

Opinião

Ideias



PAULA ENCARNAÇÃO Professora Adjunta na Universidade do Minho Escola Superior de Enfermagem

Dia Mundial da Fibromialgia

Hoje, dia mundial da Fibromialgia, comemora-se uma data muito importante para todos os que vivem com esta doença crónica. Falar de fibromialgia é falar de pessoas que têm uma doença crónica e que em fase de surto, se torna incapacitante, sendo a dor um dos principais sintomas. Devido à dor, a pessoa tem tendência a isolar-se e a retirar-se da sua esfera social, sentindo-se mais fragilizada e vulnerável. Assinalar este dia é cativar a atenção do maior número de pessoas para os desafios da vida das pessoas que vivem com estas doenças. Quem sofre de fibromialgia necessita de ser esclarecido sobre as suas dúvidas, receios e mesmo sintomas físicos que não sabe se são, ou não, próprios da doença que tem. Os locais de trabalho onde a pessoa se move e também os amigos e familiares, ainda têm muitas dúvidas sobre a doença relevando grande partes das vezes, para segundo plano, as queixas da-

queles que sofrem de fibromialgia.

A pandemia por COVID-19 e os sucessivos confinamentos obrigatórios agravaram ainda mais o isolamento destas pessoas. A Associação FIBRO – Associação Barcelense de Fibromialgia e Doenças Crónicas, tem envidado esforços no sentido de aproximar as pessoas e apoiar os seus sócios, no esclarecimento de dúvidas, quer a distância (através de e-mail ou rede social, www.fibro.pt), quer presencialmente, na sede da associação, de acordo com as normas emitidas pela Direção Gral da Saúde (DGS). O Presidente da FIBRO, Jorge Mandim, consciente da missão da Associação a que preside, tem promovido várias iniciativas destacando-se entre elas os grupos de autoajuda.

O sintoma 'dor' é muito relevante para os doentes fibromiálgicos, tendo a Associação desenvolvido a intervenção ao nível das terapias não farmacológicas, coadjuvantes ao tratamento da fibromial-

gia, que podem ajudar a pessoa a adquirir maior e melhor qualidade de vida.

Através da rede social Facebook, desenvolveu a sua página oficial, permitindo aos doentes relacionarem-se e interagirem manifestando a sua opinião evitando, deste modo, um maior isolamento social. Nesta página, os doentes e o público em geral podem ficar esclarecidos acerca da melhor evidência científica mais recentemente publicada em relação à doença, aconselhamento técnico dos profissionais de saúde através de 'dicas', com vista à melhoria da qualidade de vida. O sucesso desta página no Facebook tem vindo a aumentar cada vez mais. Ainda nesta página foi lançada em dezembro de 2020, a primeira revista da Associação FIBRO, a qual tem sido muito solicitada a nível continental e das ilhas, com muito sucesso.

Para diminuir a literacia quer dos doentes, quer do público em geral relati-

vamente à doença, seus sintomas e consequências na vida quotidiana de cada pessoa e família, a Associação tem promovido ao longo do ano de 2020 e de 2021 diversas palestras com a colaboração de diferentes entidades parceiras (Universidade do Minho, Rotary, Movimento Lúrio Azul, Escola Superior de Enfermagem Santa Maria do Porto, entre outros), bem como com profissionais de saúde. Deste modo, ontem, a Associação comemorou antecipadamente o dia mundial da fibromialgia, promovendo uma palestra, online, nas páginas: <https://www.facebook.com/fibroassociacao> e da Fibromialgia em Portugal, com a presença de renomados profissionais na área da saúde, para sensibilizar a população em geral, sobre a forma como as pessoas enfrentam os desafios diários causados pela fibromialgia (em época de pandemia).