

A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA DOR CRÔNICA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA

Alessandra Aparecida Carnevalli Cunha¹, Andreia Salvador M. Machado², Débora Cristina Trindade de Freitas³

¹ Pós Graduanda em Nutrição Clínica Funcional e Saúde da Mulher

² Coordenadora do Curso de Fisioterapia da Faculdade Peruíbe e Responsável Técnica da Policlínica IESEP Peruíbe e Presidente do Instituto Salvador

³ Preceptoras de estágio do curso de Fisioterapia na Policlínica IESEP Peruíbe e Responsável Técnica no Instituto Salvador

Resumo

Este estudo tem como objetivo analisar como a alimentação pode influenciar a dor crônica em pacientes com fibromialgia, ressaltando o papel do nutricionista nesse processo. A pesquisa será realizada por meio de revisão bibliográfica em bases científicas. A proposta é mostrar de que forma uma alimentação adequada, com foco em estratégias anti-inflamatórias, pode contribuir para reduzir os sintomas e melhorar a qualidade de vida dessas pessoas. Com os resultados, espera-se reforçar a importância da nutrição como parte essencial no cuidado interdisciplinar de condições crônicas de saúde.

Palavras-chave: Dor Crônica, Fibromialgia, Alimentação, Anti-inflamatório

INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome caracterizada por dor musculoesquelética crônica e difusa, frequentemente associada à fadiga, distúrbios do sono e alterações cognitivas, impactando de forma significativa a qualidade de vida. Sua origem é multifatorial, envolvendo alterações neuroendócrinas, processos inflamatórios de baixo grau, estresse oxidativo e disfunções nos mecanismos de modulação da dor (OLIVEIRA et al., 2020; BATISTA; ANDRETTA et al., 2015).

Nesse contexto, a alimentação emerge como importante aliada no manejo da fibromialgia. Padrões alimentares pró-inflamatórios podem intensificar os sintomas, enquanto dietas equilibradas, ricas em antioxidantes, ácidos graxos e fitoquímicos, contribuem para a modulação da inflamação, redução do estresse oxidativo e melhora do metabolismo energético (BRIOSHI et al., 2009; SALVADOR, 2024).

A microbiota intestinal também exerce papel relevante, uma vez que seu desequilíbrio pode agravar a inflamação e a sensibilidade dolorosa. Estratégias nutricionais individualizadas, incluindo a modulação da microbiota e a identificação de possíveis intolerâncias alimentares, têm demonstrado benefícios na redução da dor, da fadiga e de sintomas gastrointestinais (NETO et al., 2010; JATOBÁ, 2022).

Dessa forma, a nutrição deve ser compreendida como parte integrante do cuidado ao paciente com fibromialgia. Diferentes abordagens alimentares vêm sendo estudadas, como dietas vegana e vegetariana, low FODMAP e padrões com potencial anti-inflamatório, incluindo a dieta mediterrânea e a DASH.

OBJETIVO

Compreender como a alimentação, especialmente com enfoque anti-inflamatório, pode contribuir para o controle dos sintomas da fibromialgia, auxiliando na redução da dor crônica, da fadiga e de outros desconfortos que impactam diretamente a qualidade de vida. Considera-se a nutrição como parte do cuidado integral, voltado não apenas para a doença, mas para o bem-estar físico e emocional do paciente.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter qualitativo e descritivo, realizada a partir de buscas nas bases SciELO e PubMed. Foram selecionados estudos que abordassem a relação entre fibromialgia, alimentação, inflamação e dor crônica.

Após a leitura dos artigos, os dados foram organizados e analisados de forma qualitativa, permitindo a comparação e a síntese dos principais achados sobre a influência da alimentação nos sintomas da fibromialgia.

Paralelamente à revisão da literatura, o estudo dialoga com a experiência prática desenvolvida no Instituto Salvador, instituição dedicada ao cuidado interdisciplinar de mulheres com fibromialgia e dores crônicas, localizada em Peruíbe/SP. Durante um período de seis meses a Dra. Alessandra A. C. Cunha, realizou encontros quinzenais com aproximadamente 15 a 20 participantes, envolvendo orientações gerais sobre alimentação anti-inflamatória e vivências práticas voltadas ao autocuidado e à promoção da saúde. Essas atividades tiveram caráter educativo e assistencial, não configurando pesquisa experimental, aplicação de questionários ou coleta sistematizada de dados. As observações provenientes dessa vivência contribuíram para a contextualização e reflexão crítica dos achados descritos na literatura, sem identificação individual das participantes.

RESULTADOS

Os estudos analisados indicam que a fibromialgia está associada a processos inflamatórios e alterações metabólicas, sendo que padrões alimentares anti-inflamatórios demonstraram potencial na redução da dor, fadiga e melhora da qualidade de vida.

Dietas baseadas em alimentos in natura, bem como estratégias dietéticas específicas, mostraram-se relevantes como suporte ao tratamento multiprofissional da fibromialgia.

DISCUSSÃO

FIBROMIALGIA: ASPECTOS CLÍNICOS, IMPACTO FUNCIONAL E MANEJO TERAPÊUTICO

A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética difusa e persistente, associada a fadiga, distúrbios do sono, alterações cognitivas e sintomas emocionais. Apresenta hipersensibilidade ao toque (tender points) e manifestações sistêmicas, como cefaleia e alterações intestinais, o que evidencia seu caráter multifatorial (**SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA, 2011; HELFENSTEIN et al., 2012; COSTA et al., 2024**).

No Brasil, estima-se prevalência aproximada de 2,5% da população, com predominância no sexo feminino, especialmente entre 35 e 55 anos (**OLIVEIRA et al., 2019; COSTA et al., 2024**). O diagnóstico é essencialmente clínico, baseado na presença de dor difusa associada a sintomas como fadiga e distúrbios do sono, na exclusão de outras patologias e na aplicação dos critérios do Colégio Americano de Reumatologia, podendo ser auxiliado por instrumentos padronizados (**SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA, 2011; COSTA et al., 2024**).

Além da dor, a fibromialgia compromete de forma significativa a qualidade de vida e a funcionalidade. Seus sintomas interferem no desempenho profissional, nas relações sociais e na saúde emocional, gerando sofrimento contínuo, afastamentos do trabalho e prejuízos importantes na função física, vitalidade e saúde mental, evidenciados por instrumentos como o Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ) e o SF-36 (**SANTOS et al., 2006; OLIVEIRA et al., 2019**).

São frequentes alterações emocionais, como ansiedade, depressão e baixa autoestima, que intensificam a percepção da dor e dificultam o enfrentamento da doença (**HELFENSTEIN, 2012**). Nesse contexto, o tratamento da fibromialgia não tem caráter curativo, sendo direcionado ao controle dos sintomas e à melhora da qualidade de vida. O manejo envolve recursos farmacológicos, terapias complementares e, sobretudo, uma abordagem multiprofissional e integrada (**JUNIOR; ALMEIDA, 2018**).

A prática regular de exercícios físicos de baixo impacto, realizada de forma gradual e supervisionada, constitui um dos pilares do tratamento, contribuindo para a redução da dor, melhora da capacidade funcional e bem-estar (**NUNES, 2016**). Assim, o cuidado deve contemplar acompanhamento médico, psicológico, fisioterapêutico, educação física e nutricional, considerando os aspectos físicos, emocionais e comportamentais, favorecendo o controle da dor, a autonomia do paciente e a promoção da qualidade de vida (**SANTOS et al., 2006; OLIVEIRA et al., 2019**).

PROCESSOS INFLAMATÓRIOS E A ALIMENTAÇÃO

A fibromialgia tem sido associada a processos inflamatórios crônicos e ao aumento do estresse oxidativo, fatores que contribuem para a persistência da dor, fadiga e outros sintomas, impactando negativamente a qualidade de vida (**BRIOSHI et al., 2009**).

Nesse contexto, a alimentação assume papel relevante no cuidado clínico, uma vez que padrões alimentares ricos em açúcares, gorduras saturadas, trans e alimentos ultraprocessados favorecem a inflamação, enquanto dietas baseadas em alimentos in natura, com adequada oferta de antioxidantes, fibras, vitaminas, minerais e ácidos graxos de boa qualidade contribuem para a modulação inflamatória e para o bem-estar geral (**BRIOSHI et al., 2009; SALVADOR, 2024**).

A saúde intestinal também se destaca como componente importante, visto que a disbiose pode aumentar a permeabilidade intestinal e intensificar respostas inflamatórias, favorecendo maior sensibilidade à dor. Estratégias nutricionais individualizadas, voltadas ao equilíbrio da microbiota, têm sido associadas à melhora da dor, da fadiga e de sintomas gastrointestinais (**NETO et al., 2010**).

Além disso, estudos indicam que sensibilidades alimentares, incluindo a possível exclusão do glúten, podem contribuir para a redução da dor e da fadiga em parte dos pacientes, mesmo na ausência de doença celíaca, reforçando a necessidade de uma abordagem nutricional personalizada (**SILVA et al., 2017; JATOBÁ, 2022**).

Dessa forma, a nutrição integra o manejo da fibromialgia como estratégia complementar, destacando-se as dietas anti-inflamatórias como abordagens promissoras no controle dos sintomas e na promoção da qualidade de vida.

DIETAS ANTI-INFLAMATÓRIAS

Evidências indicam que padrões alimentares com maior potencial inflamatório estão associados a maior intensidade da dor e pior controle dos sintomas em pacientes com fibromialgia, reforçando a importância da alimentação como estratégia terapêutica complementar (**AFSA, 2023**). Nesse contexto, intervenções nutricionais têm ganhado destaque no manejo da síndrome, uma vez que dietas ricas em compostos antioxidantes e anti-inflamatórios contribuem para a modulação dos processos inflamatórios e para a redução do estresse oxidativo, favorecendo a melhora da dor e da qualidade de vida (**BRIOSHI et al., 2009; JATOBÁ et al., 2022**).

De modo geral, estratégias alimentares anti-inflamatórias priorizam o consumo de alimentos in natura, como frutas, hortaliças, leguminosas, oleaginosas, sementes e fontes de gorduras de boa qualidade, especialmente o azeite de oliva extravirgem e peixes ricos em ômega-3. Esses padrões favorecem o equilíbrio metabólico, a homeostase glicêmica e a regulação de mediadores inflamatórios, aspectos relevantes na redução da hipersensibilidade dolorosa observada na fibromialgia (SILVA et al., 2022).

DIETAS VEGETARIANAS E VEGANAS

A dieta ocidental, caracterizada pelo elevado consumo de carnes vermelhas, gorduras saturadas, açúcares refinados e ultraprocessados, está associada ao aumento da inflamação sistêmica e ao pior controle metabólico (AFSA, 2023; BATISTA; ANDRETA, 2015). Em contrapartida, padrões alimentares de base vegetariana ou vegana têm demonstrado benefícios em indivíduos com fibromialgia, incluindo melhora da dor, do sono, da qualidade de vida e de parâmetros bioquímicos (NADAL-NICOLÁS et al., 2021).

Essas dietas se destacam pelo maior aporte de fibras, antioxidantes, fitoquímicos, vitaminas e minerais, além do menor teor de gorduras saturadas, favorecendo o controle glicêmico, a modulação inflamatória e a saúde intestinal (NADAL-NICOLÁS et al., 2021; JATOBÁ et al., 2022). Quando bem planejadas, podem contribuir para a redução do risco de doenças crônicas e para o manejo dos sintomas da fibromialgia, embora exijam atenção a nutrientes críticos, como vitamina B12, vitamina D, cálcio e zinco.

Além disso, evidências sugerem que padrões alimentares vegetais, associados à modulação da microbiota intestinal, podem favorecer o alívio da dor e a melhora do sono, reforçando o papel da nutrição no cuidado integral desses pacientes (JATOBÁ et al., 2022).

DIETA LOW-FODMAP

A dieta low-FODMAP caracteriza-se pela restrição temporária de carboidratos fermentáveis de difícil absorção, como frutanos, lactose, frutose em excesso e polióis, com o objetivo de reduzir sintomas gastrointestinais, como distensão abdominal, gases e dor (AFSA, 2023). Embora tenha sido inicialmente desenvolvida para a síndrome do intestino irritável, estudos indicam que cerca de 40% dos pacientes com fibromialgia apresentam sintomas intestinais semelhantes, tornando essa abordagem potencialmente útil nesse grupo (TRONCOSO; JATOBÁ et al., 2022).

Evidências apontam que a dieta low-FODMAP pode contribuir para a redução da dor, fadiga, distúrbios do sono e sintomas emocionais, além de favorecer a melhora da qualidade de vida (**JATOBÁ et al., 2022**). Seu efeito está relacionado, em parte, à modulação da microbiota intestinal, à redução da fermentação e ao impacto positivo sobre quadros de disbiose e SIBO, frequentemente associados à fibromialgia (**SILVA et al., 2022; SOARES et al., 2024**).

Contudo, trata-se de uma abordagem restritiva, indicada principalmente para pacientes com queixas gastrointestinais relevantes, devendo ser aplicada em fases (restrição, reintrodução e personalização), a fim de garantir equilíbrio nutricional e sustentabilidade a longo prazo.

DIETAS DASH E MEDITERRÂNEA

Entre os padrões alimentares anti-inflamatórios mais sustentáveis, destacam-se as dietas DASH e Mediterrânea, amplamente reconhecidas por seus efeitos na prevenção de doenças crônicas e na promoção da saúde (**GOWDAK**).

A dieta DASH prioriza frutas, hortaliças, cereais integrais, laticínios com boa oferta de cálcio, proteínas magras e a redução do consumo de sódio, gorduras saturadas e ultraprocessados. Embora seu foco principal seja o controle da hipertensão, seus componentes apresentam propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que podem beneficiar pacientes com fibromialgia (**TRONCOSO; SILVA; FEITOZA, 2025**).

A dieta Mediterrânea caracteriza-se pela alta ingestão de alimentos frescos, azeite de oliva, peixes, oleaginosas e sementes, com destaque para as gorduras monoinsaturadas e os ácidos graxos ômega-3, associados à redução da inflamação e do estresse oxidativo. Compostos bioativos como o resveratrol também se destacam por seus efeitos antioxidantes, neuroprotetores e imunomoduladores, podendo contribuir para a melhora da fadiga e da dor musculoesquelética (**ARZA, 2023; WEISKIRCHEN, 2016; XU; FANG, 2024**).

Embora as evidências específicas sobre fibromialgia ainda sejam limitadas, estudos sugerem que maior adesão à dieta Mediterrânea pode estar associada a benefícios físicos e emocionais, incluindo melhora da fadiga, ansiedade e depressão, especialmente quando associada a estratégias nutricionais complementares (**TRONCOSO**).

CONCLUSÃO

Apesar dos benefícios observados, a escolha da estratégia nutricional deve ser individualizada. Dietas anti-inflamatórias, como a Mediterrânea e a DASH, mostram-se seguras e sustentáveis para a maioria dos pacientes, enquanto abordagens mais restritivas, como a low-FODMAP ou exclusões alimentares específicas, devem ser direcionadas a subgrupos com intolerâncias, disbiose ou sintomas intestinais relevantes.

Assim, mais do que a adoção de um padrão alimentar único, o manejo nutricional da fibromialgia deve considerar as particularidades clínicas, metabólicas e gastrointestinais de cada indivíduo, com o objetivo de modular a inflamação, reduzir a dor crônica e promover melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AFSA, American Fibromyalgia Syndrome Association . Diet & Nutrition for Fibromyalgia. Disponível em: <https://www.fibromyalgiafund.org/diet-nutrition/> Acesso em 13 Set. 2025

ALMEIDA, B. G.; PIRES, B. R.; SANTOS, L. J. B. *Nutrição aplicada no auxílio do tratamento da fibromialgia: uma revisão narrativa*. Brasília: PUC-DF, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ucb.br:9443/jspui/bitstream/123456789/12755/1/BrunaGomesdeAlmeidaTCCGraduacao.pdf> Acesso em 15 de Set. 2025

ANDRETTA, A.; BATISTA, E. D.; et. al. *Relation between magnesium and calcium and parameters of pain, quality of life and depression in women with fibromyalgia*. Advances in Rheumatology. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s42358-019-0095-3> Acesso em 15 de Set. 2025.

ARZA, M. V. G.L.; et al. *Benefits of the Light Consumption of Red Wine in Pain, Tender Points, and Anxiety in Women with Fibromyalgia: A Pilot Study*. 2023, Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/15/3469> Acesso e 13 Set. 2025

BATISTA, E.D.; ANDRETTA, A.; et. al. *Avaliação da ingestão alimentar e qualidade de vida de mulheres com fibromialgia*. Revista Brasileira de Reumatologia. 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0482500415001023?via%3Dihub> . Acesso em 24 Set. 2025.

BRIOSCHI, E.F. C.; BRIOSCHI, M.L., et al. *Nutrição funcional no paciente com dor crônica*. Centro Multidisciplinar de Dor do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP), São Paulo, SP. Artigo de Revisão, 2009. Disponível em: <https://www.medicinacomplementar.com.br/biblioteca/pdfs/Biomolecular/mb-0690.pdf> Acesso em 10 Set. 2025

- CAVALCANTE, A. B.; SAUER, J. F.; et al.** A prevalência de fibromialgia: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Reumatologia*, São Paulo, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0482-50042006000100009>. Acesso em: 16 ago. 2025.
- COSTA, L.F. S.** *Relação da ingestão de compostos antioxidantes com a sintomatologia de doentes com fibromialgia*. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2024. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/163294/2/697549.pdf> Acesso em 13 Set. 2025.
- COSTA, L. P.; et al.** (In)visibilidade da fibromialgia através de seus sintomas e suas influências no diagnóstico e terapia. *Revista Brasileira de Enfermagem (REBEn)*, [S. l.], 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/9tzNFgTLsVWQJMdCMn8h35c/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 ago. 2025.
- FIBROMYALGIA RESEARCH UK.** FODMAP Diet. Disponível em: <https://www.fibromyalgiaresearchuk.com/fodmap-diet-and-fibromyalgia> Acesso em 22 Set. 2025.
- GOWDAK, Marcia.** *10 aspectos relevantes da dieta Dash*. Sociedade Brasileira de Hipertensão. Disponível em: <https://www.sbh.org.br/arquivos/artigos/10-aspectos-relevantes-da-dieta-dash/> Acesso em 23 Set. 2025.
- HELFENSTEIN JÚNIOR, M; GOLDENFUM, M.A.; SIENA, C.A.F.** *Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais*. Revista da Associação Médica Brasileira. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-42302012000300018> Acesso em 16 Ago. 2025.
- JATOBÁ, D. M.; HOLLANDA, L.J., et al.** *Alimentação como tratamento coadjuvante para pessoas com fibromialgia: uma revisão integrativa*. Revista Eletrônica Acervo Saúde | ISSN 2 178 – 2091. 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/9627/5785> Acesso em 16 Set. 2025.
- JÚNIOR, José O.; ALMEIDA, Mauro B.** *O tratamento atual da Fibromialgia*, 2018. Scielo. Disponível em <https://www.scielo.br/j/brjp/a/T9n84Yb3qy3xbsWfch4w5Ck/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 10 set. 2025.
- NADAL-NICOLÁS Y, et al.** *Vegetarian and Vegan Diet in Fibromyalgia: A Systematic Review*. International journal of environmental research and public health, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/9/4955> Acesso em: 16 Set. 2025.
- NETO, J.A.B.; MACHADO, A.S.; et al.** Comprometimento da integridade intestinal na fibromialgia e síndrome dolorosa miofascial: uma revisão. *Revista de Ciências Médicas e Biológicas*, 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Adelmir-Souza-Machado/publication/325304070_Comprometimento_da_integridade_intestinal_na_fibromialgia_e_sindrome_dolorosa_miofascial_uma_revisao/links/5fb59fab299bf104cf5ac257/Comprometimento-da-integridade-intestinal-na-fibromialgia-e-sindrome-dolorosa-miofascial-uma-revisao.pdf Acesso em 21 Ago. 2025
- NUNES, Larissa.** *Efeito de diferentes protocolos de exercício físico sobre a percepção de dor em portadores de fibromialgia*. Artigo (Bacharel) – PUC Goiás, Goiânia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/2667/1/vers%C3%A3o%20RAG%20larissa%20nunes.pdf> Acesso em 11 Set. 2025

OLIVEIRA, J. P. R.; et al. *O cotidiano de mulheres com fibromialgia e o desafio interdisciplinar de empoderamento para o autocuidado*. Revista Gaúcha de Enfermagem, Porto Alegre, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20180411>. Acesso em: 20 ago. 2025.

PAGLIAI, G.; GIANGRANDI, I.; et. al. *Nutritional Interventions in the Management of Fibromyalgia Syndrome*. PubMed. 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7551285/> Acesso em 23 Set. 2025.

QUEIROZ, A. B. A.; JARDIM, N. A. *A influência da nutrição como tratamento complementar em pacientes com fibromialgia*. Revista Foco, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n12-047> Acesso em 14 Set. 2025.

SALVADOR, Andréia Dra; E-BOOK: Alimentos Anti-Inflamatórios e Estilo de Vida para Dores Crônicas e Fibromialgia. 2024. Disponível em: Downloads/Livro%20Digital%20-%20Alimentos%20Anti-inflamatórios.pdf. Acesso em: 12 Set. 2025

SANTOS, AMB; et al. *Depressão e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia*. Scielo, Set. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-35552006000300011> Acesso em 06 set. 2025.

SILVA, A.F.; SCHIEFERDECKER, M.E.M. *Recomendações nutricionais para o tratamento da fibromialgia*. 2017. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/27833/21772> Acesso em 13 Set. 2025

SILVA, A.R., et al. *An anti-inflammatory and low fermentable oligo, di, and monosaccharides and polyols diet improved patient reported outcomes in fibromyalgia: A randomized controlled trial*. CLINICAL TRIAL article. Frontiers. 2022 Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.856216/full> Acesso em 22 Set. 2025.

SILVA, E.M.; FEITOZA, A.H.S. *Dieta DASH como estratégia nutricional na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis*. Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde. 2025. Disponível em : <https://revistaremeccs.com.br/index.php/remecs/article/view/1937> Acesso em 24 Set. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. Comissão de Dor, Fibromialgia e Outras Síndromes Dolorosas de Partes Moles. *Fibromialgia*. 2011. Disponível em: <https://www.stj.jus.br/sites/portalp/SiteAssets/documentos/noticias/CartilhaSBR-Fibromialgia.pdf> Acesso em: 16 Ago. 2025.

SOARES, F.U.T.; et al. *Alimentação na fibromialgia: dietas e seus impactos na qualidade de vida*. Global Academic Nursing Journal. Artigo de Revisão. 2024. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/388743002_Alimentacao_na_fibromialgia_dietas_e_seus_impactos_na_qualidade_de_vida Acesso em 22 Set. 2025

SOUZA, B.; LAURENTI, C. *Uma interpretação molar da dor crônica na fibromialgia*. Psicologia: Ciência e Profissão, Maringá, v. 37, n. 2. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703001102016>. Acesso em: 16 ago. 2025.

TRONCOSO, J.PH.D. *Fibromialgia & Nutrição*. E-book. FibroDor. Disponível em: <https://www.fibrodor.com.br/ebooks/fibromialgia-nutricao/?ids=visualizador-ebook> Acesso em 22 Set. 2025.

WEISKIRCHEN, S.; WEISKIRCHEN, R. Resveratrol: Quanto vinho você precisa beber para se manter saudável? Scielo. 2016. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4942868/> Acesso em 24 Set. 2025.

XU, Y.; FANG, M. et. al. Contribuições de alimentos comuns para a ingestão de resveratrol na dieta chinesa. PubMed Central. 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11049234/> Acesso em 24 Set. 2025.