FACULDADE DE EXCELÊNCIA – UNEX – ITABUNA

Melissa Vieira Souza Santos

Patrícia Jesus dos Santos

Tarsila Santos Barreto

IMPACTOS DA PSICOLOGIA E FISIOTERAPIA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA: REVISÃO INTEGRATIVA

ITABUNA – BA
2025

Melissa Vieira Souza Santos
Patrícia Jesus dos Santos
Tarsila Santos Barreto

IMPACTOS DA PSICOLOGIA E FISIOTERAPIA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA: REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unex Faculdade de Excelência Itabuna, como exigência para obtenção do grau de bacharel.

Orientador: Prof. Ms. Gisele Dias da Silva

Itabuna – BA
2025

Melissa Vieira Souza Santos
Patrícia Jesus dos Santos
Tarsila Santos Barreto

IMPACTOS DA PSICOLOGIA E FISIOTERAPIA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA: REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unex Faculdade de Excelência Itabuna, como exigência para obtenção do grau de bacharel.

Orientador: Prof. Ms. Gisele Dias da Silva

Aprovado em:

Orientador	**Data da defesa**
Avaliador	**Data da defesa**
Avaliador	**Data da defesa**

Itabuna – BA
2025

UNEX FACULDADE DE EXCELÊNCIA DE ITABUNA
CURSO: Fisioterapia e Psicologia

IMPACTOS DA PSICOLOGIA E FISIOTERAPIA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA: REVISÃO INTEGRATIVA

IMPACTS OF PSYCHOLOGY AND PHYSIOTHERAPY ON THE QUALITY OF LIFE OF PATIENTS WITH FIBROMYALGIA: INTEGRATIVE REVIEW

Melissa Vieira Souza Santos[1]
Patrícia Jesus dos Santos [2]
Tarsila Santos Barreto [3]

1. RESUMO

Objetivo: O presente estudo tem como principal objetivo compreender a atuação interprofissional do fisioterapeuta e do psicólogo, analisando como suas intervenções contribuem para a melhora da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia, além de compreender os impactos dessas ações nas atividades de vida diária. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa, que visa analisar artigos que tratam sobre intervenções fisioterapêuticas eficazes na melhora da dor, da qualidade de vida, os efeitos da atuação do psicólogo diante da Síndrome da Fibromialgia e a atuação interprofissional. As buscas foram feitas em quatro bancos de dados, sendo, PubMed, PEDro, Biblioteca Virtual de Saúde e Scielo, foram selecionados estudos que fossem ensaios clínicos randomizados que abordassem intervenções fisioterapêuticas e psicológicas, publicados nos últimos cinco anos, com idioma tanto inglês quanto em português. **Resultados:** Os achados observados nos estudos determinam os efeitos de exercícios terapêuticos no quadro álgico e os impactos na qualidade de vida, evidência como o trabalho interprofissional é importante no tratamento, e intervenções psicológicas ajudam a compreender a condição da patologia e o apoio terapêutico essencial.**Considerações finais:** Sendo assim, concluímos que os exercícios terapêuticos e terapias psicológicas são benéficos e_significativos, importantes para contribuição da melhora do quadro álgico, impactando diretamente nas atividades de vida diária ocasionando consequentemente uma melhora na qualidade de vida, e que a atuação interprofissional vem complementar o tratamento se tornando essencial.

Palavras – chave: Fibromialgia; Qualidade de vida; Intervenções; Fisioterapia; Psicologia

2. ABSTRACT

Objective: The main objective of this study is to understand the interprofessional performance of physiotherapists and psychologists, analyzing how their interventions contribute to improving the quality of life of patients with fibromyalgia, in addition to

understanding the impacts of these actions on activities of daily living. **Methodology:** This is an integrative literature review, which aims to analyze articles that deal with effective physiotherapeutic interventions in improving pain, quality of life, the effects of the psychologist's performance in the face of Fibromyalgia Syndrome and interprofessional performance. The searches were carried out in four databases, namely, PubMed, PEDro, Virtual Health Library and Scielo. Studies that were randomized clinical trials that addressed physiotherapeutic and psychological interventions, published in the last five years, in both English and Portuguese, were selected. **Results:** The findings observed in the studies determine the effects of therapeutic exercises on pain and the impacts on quality of life, evidencing how interprofessional work is important in treatment, and psychological interventions help to understand the condition of the pathology and essential therapeutic support. **Final considerations:** Therefore, we conclude that therapeutic exercises and psychological therapies are beneficial and significant, important for contributing to the improvement of pain, directly impacting activities of daily living, consequently causing an improvement in quality of life, and that interprofessional action complements treatment, becoming essential.

Keywords: Fibromyalgia; Quality of life; Interventions; Physiotherapy; Psychology

3. INTRODUÇÃO

A dor pode ser entendida como uma sensação desagradável e subjetiva, que pode ser desencadeada por diferentes estímulos. Dessa forma, subentende-se que afeta de forma negativa e direta fatores químicos, físicos e emocionais de pessoas que são afetadas por essa sensação. De acordo com Cohen et al., (2021), as dores crônicas estão associadas não só a alterações únicas, mas a patologias específicas, tanto no sistema nervoso central quanto no periférico, causando impactos na qualidade de vida.

Almanza et al., (2023), aponta que embora a etiologia e fisiopatologia da fibromialgia não sejam totalmente compreendidas, entende-se tal condição como uma dor crônica e generalizada, tendo como critérios de diagnóstico, presença de pontos dolorosos generalizados nas articulações. Segundo Damas et al., (2021), a Síndrome da Fibromialgia (SFM) está associada, além da dor crônica e generalizada, ao medo diante das incertezas da doença, produzindo tristeza e ansiedade, causando impactos em relações interpessoais e sociais.

A dor, mais do que um fenômeno fisiológico, é também uma "experiência subjetiva" (Zaki, Wager, Singer, Keysers & Gazzola, 2016), embora seja presumida uma alteração do processamento da dor no sistema nervoso central, a fibromialgia não é causada por alterações orgânicas passíveis de detecção, razão pela qual sua origem ainda não é clara (Bellato et al., 2012). De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, a prevalência da SFM é maior em mulheres em detrimento de homens, apesar disso, os motivos dessa predileção não são conhecidos, não é possível afirmar se há uma relação direta com hormônios, uma vez que a condição pode afetar mulheres antes da menopausa.

Diante do exposto, busca-se compreender como as intervenções fisioterapêuticas e

psicológicas tem impacto na qualidade de vida de pacientes com fibromialgia? Sabe-se que, a fibromialgia é uma doença crônica, que afeta de maneira drástica a vida das pessoas acometidas por tal. Para isso, a fisioterapia é de extrema importância e indispensável, uma vez que visa melhorar a qualidade de vida reintegrando de volta a sociedade essas pessoas, melhorando assim seu nível de participação e atividade. Segundo Pinheiro (2020) a fisioterapia é muito importante no tratamento da fibromialgia porque ajuda a controlar sintomas como dor, cansaço e distúrbio do sono, promovendo relaxamento e o aumento da flexibilidade muscular.

O paciente com fibromialgia necessita de um tratamento multidisciplinar, que envolve abordagens medicamentosas e não medicamentosa. A psicologia desempenha um papel fundamental ao ajudar o paciente a aliviar suas dores, além do sofrimento físico e colocando em foco o sofrimento psíquico, que contribui significativamente para o agravamento dos sintomas. Assim, para que a SFM seja devidamente abordada é importante compreender o indivíduo como um todo, observando sua história com a dor, aspectos emocionais e cognitivos, relação com o ambiente, capacidade funcional, impacto na qualidade de vida e doenças associadas (Coutinho & Kobayashi, 2017).

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo evidenciar a atuação interprofissional do fisioterapeuta e do psicólogo, analisando como suas intervenções contribuem para a melhora da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia, além de compreender os impactos dessas ações nas atividades de vida diária.

4. METODOLOGIA

O presente estudo se caracteriza como uma revisão integrativa de literatura que busca responder a seguinte pergunta norteadora: Como as intervenções fisioterapêuticas e psicológicas tem impacto na qualidade de vida de pacientes com fibromialgia?

Para tanto, foi utilizado o método *Patient Intervention Comparison Outcomes* (PICO), que de acordo com Roever et al (2021), a utilização desse método ajuda na tomada de decisões e comparações a serem feitas. Para responder à pergunta norteadora, foi definida a população de pacientes mulheres com fibromialgia, e intervenções que abordassem a didática fisioterapêuticas e psicológicas, a fim de comparar tratamentos interprofissionais, compreender as intervenções terapêuticas e sobre a utilização de cinesioterapias para melhora da dor e o impacto na qualidade de vida.

A pesquisa foi conduzida com base nos trabalhos publicados nos bancos de dados PubMed, Scielo, PEDRo e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). As primeiras pesquisas foram feitas a partir da palavra-chave “fibromialgia em mulheres”, e como estratégia de busca as palavras-chave foram: cinesioterapia em pacientes fibromiálgicos ou cinesioterapia ativa, terapia, qualidade de vida, abordagem interprofissional.

Os critérios de inclusão foram: estudos de idioma português e inglês, artigos de ensaios clínicos randomizados, ensaios clínicos, estudos com até 5 anos, abordagem de tratamento, qualidade de vida e saúde mental de pacientes mulheres com fibromialgia. Os critérios de exclusão foram: estudos antigos com mais de 15 anos,

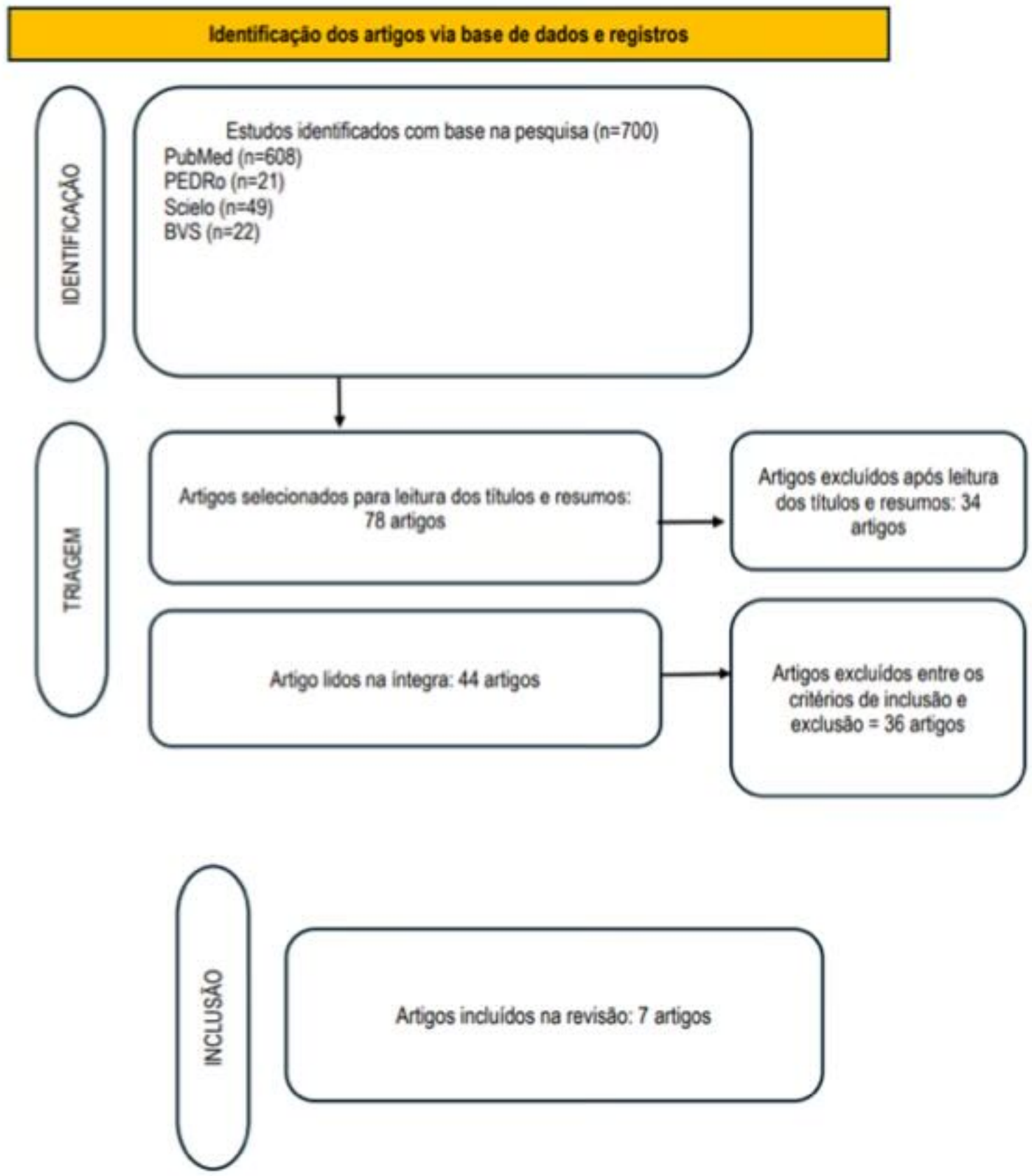
indivíduos que possuem outras comorbidades além da fibromialgia, tratamento ou intervenções que não contribuem para melhora da qualidade de vida e pacientes homens.

A seleção de estudos foi realizada em quatro fases, sendo elas: a triagem inicial, associada a busca por artigos, o que resultou em 608 artigos encontrados na PubMed, 49 na Scielo, 21 na PEDRo e 22 na BVS. A quantidade de artigos achados foi registrada para posterior leitura de títulos e resumos na íntegra daqueles que contemplem os objetivos traçados.

A segunda fase da triagem foi feita pela leitura do texto na íntegra, aplicando os critérios de inclusão e exclusão. A terceira fase deste estudo baseou-se na coleta de dados importantes, que agregam para a pesquisa, o que culminou com a confecção de um fluxograma seguindo as diretrizes *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) detalhará melhor a quantidade de artigos achados, os estudos que foram excluídos e incluídos, e quantos foram utilizados com os principais achados (Figura 1).

Por último, a quarta fase visa a comparação dos tratamentos fisioterapêuticos encontrados, tratamentos psicológicos utilizados e análise do impacto das atividades interprofissionais na melhoria da qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. Através da análise qualitativa, a categorização dos dados foi conduzida a partir da comparação dos tratamentos fisioterapêuticos utilizados em forma de tabela para síntese e organização dos dados, terapias que contribuem e como a atuação interprofissional tem impacto.

Figura 1. Fluxograma.



5. RESULTADOS

Com base na pergunta norteadora, foram selecionados 7 estudos de ensaio clínico randomizado, com intervenções fisioterapêuticas e psicológicas que abordassem a prática de exercícios físico para controle da dor, melhora da qualidade de vida e bem-estar. As evidências apontam benefícios significativos decorrente da prática de exercício e apoio psicológico (Quadro 1).

TÍTULO	AUTOR/ANO	OBEJTIVOS	PRINCIPAIS ACHADOS
Efeitos de um programa de	Lorena, Suélem et al.	Testar o programa de apoio ao	O PSCSP demonstrou ser eficaz na redução

apoio ao autocuidado físico para pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado	2022	autocuidado físico (PSCSP) com ênfase em exercícios de alongamento, relaxamento, bem-estar e técnicas posturais para o tratamento da fibromialgia	significativa na percepção da dor, teve melhoras no impacto da fibromialgia e aumento da flexibilidade.
Um programa de exercícios funcionais melhora a dor e a qualidade de vida relacionada à saúde em pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado	Fernandes, Giovana et al. 2024	Avaliar a eficácia de um programa de exercícios funcionais na redução da dor, melhorando a capacidade funcional, aumentando a força muscular, bem como melhorando a flexibilidade, o equilíbrio e a qualidade de vida.	O treinamento funcional é eficaz na redução da dor e na melhora da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia.
Efeitos imediatos de um programa de telerreabilitação baseado em exercícios aeróbicos em mulheres com fibromialgia	Garijo, Ignacio et al. 2021	Analisar os efeitos imediatos na intensidade da dor, sensibilidade mecânica da dor, impacto da FM, catástrofe da dor, sofrimento psicológico e função física de um TP com base no exercício aeróbico em pacientes com FM durante o período de restrição de mobilidade impostas pela pandemia de COVID-19.	O grupo experimental apresentou melhoras significativas, sugerindo que a telerreabilitação baseada em exercícios aeróbicos é uma alternativa eficaz para o manejo da fibromialgia, proporcionando benéficos semelhantes aos de programas presenciais.
O exercício físico de baixa intensidade melhora a catastrofização da	Alventosa, Ruth et al. 2020	Avaliar os efeitos do protocolo em aspectos psicológicos, percepção da dor,	Programas de exercícios físicos de baixa intensidade podem ser uma estratégia eficaz e acessível para melhorar

dor e outros aspectos psicológicos e físicos em mulheres com fibromialgia: um ensaio controlado randomizado		qualidade de vida e condicionamento físico, em mulheres com FM	tanto os sintomas físicos quanto psicológicos em mulheres com fibromialgia.
Exercícios de fortalecimento com bola suíça melhoram dor estado de saúde, qualidade de vida e força muscular em pacientes com fibromialgia: um ensaio controlado randomizado	Arakaki, J. S. et al. 2021	Avaliar os exercícios que provaram ser os mais eficazes para eficácia do método de força muscular para melhora da qualidade de vida, especialmente usando a bola suíça	Exercícios de fortalecimento utilizando a bola suíça são eficazes na redução da dor, melhoria do estado de saúde, aumento da força muscular e aprimoramento da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia.
Práticas corporais e o tratamento interdisciplinar de pessoas com fibromialgia: a dádiva do cuidado	Oliveira, Leonardo et al. 2023	Compreender o tratamento interdisciplinar e as práticas corporais de saúde para pessoas com fibromialgia	A pesquisa realizada com pacientes e profissionais de um projeto interdisciplinar, revela como o cuidado em saúde, manifestando em gestos, diálogos e atenção fermenta vínculos sociais, adesão ao tratamento e melhora da qualidade de vida.
Eficácia da escola interdisciplinar de fibromialgia: um estudo se controle randomizado de longo prazo	Souza, Juliana et al. 2020	Verificar se o programa Escola Internacional de Fibromialgia (EIF) proporciona benefícios de curto e longo prazo de até um ano para pacientes que sofrem de FM	Os resultados mostram que a Escola Internacional de Fibromialgia (ISF) proporcionou benefícios significativos a curto e longo prazo em diversas variáveis, incluindo redução da dor clínica e do impacto da FM.

Arakaki, J.S et al (2021) realizou um ensaio clínico randomizado e controlado com 60 mulheres, com idades entre 20 e 60 anos, todas com diagnóstico confirmado de fibromialgia. As participantes foram divididas em dois grupos e participaram de sessões de 40 minutos, três vezes por semana, durante 12 semanas. O grupo de exercícios com bola suíça realizou oito exercícios voltados para o fortalecimento muscular utilizando

esse equipamento. Já o grupo de alongamento manteve posições por 30 segundos, trabalhando os mesmos grupos musculares do outro grupo. Os resultados mostraram que o grupo que utilizou a bola suíça apresentou uma redução significativa na dor. Esse tipo de exercício também contribuiu para melhorias na força, resistência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e, consequentemente, nas atividades do dia a dia.

Garijo et al. (2021) avaliaram os efeitos imediatos de um programa de telereabilitação com exercícios aeróbicos em mulheres com fibromialgia. O estudo contou com 37 participantes, divididas aleatoriamente entre grupo controle e grupo intervenção (TP), que realizou 30 sessões ao longo de 15 semanas, com exercícios guiados por vídeo. Os resultados mostraram que o grupo TP apresentou melhorias significativas em dor, sensibilidade à dor mecânica, sofrimento psicológico, impacto da fibromialgia, catastrofização da dor e função física, em comparação ao grupo controle.

As limitações do estudo incluem a ausência de participantes do sexo masculino, o que impede a generalização dos resultados para toda a população. Além disso, a intervenção não foi comparada a outras estratégias experimentais, como programas de exercícios supervisionados. O tamanho reduzido da amostra e a ausência de análises de seguimento também representam limitações, dificultando a avaliação dos efeitos em longo prazo.

Alventosa et al. (2020) por sua vez conduziram os efeitos dos exercícios físicos de baixa intensidade na catastrofização da dor e outros aspectos psicológicos e físicos em mulheres com fibromialgia. O ensaio clínico randomizado contou com 32 mulheres de uma associação de fibromialgia na faixa etária entre 30 e 70 anos. As participantes foram inscritas em um programa de educação física de baixa intensidade combinando treinamento de resistência ou seja (exercícios aeróbicos) de baixa resistência. O protocolo teve duração de 8 semanas em que foram feitas 16 seções de 2 a 3 vezes por semana com duração de 60 minutos cada sessão e ocorreu da seguinte forma. O estudo mostrou melhoras em todos os aspectos psicológicos avaliados, como catastrofização da dor, ansiedade, estresse e depressão.

Melhoras significativas também tanto na percepção de dor quanto na aceitação, no condicionamento físico, capacidade funcional autopercebida, resistência, potência, velocidade e qualidade de vida. A principal limitação do trabalho em questão foi o número amostra pequeno, mulheres recrutadas de uma associação de fibromialgia o que pode apresentar um comportamento diferente de outros pacientes, também não teve nenhuma medida de acompanhamento o que impediu de verificar os benefícios do exercício a longo prazo e por fim ausência de participantes do sexo masculino, dificultando o alcance de diferentes grupos populacionais.

Lorena et al. (2022) realizaram um estudo clínico randomizado com 45 mulheres entre 30 e 55 anos, todas com diagnóstico de fibromialgia. Vinte e três participaram de um Programa de Suporte ao Autocuidado Físico (PSCSP), composto por 10 sessões de 90 minutos, com foco em orientações sobre a síndrome, alongamentos progressivos e adaptação das atividades diárias. O programa foi dividido em três etapas: preparação física, ganho de flexibilidade e promoção da autonomia no manejo dos sintomas.

O grupo controle foi acompanhado em consultas ambulatoriais com

reumatologista e manteve a rotina habitual, sem prática de exercícios físicos. A avaliação incluiu o Questionário de Impacto da Fibromialgia, a Escala Visual Analógica para dor e o Teste de Sentar e Alcançar, utilizado para medir a flexibilidade. O PSCSP reduziu o impacto da fibromialgia na qualidade de vida, melhorou a flexibilidade e o bem-estar emocional, embora não tenha reduzido significativamente os níveis de dor. Também foi observada menor necessidade de analgésicos.

O estudo de Fernandes et al. (2024) avaliou a eficácia de um programa de exercícios funcionais na dor e qualidade de vida de mulheres com fibromialgia, por meio de um ensaio clínico randomizado com 82 participantes divididas em dois grupos. O grupo experimental (FEG) realizou exercícios funcionais com faixa elástica duas vezes por semana durante 14 semanas, com ajustes na intensidade a cada quatro semanas. Já o grupo de controle (SEG) participou de sessões de alongamento três vezes por semana, seguindo um protocolo previamente validado para pacientes com fibromialgia. Foram aplicados diversos instrumentos para avaliar dor, funcionalidade, equilíbrio e flexibilidade.

Os resultados mostraram que o grupo FEG teve uma melhora significativa na dor e na qualidade de vida relacionada à saúde, em comparação ao grupo SEG. No entanto, não houve diferenças estatísticas entre os grupos nos testes de desempenho funcional (TUG), flexibilidade, equilíbrio, força muscular ou nos domínios específicos da saúde física e mental. Apesar disso, melhorias significativas ao longo do tempo foram observadas nos dois grupos, sugerindo benefícios contínuos das intervenções propostas.

No Brasil, o estudo qualitativo conduzido por Oliveira et al. (2023) analisou o Projeto "Tratamento Interdisciplinar para Pacientes com Fibromialgia" (TIF), criado no ano 2000 com o objetivo de oferecer terapias não medicamentosas gratuitas a mulheres com diagnóstico de fibromialgia. O projeto, estruturado em três fases – Adaptação, Transição e Convivência – contempla atividades como exercícios físicos, orientação nutricional, atendimento psicológico e educação em saúde, conduzidas por uma equipe multiprofissional. Participaram do estudo oito pacientes e nove profissionais da área da saúde. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas em profundidade, questionários semiabertos e observação participante, sendo a análise orientada pela técnica de análise de conteúdo.

Os resultados revelaram que o cuidado ofertado no TIF foi experienciado como uma prática relacional fundamentada na lógica da dádiva, manifestada por gestos de dar, receber e retribuir, materializados em atitudes de acolhimento, escuta ativa, reconhecimento da dor, atenção individualizada e fortalecimento dos vínculos entre profissionais e usuárias. O acolhimento desde o primeiro contato mostrou-se determinante para a adesão ao tratamento, com destaque para ações como ligações telefônicas iniciais, acompanhamentos regulares e valorização das histórias de vida das participantes. As atividades físicas, em especial as práticas lúdicas e dançantes, favoreceram a construção de relações afetivo-terapêuticas entre profissionais e pacientes, estimulando a interação social, a cooperação e a autonomia. Houve também circulação de gestos de cuidado entre as próprias usuárias, configurando uma reciprocidade simbólica no processo terapêutico.

No Canadá, a abordagem do programa *International School of Fibromyalgia*

(ISF), analisada por Souza et al. (2020), foi implementada em dois contextos distintos: na Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue e no Centre Hospitalier Universitaire de Sherbrooke. A análise inicial não identificou diferenças estatisticamente significativas entre os participantes das duas regiões, nem entre os diferentes horários dos grupos de intervenção (tarde e noite) e controle (manhã, tarde e noite), uma vez que a alocação foi de escolha livre dos participantes.

A análise dos dados revelou melhora significativa nos participantes do ISF, em comparação ao grupo controle (GC), nas seguintes variáveis: Intensidade da dor (EVA), diferenças significativas foram observadas tanto imediatamente após a intervenção quanto após um ano; Desconforto relacionado a dor, melhora significativa no grupo ISF comparado ao GC; FIQ, diferenças significativas foram encontradas após a intervenção e em todos os momentos subsequentes; Componente físico do SF-36, melhora do grupo ISF; Limiar da dor por pressão, melhora progressiva e estaticamente significativa; Componente mental do SF-36, significância estatística foi observada após um ano.

6. DISCUSSÃO

Ao responder os objetivos traçados da pesquisa, percebe-se quais intervenções contribuem para melhora da qualidade de vida e da dor em pacientes com fibromialgia. Diante disso, visa que intervenções fisioterapêuticas e psicológicas caminham juntas para que o tratamento seja ideal. Problemas que surgem durante o processo são dados pelos problemas psicológicos, que afetam bruscamente a vida dessas mulheres, muitas vezes em suas atividades de vida diárias.

A dor sendo limitante causa incapacidade e sentimentos negativos, pacientes de doenças crônicas se adaptam a suas limitações deixando o autocuidado de lado, a qualidade de vida e o bem-estar. Contudo, Lorena et al (2022), afirmam que há evidências que o autocuidado apoiado desempenha um papel crucial no tratamento de doenças crônicas, ou seja, melhora os sintomas e problemas que surgem durante o processo.

Em um outro estudo, Laita et al (2021), adiciona os exercícios terapêuticos a uma educação em neurofisiologia da dor, ajudando a compreender a condição da dor, e exercícios que ajudam na melhora da qualidade de vida. Resultados mostram que essa combinação melhora fadiga e qualidade de sono, que são fundamentais para qualidade de vida, principalmente em pacientes fibromiálgicos que muitas vezes se sentem fatigados e sem qualidade de sono devido às dores crônicas.

Por ser uma condição que afeta capacidades físicas e alterações psicológicas, Alventosa et al (2020), trazem que uma abordagem boa para além de tratamentos farmacológicos, o exercício físico é uma abordagem promissora e essencial. Assim, exercícios que visam melhoria na qualidade de vida, condicionamento físico e aspectos psicológicos, teriam maior adesão ao tratamento. Exercícios de baixa

intensidade combinado com treinamento de resistência e coordenação, mostram que de fato ajudam na catastrofização da dor melhorando aspectos psicológicos também.

Novas modalidades de exercícios tornam novas possibilidades para que o quadro álgico seja controlado, assim, não só trabalhar o corpo como a mente. Além de exercícios terrestres, os exercícios aquáticos se tornam aceitáveis devido as propriedades da água, trazendo bons resultados como redução de impacto articular, relaxamento e na circulação. Medeiros et al (2020), comparam que exercícios terrestres são tão eficazes que exercícios aquáticos, assim, trazendo o pilates como referência de exercício terrestre, evidenciando melhora da dor e da qualidade de vida.

Além das práticas clínicas, Gaino et al. (2018), destacam-se o papel fundamental do acolhimento, entendido como a capacidade de resposta às necessidades emocionais e psicológicas do paciente. O cuidado, nesse contexto, vai além da intervenção técnica e se alinha aos princípios da humanização da saúde, que preveem uma atenção centrada na singularidade de cada indivíduo. A prática de escuta ativa e a construção de vínculos afetivos entre pacientes e profissionais são essenciais para a ressignificação do cuidado, contribuindo para o fortalecimento da aliança terapêutica.

A criação de vínculos de reciprocidade simbólica entre profissionais e pacientes é um ponto crucial para o sucesso do tratamento. Nesse sentido, Crestani al. (2022) demonstrou que terapias em grupo, como a terapia cognitivo-comportamental, programas de exercícios físicos supervisionados e intervenções psicoeducacionais, são eficazes na redução da dor, melhora do humor e da funcionalidade física e social dos pacientes com fibromialgia. Esses resultados corroboram evidências anteriores que destacam a eficácia de abordagens multidisciplinares no manejo da doença (González et al., 2019; Almeida et al., 2018).

A psicoterapia, especialmente a abordagem cognitivo-comportamental, tem se mostrado eficaz no tratamento da fibromialgia. Crestani et al. (2022) evidenciam que pacientes submetidos a essa terapia apresentaram uma significativa redução na intensidade da dor, melhora no sono e diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão. Esses achados estão em consonância com outros estudos que ressaltam os benefícios da psicoterapia para o manejo de condições crônicas dolorosas.

A associação da psicoterapia com outras modalidades terapêuticas, como a fisioterapia e práticas complementares, tem mostrado resultados promissores .A fisioterapia, em particular, contribui para a redução da dor e melhora da funcionalidade física dos pacientes, enquanto terapias complementares, como acupuntura e meditação, são eficazes na redução do estresse e na promoção do bem-estar geral (Silva et al., 2023). Essas abordagens refletem a proposta de um cuidado holístico, que

considera as dimensões física, emocional e social do paciente.

O estudo de Siqueira et al. (2025) enfatizam a importância da abordagem interdisciplinar no tratamento da fibromialgia, particularmente no que diz respeito aos fatores psicológicos. Mulheres com fibromialgia frequentemente relatam que a dor vai além do aspecto físico, envolvendo sofrimento psíquico significativo. A interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais na manifestação da dor é um fenômeno complexo, que requer uma abordagem integrada para ser devidamente tratado.

O estudo realizado com a Escola Interacional de Fibromialgia (ISF) revela que essa abordagem teve efeitos benéficos tanto a curto quanto a longo prazo, com melhorias significativas nas manifestações clínicas da fibromialgia. A redução do impacto da dor, a melhora na percepção da dor e o aumento da qualidade de vida dos pacientes são indicativos da eficácia desse modelo terapêutico. Tais resultados corroboram a ideia de que programas de intervenção bem estruturados podem produzir resultados sustentáveis ao longo do tempo (Simpson et al., 2017).

Sendo assim, percebe-se o impacto que intervenções fisioterapêuticas e psicológicas tem sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia, enfatizando como essa patologia é enfrentada com dificuldades devido ao quadro álgico, as abordagens utilizadas foram eficazes e benéficas, tendo uma importância significativa no tratamento e estabilização dos sintomas causados.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, intervenções fisioterapêuticas e psicológicas tem impacto direto no tratamento e estabilização do quadro álgico e melhora da qualidade de vida de paciente com fibromialgia. Percebe-se que um tratamento baseado em exercícios terapêuticos, terapias psicológicas e apoio interprofissional, tem efeitos positivos na redução da dor, disposição, auxilia aspectos psicológicos e emocionais, como depressão e ansiedade, qualidade de sono, além disso, ajuda no condicionamento físico.

Entretanto, apesar de vários estudos que abordassem as intervenções fisioterapêuticas e intervenções psicológicas, ainda a uma escassez de estudos que abordassem essas intervenções em conjunto, sabendo que uma intervenção tem impacto sobre a outra. Futuras pesquisas são necessárias para aprofundar e analisar como a fisioterapia complementa as terapias psicológicas para otimizar melhor as estratégias de intervenções para os pacientes com fibromialgia.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almanza APMC, CruzDS, Oliveira-Junior AS, Martinez PF. Etiology and pathophysiology of fibromyalgia.RevCiencSaude.2023;13(3):3-

9.https://doi.org/10.21876/rcshci.v13i3.14202236-3785/©2023RevistaCiênciasemSaúde.EsteéumartigodeacessoabertodistribuídosobumalicençaCCBY-NC-SA (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.pte)

Alventosa Izquierdo R, Inglês M, Cortés-Amador S, Gimeno-Mallench L, Chirivella-Garrido J, Kropotov J, Serra-Añó P. O Exercício Físico de Baixa Intensidade Melhora a Catastrofização da Dor e Outros Aspectos Psicológicos e Físicos em Mulheres com Fibromialgia: Um Ensaio Controlado Randomizado. Saúde Pública Int J Environment Res. 21 de maio de 2020;17(10):3634. doi: 10.3390/ijerph17103634. PMID: 32455853; PMCID: PMC7277480.

Arakaki JS, Jennings F, Estrela GQ, Cruz Martinelli VDG, Natour J. Exercícios de fortalecimento usando bola suíça melhoram a dor, o estado de saúde, a qualidade de vida e a força muscular em pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. Reumatismo. 19 de abril de 2021;73(1):15-23. doi: 10.4081/reumatismo.2021.1357. PMID: 33874643.

CARVALHO, Lucas Pelegrini Nogueira de; ARAÚJO, Lílian Silva; AVELAR, Maria do Perpétuo Socorro Lage; SAY, Karina Gramani. *Efeitos da meditação associada à educação em neurociências da dor em adultos com fibromialgia: ensaio clínico controlado e randomizado*. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, v. 16, n. 3, p. 1-11, 2020. Disponível em:_https://revistas.usp.br/smad/article/view/167602.

CATALAM, A. L.; GUIMARÃES, J. E. V. .; CABRAL, R. S. C.; CARVALHO, F. M. BENEFICIOS DA FISIOTERAPIA NO PACIENTE COM FIBROMIALGIA – UMA REVISÃO. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, [S. l.], v. 1, n. 1, 2023. Disponível em: https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/898.

CENTURION, Neftali Beatriz; PERES, Rodrigo Sanches. A sexualidade em pacientes com fibromialgia: panorama da produção científica. *Revista da SPAGESP*, Ribeirão Preto, v. 17, n. 2, p. 9-24, 2016. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702016000200009.

COHEN Steven P, VASE Lene, HOOTEN William M; Chronic pain: an update on burden, best practices, and new advances; The Lancet 2021; 397: 2082–97; Disponivel em: 10.1016/S0140-6736(21)00393-7

COUTINHO, M. R.;KOBAYASHI, C. (2017). Avaliação psicológica. In Posso, I.P. (Org.). Tratado de dor (pp. 469–476). São Paulo: Atheneu.

CRESTANI, Isabela; COSTA, Cauê Faquim; RAMSDORF, Fabíola Beppu Muniz; LIMA, Verônica Palmiro da Silva e. *Efetividade das terapias em grupo na qualidade de vida de pacientes com fibromialgia: uma revisão sistemática*. Revista de Medicina, São Paulo, v. 101, n. 4, p. 1–8, 2022. Disponível em: https://revistas.usp.br/revistadc/article/view/196799.

Damas, P., Folch Marín, B., Fernández Sánchez, M., & Palop Larrea, V. (2021). *Síndrome de fibromialgia y miedo. Atención Primaria, 53(9), 102137*. doi:10.1016/j.aprim.2021.102137

Fernandes G, Nery M, Meireles SM, Santos R, Natour J, Jennings F. A functional exercise program improves pain and health related quality of life in patients with fibromyalgia: a randomized controlled trial. Adv Rheumatol. 2024 Oct 24;64(1):81. doi: 10.1186/s42358-024-00422-7. PMID: 39449056.

Fibromialgia - Definição, sintomas e Porque acontece. Sociedade Brasileira de Reumatologia. 20 abril de 2011. Orientação ao paciente. Disponível em: https://www.reumatologia.org.br/orientacoes-ao-paciente/fibromialgia-definicao-sintomas-e-porque-acontece/.

GAINO, Loraine Vivian; SOUZA, Jaqueline; CIRINEU, Cleber Tiago; TULMOSKY, Talissa Daniele. O CONCEITO DE SAÚDE MENTAL PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UM ESTUDO TRANSVERSAL E QUALITATIVO. SMAD Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogras, 2018 Abr-Jun; 14(2) 108-116. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v14n2/07.pois

Garijo-Hernando I, Ceballos-Laita L, Mingo-Gómez MT, Medrano-de-la-Fuente R, Estébanez-de-Miguel E, Martínez-Pérez MN, Jiménez-Del-Barrio S. Immediate Effects of a Telerehabilitation Program Based on Aerobic Exercise in Women with Fibromyalgia. Int J Environ Res Public Health. 2021 Feb 20;18(4):2075. doi: 10.3390/ijerph18042075. PMID: 33672691; PMCID: PMC7924356.

Lorena de SB, Duarte ALBP, Bredemeier M, et al. Efeitos de um programa de apoio físico ao autocuidado para pacientes com fibromialgia: Um estudo controlado randomizado. Jornal de Reabilitação das Costas e Musculoesquelética. 2022;35(3):495-504. doi:10.3233/BMR-191820

MARTINEZ, José Eduardo; BOLOGNA, Stephanie Caroline Barbosa; EL-KADRE, Juliana Maria Rodas. *Há correlação entre o grau de resiliência e o impacto da fibromialgia na qualidade de vida?* Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba, v. 19, n. 1, p. 1-4, 2017. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/RFCMS/article/view/25579/0.

Medeiros de SA, de Almeida Silva HJ, do Nascimento RM, da Silva Maia JB, de Almeida Lins CA, de Souza MC. Mat Pilates é tão eficaz quanto o exercício aeróbico aquático no tratamento de mulheres com fibromialgia: um estudo clínico, randomizado e cego. Adv Rheumatol. 6 de abril de 2020;60(1):21. doi: 10.1186/s42358-020-0124-2. PMID: 32252822.

MONTEIRO, Érico Augusto Barreto; OLIVEIRA, Luciene de; OLIVEIRA, Walter Lisboa. Aspectos psicológicos da fibromialgia: revisão integrativa. *Mudanças: Psicologia da Saúde*, São Paulo, v. 29, n. 1, p. 65-76, jan./jun. 2021. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0104-32692021000100007&script=sci_arttext.

OLIVEIRA, Daniela Ponciano; VERALDI, Luciana Delmuti; SCHERER, Núbia Janaína; QUEIROZ AZEVEDO DE AQUINO, Larissa; ALVES, Rafaela de Carvalho. *Intervenção psicoterapêutica em pacientes diagnosticadas com fibromialgia*. Revista Cereus, v. 16, n. 3, p. 151–166, 2024. Disponível em: https://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/4922.

OLIVEIRA, Leonardo Hernandes de Souza; SILVA, Alan Camargo; SANTOS, Wecisley Ribeiro do; MATTOS, Rafael da Silva. Práticas corporais e o tratamento interdisciplinar de pessoas com fibromialgia: a dádiva do cuidado. *Saúde e Sociedade*, v. 32, n. 4, e210849pt, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sausoc/a/hXMxPGvzSPgRMqGpQJs5z9F/?format=pdf&lang=pt.

RODRIGUES, Maria Eduarda Soares; CARDOSO, Carine dos Santos; WESSLER, Bruna Giassi; TUON, Lisiane; CERETTA, Luciana Bisognin; MORAIS, Geiziane [1]Laurindo de. *Percepção dos profissionais do AMASF sobre a saúde mental de pacientes com fibromialgia*. Revista Remecs - Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde, v. 9, n. 15, p. 2387–2397, 2024. DOI: 10.24281/rremecs2024.9.15.372387. Disponível em: https://www.revistaremecs.com.br/index.php/remecs/article/view/1728.

SANTOS, Maria da Silva; PEREIRA, João Carlos. A sexualidade na fibromialgia: uma revisão integrativa. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 21, n. 2, p. 301-309, 2016. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702016000200009.

SIQUEIRA, Kívia Ludymila Sena; OLIVEIRA, Daniela Ponciano; ALVES, Rafaela de Carvalho. Um nome para a dor: fatores psicológicos presentes no discurso de mulheres com fibromialgia. *Humanidades & Inovação*, v. 11, n. 5, p. 1-13, 2024. Disponível em: https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/9650.

SOUZA, Juliana Barcellos de; BOURGAULT, Patricia; CHAREST, Jacques; MARCHAND, Serge. Efetividade da escola interacional e interdisciplinar de fibromialgia: um estudo controle randomizado de longo prazo. *Brazilian Journal of Pain*, v. 3, n. 2, p. 105-114, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/brjp/a/Qj9YM3qwRC7PFJZck4g4pgz/?format=pdf&lang=pt.

OLIVEIRA, Daniela Ponciano; VERALDI, Luciana Delmuti; SCHERER, Núbia Janaína; QUEIROZ AZEVEDO DE AQUINO, Larissa; ALVES, Rafaela de Carvalho. *Intervenção psicoterapêutica em pacientes diagnosticadas com fibromialgia*. Revista Cereus, v. 16, n. 3, p. 151–166, 2024. Disponível em: https://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/4922.

OLIVEIRA, Leonardo Hernandes de Souza; SILVA, Alan Camargo; SANTOS, Wecisley Ribeiro do; MATTOS, Rafael da Silva. Práticas corporais e o tratamento interdisciplinar de pessoas com fibromialgia: a dádiva do cuidado. *Saúde e Sociedade*, v. 32, n. 4, e210849pt, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sausoc/a/hXMxPGvzSPgRMqGpQJs5z9F/?format=pdf&lang=pt.

1

TEIXEIRA, Samantha Castro; CARVALHO, Liana Müller; RODRIGUES, Jaqueline de Carvalho. *Relação entre qualidade de vida, coping e percepção da dor em adultos com fibromialgia*. Cadernos de Psicologia, v. 4, n. 3, p. 17, jan. 2025. Disponível em: https://www.cadernosdepsicologia.org.br/index.php/cadernos/article/view/257.

VITA, Leonardo Soares. FIBROMIALGIA: O IMPACTO DA DOENÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PORTADORES. Repositório de Trabalhos de Conclusão de Curso, 2021.http://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/repositoriotcc/article/view/3196