



ABORDAGEM NUTRICIONAL EM PACIENTES PORTADORES DE FIBROMIALGIA

ALESSANDRA VICTORIA DA SILVA SANTOS; LILIAN DE LUCENA OLIVEIRA PEREIRA

INTRODUÇÃO: A fibromialgia é caracterizada por dor crônica, generalizada e pela presença de pontos dolorosos à palpação de regiões específicas do corpo. Dessa forma, o mecanismo fisiopatológico mais aceito cientificamente para a fibromialgia envolve o desequilíbrio entre a percepção dolorosa e os mecanismos de modulação dessas vias aferentes. No Brasil, estima-se que pelo menos 3% da população brasileira seja portadora da fibromialgia, com recorrência nas mulheres. Nesse contexto, uma nutrição adequada desempenha um papel fundamental no controle da sintomatologia de doenças crônicas e reumatológicas, como a fibromialgia, visto que a adequação de alguns micronutrientes na alimentação contribui para uma alteração positiva no perfil inflamatório do paciente. **OBJETIVO:** Correlacionar a prescrição dietética qualitativa com a finalidade de atenuar os sintomas atrelados a fibromialgia. **METODOLOGIA:** Realizou-se uma pesquisa teórica e descritiva com a seleção de 5 artigos pelos bancos de dados (LILACS, Scielo e ScienceDirect), entre os anos de 2022 a 2023 por meio de descritores em saúde: fibromialgia, alimentação e inflamação. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A principal ressalva após a análise dos artigos é da indicação da dieta baseada no padrão alimentar mediterrâneo para pacientes com fibromialgia, esta é pautada no consumo de alimentos de intensa qualidade nutricional, e redução de consumo de carne vermelha e de alimentos ultra processados. No processo de inflamação, ocorre ativação das vias inflamatórias de sinalização de diversos compostos como citocinas, Proteína C Reativa (PCR). Dessa forma, alimentos com alto teor de antioxidantes e propriedades anti-inflamatórias reduzem além do estresse oxidativo os níveis dos marcadores inflamatórios, consequentemente provoca melhoras nos sintomas relacionados à fibromialgia. Ademais, estudos comprovam que micronutrientes presentes em alimentos in natura (como vegetais verdes escuros, frutas, leguminosas e oleaginosas) possuem vitaminas C, D, E, magnésio e cálcio, esses podem estar associados a melhoras dos sintomas depressivos e a dor e fadiga matinal que acomete o indivíduo com fibromialgia. **CONCLUSÃO:** Uma intervenção nutricional adequada, orientada por um profissional nutricionista, pode auxiliar o paciente com fibromialgia através da promoção de uma alimentação saudável com a quantidade de micronutrientes necessárias para aliviar a sintomatologia acerca da fibromialgia.

Palavras-chave: **MICRONUTRIENTES; DOR; NUTRIÇÃO; DIETOTERAPIA; ESTRESSE OXIDATIVO**