

"Dedico este livro à minha amada esposa Valéria, que tem sido minha fonte inesgotável de apoio, inspiração e amor incondicional ao longo desta jornada. Em nossos momentos mais desafiadores, você esteve ao meu lado, irradiando esperança e resiliência, e tornando cada obstáculo mais fácil de superar. Sua compreensão e paciência foram pilares fundamentais para este projeto. Que este livro, dedicado a você, possa compartilhar conhecimento, inspirar outras pessoas e transmitir a importância da esperança e resiliência na vida com fibromialgia. Com todo o meu amor e gratidão".



- CAPÍTULO 1: INTRODUÇÃO À FIBROMIALGIA
- CAPÍTULO 2: SINTOMAS E DIAGNÓSTICO
- CAPÍTULO 3: CAUSAS E FATORES DE RISCO
- CAPÍTULO 4: IMPACTO PSICOLÓGICO E EMOCIONAL
- CAPÍTULO 5: TRATAMENTO MULTIDISCIPLINAR
- CAPÍTULO 6: MANEJO DA DOR
- CAPÍTULO 7: EXERCÍCIOS E ATIVIDADE FÍSICA
- CAPÍTULO 8: NUTRIÇÃO E ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL
- CAPÍTULO 9: RELAÇÕES SOCIAIS E SUPORTE
- CAPÍTULO 10: PESQUISAS E AVANÇOS NO TRATAMENTO
- CAPÍTULO 11: ESPERANÇA E RESILIÊNCIA

Capítulo I: Introdução à Fibromialgia

A fibromialgia é uma condição de saúde crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Caracterizada por dor generalizada, fadiga persistente e uma série de sintomas associados, a fibromialgia desafia tanto pacientes quanto profissionais de saúde devido à complexidade de seus sintomas e ao fato de não ter uma causa única e identificável. • Nos últimos anos, houve um avanço significativo no entendimento da fibromialgia, mas ainda existem desafios em sua identificação e tratamento. A condição muitas vezes se apresenta de forma única em cada paciente, o que a torna ainda mais intrigante para médicos e pesquisadores. Embora a fibromialgia seja mais comum em mulheres, afetando especialmente pessoas entre 30 e 60 anos, ela pode ocorrer em qualquer faixa etária e gênero. • A jornada para o diagnóstico de fibromialgia é frequentemente marcada por uma série de visitas médicas e frustrações, já que não existem testes laboratoriais específicos para confirmar a presença da condição. O diagnóstico é baseado principalmente em sintomas relatados pelo paciente, o que pode levar a um processo demorado. No entanto, o desenvolvimento de critérios de diagnóstico pelo American College of Rheumatology (ACR) tem ajudado a padronizar a identificação da doença. • Neste capítulo introdutório, exploraremos a definição precisa da fibromialgia, sua história evolutiva desde sua identificação inicial até os avanços mais recentes em pesquisa. Além disso, examinaremos a prevalência da doença em diferentes grupos populacionais, considerando fatores de risco potenciais que podem contribuir para o seu desenvolvimento. À medida que mergulhamos na compreensão dessa condição multifacetada, é fundamental ter uma base sólida para explorar os capítulos subsequentes sobre sintomas, diagnóstico e estratégias de gerenciamento.



- Clauw, D. J. (2014). Fibromyalgia: A Clinical Review. *JAMA*, 311(15), 1547–1555.
- Arnold, L. M., & Clauw, D. J. (2018). Challenges of Diagnosing and Managing Fibromyalgia. *Mayo Clinic Proceedings*, 93(11), 1594–1597.
- Wolfe, F., Clauw, D. J., Fitzcharles, M. A., Goldenberg, D. L., Katz, R. S., Mease, P., ... Yunus, M. B. (2010). The American College of Rheumatology Preliminary Diagnostic Criteria for Fibromyalgia and

Measurement of Symptom Severity. *Arthritis Care & Research*, 62(5), 600–610. • Häuser, W., Ablin, J., Perrot, S., Fitzcharles, M.-A., & Management, F. M. (2017). Fibromyalgia. *Nature Reviews Disease Primers*, 3(1), 17022. • Fitzcharles, M.-A., Ste-Marie, P. A., & Goldenberg, D. L. (2012). 2012 Canadian Guidelines for the Diagnosis and Management of Fibromyalgia Syndrome: Executive Summary. *Pain Research and Management*, 17(6), 381–388. • Wolfe, F., Clauw, D. J., Fitzcharles, M. A., Goldenberg, D. L., Hauser, W., Katz, R. S., ... Yunus, M. B. (2016). Fibromyalgia Criteria and Severity Scales for Clinical and Epidemiological Studies: A Modification of the ACR Preliminary Diagnostic Criteria for Fibromyalgia. *The Journal of Rheumatology*, 43(3), 454–461. • Häuser, W., Walitt, B., Fitzcharles, M.-A., Sommer, C., Review Panel of the 2019 EULAR Guidelines for the Management of Fibromyalgia. (2020). Review of Pharmacological Therapies in Fibromyalgia Syndrome. *Arthritis Research & Therapy*, 22(1), 1–11. • Arnold, L. M., Bennett, R. M., Crofford, L. J., Dean, L. E., Clauw, D. J., Goldenberg, D. L., ... Paiva, E. S. (2008). AAPT Diagnostic Criteria for Fibromyalgia. *The Journal of Pain*, 19(3), 233–246. • Mease, P. (2015). Fibromyalgia Syndrome: Review of Clinical Presentation, Pathogenesis, Outcome Measures, and Treatment. *The Journal of Rheumatology. Supplement*, 75, 6–21. • Fitzcharles, M.-A., Shir, Y., Ablin, J. N., & Buskila, D. (2013). Amitriptyline in the Management of Fibromyalgia: A Systematic Review of Its Efficacy. *Rheumatology International*,

Capítulo 2: Sintomas e Diagnóstico