

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 29, 2022

Fibromialgia: vivendo com fibromialgia

Não há cura milagrosa que faça com que a fibromialgia desapareça. Mas você pode aprender a controlar sua condição, para que ela não domine sua vida.

Fornecemos alguns conselhos de médicos sobre como gerenciar a fibromialgia abaixo.

- Aprenda o máximo que puder sobre a fibromialgia. É uma condição de longo prazo, então é provável que você tenha que conviver com ela por algum tempo. Descobrir a melhor forma de gerenciá-lo pode ajudá-lo a continuar com a vida. Pergunte ao seu médico se há um grupo local de educação sobre fibromialgia do qual você possa participar.
- Faça algum exercício na maioria dos dias, mesmo que não seja muito. Você pode começar com uma pequena quantidade e aumentar gradualmente. Manter-se ativo pode ajudar você a se sentir melhor em geral. E manter uma rotina regular pode ajudá-lo a sentir que alcançou algo todos os dias.
- Estabeleça uma rotina regular de sono. Um sono de boa qualidade é muito importante, mas muitas pessoas com fibromialgia têm problemas para dormir. Converse com seu médico sobre como melhorar seu sono.
- Tenha uma rede de apoio de amigos ou familiares. É fácil ficar isolado quando você não está bem. Mas manter contato com as pessoas pode ajudar a melhorar seu humor. Algumas pessoas consideram úteis os grupos de apoio à fibromialgia.
- Existem estudos sobre tratamentos de fibromialgia, mas os pesquisadores ainda não encontraram um tratamento que funcione para aliviar a dor de todos. Trabalhe com seu médico para experimentar diferentes tratamentos e descobrir o que ajuda você. É provável que seus sintomas melhorem com o tempo.

Fibromialgia: vivendo com fibromialgia

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

