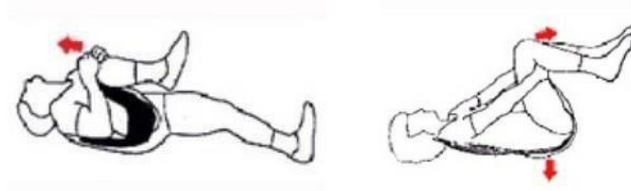
### **ALONGAMENTO DA COLUNA TORÁCICA:**

Separe os pés e flexione os joelhos. Coloque as mãos na parte interna das coxas, com as palmas viradas para fora. Faça um arco com as costas e sustente esta posição por 30 segundos. Caso não esteja sentindo o alongamento, basta deslizar as palmas das mãos o mais baixo possível nas coxas. Isso deve intensificar o exercício.



### **ALONGAMENTOS DA COLUNA LOMBAR:**

Deitado, puxe uma das pernas e sinta alongar a parte posterior. Sustente a posição por 30 segundos. Em seguida, repita o alongamento com a outra perna.

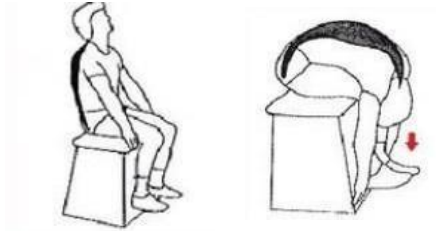


Pode-se intensificar o alongamento, sustentando as duas pernas ao

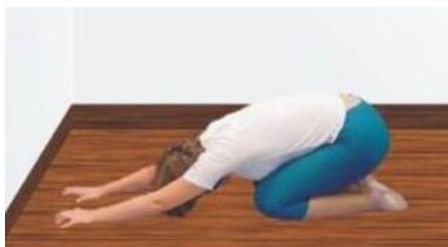
mesmo tempo.

### **ALONGAMENTOS GLOBAIS DA COLUNA**

Curve-se lentamente para frente e para baixo, partindo da cintura. Fique nesta posição por 30 segundos.



Apoie as mãos e os pés no chão. Deixe o bumbum sentar nos calcanhares. Se sentir desconforto, pode colocar uma almofada entre os calcanhares e os quadris. Sustente esta posição por 30 segundos.

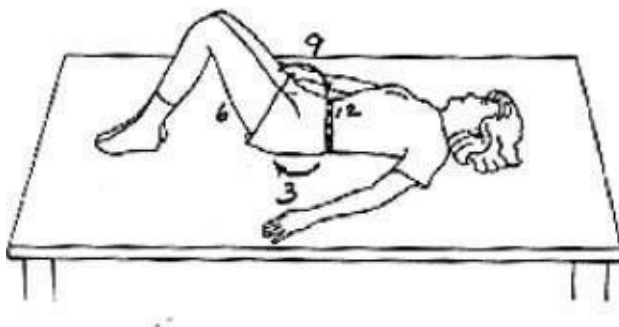


### **EXERCÍCIO PARA GANHO DE MOBILIDADE DA COLUNA LOMBAR**

Relógio pélvico: Você deve imaginar que tem um relógio no nível dos abdominais. Faça de conta que as 12 horas estão no nível do umbigo, as 3 horas estão no nível da anca esquerda, as 6 horas no nível do osso púbico e as 9 horas a nível da anca direita.

O exercício consiste em efetuar um movimento circular à volta do relógio imaginário, começando pelas 12 horas e depois rodando pelas 3, 6 e 9 horas.

O osso púbico é a única parte do seu corpo a mexer-se. O resto do corpo deve ficar na posição inicial. O movimento é sutil.



## MEMBROS SUPERIORES — COMO CUIDAR?

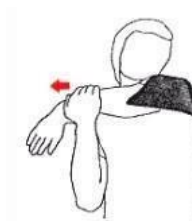
### **ALONGAMENTOS PARA MÚSCULOS DO OMBRO: MÚSCULOS ANTERIORES DO OMBRO (PEITORAIS).**

Em pé, apoie-se no batente de uma porta como ilustra a figura. Gire o tronco para fora e para frente de maneira que o peito seja empurrado o máximo possível para frente. Sinta a tensão no peito e na parte anterior dos ombros. Fique nesta posição por 30 segundos.



### **MÚSCULOS POSTERIORES DO OMBRO**

Puxe um cotovelo, cruzando o peito em direção ao outro ombro. Pressione o cotovelo em direção ao outro ombro. Sinta o alongamento e sustente esta posição por 30 segundos.



### **MÚSCULOS POSTERIOR DO BRAÇO**

Puxe o braço para trás do pescoço, o máximo que puder, usando a outra mão como auxiliar. Fique nesta posição por 30 segundos. Mantenha o queixo erguido e os olhos para frente durante todo o alongamento.



Levante o braço direito e coloque a mão nas costas, sobre o ombro direito. Apoie a mão esquerda sobre o cotovelo direito e pressione suavemente o braço direito para baixo, sobre as costas, até onde for confortável. Mantenha a posição por 30 segundos.

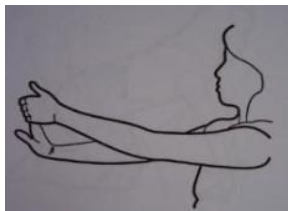


### **ALONGAMENTOS PARA MÚSCULOS DO ANTEBRAÇO**

#### **MÚSCULOS ANTERIORES DO ANTEBRAÇO**

Flexione o punho para trás, usando a outra mão para puxar. Mantenha o braço estendido. Sustente esta posição por 30 segundos.

Experimente fazer o mesmo exercício com as pontas dos dedos para baixo.



### **MEMBROS INFERIORES — COMO CUIDAR?**

#### **ALONGAMENTOS PARA MEMBROS INFERIORES COM CADEIRA** **MÚSCULOS POSTERIOR DA COXA**

Sente-se na ponta da cadeira, passe a faixa em torno da sola do pé esquerdo e segure uma ponta em cada mão. Estenda a perna e sinta alongar o músculo posterior da coxa. Sustente esta posição por 30 segundos. Faça com a outra perna.





OBS: Caso prefira, pode encostar as costas na cadeira para manter o corpo mais alinhado.

### **MÚSCULOS INTERNOS DA COXA**

Sente-se na ponta de uma cadeira e apoie os pés no chão. Afaste as pernas apontando para fora os joelhos e os pés, num ângulo de 45°. Apoie as mãos na parte interna das coxas e empurre delicadamente as pernas, afastando-as um pouco mais. Sinta alongar a parte interna da coxa. Para intensificar o alongamento incline o tronco à frente.



### **MÚSCULOS EXTERNOS DA COXA E GLÚTEOS**

Sentada, coluna reta, pés apoiados no chão. Cruze a perna esquerda sobre a direita, apoiando o tornozelo esquerdo no joelho direito. Desça o tronco em direção às pernas e mantenha esta posição por 30 segundos, sentindo alongar a lateral da coxa e glúteos. Faça o mesmo com o outro lado.



### **MÚSCULOS ANTERIORES DA COXA**

Fique em pé, use uma cadeira como suporte, flexione a perna segurando o pé, puxando-o na direção do glúteo. Sustente esta posição por 30 segundos. Sinta alongar a parte anterior da coxa.



OBS: Caso prefira, pode fazer o exercício utilizando a faixa crepe como auxílio.

### **MÚSCULOS DA PANTURRILHA**

Fique em pé, com as mãos apoiadas sobre as costas de uma cadeira. Mantendo o calcanhar abaixado, deslize a perna direita para trás o máximo possível. Flexione o joelho esquerdo até sentir o alongamento na região da panturrilha direita. Sustente por 30 segundos.



## REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, L.C.A.; CAVALCANTI, M.A. Autocuidado Apoiado: Manual do profissional de Saúde. Curitiba: Secretaria Municipal da Saúde, 2012. 92p.

BECK, J. S. Terapia Cognitiva: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 1997.

MARQUES, A. P.; ASSUMPÇÃO, A.; MATSUTANI, L. A. Fibromialgia e

Fisioterapia: avaliação e tratamento. São Paulo: Manole, 2007.

MENDES, E. V. O cuidado das condições crônicas na Atenção Primária à Saúde: o imperativo da consolidação da Estratégia da Saúde da Família. Brasília: OPAS, 2012.



*“Mesmo quando tudo parece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou lutar; porque descobri, no caminho incerto da vida, que o mais importante é o decidir.”*

*Cora Coralina*