

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE MULHERES COM SÍNDROME DE FIBROMIALGIA

Sâmia Abreu Leutprecht

Heloisa Maresana

Patrícia da Silva Ferreira

Fabio Amarante Dias

Luana Bertamoni Wachholz

Luciane Ângela Nottar Nesello

RESUMO: A Fibromialgia (FM) é uma condição reumatológica, que acomete principalmente mulheres, sendo caracterizada por dores musculoesqueléticas difusa e crônica, frequentemente associada à fadiga generalizada, insônia, ansiedade, alterações no humor, distúrbios alimentares e mudança do hábito intestinal. Entretanto, estas condições podem ser amenizadas quando acompanhadas por uma alimentação correta, adequada em quantidades e qualidade. O objetivo deste estudo foi avaliar o consumo alimentar de mulheres diagnosticadas com fibromialgia, participantes do Projeto de Extensão “ConVivendo com a Síndrome de Fibromialgia” da Universidade do Vale do Itajaí. Caracterizou-se por um estudo transversal descritivo, realizado no período de 2015 a 2016, no qual utilizou-se Questionário de Frequência de Consumo Alimentar (QFCA) e caracterização socioeconômica. Participaram deste estudo noventa e sete mulheres com FM, com média de idade de 54 anos, sendo 50,5% casadas e 78,3% caucasianas, com ensino fundamental incompleto (27,8%). Evidenciou-se reduzido consumo diário de frutas (25,6%) e hortaliças (12%). Porém, em contrapartida, houve prevalência de ingestão diária de leite (70,9%), açúcar (63,4%) e café (88,1%), sendo que estes são considerados alimentos que afetam negativamente a qualidade de vida, pois pioram a condição da dor, aumentam a fadiga e a ansiedade. A alimentação pode, portanto, ter papel na evolução dos sintomas, uma vez que a dieta pode conter elementos que participem das diversas vias metabólicas e neurais envolvidas com a FM. Sendo assim, infere-se que os hábitos alimentares são implicadores nos sintomas da FM, por isso o cuidado com a alimentação nesta população deve ser primordial, envolvendo atividades de educação alimentar e nutricional, juntamente com uma equipe interdisciplinar, com intuito de proporcionar redução das dores e melhora da qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Fibromialgia. Consumo Alimentar. Qualidade de Vida.