

Viver com dor não é normal

Avance na conversa **sobre fibromialgia**

Guia para entender e comunicar seus sintomas

Se você foi diagnosticado recentemente com fibromialgia – ou convive com a condição há anos – este guia foi criado para te ajudar a compreender melhor seus sintomas e falar sobre eles com o seu médico.

Reserve alguns minutos para responder às perguntas a seguir e registre o impacto real que a fibromialgia tem no seu dia a dia. Essas informações podem apoiar uma conversa mais aberta e eficaz durante sua consulta.

► Etapa 1 Entenda seus sintomas

Você conhece seu corpo melhor do que ninguém. Descrever como a fibromialgia afeta sua rotina é essencial para um tratamento mais assertivo.

Abaixo, **marque o quanto cada sintoma** interfere nas suas atividades diárias:



Dor generalizada:

desconforto sentido em todo o corpo.



Sono não reparador:

dificuldade para dormir, manter o sono ou acordar descansado.



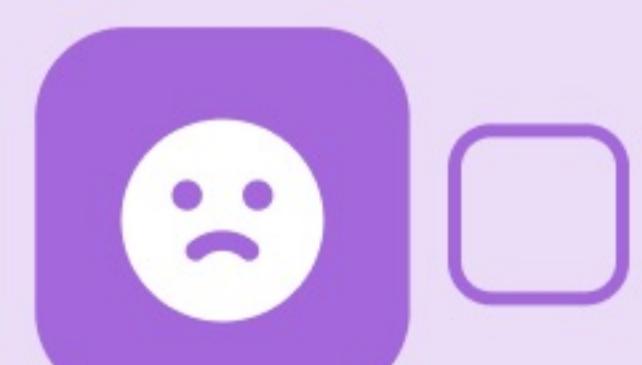
Fadiga:

sensação persistente de cansaço físico e mental.



Névoa mental (brain fog):

dificuldade de concentração ou memória.



Alterações de humor:

irritabilidade, ansiedade ou tristeza frequentes.



Rigidez:

sensação de rigidez, especialmente ao acordar.

Se houver outros sintomas, anote-os para discutir com seu médico.

► Etapa 2

Observe como seus sintomas se conectam

A fibromialgia é complexa e multifatorial: seus sintomas podem se influenciar mutuamente.

Perceber essas conexões ajuda o profissional de saúde a compreender melhor seu quadro e ajustar o tratamento.

Reflita e responda:

Quando minha dor piora, meu sono fica:

melhor

pior

igual

Quando não durmo bem, minha fadiga fica:

maior

menor

igual

Quando não durmo bem, minha dor fica:

melhor

pior

igual

Quando me sinto mais cansado(a), as atividades diárias ficam:

mais difíceis

mais fáceis

iguais

Quando estou mais fatigado(a), tenho dificuldade de concentração:

sempre

às vezes

nunca

Quando tenho crises de fibromialgia, minha saúde emocional:

melhora

piora

fica igual

Ao observar suas respostas, tente identificar padrões. Essa percepção pode ajudar seu médico a definir estratégias mais eficazes de cuidado.

► Etapa 3

Avalie o impacto dos sintomas

Gerenciar a fibromialgia começa por reconhecer o quanto ela interfere na sua vida. Assinale as mudanças que você percebeu desde o início dos sintomas:

Precisei reduzir a carga de trabalho.

Evito eventos sociais ou momentos com outras pessoas.

Me afastei de hobbies e atividades que antes me davam prazer.

Evito fazer planos pela imprevisibilidade da dor.

Preciso dormir mais ou tirar cochilos durante o dia.

Tenho me sentido mais isolado(a) de familiares e amigos.

► Etapa 4

Compartilhe sua experiência

Você é parte essencial do seu tratamento.

Compreender e expressar seus sintomas ajuda o médico a ter uma visão completa do seu quadro e a construir, junto com você, um plano de cuidado mais personalizado.

Leve este guia para sua próxima consulta e use-o como apoio para conversar sobre o impacto da fibromialgia e formas de quebrar o ciclo da dor.

► Etapa 5

Continue acompanhando seus sintomas com o aplicativo **Mais Alívio**

O cuidado com a fibromialgia não termina na consulta, ele continua todos os dias.

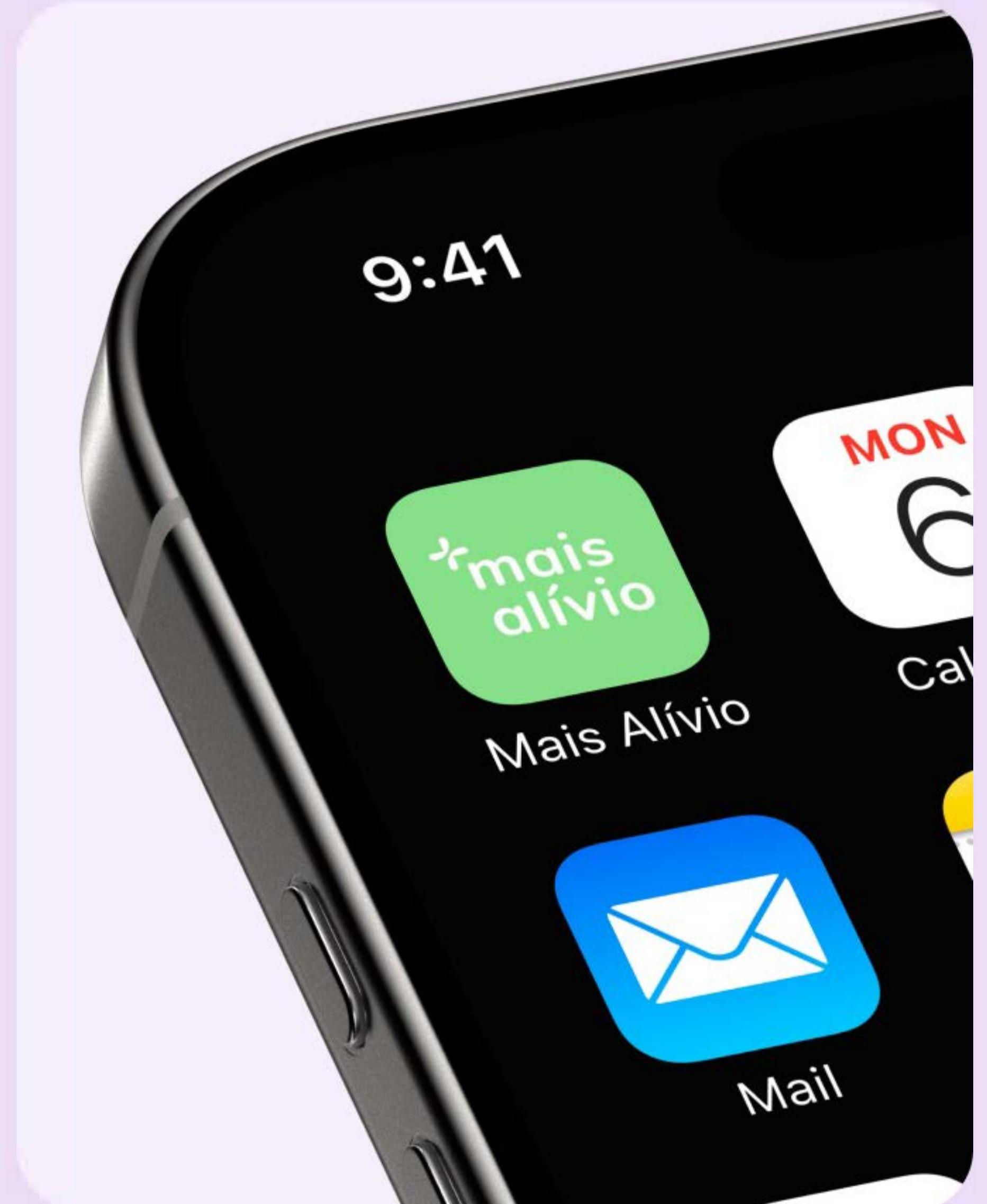
Com o **aplicativo Mais Alívio**, você pode registrar seus sintomas, acompanhar a evolução do seu tratamento e receber lembretes personalizados para seus medicamentos e compromissos de saúde.

Além disso, o app conta com uma **equipe de saúde digital**, pronta para tirar dúvidas e oferecer suporte humanizado sempre que você precisar. Tudo isso em um só lugar, direto no seu celular.

 Baixe gratuitamente
o aplicativo Mais Alívio.

 GET IT ON
Google Play

 Download on the
App Store



► Etapa 6

Quer continuar aprendendo?

Baixe gratuitamente nosso **e-book sobre cuidados com a fibromialgia**, com orientações práticas para aliviar os sintomas e promover mais bem-estar no seu dia a dia.

 Clique aqui e faça o download

 **maisalívio** Cuidado que faz a diferença.

Conte conosco para tornar sua jornada de tratamento mais leve e acessível.