

## CAPÍTULO 12

### AVANÇOS E DESAFIOS NA ABORDAGEM DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Samira Oliveira da Silva Pessoa<sup>1</sup>  
Taynara Arlinda Souza Lopes<sup>1</sup>  
Lorena Fernanda Bezerra dos Santos<sup>1</sup>  
Maria Eduarda Amaral Silva<sup>1</sup>  
Karolyne Lopes Maciel<sup>1</sup>  
Rhavenna Fontinele Carvalho<sup>1</sup>  
Giulia Grastiquini Borges de Camargos<sup>1</sup>  
Natália Ferreira Silva<sup>1</sup>  
Amanda Liz Regis Evangelista<sup>1</sup>  
Patrícia Bernardino Aragão<sup>1</sup>  
Wilson Antônio dos Santos Dourado<sup>1</sup>  
Raimundo Edmar de Souza Neto<sup>1</sup>  
Helora Martines Paulo<sup>1</sup>  
Regiane Palomo Moraes<sup>2</sup>  
Taisa Morete<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente – Universidade Brasil Fernandópolis

<sup>2</sup>Discente – Universidade UNASP

<sup>3</sup>Docente – Universidade Brasil Fernandópolis

*Palavras-chave: Fibromialgia; Qualidade de vida; Dor crônica.*

## INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é caracterizada como uma síndrome dolorosa crônica de causa multifatorial pouco conhecida que afeta principalmente as mulheres consiste em dores musculoesqueléticas de forma generalizada pelo corpo e durante a palpação tem pontos específicos - tender points, além disso pode estar associado a alterações no sono, fadiga, distúrbios psíquicos e somáticos (MARQUES *et al.*, 2016).

Segundo Goes *et al.*, (2014) acomete na faixa etária entre 40 e 50 anos de idade, sendo que as mulheres de meia-vida com FM têm maior risco de queda quando comparada aos idosos. As doenças crônicas são um importante problema de saúde pública e a questão da saúde e proporcionar qualidade de vida é um desafio, ainda mais que a expectativa de vida teve um aumento. Desse modo, é necessário a inserção de um modelo de saúde direcionado para atendimento dos com intuito de promover promoção de saúde e reduzir vulnerabilidades sociais (HAYAR *et al.*, 2014).

Essa síndrome dolorosa associados as mulheres idosas levam a redução da capacidade total ou parcial para realizar atividades complexas e trabalhos de sobrevivência, bem como atividades de vida diária (AVD), são tarefas básicas como comer, tomar banho, escovar os cabelos, preparar alimentos. Gradualmente, perdem a autonomia e independência e passam a depender de outras pessoas, tornando-as mais vulneráveis à violência contra os idosos, especialmente contra as mulheres idosas (ALMEIDA, 2020).

O diagnóstico é um desafio na atenção primária justamente pela ausência de exames laboratoriais e imagens, sendo esses importantes para descartar outras hipóteses, já que os indivíduos que procuram atendimento vêm com

quadros de somatização crônica, tornado o diagnóstico mais tardio. Nesse sentido, a investigação é basicamente clínica com ênfase nos sinais e sintomas característicos da fibromialgia como a dor em várias localidades, fadiga e distúrbio do sono (CLAUW, 2022).

O objetivo desse estudo busca realizar uma abordagem da fibromialgia e os tratamentos aplicados na prática. Nesse contexto compreender as alterações no público é fundamental, esta pesquisa é apoiada pelo fato de que esta é uma condição de saúde pública e há muitas poucas pesquisas abordando a fibromialgia. Sabe-se que afeta principalmente mulheres e é considerado limitado no nível biopsicossocial, por isso é necessário identificar a causa e oferecer uma terapêutica adequada melhorando a qualidade de vida.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa desse estudo trata-se de uma abordagem do tipo bibliográfico e integrativo que busca realizar uma análise de um tema através de levantamentos de dados através de artigos periódicos, teses, dissertações, livros e registros. Os descritores que foram utilizados na busca estão presentes na lista dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e MeSH: “Fibromialgia/fibromyalgie”; “Fibrosite”, “Reumatismo muscular” e “Síndrome da dor miofascial difusa”.

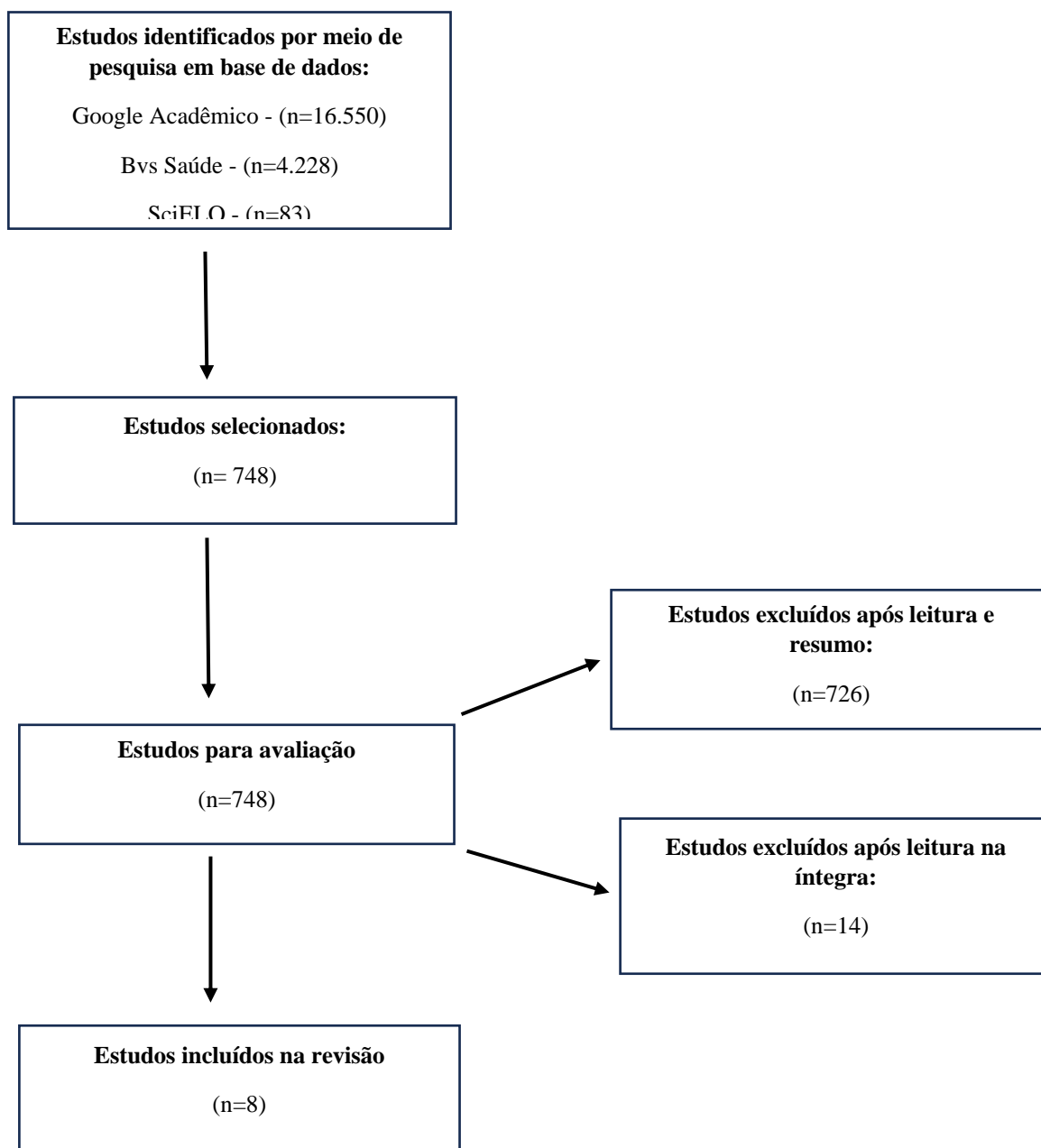
O instrumento de coleta de dados foi baseado em estudos através de busca de produções científicas no portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google Acadêmico, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico.

A seleção dos artigos foi elencada a partir da definição dos critérios de inclusão como: Artigos disponíveis online, na íntegra, publicados

em periódicos nacionais e internacionais na língua inglesa e portuguesa, compreendendo o período temporal entre 2014-2023 e como critérios de exclusão foram estabelecidos: Artigos repetidos e que não atendiam a questão da pesquisa

Desse modo, o fluxograma no contexto destaca-se as principais bases de dados para seleção e composição do estudo como mostra a seguir a **Figura 12.1**.

**Figura 12.1** Fluxograma da seleção dos artigos



## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Dos artigos considerados relevantes para o estudo e com base nos objetivos inicialmente propostos, os principais resultados encontram-

se distribuídos no **Quadro 12.1** totalizando 8 artigos, levando em consideração as plataformas das bases de dados do SciELO, BVS Saúde e Google Acadêmico, entre os anos de 2014 e 2023.

**Quadro 12.1** Distribuição dos artigos de acordo com a revisão integrativa

Título do Artigo	Ano	Metodologia	Síntese do Resultado
O fibromialgia: Importância do conhecimento da doença e dos tratamentos	2020	Trata-se de uma revisão bibliográfica	A síndrome se apresenta como uma dor musculoesquelética crônica. Além disso, relação ao tratamento, observou-se que esse deve ser multidisciplinar e individualizado.
Exercício físico e fibromialgia: Em busca da melhor prescrição para maior adesão	2018	Revisão sistemática	Importância da inclusão do exercício físico no tratamento de pacientes com FM.
Relações entre sintomas depressivos, dor e impacto da fibromialgia na qualidade de vida em mulheres	2020	Trata-se de um estudo transversal aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) foram avaliadas 90 mulheres com fibromialgia	A intensidade da dor está associada ao impacto negativo na qualidade de vida e que a dor e o impacto negativo da fibromialgia na qualidade de vida aumentam a probabilidade de sintomas depressivos.
Estudo epidemiológico da fibromialgia em ambulatório municipal de reumatologia no estado de Tocantins	2020	Estudo transversal realizado por meio de aplicação do Questionário de Impacto da FM (QIF -Br)	A maioria das pacientes apresentaram limitações para realizar atividades físicas diárias, dores (moderada/grave) e vários sintomas que corroboram com a incapacidade causada pela doença. Os resultados dos parâmetros clínicos nos casos avaliados têm scores elevados, demonstrando o impacto negativo na qualidade de vida dessas pacientes.
A prevalência de fibromialgia: Atualização da revisão de literatura	2017	Revisão de literatura sobre a prevalência da fibromialgia (FM)	Identificada uma prevalência da FM na população com valores entre 0,7 e 4,4%, sendo mais prevalente em mulheres do que em homens.
Adesão ao tratamento da fibromialgia: Desafios e impacto na qualidade de vida	2019	Revisão sistemática	A qualidade de vida dos pacientes sempre foi maior naqueles cuja adesão e persistência ao tratamento foram maiores. Os índices de qualidade de vida dos pacientes podem indicar o nível de comprometimento com a adesão ao tratamento, e vice-versa.
Perfil epidemiológico e qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia nos serviços de Reumatologia em Aracaju-SE	2023	Trata-se de um estudo transversal e quantitativo, baseado na aplicação de um formulário construído pelos próprios pesquisadores, com o FIQ (questionário sobre o impacto da Fibromialgia) validado no Brasil com um total de 40 questões	Os resultados deste estudo fornecem uma melhor compreensão do perfil dos pacientes com fibromialgia e a interferência dos fatores associados à doença em sua qualidade de vida.

Avanços na abordagem terapêutica da fibromialgia: Uma revisão integrativa	2022	Revisão integrativa	Observa-se que a prática de fortalecimento muscular central, alongamento e de vibração do corpo inteiro se mostrou benéfica na melhora da qualidade de vida, assim como intervenções em grupo que possuem enfoque no autocuidado e na educação em neurociência da dor.
--	------	---------------------	--

A FM é caracterizada por dor difusa crônica com pontos dolorosos específicos durante a palpação, associado com fadiga, alterações do sono e distúrbios cognitivos. Afeta mais mulheres com prevalência de 0,2 a 6,6% com capacidade de trazer impacto na funcionalidade, aumentar os níveis de estresse e interferir de forma negativa na qualidade de vida (GRAMINHA *et al.*, 2020).

A fibromialgia tem causa desconhecida, não tem cura e trata-se de uma condição crônica que afeta, em maior proporção às mulheres e negativamente a qualidade de vida (SOUZA *et al.*, 2022). É considerada a terceira causa de dor musculoesquelética, sendo a que mais que contribui para dor crônica (PIRES, 2021).

Alguns fatores podem levar a predisposição para o desenvolvimento como fatores psicológicos (Traços de personalidade, depressão, ansiedade); Fatores biológicos (Sexo feminino, herança genética); Fatores ambientais, socioculturais, familiares e laborais (Obesidade, sedentarismo e insatisfação no trabalho). Outros funcionam como “gatilhos” tais, traumas na infância, acidentes, apneia do sono e eventos de estresse psicológico (DOMICIANO & FILHO, 2016).

Segundo Goes *et al.*, (2014) a FM compromete as atividades de vida diária do idoso, provoca fadiga muscular e capacidade de trabalho. Entre os sintomas mais frequentes, dificuldade na concentração durante tarefas cognitivas, dores, fraqueza, redução de marcha,

frequência dos ciclos, desconforto muscular trazendo impacto negativo.

O estudo realizado por Junior *et al.*, (2020) constatou que as principais atividades que a fibromialgia prejudica incluem escovar os dentes; caminhar por pelo menos 20 minutos; subir as escadas; realizar atividades domésticas; carregar sacolas de compras ou ficar sentado por mais de 45 minutos. Além da fibromialgia, 76% das pessoas também sofrem de outras condições relacionadas, como diabetes mellitus (DM), hipertensão arterial sistêmica (HAS), distúrbios comportamentais, arritmias, dores lombares e osteoartrite.

Segundo Almeida (2020) o diagnóstico da fibromialgia é essencialmente clínico, baseado na história da paciente, uma idosa, e na perspectiva ampliada dos especialistas que não se limita apenas à área médica. A fibromialgia é uma síndrome que envolve aspectos biopsicossociais, a idosa com fibromialgia também precisa ser vista e ouvida em suas imagens e símbolos por uma equipe interdisciplinar, intimamente ligada à sua dor.

Por ser uma patologia que é o diagnóstico é basicamente clínico, é importante o médico ter conhecimento e habilidade à temática, para realizar a identificação de modo precoce e intervir de modo, a reduzir os principais sintomas expressos pelo indivíduo (DOMICIANO & FILHO, 2016). De acordo com Silveira *et al.*, (2023) o diagnóstico não deve ser de exclusão e deve inserir contexto psicossociais,



crença subjetiva, fatores psicológicos e queixas somáticas.

O tratamento da FM envolve os farmacológicos e os não-farmacológicos que visa melhorar a qualidade de vida, restabelecer o equilíbrio, melhorar o condicionamento físico e a fadiga e aliviar a dor. Dentre os não-farmacológicos, a hidroterapia estimula o aumento de força, disposição, melhora o humor e o sistema de circulação e imunológico (SILVA *et al.*, 2018).

Segundo Friedrich *et al.*, (2020) o tratamento farmacológico envolve os antidepressivos tricíclicos mais comumente usados na terapia de manutenção. Uma dose única administrada aproximadamente 3 horas antes de dormir pode ajudar a melhorar a qualidade de vida, reduzir a dor e melhorar o desempenho. A pregabalina reduz a liberação de neurotransmissores excitatórios da dor, particularmente a substância P, das terminações nervosas.

Esses medicamentos agem modificando o metabolismo da noradrenalina e serotonina promove analgesia periférica e central. A amitriptilina, principalmente age inibindo a recaptação de serotonina e noradrenalina com recomendação elevada orientando doses baixas de 50 g/dia com melhora da dor, do sono e fadiga (OLIVEIRA *et al.*, 2019).

Ademais Clauw (2022) destaca evidências em tratamentos medicamentosos, como tricíclicos, inibidores da recaptação de serotonina e norepinefrina (SNRIs) e ligantes alfa-2-delta, bem como em tratamentos não farmacológicos, como exercícios cardiovasculares, aconselhamento de pacientes e terapia multidisciplinar.

O exercício físico regular de intensidade moderada é considerado um aliado neste problema da fibromialgia, melhorando significativamente a intensidade da dor e proporcionando melhor qualidade de vida. Os exercícios aeróbicos sem carga, como caminhada, dança, nata-

ção e hidroginástica, contribuem para o relaxamento e fortalecimento dos músculos, aliviam algumas dores e melhoram a qualidade do sono (CARVALHO & REGO, 2014).

A importância da psicoterapia, aliada a outras terapias, na regulação e no alívio da dor emocional, reduzindo assim a dor física. As mulheres idosas com fibromialgia podem, por meio da psicoterapia, aprender mais sobre as reações e manifestações internas dessas dores, desenvolver estratégias de enfrentamento e superar a apatia aos seus sintomas, ampliar sua autoconsciência, desenvolver o autocuidado e, assim, trazer um novo sentido à vida, da dor e das limitações que surgem dessas dores (ALMEIDA, 2020).

Segundo o estudo de Gonçalves (2018) a adesão ao tratamento não medicamentoso pode inicialmente torna-se trabalhoso, pelo fato da intolerância aos exercícios físicos de alta intensidade e o aumento da dor. Nesse viés, é importante a inserção de protocolos confortáveis e que não intensifique a dor, deve iniciar melhorando a capacidade de realizar tarefas diárias e no decorrer do desempenho, atividades que necessita de um maior esforço.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fibromialgia é uma síndrome de causa desconhecida, caracterizada por dor crônica, fadiga, alteração do sono, rigidez articular que afeta a qualidade de vida do indivíduo e gera gasto no sistema de saúde, além disso, o diagnóstico é clínico necessitando de conhecimento acerca da patologia.

É importante nesse contexto deixar claro que nenhuma terapêutica isolada é suficiente para melhorar a fibromialgia. A equipe multidisciplinar deve estar preparada para indicar várias intervenções de maneira adequada e conforme as características individuais. Entre elas,

destacam-se a educação do paciente, programa de exercícios físicos, medicações com ação no SNC que apresentam melhora na eficácia do tratamento.

Portanto, é fundamental oferecer conhecimento ao paciente e a população sobre a fibromialgia, o desconhecimento acerca da patologia é um dos fatores que diminui as possibilidades

de eficácia no tratamento, bem como a importância de o profissional de saúde ter conhecimento e habilidade técnicas para identificar com precisão e de forma precoce oferecendo uma terapêutica segura minimizando a sintomatologia e assim proporcionar uma qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, Â.V.L.P. Políticas públicas para o atendimento psicoterapêutico de idosas fibromiálgicas na rede básica de saúde a partir da abordagem psicanalítica. 198f. 2020. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Direito, Governança e Políticas Públicas) - Curso de Mestrado em Direito, Universidade Salvador UNIFACS. Salvador, 2020.
- CARVALHO, M.A. *et al.* Fibromialgia. IN: CARVALHO, M.A.P. *et al.* Reumatologia: diagnóstico e tratamento. 4. ed. São Paulo: AC Farmacêutica, 2014.
- CLAUW, D.J. Fibromialgia, síndrome da fadiga crônica e dor miofascial. IN: GOLDAMAN, Lee; SCHAFER, Andrew I. Goldman-cecil medicina. 26.ed. Rio de Janeiro: GEN 1, Guanabara Koogan, 2022.
- DOMICIANO, D.S. & FILHO, M.A.G.P. Fibromialgia. IN: MARTINS, M.A. *et al.* Clínica Médica. 2.ed. Barueri, SP: Manole, 2016.
- FRIEDRICH, J.V. *et al.* Fibromialgia: Importância do conhecimento da doença e dos tratamentos. FAG Journal of Health, v. 2, n. 2, 2020. doi: 10.35984/fjh.v2i2.176.
- GONÇALVES, A. Exercício físico e fibromialgia: Em busca da melhor prescrição para maior adesão. RPBecs, v. 9, n. 5, 2018. doi: 10.6084/m9.figshare.8111282.
- GRAMINHA, C.V. *et al.* Relações entre sintomas depressivos, dor e impacto da fibromialgia na qualidade de vida em mulheres. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, v. 8, n. 2, 2020. doi: 10.18554/refacs.v8i2.4332.
- GÓES, S.M. *et al.* Características da marcha de mulheres com fibromialgia: Um padrão prematuro de envelhecimento. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 5, n. 54, 2014. doi: <https://doi.org/10.1016/j.rbr.2013.11.003>.
- HAYAR, M.A.S.P. *et al.* Envelhecimento e dor crônica: Um estudo sobre mulheres com fibromialgia. Acta Fisiátrica, v. 3, n. 21, 2014. doi: <https://doi.org/10.5935/0104-7795.20140022>.
- JUNIOR, E.P.S. *et al.* Estudo epidemiológico da fibromialgia em ambulatório municipal de reumatologia no Estado de Tocantins. Revista Cereus, v. 12, n. 3, 2020. doi: 10.18605/2175-7275/cereus.v12n3p259-271.
- MARQUES, A.P. *et al.* A prevalência de fibromialgia: atualização da revisão de literatura. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 4, n. 57, 2017. doi: <https://doi.org/10.1016/j.rbr.2016.10.004>.
- OLIVEIRA JUNIOR, J.O. & RAMOS, J.V.C. Adesão ao tratamento da fibromialgia: Desafios e impacto na qualidade de vida. Brazilian Journal of Pain, v. 2, n. 1, p. 81-87, 2019. doi: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190015>.
- PIRES, M.R. Fibromialgia: Abordagem terapêutica integrada. 113f. 2021. Universidade do Algarve – Dissertação de Mestre em Ciências Farmacêuticas. 2021.
- SILVEIRA, L.T. *et al.* Perfil epidemiológico e qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia nos serviços de Reumatologia em Aracaju SE. Research, Society and Development, v. 12, n. 4, 2023. doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i4.4129>.
- SOUZA, P.E.A. *et al.* Avanços na abordagem terapêutica da fibromialgia: Uma revisão integrativa. Research, Society and Development, v. 11, n. 14, 2022. doi: 10.33448/rsd-v11i14.36292.
- SILVA, J.S. *et al.* A hidroterapia no tratamento de indivíduos com fibromialgia. Id on Line Revista de Psicologia, v. 12, n. 42, 2018.