



KIT FIBROMIALGIA

Descubra se seus sintomas podem estar relacionados à fibromialgia.

Informação, acolhimento e orientação para você compreender melhor o que está acontecendo com seu corpo.

Você Não Está Sozinha

Se você sente dores constantes, cansaço extremo, dificuldades para dormir ou percebe que ninguém entende o que está acontecendo com você, saiba que **milhares de mulheres vivem situações semelhantes todos os dias**.

A fibromialgia ainda é pouco compreendida por muitas pessoas — inclusive por alguns profissionais de saúde. Mas seus sintomas são reais, têm base científica e merecem atenção, cuidado e respeito.

Sua dor é real. Você merece ser ouvida.

Este material foi criado especialmente para você: com carinho, respeito e informação de qualidade. Aqui você vai encontrar orientações claras para entender melhor o que está acontecendo com seu corpo e saber quais são os próximos passos.

O Que É Fibromialgia?

A fibromialgia é uma condição crônica que causa dor generalizada no corpo, cansaço intenso e alterações no humor e na memória. Ela afeta principalmente mulheres acima dos 40 anos e é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde.

O que acontece no organismo é uma **alteração na forma como o cérebro processa os sinais de dor**. O sistema nervoso central fica mais sensível e amplifica as sensações dolorosas — mesmo quando não há lesão aparente nos tecidos. Por isso, os exames de imagem e laboratoriais geralmente aparecem normais, o que gera confusão e descrença.



Sensibilização Central

O cérebro interpreta estímulos normais como dor intensa e constante.



Exames Normais

A ausência de alterações nos exames não invalida seus sintomas.



Condição Real

Reconhecida pela OMS e por sociedades médicas de todo o mundo.



A fibromialgia não é frescura. Não é preguiça. Não é invenção. É uma condição médica séria que exige diagnóstico adequado e tratamento multidisciplinar.

Verifique Seus Sintomas

A seguir, você encontrará os principais sintomas associados à fibromialgia. Leia cada um com atenção e marque aqueles que você vivencia com frequência. Ao final, some quantos sintomas se aplicam a você.



Importante: Este questionário é apenas um guia de autoconhecimento e **não substitui uma consulta médica**. O diagnóstico de fibromialgia deve ser feito por um reumatologista ou médico especializado, com base em critérios clínicos específicos.

1 Dor Generalizada Dores espalhadas pelo corpo por mais de 3 meses	2 Cansaço Extremo Fadiga intensa mesmo após repouso
3 Sono Não Reparador Acordar cansada mesmo após dormir	4 Névoa Mental Dificuldade de concentração e memória
5 Fadiga na Rotina Esforço excessivo para tarefas simples	6 Rigidez Muscular Rigidez matinal e tensão muscular
7 Sensibilidade ao Toque Dor com pressão leve ou abraços	8 Ansiedade e Humor Tristeza, ansiedade ou irritabilidade
9 Dores de Cabeça Cefaleias frequentes ou tensionais	10 Outros Sintomas Sensibilidade, formigamentos e outros

Dor, Cansaço e Sono

Dor Generalizada

A dor da fibromialgia é difusa, afeta os dois lados do corpo e dura mais de três meses. As regiões mais comuns incluem pescoço, ombros, costas, quadris, pernas e braços. A intensidade pode variar ao longo do dia e piorar com estresse, frio ou esforço físico.

✓ **Você sente dores espalhadas pelo corpo há mais de três meses?**

Cansaço Extremo

Muitas mulheres descrevem a sensação como *"tentar viver com a bateria sempre descarregada"*. Mesmo após uma noite de sono, o cansaço persiste. Atividades simples como tomar banho ou preparar uma refeição podem parecer exaustivas.

✓ **Você se sente constantemente esgotada, mesmo sem fazer esforço?**

Sono Não Reparador

Dormir não significa descansar. Mulheres com fibromialgia frequentemente acordam mais cansadas do que quando foram dormir. A má qualidade do sono intensifica a dor, criando um ciclo difícil de quebrar sem orientação adequada.

✓ **Você acorda cansada mesmo após várias horas de sono?**

Névoa Mental, Fadiga e Rigidez

Névoa Mental (Fibro Fog)

Esquecimentos frequentes, dificuldade de concentração e lentidão no raciocínio são sintomas reais da fibromialgia. Isso possui até um nome popular: **Fibro Fog**. Não é falta de inteligência — é o impacto da dor crônica no cérebro.

✓ **Você tem dificuldade para se concentrar ou lembra menos do que antes?**

Fadiga na Rotina

A fadiga da fibromialgia vai além do cansaço comum. Ela interfere diretamente na capacidade de realizar tarefas do dia a dia:

- Limpar a casa
- Fazer compras no mercado
- Trabalhar com energia
- Cuidar dos filhos ou netos

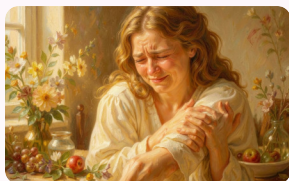
✓ **Você precisa de muito mais esforço do que antes para realizar tarefas simples?**

Rigidez Muscular

A rigidez matinal é muito comum — especialmente ao acordar. Os músculos parecem "travados" e doloridos, melhorando gradualmente com o movimento ao longo do dia. Alongamentos suaves e calor local podem trazer alívio significativo.

✓ **Você sente o corpo rígido e dolorido ao acordar pela manhã?**

Sensibilidade, Humor e Dores de Cabeça



🤝 Sensibilidade ao Toque

Muitas mulheres com fibromialgia sentem dor com toques que antes eram indolores — um abraço mais forte, a pressão da roupa, o contato com superfícies duras ou até mesmo o peso do lençol. Essa hipersensibilidade é chamada de **alodinia**.

✓ **Você sente dor com toques leves ou pressão que antes não incomodava?**



💭 Ansiedade e Humor

A dor crônica afeta profundamente o estado emocional. Ansiedade, tristeza, irritabilidade e até episódios depressivos são frequentemente associados à fibromialgia. Não é fraqueza — é o impacto real de conviver com dor constante.

✓ **Você se sente mais ansiosa, triste ou irritada do que costumava ser?**



🤕 Dores de Cabeça

Cefaleias frequentes, especialmente do tipo tensional, são comuns em mulheres com fibromialgia. A diferença está na frequência e na intensidade — dores que antes eram ocasionais passam a ser parte constante da rotina.

✓ **Você tem dores de cabeça frequentes ou intensas com mais frequência do que antes?**

O Que Seus Sintomas Indicam

Some quantos sintomas você marcou na autoavaliação e veja o que os resultados indicam. Lembre-se: este é um **guia de autoconhecimento** — o diagnóstico definitivo deve ser feito por um médico especializado.

Sinais	Interpretação	Próximo Passo
0–3 sinais	Poucos sintomas compatíveis com fibromialgia no momento	Continue observando seu corpo e registre qualquer mudança
4–6 sinais	Sintomas moderados — atenção recomendada	Agende uma consulta com reumatologista ou clínico geral
7–10 sinais	Alta compatibilidade com sintomas de fibromialgia	Busque avaliação médica especializada o quanto antes

✔️ 💖 **Independente do resultado, você merece cuidado e atenção.** Seus sintomas são válidos e merecem ser investigados com seriedade e respeito.

O Que Fazer Agora

Se você se identificou com vários sintomas, é hora de agir com cuidado e organização. Aqui está um checklist prático para te ajudar a dar os primeiros passos em direção ao diagnóstico e ao bem-estar.



Procurar um Médico Especialista

O reumatologista é o profissional mais indicado para diagnosticar fibromialgia. Leve este material na consulta para facilitar a conversa sobre seus sintomas.



Registrar Seus Sintomas

Anote quando as dores aparecem, onde são mais intensas e o que as melhora ou piora. Um diário de sintomas é muito útil para o médico.



Registrar a Qualidade do Sono

Observe quantas horas você dorme, se acorda descansada e se há interrupções durante a noite. Esses dados são importantes para o diagnóstico.



Registrar a Intensidade da Dor

Use uma escala de 0 a 10 para classificar sua dor diariamente. Isso ajuda o médico a entender a evolução e a ajustar o tratamento.

Mitos, Verdades e Seus Direitos

A desinformação sobre fibromialgia ainda causa muito sofrimento. Conhecer os fatos é o primeiro passo para ser tratada com o respeito que você merece.

 Mito "Fibromialgia é preguiça ou frescura."	 Verdade É uma condição reconhecida pela OMS com base científica sólida.
 Mito "Quem tem fibromialgia inventa a dor."	 Verdade A dor é real, mensurável e tem mecanismos neurológicos comprovados.
 Mito "Exames normais significam que não há nada errado."	 Verdade O diagnóstico é clínico — exames servem para descartar outras causas.
 Mito "Fibromialgia não tem tratamento."	 Verdade Com abordagem multidisciplinar, é possível ter qualidade de vida.
 Mito "É problema psicológico ou emocional."	 Verdade É uma condição neurológica com impacto físico e emocional real.

  **Seus Direitos:** Pacientes com fibromialgia têm direito a atendimento humanizado, laudo médico para afastamento quando necessário e acesso a tratamento multidisciplinar pelo SUS e planos de saúde.

Você não está sozinha. Sua dor é real. Sua história importa. Milhares de mulheres caminham ao seu lado — e agora você tem informação e apoio para dar o próximo passo com mais confiança.