



GUIA ANTI-INFLAMATÓRIO

para quem vive com fibromialgia

Alimentos que ajudam • Cardápio • Receitas • Checklist de compras

Boas-vindas

Este guia foi feito com carinho para quem vive com fibromialgia e quer usar a alimentação como aliada no dia a dia.

Aqui você vai encontrar:

- o que a ciência diz sobre inflamação e fibromialgia;
- os alimentos que ajudam e os que atrapalham;
- um cardápio de exemplo para o dia a dia;
- 3 receitas rápidas e práticas;
- um checklist de compras para facilitar sua rotina.

Aviso importante

Este material tem caráter educativo e **não substitui** consulta com nutricionista ou médico. Cada pessoa responde de um jeito — o acompanhamento individualizado faz toda a diferença no manejo da fibromialgia.

Com carinho,

Nutri. Luciana Nascimento

Nutricionista especializada em Fibromialgia · @lu_nutrindo

Inflamação e fibromialgia: qual a relação?

O que é inflamação crônica

A inflamação é uma resposta natural do corpo: ela aparece para defender o organismo e deveria passar. Quando ela se torna constante e silenciosa, chamamos de **inflamação crônica** — e ela está associada a dores, fadiga e diversos sintomas.

O que é fibromialgia

A fibromialgia é uma síndrome de **dor crônica generalizada**, acompanhada de fadiga, sono não reparador e sensibilidade aumentada. Não é "frescura" e não é falta de vontade: é uma condição real, que afeta milhões de pessoas — a grande maioria mulheres.

Onde a alimentação entra

Alguns alimentos podem **aumentar** a inflamação no corpo; outros contêm compostos **anti-inflamatórios** — como ômega-3, antioxidantes e polifenóis — que ajudam o organismo a equilibrar essa resposta.

Estudos sugerem que um padrão alimentar anti-inflamatório (próximo da dieta mediterrânea) pode ajudar a **reduzir dor e fadiga** em pessoas com fibromialgia.

Seja honesta com você: a comida não cura a fibromialgia, mas ela pode reduzir a inflamação e **melhorar muito a sua qualidade de vida** — e isso já é gigante.

10 alimentos que ajudam

Inclua aos poucos, no seu ritmo. Não precisa ser tudo de uma vez.

Salmão e sardinha	Ricos em ômega-3, um dos anti-inflamatórios mais estudados.
Azeite de oliva extravirgem	Polifenóis e gorduras boas para o coração e a inflamação.
Abacate	Gordura boa + magnésio, mineral importante para dor e cansaço.
Castanhas e nozes	Selênio e ômega-3 vegetal; 1 punhado por dia basta.
Frutas vermelhas	Mirtilo, morango e amora são cheios de antioxidantes.
Vegetais verde-escuros	Espinafre e brócolis: vitaminas, minerais e antioxidantes.
Cúrcuma (açafrão)	Curcumina, anti-inflamatório natural — consuma com pimenta-do-reino.
Gengibre	Gingerol, com ação anti-inflamatória; ótimo em chás e refogados.
Linhaça e chia	Ômega-3 vegetal + fibras que ajudam o intestino.
Chá verde	Catequinas, antioxidantes que apoiam o equilíbrio do corpo.

Os 6 vilões (e as trocas inteligentes)

Você não precisa de perfeição — precisa de direção. Troque aos poucos.

Ultraprocessados	Embutidos, salgadinhos, biscoitos recheados	Comida de verdade: frutas, legumes, grãos
Açúcar refinado e doces	Picos de glicose e inflamação	Frutas frescas como sobremesa
Frituras e gordura trans	Gorduras inflamatórias	Azeite, assados, grelhados
Excesso de cafeína	Pode piorar ansiedade e sono	Chá de ervas, descafeinado
Álcool em excesso	Sobrecarrega o fígado e inflama	Água, chás, sucos naturais
Adoçantes em excesso	Podem desregular o intestino	Moderação + frutas

Atenção: redução gradual vence restrição radical. Mudanças pequenas e sustentáveis são as que ficam.

Cardápio de exemplo (1 dia)

Um ponto de partida — ajuste porções e preferências com sua nutricionista.

Café da manhã	Vitamina de banana com linhaça e aveia + canela. Ou: pão integral com ovo e abacate.
Lanche da manhã	1 punhado de castanhas + 1 fruta (ex.: maçã ou mirtilos).
Almoço	Salmão grelhado + arroz integral + salada de folhas com azeite e limão.
Lanche da tarde	Iogurte natural com frutas vermelhas e chia.
Jantar	Sopa de legumes com cúrcuma, gengibre e um fio de azeite.
Hidratação	1,5 a 2 litros de água ao longo do dia. Chás (verde, camomila) contam.

3 receitas rápidas

1. Vitamina anti-inflamatória (2 min)

- 1 banana congelada
- 1 col. (sopa) de linhaça
- 1 col. (sopa) de aveia
- 1 col. (chá) de canela
- 200 ml de leite ou bebida vegetal
- Bata tudo no liquidificador e beba na hora. Ótima no café da manhã.

2. Salmão com crosta de ervas (15 min no forno)

- 1 posta de salmão
- 1 fio de azeite de oliva
- Ramos de alecrim e alho picado
- Suco de meio limão + sal e pimenta-do-reino
- Tempere, leve ao forno 180°C por 12–15 min. Sirva com salada.

3. Snack de castanhas com cúrcuma (10 min)

- 1 xícara de castanhas (mix de castanha-do-pará e nozes)
- 1 col. (chá) de cúrcuma + pitada de pimenta-do-reino
- 1 fio de azeite e uma pitada de sal
- Misture tudo e asse 10 min a 160°C. Guarde em pote fechado.

Checklist de compras

Leve este guia no supermercado. Marque o que já tem em casa.

Peixes

- ■ Salmão
- ■ Sardinha

Gorduras boas

- ■ Azeite de oliva extravirgem
- ■ Abacate
- ■ Castanhas
- ■ Nozes

Frutas

- ■ Mirtilo
- ■ Morango
- ■ Banana
- ■ Maçã
- ■ Limão

Vegetais

- ■ Espinafre
- ■ Brócolis
- ■ Cenoura
- ■ Abobrinha
- ■ Cebola
- ■ Alho

Temperos

- ■ Cúrcuma
- ■ Gengibre
- ■ Alecrim
- ■ Pimenta-do-reino
- ■ Canela

Grãos e sementes

- ■ Arroz integral
- ■ Aveia
- ■ Linhaça
- ■ Chia

Bebidas

- ■ Chá verde
- ■ Chá de camomila

Hábitos que potencializam os resultados

Alimentação é um pilar — mas não é o único. Cuide do todo.

- **Sono:** priorize 7 a 9 horas. O sono não reparador piora a percepção de dor.
- **Movimento suave:** alongamento, pilates e caminhada leve, respeitando seus limites no dia a dia.
- **Hidratação:** água ao longo do dia ajuda no funcionamento de todo o organismo.
- **Manejo de estresse:** respiração, pausas, mindfulness e atividades que te dão prazer.
- **Constância vence perfeição:** pequenas mudanças, todos os dias, no seu ritmo.

Escute o seu corpo. Ele não é seu inimigo — ele está tentando te contar algo.

Próximo passo: o seu plano individualizado

Este guia é um ponto de partida. Cada corpo é único — e é exatamente por isso que o acompanhamento individualizado faz toda a diferença no manejo da fibromialgia.

Na consulta, você vai receber:

- avaliação do seu histórico, rotina e sintomas;
- plano alimentar feito sob medida para o seu dia a dia;
- orientações para lidar com dor, fadiga e intestino;
- acompanhamento próximo e acolhedor, sem julgamento.

Agende sua consulta

WhatsApp: link na bio do Instagram

@lu_nutrindo — Nutri. Luciana Nascimento

Nutricionista especializada em Fibromialgia

Salve este guia, compartilhe com quem precisa e me siga para mais conteúdo sobre fibromialgia e nutrição. ■

*Este material tem caráter educativo e não substitui avaliação profissional individual.