

A stylized illustration of a person riding a bicycle. The person is depicted in a light green color, wearing a helmet and a backpack. The bicycle is also in light green. The background features several large, semi-transparent circles in shades of pink, orange, and green. The overall style is soft and artistic.

CONVIVENDO com a FIBROMIALGIA

Christine Craggs-Hinton

 **ANDREI**

Resumo de Convivendo com a Fibromialgia

A fibromialgia caracteriza-se por dor nos músculos, tendões, ligamentos e nervos. Outros sintomas incluem fadiga, problemas de sono, alergias, síndrome do intestino irritável, enxaquecas, rigidez, ansiedade, depressão e problemas com a memória de curto prazo e concentração.

Convivendo com a fibromialgia ensina como reduzir a dor, aumentar os níveis de energia e viver com certo conforto. Em consonância com o pensamento mais recente sobre a fibromialgia como uma doença do sistema nervoso central (SNC), esta edição analisa como um sistema excessivamente sensibilizado pode amplificar as mensagens de dor e desencadear os sintomas da fibromialgia.

Ela também examina a pesquisa sobre a ligação entre a falta de sono e o transtorno. Outros tópicos incluem: a evidência de dano do nervo como uma possível causa física da fibromialgia; problemas de sono e como lidar com eles; recomendações atualizadas sobre dieta e suplementos; a importância da postura e do exercício; gestão da dor e do estresse; terapias complementares; os benefícios da ioga e da musicoterapia.

Novas informações estão constantemente emergindo e só o tempo dirá quais revelações se mostrarão significativas em longo prazo, mas manter as pessoas informadas é vital para encontrar soluções eficazes.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)