



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFTC
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM, FISIOTERAPIA E NUTRIÇÃO
UNIDADE DE ENSINO - REDE UNIFTC SALVADOR-BA

LEYLANE REIS DOS SANTOS ROSÁRIO
LUYSA RAFAELY SILVA DO NASCIMENTO ROSALES
PALOMA VERUSA SILVA ALEXANDRINO

DESAFIOS ENFRENTADOS POR PORTADORES DE FIBROMIALGIA FRENTE
AO TRATAMENTO FARMACOLÓGICO E NÃO FARMACOLÓGICO: REVISÃO
INTEGRATIVA SOBRE A ASSISTÊNCIA MULTIPROFISSIONAL

SALVADOR

2024



LEYLANE REIS DOS SANTOS ROSÁRIO
LUYSA RAFAELY SILVA DO NASCIMENTO ROSALES
PALOMA VERUSA SILVA ALEXANDRINO

**DESAFIOS ENFRENTADOS POR PORTADORES DE FIBROMIALGIA FRENTE
AO TRATAMENTO FARMACOLÓGICO E NÃO FARMACOLÓGICO: REVISÃO
INTEGRATIVA SOBRE A ASSISTÊNCIA MULTIPROFISSIONAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado aos
Cursos de Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição, do
Centro Universitário UNIFTC como requisito parcial
para obtenção do título de Bacharel.

Orientadora: Prof^ª. Esp. Érica Tupiniquim Freitas
de Abreu.

SALVADOR

2024

DESAFIOS ENFRENTADOS POR PORTADORES DE FIBROMIALGIA FRENTE AO TRATAMENTO FARMACOLÓGICO E NÃO FARMACOLÓGICO: REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE A ASSISTÊNCIA MULTIPROFISSIONAL.

Leylane Reis dos Santos Santos Rosário ¹
Luysa Rafaely Silva do Nascimento Rosales ²
Paloma Verusa Silva Alexandrino ³
Érica Tupiniquim Freitas de Abreu ⁴

RESUMO

Introdução: A fibromialgia pode ser caracterizada por ser uma síndrome de dor crônica e difusa de causa não-inflamatória, caracterizada por pontos dolorosos à palpação em locais anatômicos pré determinados. Além disso, apresenta distúrbios do sono, sintomas cognitivos, alterações intestinais e psicológicas, afetando a qualidade de vida e o desempenho laboral do portador. A síndrome não se limita a um perfil específico, pode ser observada em indivíduos de todas as idades, sexos e etnias. **Objetivo:** Compreender os desafios enfrentados por portadores de fibromialgia no tratamento e abordagens multiprofissionais. **Metodologia:** Revisão integrativa com abordagem qualitativa e exploratória. A pesquisa foi conduzida no período de fevereiro de 2024. Coleta de dados nos últimos 10 anos, em português, inglês e espanhol, por meio de pesquisas em buscadores e/ou bancos de dados: National Library of Medicine (Medline via PubMed), LILACS, SCIELO e Biblioteca Virtual em Saúde. **Resultados e Discussão:** A análise dos benefícios da adoção de métodos não farmacológicos para tratar a fibromialgia revela uma contribuição significativamente positiva que esta abordagem fornece. No decorrer do estudo, observou-se que a abordagem medicamentosa é frequentemente a escolha de tratamento mais adotada ao lidar com pacientes portadores de Fibromialgia; apesar de comumente utilizada na gestão de crises de dor, deve ser analisada de forma pontual visto que o uso de analgésicos convencionais não são a melhor escolha. **Considerações Finais:** Fica evidente a necessidade de abordagens integrativas para pacientes que convivem com a fibromialgia visto que toda vivência experimentada pelo mesmo é multifatorial, afetando diversos sistemas e tecidos.

Palavras-chave: Fibromialgia. Qualidade de Vida. Cuidado Interdisciplinar. Tratamento.

¹ Discente do curso de Fisioterapia. Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA, e-mail: leylane.rosario@ftc.edu.br

² Discente do curso de Enfermagem. Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA, e-mail: luysaraelyrosales@gmail.com

³ Discente do curso de Nutrição. Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA, e-mail: palomaverusa2@gmail.com

⁴ Professora Orientadora de Cursos de Saúde. Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA, Nutricionista, e-mail: eabreu.ssa@ftc.edu.br

CHALLENGES FACED BY FIBROMYALGIA PATIENTS REGARDING PHARMACOLOGICAL AND NON-PHARMACOLOGICAL TREATMENT: INTEGRATIVE REVIEW ON MULTIPROFESSIONAL ASSISTANCE

ABSTRACT

Introduction: Fibromyalgia can be characterized as a chronic and diffuse pain syndrome with a non-inflammatory cause, characterized by painful points on palpation in pre-specific anatomical locations. In addition, it presents sleep disorders, cognitive symptoms, intestinal and psychological changes, affecting the quality of life and work performance of the sufferer. The syndrome is not limited to a specific profile and can be observed in individuals of all ages, sexes and ethnicities. **Objective:** To understand the challenges faced by people with fibromyalgia in treatment and multidisciplinary approaches. **Methodology:** Integrative review with a qualitative and exploratory approach. The research was carried out in February 2024. Data collection over the last 10 years, in Portuguese, English and Spanish, through searches of researchers and/or databases: National Library of Medicine (Medline via PubMed), LILACS, SCIELO and Virtual Health Library. **Results and Discussion:** An analysis of the benefits of adopting non-pharmacological methods to treat Fibromyalgia reveals a significantly positive contribution that this approach provides. During the study, it was observed that the medication approach is often the most commonly used treatment choice when dealing with patients with fibromyalgia; Despite the commonly used use in the management of pain crises, it must be punctually proven that the use of conventional analgesics is not the best choice. **Final Considerations:** The need for integrative approaches for patients living with fibromyalgia is evident since every experience they experience is multifactorial, affecting different systems and tissues.

Keywords: Fibromyalgia. Quality of life. Interdisciplinary project. Treatment.

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia, segundo Sato e Schor (2010), pode ser definida como uma síndrome de dor crônica e difusa de causa não-inflamatória, cujo exame físico, de maneira característica, demonstra pontos muito dolorosos à palpação em locais anatômicos pré determinados (tender points). Apresenta também alterações intestinais e alterações psicológicas que influenciam diretamente na qualidade de vida do portador e no desempenho de suas atividades laborais (Linhares *et al.*, 2023).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR), a doença acomete 2,5% da população mundial e, embora a síndrome tenha incidência maior em mulheres com faixa etária entre 30 a 50 anos, a fibromialgia não se limita a um perfil específico, pode ser observada em indivíduos de todas as idades, sexos e etnias (SBR, 2022).

Quanto à etiologia, a patologia não possui dados conclusivos. Fatores ambientais, genéticos e hormonais podem estar atrelados ao desencadeamento da Fibromialgia, outros pesquisadores indicam que traumas psicológicos e físicos de grande proporção e agravo na vida do indivíduo influenciam no surgimento dos sintomas (Souza *et al.*, 2022).

A fibromialgia possui diagnóstico clínico, o que faz com que não haja a necessidade de submeter o paciente a exames de imagem ou laboratoriais, sendo necessário apenas que o profissional médico, baseando-se em critérios predefinidos pelo comitê do American College of Rheumatology, identifique a presença de sensibilidade dolorosa em determinados sítios anatômico (Provenza, 2004).

Por conta da determinação da síndrome da Fibromialgia em um indivíduo ser totalmente clínica, há a incidência de atraso no processo de diagnóstico, fator que submete o indivíduo a tratamentos ineficazes e influencia-o a visualizar que os seus sintomas não foram considerados com seriedade (Hinkle e Cheever, 2020).

Para o tratamento, de acordo com Junior e Almeida (2018), na fibromialgia é realizado o emprego de medicamentos e de outras medidas não medicamentosas. O método farmacológico pode ser aplicado em monoterapia ou combinando fármacos, inclusive antidepressivos, relaxantes musculares, anticonvulsivantes, canabinóides,

opioides, antagonistas N-metil D-Aspartato, agonistas melatoninérgicos, substâncias peptidérgicas entre outras. Os tratamentos classificados como não farmacológicos incluem a acupuntura, intervenções comportamentais (ou psicocomportamentais), psicológicas (ou psicoterápicas), programas de atividade física, oxigenoterapia hiperbárica, ozonioterapia, entre outros.

Para ter êxito no tratamento da fibromialgia é inevitável que o paciente compreenda melhor a sua doença. Sendo necessário em muitas situações esclarecer as dúvidas tanto do paciente quanto dos familiares, para que o compreendam melhor e possam dar-lhe o apoio necessário, pois frequentemente a veracidade dos sintomas é questionada pelos familiares e pessoas próximas ao paciente (SBR, 2011).

Diante do exposto, o presente estudo reúne as realidades encontradas pela equipe multiprofissional, ligando-se diretamente à especialidade das profissões enfermagem, fisioterapia e nutrição. Isto se dá devido a assistência para a terapia dos pacientes com fibromialgia ser demanda singular para equipe que contribuem para busca da prevenção, promoção, recuperação e reabilitação desses indivíduos.

Neste sentido, o estudo tem por objetivo compreender os desafios enfrentados por portadores de fibromialgia frente ao tratamento farmacológico e não farmacológico diante de uma abordagem multiprofissional. Portanto, justifica-se essa proposta de pesquisa devido a importância da síndrome e da análise dos métodos empregados à manifestação das limitações, angústias e desafios decorrentes desta patologia, que impactam diretamente na qualidade de vida do indivíduo. Em adição, os resultados desta pesquisa poderão facilitar a elaboração de protocolos de tratamentos mais eficazes e acolhedores.

2 METODOLOGIA

Trata-se de artigo de revisão bibliográfica integrativa, exploratório, com abordagem qualitativa e analítica. Nessa conjuntura, busca-se examinar resultados de estudos para compreender os desafios enfrentados pelos indivíduos acometidos pela fibromialgia frente a equipe multiprofissional através de uma perspectiva científica.

A realização deste estudo decorreu durante os meses de fevereiro a maio de 2024, a partir do levantamento na literatura científica nas seguintes bases de dados e/ou buscadores: National Library of Medicine (Medline via PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da saúde (LILACS), Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

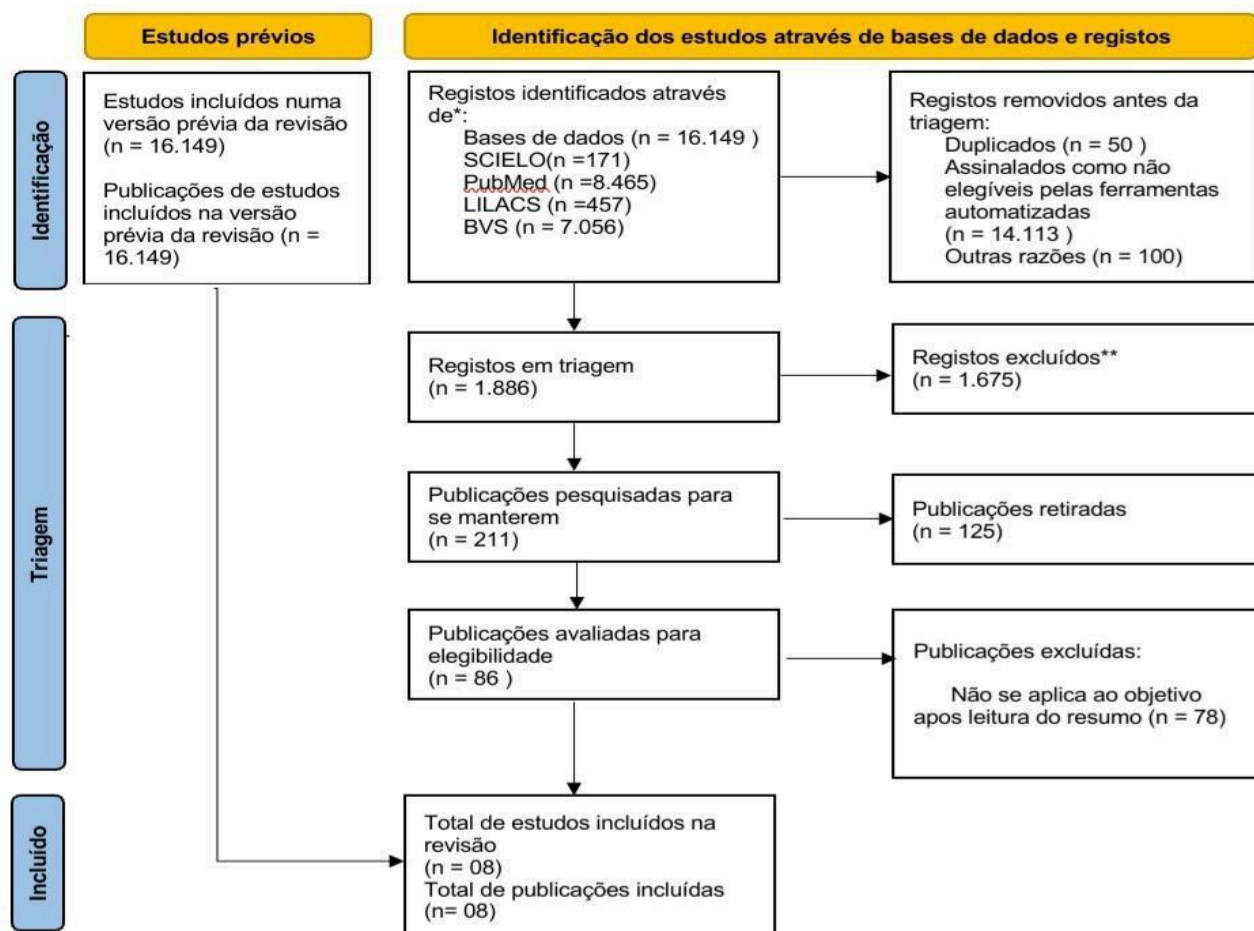
Foram utilizados para a pesquisa eletrônica os idiomas português, inglês e espanhol dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e/ou palavras-chaves: "qualidade de vida - quality of life - calidad de vida", "fibromialgia - fibromyalgia - fibromialgia", "tratamento - treatment - tratamiento" e "interdisciplinar - interdisciplinary - interdisciplinario" com busca avançada e inclusão do operador booleano AND. A expressão-chave "Quality of life and interdisciplinary treatment for fibromyalgia" foi empregada para garantir a relevância dos artigos, seguido pelo operador booleano AND.

Os critérios de inclusão para seleção dos estudos consistiram em: pesquisas originais, publicadas nos últimos dez anos (publicados de 2014 até abril de 2024), disponíveis na íntegra, online, de modo gratuito, com acesso livre e que abordassem o tema: Desafios enfrentados por portadores de fibromialgia frente ao tratamento farmacológico e não farmacológico: revisão integrativa sobre o tratamento multiprofissional, considera a área da saúde como área de interesse e disponíveis na língua portuguesa e/ou em inglês ou espanhol.

Os critérios de exclusão foram estudos inacessíveis gratuitamente, incompletos, duplicados, fora do recorte temporal, em idiomas diferente dos supracitados, artigos que trouxesse pacientes que não possuem fibromialgia, pacientes com fibromialgia mas que não recebem nenhum tipo de tratamento e portadores de fibromialgia do sexo masculino.

Desse modo, após a leitura dos títulos, resumos e textos foram selecionados os estudos que contemplaram o objetivo da revisão. A Figura 1 sintetiza no fluxograma o processo de seleção.

Figura 1 - Fluxograma adaptado de PRISMA sobre a seleção dos artigos



Fonte: Elaboração própria, 2024.

3 RESULTADOS

Aplicados os critérios de inclusão e exclusão supracitados, resultaram na seleção de 8 artigos utilizados para a análise sobre as abordagens utilizadas para um tratamento multidisciplinar da FM. O Quadro 1 apresenta os artigos analisados, comparando-os quanto o tipo de estudo realizado, ano de realização do estudo, os principais resultados e as conclusões alcançadas.

QUADRO 1 – Distribuição da produção científica.

AUTOR(ES)/ANO TÍTULO	MÉTODO	OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
MARTINS et al. (2014) Ensaio randomizado controlado de um grupo de intervenção terapêutica em pacientes com síndrome de fibromialgia	Estudo unicêntrico randomizado, cego, controlado. Amostra de grupo teste (T), com diagnóstico de FM (n=12), e grupo controle (C) encaminhados para Clínica da Dor (n=15). Instrumentos utilizados: Questionário de Impacto da Fibromialgia (FIQ), a Escala Visual Analógica (EVA) e o Protocolo Pós-Sono (PSI). Para avaliar a QV foi utilizado o SF-12.	Avaliar eficácia de programa interdisciplinar semanal (WIP) composto por postural combinada com estratégias cognitivo comportamentais e abordagens de fatores psicossociais e ocupacionais. Determinar se esta intervenção seria eficaz na melhoria a curto e médio prazo dos sintomas da FM.	Nas amostras, ambos os grupos eram predominantemente femininos, idade média de $42,5 \pm 9,8$ anos, 43% casados, escolaridade média de $8,3 \pm 4,5$ anos. Foi relatada uma média de 4,2 anos de dor e uma média de dois anos para o diagnóstico de SFM no grupo T. Houve diferença estatística entre os grupos em termos de eficácia pós-intervenção WIP, em quase todas as medidas de desfecho.	Verificou-se que o programa interdisciplinar semanal (WIP) contribuiu para melhorar a qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia.
ASSUNÇÃO et al. (2018) Exercícios de alongamento muscular e treinamento resistido na fibromialgia: o que é melhor? Um ensaio clínico randomizado de três braços	Amostra com mulheres de 30 a 55 anos, encaminhadas ao serviço de fisioterapia do ambulatório de FM do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de São Paulo (USP) por 18 meses.	Verificar e comparar a eficácia dos exercícios de alongamento muscular e do treinamento resistido na melhora dos sintomas e da QV em pacientes com FM.	Ambos os tipos de programas de exercícios proporcionaram benefícios para mulheres com FM. O treinamento resistido melhorou significativamente os sintomas da FM, especialmente a depressão, possivelmente devido a um aumento na atividade com um programa de exercícios proativos bem conduzido.	O programa de exercícios de alongamento muscular foi a modalidade mais eficaz na melhoria da QV, especialmente no funcionamento físico e dor. Treinamento resistido foi mais eficaz na redução da depressão. Sugerem incluir ambas as modalidades em programas de terapia por exercício para FM.

AUTOR(ES)/ANO TÍTULO	MÉTODO	OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
SOUZA et al. (2020) Eficácia da escola interrelacional e interdisciplinar de fibromialgia: estudo randomizado controlado em longo prazo	Estudo Randomizado com grupo experimental e controle. Coleta de dados de repetição. Variáveis medidas antes do início do programa; imediatamente após o programa; 4 meses e 1 ano depois. Recrutados pessoas com FM por anúncios em jornais ou referências médicas, de duas regiões de Quebec, Canadá.	Avaliar a eficácia em longo prazo de uma intervenção interdisciplinar em grupo de pacientes com fibromialgia, comparando-a ao atendimento médico padrão.	Amostra de 60 mulheres com FM - randomizadas para o grupo experimental ou controle. As características demográficas, clínicas e psicológicas básicas dos pacientes foram semelhantes para cada grupo.	Em resumo, o programa EIF é uma intervenção breve e estruturada de grupo que proporcionou resultados benéficos em longo prazo na população de FM. O programa foi suficientemente abrangente para abordar a complexidade da manifestação clínica da FM.
NICOLAÉ et al., (2020) Efeitos da terapia manual sobre fadiga, dor e aspectos psicológicos em mulheres com fibromialgia	Ensaio clínico randomizado Grupo experimental e controle.	Analisar a eficácia de uma terapia manual realizada com pressão moderada nas variáveis fadiga muscular, dor, sono e estado de humor em mulheres com FM.	Amostra de 36 mulheres recrutadas e avaliadas quanto à elegibilidade. Destes, quatro não atenderam aos critérios de inclusão, um recusou-se a participar e outra não quis participar por outros motivos, restando 30 participantes que foram alocados aleatoriamente no grupo terapia manual (GTM) e grupo placebo (GP).	Sugere que a terapia manual com pressão digital moderada por 15 min na musculatura cervical posterior diminui a percepção de dor em mulheres com FM. Nesse sentido, parece que esta técnica poderia ser considerada como mais uma alternativa às terapias farmacológicas para o tratamento da FM.
PEREA et al. (2021) Eficácia de uma consulta de enfermagem on-line sobre fibromialgia na qualidade de vida: um ensaio clínico randomizado	Ensaio paralelo Randomização simples com proporção de 1:1 Realizado em uma Clínica de Tratamento da Dor em Madrid, Espanha - atende casos encaminhados por outros profissionais por dor intensa ou sem resposta Dados coletados fev de 2015 a fev de 2016	Avaliar a eficácia na QV de pacientes com FM com o uso das TIC em consultas de enfermagem. Investigar se uma plataforma de internet liderada por enfermeiras poderia ajudar pessoas com fibromialgia a melhorar sua QV.	Consultas online aos 3 meses e aos 6 meses. Os pacientes se beneficiaram das consultas online nas dimensões relacionadas com o seu bem estar e estado emocional. As consultas online tiveram um efeito significativo na depressão e na ansiedade ao longo dos 12 meses do estudo.	A intervenção online através da plataforma Red Sinapsis tem sido eficaz, pois melhorou a condição inicial dos pacientes no que diz respeito à percepção da sua saúde e estado emocional.

AUTOR(ES)/ANO TÍTULO	MÉTODO	OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
VALMAÑA et al. (2021) Efeitos de um programa de exercícios físicos em pacientes afetados pela fibromialgia.	Ensaio clínico randomizado Multicêntrico, composto por variáveis de resposta de 2 grupos e acompanhamento de 12 semanas. Amostra exclusiva de mulheres com diagnóstico de FM, código CID-10-CM M79.7 de acordo com os prontuários médicos informatizados do Instituto Catalão de Saúde.	Avaliar os benefícios de um programa de atividade física direcionado de 12 semanas para pessoas com fibromialgia.	Mulheres com idades entre 40 e 75 anos no recrutamento. Os resultados mostraram que não houve diferenças significativas em nenhum dos grupos antes e depois da intervenção no que diz respeito às escalas de dimensão física EVA, FIQ e SF36. Foi detectada diferença estatisticamente significativa no domínio mental da escala SF36.	Em resumo, um programa de exercícios de baixa intensidade, 2 dias por semana, durante um período de 12 semanas, não teve efeito significativo na dor, no estado de saúde percebido e no impacto da condição em uma amostra de mulheres com fibromialgia.
CUADRA et al. (2021) Eficácia de uma intervenção estruturada em grupo baseada na educação em neurociência da dor para pacientes com FM na atenção primária	Ensaio clínico multicêntrico randomizado, aberto e controlado. Amostra de 139 pacientes. Grupo intervenção (7 sessões em grupo de educação em neurobiologia da dor) ou para o grupo controle (tratamento como habitual apenas).	Avaliar a eficácia de intervenção estruturada em grupo baseada em ECN em pacientes com FM. Intervenção estruturada em grupo baseada na educação em neurociência da dor por 1 ano em pacientes com FM	Em 1 ano, a melhora nos escores do FIQ foi maior no grupo intervenção com tamanho de efeito moderado ou alto, e diminuições de $\geq 20\%$ em 69,1% dos pacientes (20,9% no grupo controle) e de $\geq 50\%$ em 39,7% (4,5% no grupo controle). Além disso, 52,9% dos pacientes apresentaram FIQ < 39 pontos (13,4% no grupo controle).	Nesta amostra de pacientes com FM, a melhora na qualidade de vida e no controle dos sintomas obtida pela adição de uma intervenção com EPN mostrou resultados promissores, igualando ou superando desfechos previamente relatados.
MACIAN et al. (2022) A terapia de curto prazo com magnésio alivia o estresse moderado em pacientes com fibromialgia	Ensaio Clínico Randomizado Duplo-cego, Prospectivo Pacientes com FM com 2 grupos paralelos (Mg vs. placebo). Realizado na Plataforma do Centro de Investigação Clínica do Hospital Universitário Clermont-Ferrand, França.	Explorar se um mês de tratamento com Mg poderia aliviar o estresse em pacientes que sofrem de FM.	Mostram que o Mg não altera a gravidade do estresse na amostra geral versus placebo, mas, pela primeira vez, que a suplementação de Mg reduz significativamente o estresse em pacientes com estresse leve a moderado ($p=0,003$), mas não em pacientes com FM gravemente estressados.	Este ECR duplo-cego indica que, embora tenha sido demonstrada uma redução não significativa no estresse após um mês de suplementação de Mg, o estresse melhorou em pacientes com FM moderadamente estressados e reduziu a experiência de dor em comparação com o placebo.

Legenda: Fibromialgia (FM); Qualidade de vida (QV); Síndrome da fibromialgia (SFM); Terapia integrativa complementar (TIC).

Fonte: Elaboração própria, 2024.

Dentre os artigos selecionados para este estudo, a distribuição dos anos de publicação é bastante variada, demonstrando uma gama de informações e pesquisas que abrangem quase uma década. No que diz respeito ao idioma de publicação, foi constatado que todos os artigos foram publicados em inglês, o que indica a universalidade da língua na disseminação do conhecimento acadêmico e científico.

Dos oito estudos examinados, seis deles chegaram à conclusão de que as intervenções não farmacológicas fornecem inúmeros benefícios para as mulheres que sofrem de FM. Isso é fundamental, pois destaca a importância de explorar alternativas além do uso de medicamentos para tratar condições crônicas como a Fibromialgia.

Finalmente, ao analisar os artigos em relação aos métodos de pesquisa adotados, foi observado que todos os trabalhos aprovados para compor este estudo consistem em ensaios clínicos randomizados. A aplicação desses métodos foi, na maioria das vezes, direcionada ao público do sexo feminino que convivem com dor crônica enfatizando a importância de estudos focados neste grupo.

O tratamento ideal da fibromialgia deve replicar o de outras doenças médicas crônicas, utilizando um modelo de gestão da doença centrado no paciente. Neste modelo putativo, quando um paciente é recentemente diagnosticado com fibromialgia, deve receber educação sobre a doença, os tratamentos disponíveis e o papel que deve desempenhar na gestão da doença (Wilcke *et al.*, 2011).

4 DISCUSSÃO

A FM leva a questionamentos e desafios que precisam ser elucidados para melhor compreensão da patologia, tanto quanto para terapêutica a ser utilizada com os indivíduos que precisam aprender a conviver com a síndrome. Faz-se necessário uma abordagem interprofissional e individualizada referente às comorbidades e sensações associadas. Com relação ao tratamento, os achados na pesquisa indicam duas grandes classes que serão analisadas a seguir: métodos não farmacológicos e farmacológicos de tratamento e impactos na qualidade de vida (QV) dos pacientes.

Métodos não Farmacológicos

Embora as terapias não farmacológicas para a FM como educação em dor, exercícios e terapia cognitivo-comportamental (TCC), tenham tamanhos de efeito iguais ou superiores aos tamanhos de efeito dos medicamentos, essas terapias raramente são usadas na prática atual. Wilcke *et al.*, (2011) ainda reforçam que ao ser diagnosticado com a síndrome, o paciente com FM deve receber educação sobre a doença, tratamentos disponíveis e o papel que deve desempenhar na gestão da doença.

Levando em conta que a educação em saúde é um fator primordial para melhor enfrentamento da FM podendo ter um impacto positivo, o uso da educação em neurociências (PNE) como estratégia para sanar dúvidas e compreender o princípio inicial para a percepção da sensação dolorosa experimentada tem uma aceitação relativa podendo ser aplicada a atenção primária.

A intervenção de grupo estruturada baseada em PNE foi eficaz na redução do impacto da dor na FM, ansiedade e pensamentos catastróficos em comparação com o tratamento usual apenas. Melhorias significativas já foram observadas após 1 mês de tratamento e foram sustentadas durante os períodos de acompanhamento de 6 e 12 meses (Cuadra *et al.*, 2021).

Contudo os resultados apresentados estão de acordo com as recomendações expressas pela Liga Europeia Contra o Reumatismo (EULAR), fica claro que o tratamento inicial da FM deve envolver a educação do paciente (Macfarlane *et al.*, 2017). Outra estratégia amplamente aplicada relaciona-se ao exercício físico que é responsável pela liberação de hormônios e opióides endógenos com potencial para controle e modulação do processamento da dor e busca pela homeostase.

A prática clínica e estudos mostram que a dor pode ser agravada pelo movimento, levando os pacientes a se tornarem sedentários e inativos, visto que experimentam uma alteração na modulação da dor se encaixando no quadro de hiperalgesia, dessa forma aproximasse da possibilidade de redução da capacidade física e desenvolvimento de cinesiofobia, levando em conta o mesmo ponto de vista apresentado por Macfarlane *et al.*, (2017) Assim, torna-se evidente que o ciclo de

inatividade e dor deve ser interrompido com cautela, para minimizar traumas físicos e estresse emocional. (Assunção *et al.*, 2018).

O manejo da dor nociplástica deve priorizar medidas não farmacológicas, porque a maioria dos medicamentos proporciona apenas um benefício modesto e está frequentemente associada a efeitos adversos, que são mais prováveis de ocorrer ao relatar no próximo subtítulo sobre os parâmetros utilizados para o manejo farmacológico fica evidente a importância do conhecimento a respeito do tipo de dor experimentada. (Fitzcharles *et al.*, 2021).

Quando esses indivíduos foram submetidos a uma atividade física regular e massagem terapêutica, foi observado que essas práticas contribuem para a diminuição da ansiedade e da depressão, melhorando assim a qualidade de vida. Os efeitos benéficos foram especialmente notáveis em áreas como o desempenho físico, a diminuição das dores corporais, a melhoria da qualidade do sono e a redução do estresse. Essas descobertas sugerem que a adoção de um estilo de vida mais ativo pode ser uma abordagem eficaz para a gestão da Fibromialgia (Nicolaé *et al.*, 2020).

No entanto, apenas o estudo “Efeitos de um programa de exercícios físicos em pacientes afetados pela fibromialgia” revelou que o exercício físico de baixa intensidade, feito duas vezes por semana durante um período de 12 semanas, não teve um impacto significativo nos níveis de dor, na percepção do estado de saúde ou no impacto geral da condição. A atividade física é importante na gestão da Fibromialgia, mas a prescrição precisa ser assertiva pode ser necessário um regime mais intenso ou diferente para obter resultados mais significativos (Valmaña *et al.*, 2021).

As últimas recomendações da EULAR para o tratamento da FM indicam que o exercício é a única opção terapêutica recomendada e fortemente apoiada por evidências. Se isto falhar, outras alternativas individualizadas devem ser exploradas, como tratamentos psicológicos e farmacológicos (para dores intensas ou alterações do sono) e/ou programas de reabilitação multimodais (no caso de incapacidade grave).

Por esta razão, foi realizado um estudo pragmático para explorar, prospectivamente, a eficácia de uma dupla intervenção PNE, a nível grupal e

individual, associada a técnicas de movimento consciente, em comparação com o tratamento habitual (TAU), em CP. Seguindo os princípios supracitados os resultados da intervenção grupal baseada na END, precedida de entrevista de escuta ativa e acompanhada de exercícios de intensidade crescente, pode melhorar, entre outros fatores, a gravidade dos sintomas, a capacidade funcional e o impacto da dor na vida diária de mulheres com FM (Bovéda *et al.*, 2022).

O jornal Europeu de Medicina Física e Reabilitação (2018) comparou a eficácia dos exercícios de alongamento e treinamento resistido na melhora dos sintomas e da QV de pacientes com FM modulado pela autopercepção do esforço, na prática clínica deve se levar em conta os parâmetros para exercício físico estipulado em relação a sua intensidade para efeito de benefício seguindo o princípio supracitado por Valmaña *et al.*, (2021)

De acordo com Souza *et al.* (2020), a prescrição de exercícios simples e personalizados melhora a percepção da paciente sobre o autocontrole de seus sintomas, o que envolve uma mudança do ponto de vista psicológico: ao invés de se ver como “vítima” da FM, a paciente progressivamente passa a se considerar como “capaz de lidar” com seus sintomas.

O papel dos profissionais de Fisioterapia é crucial para repasse de informações aos pacientes a respeito da gestão da patologia, além de implementar o uso de exercícios físicos na primeira instância, o tratamento proporciona diminuição dos sintomas musculoesqueléticos e psicossomáticos.

De acordo com Assunção *et al.*, (2018) o programa de exercícios de alongamento muscular foi a modalidade mais eficaz na melhoria da QV, especialmente no funcionamento físico e na dor, e o treinamento resistido foi a modalidade mais eficaz na redução da depressão. Na prática clínica, sugere que devemos incluir ambas as modalidades em programas de terapia por exercício para manejo e melhora dos sintomas da FM levando em consideração a especificidade de cada paciente.

Ainda sobre a equipe de saúde, profissionais de enfermagem têm um papel crucial na disseminação desta abordagem de tratamento. Eles podem educar e orientar os pacientes sobre a eficácia da combinação de atividade física e massagem terapêutica para o manejo de sua condição.

A eficácia desta abordagem foi comprovada no trabalho desenvolvido pela Revista de Enfermagem no Manejo da Dor (2022). Este método mostrou-se não apenas economicamente viável, mas também fácil de aderir e satisfatório para os pacientes. A melhoria na condição inicial dos pacientes, especialmente no que se refere à sua percepção de saúde e estado emocional, demonstra a eficácia desta abordagem.

Ter uma alimentação adequada juntamente com a prática de atividade física é a base para se manter saudável, com isso é necessário salientar o papel desempenhado pela nutrição que pode ser uma boa aliada para as pessoas que possuem a FM. A preferência de alimentos in natura e ricos em vitaminas e minerais é uma excelente estratégia para manter o organismo em equilíbrio, o trabalho desenvolvido por Macian *et al.* (2022) revelou-se que a suplementação com 100mg de magnésio oral, uma vez ao dia, em comparação com placebo, por 1 mês, pode favorecer a melhora do estresse leve/moderado e reduzir a dor em pacientes com FM.

Métodos Farmacológicos

No decorrer do estudo, observou-se que a abordagem medicamentosa é frequentemente a escolha de tratamento mais adotada pelos profissionais de saúde ao lidar com pacientes portadores de Fibromialgia. Esta opção terapêutica, apesar de comumente utilizada na gestão de crises de dor, deve ser analisada de forma pontual visto que o uso de analgésicos convencionais não são a melhor escolha, o que seria mais relevante o uso de fármacos que atuam diretamente na modulação da dor como os inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina (Fitzcharles *et al.*, 2021).

Este cenário é agravado pelo fato de que, mesmo que a adesão ao uso de medicamentos seja alta entre esses pacientes, a eficácia limitada dos métodos farmacológicos disponíveis torna o tratamento da Fibromialgia um desafio constante para os profissionais de saúde. De acordo com Valmaña *et al.*, (2021), esta síndrome carece de tratamento curativo, uma vez que as medidas de controle da dor

com terapia medicamentosa parecem não ser suficientes, pois a FM está frequentemente associada a outras comorbidades.

Por outro lado, a fibromialgia não se difere do quadro das patologias relacionadas à dor crônica, uma revisão aprofundada das terapias farmacológicas na síndrome da fibromialgia mostrou que a maioria dos medicamentos tem um efeito modesto, com benefícios substanciais apenas numa minoria de pacientes (Häuser *et al.*, 2017).

As recentes diretrizes do Instituto Nacional de Saúde e Excelência em Cuidados, (2011) para o tratamento da dor crônica primária deram um forte apoio às medidas não farmacológicas, mas, contrariamente a todas as outras diretrizes, recomendam os antidepressivos como a única categoria de medicamentos a considerar para utilização, e alertam sobre a continuação uso de outras categorias de medicamentos que possam ter sido prescritos.

Por fim, quando analisado do ponto de vista econômico, foi constatado que as opções de tratamento farmacológico para a FM adicionam um custo significativo ao processo de alívio dos sintomas. Este fator pode se tornar uma barreira adicional para os pacientes, dificultando ainda mais o manejo eficaz da doença (Skaer, 2014).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fica evidente a necessidade de abordagens integrativas para pacientes que convivem com a fibromialgia visto que toda vivência experimentada pelo mesmo é multifatorial, afetando diversos sistemas e tecidos. Leva-se em conta as intervenções farmacológicas ou não farmacológicas além das intervenções personalizadas utilizadas. Pensa-se no medo, ansiedade e dificuldade enfrentada pelos pacientes para lidar com as alterações decorrentes desta síndrome pela ineficiência da clareza em relação à natureza do distúrbio.

Com base no exposto, sugere-se a realização de um estudo de campo para entender as perspectivas e experiências reais de pacientes com fibromialgia. Os profissionais de saúde podem desenvolver intervenções mais eficazes e

personalizadas seguindo o modelo biopsicossocial para melhorar a qualidade de vida destes pacientes.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, A. et al. **“Muscle stretching exercises and resistance training in fibromyalgia: which is better? dA three-arm randomized controlled trial.”** European journal of physical and rehabilitation medicine vol. 54,5 (2018): 663-670. Disponível em: <https://doi.org/10.23736/s1973-9087.17.04876-6>

CUADRA M.J. et al. **Eficácia de uma intervenção estruturada em grupo baseada sobre educação em neurociência da dor para pacientes com fibromialgia na atenção primária: um ensaio multicêntrico randomizado aberto e controlado.** Eur J Dor. 2021;25:1137–1149. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/ejp.1738>

FITZCHARLES M.A, et al. **Dor nociplásica: rumo à compreensão das condições de dor prevalentes.** Lanceta, 2021; 397: 2098-110.

HÄUSER, W. et al. **Management of fibromyalgia: practical guides from recent evidence-based guidelines.** Polish Archives of Internal Medicine, v. 127, n. 1, p. 47–56, 4 jan. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.20452/pamw.3877>

HINKLE, Janice L.; CHEEVER, Kerry H. Brunner & Suddarth - **Tratado de Enfermagem Médico-Cirúrgica** - 2 Vols. : Grupo GEN, 2020. E-book. ISBN 9788527736954. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527736954/>.

JUNIOR, José; ALMEIDA, Mauro. **The current treatment of fibromyalgia.** SciELO Brasil, [S. l.], p. 255, 14 jun. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180049>. Acesso em: 1 fev. 2024.

LINHARES, et al. **O acolhimento da equipe multiprofissional na saúde mental dos pacientes com fibromialgia.** Humanum Sciences, v.5, n.1, p.51-65, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.6008/CBPC2674-6654.2023.001.0005>

MACFARLANE G.J. et al. **Recomendações revisadas da EULAR para o tratamento da fibromialgia.** 2017. Ann Rheum Dis. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2016-209724>. 76(2):318–28

MACIAN N. et al. **A terapia de curto prazo com magnésio alivia o estresse moderado em pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico duplo-cego randomizado.** Nutrientes 2022, 14, 2088. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu14102088>

MARIELZA R., et al. **Randomized controlled trial of a therapeutic intervention group in patients with fibromyalgia syndrome.** Revista Brasileira de Reumatologia (English Edition), Volume 54, Issue 3, 2014, Pages 179-184, ISSN 2255-5021, <https://doi.org/10.1016/j.rbre.2013.10.002>.

MARTINS, I., *et al.* Randomized controlled trial of a therapeutic intervention group in patients with fibromyalgia syndrome. **Revista brasileira de reumatologia**, v. 54, n. 3, p. 179–184, 1 maio 2014, <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbre.2013.10.002>

MAZO J.P. *et al.* Eficácia de um tratamento multicomponente para fibromialgia baseado na educação em neurociência da dor, terapia de exercícios, apoio psicológico e exposição à natureza (NAT-FM): um ensaio pragmático randomizado controlado. 9(10):3348. 2020. **J Clin Med**. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/jcm9103348>

NICOLÁE Y.N , *et al.* **Effects of Manual Therapy on Fatigue, Pain, and Psychological Aspects in Women with Fibromyalgia**. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020; 17(12):4611. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17124611>

OOSTERWIJCK J., *et al.* **A educação em fisiologia da dor melhora o estado de saúde e a inibição da dor endógena na fibromialgia: um ensaio clínico randomizado duplo-cego**. 29(10):873–82. 2013. Clin J Pain. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/ajp.0b013e31827c7a7d>

PEREA E.G., *et al.* **Effectiveness of a Fibromyalgia Online Nursing Consultation in the Quality of Life: A Randomized Controlled Trial**. Pain Manag Nurs. 2022 Aug;23(4):478–485. Disponível: <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2021.09.001>. Epub 2021 Oct 12. Erratum in: Pain Manag Nurs. 2023 Dec;24(6):668. PMID: 34654636.

PROVENZA, J.R. *et al.* **Fibromialgia**. Revista brasileira de reumatologia, v. 44, p. 443–449, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0482-50042010000100006>

REINA, M.D. *et al.* **“Effectiveness of Therapeutic Exercise in Fibromyalgia Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials.”** BioMed research international vol. 2017 (2017): 2356346. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2017/2356346>

SATO, E. *et al.* **Guia de reumatologia 2a ed.**: Editora Manole, 2010. E-book. ISBN 9788520462324. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520462324/>.

SERRAT, M. *et al.* Effectiveness of a Multicomponent Treatment Based on Pain Neuroscience Education, Therapeutic Exercise, Cognitive Behavioral Therapy, and Mindfulness in Patients With Fibromyalgia (FIBROWALK Study): A Randomized Controlled Trial. **Physical therapy** vol. 101,12 (2021): pzab200. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/ptj/pzab200>

SKAER T.L., *et al.* Fibromialgia: sinopse da doença, custo-benefício dos medicamentos e carga econômica. **Farmacoeconomia**. 2014;32(5):457–66.

SOUZA B.J *et al.* Effectiveness of the interactional and interdisciplinary school of fibromyalgia: a long-term randomized control study. **BrJP**. 2020;3(2):105–112. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200019>

SOUZA, M.S. *et al.* Contribuições da equipe interdisciplinar na qualidade de vida de pacientes com fibromialgia: uma breve revisão: Contributions of the interdisciplinary team to the quality of life of patients with fibromyalgia: a brief review. **Journal of Education Science and Health**, v. 2, n. 2, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.52832/jesh.v2i2.119>

TURCOTTE, K. *et al.* Multi-disciplinary community-based group intervention for fibromyalgia: a pilot randomized controlled trial. **Rheumatology international**. vol. 43,12 (2023): 2201-2210. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00296-023-05403-5>

VALMAÑA G. *et al.* Effects of a Physical Exercise Program on Patients Affected with Fibromyalgia. **Journal of Primary Care & Community Health**. 2021;11. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2150132720965071>

WILCKE, T., CLAW, D. Fibromyalgia: from pathophysiology to therapy. **Nat Rev Rheumatol**. 7 518–527 (2011). Disponível em: <https://doi.org/10.1038/nrrheum.2011.98>