

Guia de Movimento Gradual na Fibromialgia

Um guia prático para começar, adaptar e manter a atividade física

Ideia central. Na fibromialgia, o objetivo não é ignorar a dor nem obrigar o corpo a fazer mais do que consegue. É encontrar uma dose de movimento que seja possível hoje e aumentá-la de forma gradual, previsível e sustentável.

Como usar este guia

- 📅 Escolha uma atividade de que goste ou que seja viável no seu dia a dia.
 - 📅 Comece abaixo do limite que habitualmente desencadeia agravamento persistente dos sintomas.
 - 📅 Aumente apenas uma variável de cada vez: duração, frequência, repetições ou resistência. 📅
- Registe o que fez e como ficou nas horas seguintes. Procure padrões, não perfeição.

Antes de começar

Este guia é educativo e não substitui a avaliação por médico ou fisioterapeuta. É especialmente importante pedir orientação individual se tem dor torácica, desmaios, falta de ar fora do habitual, doença cardíaca ou respiratória não controlada, quedas frequentes, défices neurológicos, febre, articulação muito quente ou inchada, ou uma dor nova e claramente diferente da sua dor habitual.

Fibromialgia e movimento

A fibromialgia é uma condição de dor crônica generalizada. Pode coexistir com fadiga, sono não reparador, rigidez, alterações de concentração, sensibilidade ao toque e flutuações dos sintomas. O diagnóstico é clínico e deve ser feito por um profissional de saúde; os antigos “pontos dolorosos” não são atualmente necessários para o estabelecer.

O exercício não é uma prova de resistência. Quando é ajustado às capacidades e objetivos da pessoa, pode melhorar a função física, a confiança no movimento, o humor e a qualidade de vida. Algumas pessoas observam também melhoria da dor, fadiga ou sono. Os efeitos são graduais e variam entre pessoas.

Princípios que protegem o progresso

Começar pequeno	Cinco minutos contam. Começar abaixo do limite atual facilita a repetição no dia seguinte.
Regularidade antes da intensidade	É preferível uma dose pequena e repetida a uma sessão grande seguida de vários dias de paragem.
Escolha	Caminhar, bicicleta estática, água, dança suave, exercícios em casa: a melhor opção é a que consegue manter.
Progressão lenta	Depois de uma semana estável, aumente uma só variável. Por exemplo, acrescente 1 a 2 minutos à caminhada.
Flexibilidade	Em dias mais difíceis, reduza a dose sem abandonar totalmente o movimento, sempre que for seguro fazê-lo.

A escala simples de esforço

Use uma escala de 0 a 10 para perceber o esforço: 0 = repouso; 2 a 3 = muito leve; 4 a 5 = moderado; 6 ou mais = exigente. Para iniciar, mantenha-se habitualmente entre 2 e 4. Deve conseguir falar frases completas durante uma atividade aeróbica leve a moderada.

Como ajustar a dose

Ficou bem ou com desconforto ligeiro e transitório	Mantenha a mesma dose durante alguns dias. Só progrida após uma semana estável.
Os sintomas aumentaram de forma moderada, mas recuperou até ao dia seguinte	Repita ou reduza ligeiramente a dose. Não aumente ainda.
A dor, fadiga ou perturbação do sono aumentaram de forma marcada ou persistente	Reduza a duração, repetições ou intensidade na próxima sessão. Retome a progressão apenas quando recuperar o seu nível habitual.
Surge dor aguda, fraqueza nova, tontura importante ou sintomas não habituais	Pare e procure orientação clínica antes de continuar.

Dias com mais sintomas

Ter um dia difícil não significa que perdeu o progresso. Em vez de compensar com repouso total ou com uma sessão intensa num dia “bom”, use uma versão reduzida: 2 a 5 minutos de caminhada em casa, mobilidade suave ou apenas uma série de dois exercícios. A meta é preservar a rotina com segurança, não cumprir um número perfeito.

Registo semanal simples

Dia	Atividade e duração	Esforço 0 a 10	Como fiquei depois e no dia seguinte

Movimentos de base

Escolha quatro a seis movimentos. Faça-os devagar, com respiração regular e sem forçar amplitude. Comece com uma série de 5 a 8 repetições, salvo indicação diferente. Se um movimento agrava a dor de forma clara, reduza a amplitude ou interrompa-o e peça orientação.



1 Respiração e postura sentada

Sente-se com os pés apoiados. Inspire e expire calmamente, deixando os ombros descer. Faça 5 a 8 ciclos. Não é necessário “prender” o abdômen.



2 Círculos de ombros

Sentada ou de pé, rode os ombros lentamente para trás e para a frente. Faça 5 a 8 rotações em cada sentido.



3 Rotação suave do tronco

Sentada, cruze os braços sobre o peito. Rode o tronco ligeiramente para um lado e depois para o outro. Mantenha a bacia apoiada e não force o fim do movimento.

Movimentos de base continuação

Nas figuras com duas posições, acompanhe o movimento do início ao fim de forma lenta e confortável.



4 Levantar e sentar numa cadeira

Use uma cadeira estável. Incline ligeiramente o tronco à frente, empurre o chão com os pés e levante-se. Volte a sentar-se devagar. Use os braços da cadeira se precisar.



5 Elevação de calcanhares

Em pé, junto a uma bancada ou cadeira firme, eleve os calcanhares e desça lentamente. Mantenha o apoio disponível.



6 Empurrar a parede

Com as mãos na parede, dê um pequeno passo atrás. Dobre e estenda os cotovelos, mantendo o corpo alinhado. Comece com pouca amplitude.



7 Equilíbrio com apoio

Junto a uma bancada, transfira lentamente o peso de um pé para o outro. Quando se sentir segura, eleve um pé alguns centímetros durante 3 a 5 segundos.

Atividade aeróbica e força

Atividade aeróbica

Escolha uma opção de baixo impacto: caminhada, bicicleta estática, exercícios na água, dança suave ou marcha no mesmo sítio. Comece com 5 a 10 minutos, em intensidade leve. Pode dividir o tempo: por exemplo, duas caminhadas de cinco minutos.

Fortalecimento

O fortalecimento ajuda a manter autonomia nas tarefas do dia a dia. Comece com o peso do corpo, uma cadeira ou uma banda elástica leve. Evite definir pesos “adequados” iguais para toda a gente. A carga é adequada se consegue manter boa técnica, respirar normalmente e recuperar sem agravamento persistente dos sintomas.

Alongamento

O alongamento pode aliviar momentaneamente a sensação de rigidez, mas não precisa de ser intenso. Mantenha uma posição confortável durante 10 a 20 segundos, sem balanços e sem procurar dor. Privilegie movimentos que lhe dão uma sensação de alívio ou maior facilidade no corpo.

Uma sessão curta de exemplo

Preparar	Respiração e círculos de ombros	2 minutos
Mover	Caminhada lenta ou marcha no mesmo sítio	5 minutos
Fortalecer	Levantar e sentar da cadeira e empurrar a parede	5 a 8 repetições de cada
Terminar	Alongamento confortável ou respiração calma	2 minutos

Plano de início em nove semanas

Este plano é um ponto de partida, não uma obrigação. Se uma semana for difícil, repita-a. Só avance quando a dose atual estiver estável e compatível com as atividades do dia seguinte.

1 e 2	Encontrar a dose	Escolha uma atividade aeróbica de 5 a 10 minutos, 3 dias por semana. Acrescente 3 a 4 movimentos de base.
3 e 4	Criar rotina	Mantenha o mesmo tempo ou acrescente 1 a 2 minutos, se a recuperação tiver sido estável. Faça os movimentos de base em 3 dias.
5 e 6	Consolidar	Mantenha atividade aeróbica em 3 a 4 dias. Introduza dois exercícios de força com 1 série de 5 a 8 repetições.
7 e 8	Aumentar uma variável	Se estiver estável, aumente ligeiramente a duração OU uma série OU 1 a 2 repetições. Não aumente tudo ao mesmo tempo.
9	Rever e escolher	Identifique a rotina que funcionou melhor e defina uma meta realista para as quatro semanas seguintes.

Meta pessoal

Nas próximas quatro semanas, quero conseguir:

A primeira ação pequena que vou repetir é:

Segurança e dúvidas frequentes

Quando devo parar

- Dor no peito, falta de ar intensa ou desproporcionada, sensação de desmaio ou palpitações associadas a tontura.
- Dor nova, forte, localizada, súbita ou diferente do seu padrão habitual.
- Fraqueza, alteração da fala, alteração da visão, perda de equilíbrio súbita ou dormência nova. ■ Febre, mal-estar geral importante, articulação muito quente ou inchada, ou lesão aguda.

Estes sinais não devem ser atribuídos automaticamente à fibromialgia. Peça avaliação clínica antes de retomar o exercício.

E se dormir mal

Uma noite pior pode reduzir a energia e aumentar a sensibilidade à dor. Não tem de cancelar tudo: escolha uma versão mais curta e leve. Evite usar o exercício como punição ou compensação. A consistência adaptada costuma ser mais útil do que alternar entre excesso e paragem total.

E se tiver um dia muito bom

A vontade de recuperar tudo num só dia é compreensível, mas muitas pessoas beneficiam mais de manter a dose prevista. Guarde a energia extra para uma atividade com significado para si ou aumente o plano apenas de forma pequena e planeada.

Para recordar

- O movimento é uma ferramenta de autonomia, não uma prova de valor ou resistência.
- O melhor programa é o que consegue repetir de forma segura e compatível com a sua vida.
- A dor pode oscilar; o plano deve adaptar-se sem perder de vista os seus objetivos.
- Peça apoio se tiver receio de mover-se, quedas, sintomas novos ou dificuldade em encontrar uma dose tolerável.

Nota clínica e referências

Este guia apresenta princípios gerais de educação e exercício gradual. A escolha do tipo de atividade, da progressão e das adaptações deve considerar condições de saúde coexistentes, medicação, capacidade funcional, preferências e objetivos pessoais.

Macfarlane GJ, et al. EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. *Annals of the Rheumatic Diseases*. 2017;76:318-328. doi:10.1136/annrheumdis-2016-209724.

Wolfe F, et al. 2016 Revisions to the 2010/2011 fibromyalgia diagnostic criteria. *Seminars in Arthritis and Rheumatism*. 2016;46:319-329. doi:10.1016/j.semarthrit.2016.08.012.

International Association for the Study of Pain. Integrative Physical Activity and Exercise to Address Acute and Chronic Pain. Fact sheet, 2023.