



AFYA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DA PARAÍBA  
CURSO DE BACHARELADO EM MEDICINA

MARIA CLARA OLIVEIRA FERRO  
MARIA EDUARDA RODRIGUES DE SIQUEIRA

**IMPORTÂNCIA E EFETIVIDADE DAS TERAPIAS COMPLEMENTARES E  
COMPORTAMENTAIS NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA**

Cabedelo – PB  
2024

MARIA CLARA OLIVEIRA FERRO  
MARIA EDUARDA RODRIGUES DE SIQUEIRA

**IMPORTÂNCIA E EFETIVIDADE DAS TERAPIAS COMPLEMENTARES E  
COMPORTAMENTAIS NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Afya Faculdade de  
Ciências Médicas da Paraíba como  
requisito parcial para a obtenção do grau  
de Bacharel em Medicina.  
Orientadora: Núbia Kelly Rodrigues  
Ribeiro

Cabedelo – PB  
2024

Biblioteca Afya Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba – Afya Paraíba

F395i Ferro, Maria Clara Oliveira.  
Importância e efetividade das terapias complementares e comportamentais no tratamento da fibromialgia / Maria Clara Oliveira Ferro; Maria Eduarda Rodrigues. – Cabedelo, 2024.  
18 f.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Medicina) – Afya Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, 2024.  
Orientadora: Núbia Kelly Rodrigues Ribeiro.

1. Fibromialgia. 2. Qualidade de vida. 3. Tratamento farmacológico. 4. Terapias complementares. I. Siqueira, Maria Eduarda Rodrigues de. II. Ribeiro, Núbia Kelly Rodrigues (orientadora). III. Título.

CDU: 616

---

## Importância e Efetividade das Terapias Complementares e Comportamentais no Tratamento da Fibromialgia.

Importance and Effectiveness of Complementary and Behavioral Therapies in the Treatment of Fibromyalgia.

Maria Clara Oliveira Ferro<sup>1</sup>, Maria Eduarda Rodrigues de Siqueira<sup>1</sup>, Núbia Kelly Rodrigues Ribeiro<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Graduação em Medicina - Afya – Ciências Médicas da Paraíba

---

### RESUMO

**Objetivo:** Analisar a efetividade das terapias complementares e comportamentais na fibromialgia. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada por meio da busca através das bases de dados Lilacs e Medline, disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores “fibromialgia”, “tratamento”, “terapias complementares” e “terapias comportamentais” com o operador booleano “AND”. Foram incluídos artigos completos em inglês, português e espanhol, publicados entre 2019 e 2024, resultando na seleção de 11 artigos. **Resultados:** Os resultados destacam que tratamentos multidisciplinares, terapia cognitivo-comportamental, *mindfulness* e exercício estão associados a melhorias na dor, sono e funcionalidade em pacientes. Tais intervenções também promovem estratégias de enfrentamento e bem-estar psicológico. **Conclusão:** Conclui-se que essas terapias desempenham papel significativo no manejo da fibromialgia. Entretanto, mais pesquisas são necessárias para avaliar a efetividade a longo prazo dessas intervenções clínicas.

**Palavras-chave:** fibromialgia, tratamento farmacológico, terapias comportamentais, terapias complementares, qualidade de vida.

### ABSTRACT

**Objective:** To analyze the effectiveness of complementary and behavioral therapies in fibromyalgia. **Methods:** This is an integrative literature review conducted through searches in the Lilacs and Medline databases available in the Virtual Health Library (BVS), using the descriptors “fibromyalgia”, “treatment”, “complementary therapies”, and “behavioral therapies” with the Boolean operator “AND”. Full-text articles in English, Portuguese, and Spanish published between 2019 and 2024 were included, resulting in the selection of 11 articles. **Results:** The results highlight that multidisciplinary treatments, cognitive-behavioral therapy, mindfulness, and exercise are associated with improvements in pain, sleep, and functionality in patients. These interventions also promote coping strategies and psychological well-being. **Conclusion:** It is concluded that these therapies play a significant role in the management of fibromyalgia. However, more research is needed to assess the long-term effectiveness of these clinical interventions.

---

**Key words:** fibromyalgia, pharmacological treatment, behavioral therapies, complementary therapies, quality of life.

---

## INTRODUÇÃO

A Fibromialgia (FM) é uma síndrome clínica crônica sem causa definida, caracterizada por dor musculoesquelética difusa, podendo ser acompanhada de cefaleia, parestesia, fadiga, queixas gastrointestinais, geniturinárias, distúrbios do sono, rigidez matinal, ansiedade e depressão (Pfalzgraf, 2020). Dessa forma, trata-se de uma doença de importância relevante, já que causa uma alteração significativa na qualidade de vida devido aos impactos físicos e psicológicos que provoca na vida do indivíduo (Trevisan, 2022).

Por conseguinte, torna-se uma questão social, uma vez que pode afastar as pessoas do trabalho e acarretar custos elevados para o sistema de saúde do país. A FM afeta aproximadamente de 0,7% a 8% da população em geral. No Brasil, sua prevalência é de 2,5%, tornando-a a segunda doença reumática mais comum depois da osteoartrite. É mais frequentemente diagnosticada em pacientes do sexo feminino, representando cerca de 80% dos casos, todavia, é possível que a doença se manifeste em crianças, adolescentes e idosos. Um estudo conduzido pelo Colégio Americano de Reumatologia indica uma prevalência de 3,4% entre as mulheres e 0,5% entre os homens (Hauelsen, 2019).

Várias condutas diagnósticas foram estudadas nos últimos anos, dentre elas, a análise de biomarcadores genéticos, epigenéticos e sorológicos, entretanto, ainda não existem biomarcadores e nem um exame padrão ouro para confirmar a suspeita da síndrome, resultando na necessidade de um diagnóstico exclusivamente clínico. Segundo o comitê do Colégio Americano de Reumatologia, os critérios diagnósticos incluem dois aspectos: (1) dor bilateral acima e abaixo da cintura, definida por dor centralizada, e (2) dor crônica generalizada com duração de pelo menos três meses, identificada por dor à palpação em pelo menos 11 dos 18 pontos de dor (Siracusa, 2021).

Por ser frequentemente associada a comorbidades, a avaliação funcional global de um paciente com FM deve incorporar o comprometimento psicológico, neurocognitivo e físico, realizando assim uma abordagem de forma sistêmica. Diante disso, uma estratégia de tratamento multimodal ideal deve iniciar-se com a educação do paciente e a utilização combinada de terapia farmacológica e não farmacológica para abordar os sintomas angustiantes (Heymann, 2010). Diante de um quadro de fibromialgia, o uso de terapias complementares ao tratamento farmacológico deve ser sempre abordado e incentivado pelo médico responsável, considerando que o sucesso terapêutico depende exclusivamente da participação ativa do paciente em seu plano de tratamento (Hauelsen, 2019).

Com o intuito de abordar a problemática sobre os tratamentos não farmacológicos para a síndrome fibromiálgica, o presente trabalho justifica-se por explorar a importância e efetividade das terapias complementares e comportamentais para o sucesso terapêutico e melhora da qualidade de vida e funcionalidade dos pacientes. Ao examinar a literatura científica atual de 2019 a 2024, esta revisão integrativa pretende fornecer uma visão abrangente das intervenções não medicamentosas que têm sido

---

estudadas e utilizadas no tratamento da fibromialgia a fim de avaliar a eficácia dessas medidas e sua relevância no manejo global da fibromialgia. Além disso, investigar a importância do tratamento não medicamentoso pode levar a uma compreensão mais aprofundada dos fatores biopsicossociais envolvidos na fibromialgia. Isso pode contribuir para o desenvolvimento de abordagens terapêuticas mais personalizadas e centradas no paciente, levando em consideração as necessidades individuais e os aspectos multidimensionais.

## **MÉTODOS**

O presente artigo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura que busca evidenciar a importância e efetividade das intervenções não medicamentosas no tratamento da fibromialgia, por meio de uma busca por estudos científicos que sejam capazes de responder à pergunta norteadora. Para isso, preconiza-se o cumprimento de sete fases: construção do protocolo de pesquisa, elaboração da pergunta norteadora, busca dos estudos, avaliação crítica dos estudos, seleções e exclusões dos estudos, coleta e síntese dos dados.

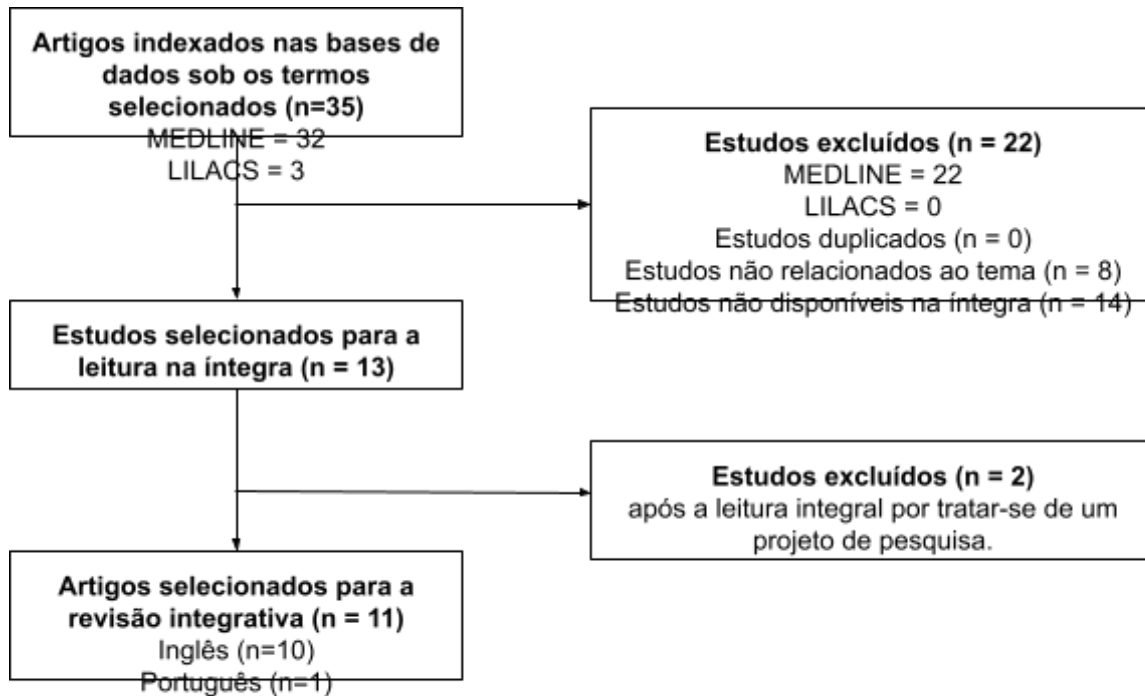
Após essas etapas, utilizando-se a estratégia PVO, na qual o problema (P) fibromialgia, a variável (V) utilização de práticas não farmacológicas no tratamento e o desfecho (O) evidenciar a eficácia desses métodos terapêuticos, o questionamento base formulado foi: Qual a efetividade das terapias complementares e comportamentais no tratamento de pessoas com fibromialgia?,

As estratégias de busca eletrônica foram conduzidas por dois pesquisadores independentes, entre o período de 01 de fevereiro a 15 de maio de 2024. Por conseguinte, delimitaram-se e aplicaram-se os descritores em Ciências da Saúde (DeCS)/Medical Subject Headings (MeSH) que foram: Tratamento, fibromialgia, terapias complementares e terapia comportamental. Utilizaram-se os seguintes critérios de inclusão: textos completos em inglês, português e espanhol, publicados no período entre 2019 e 2024. Para a combinação entre os descritores DeCS, aplicou-se o uso do operador booleano “AND” nas bases de Dados Lilacs e medline, disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), da seguinte forma: “Fibromialgia” AND “tratamento” AND “terapias complementares”, “fibromialgia” AND “tratamento” AND “terapias comportamentais”. Através da leitura dos títulos e resumos aos pares, selecionou-se 11 artigos após a aplicação dos critérios de inclusão, de modo que foram excluídos textos que apresentaram fuga do tema e indisponibilidade na íntegra.

## **RESULTADOS**

A pesquisa inicial nas bases de dados identificou 406 publicações correspondentes às combinações dos descritores. Após a aplicação dos critérios de inclusão, restaram 35 estudos, sendo 32 artigos encontrados na Medline e 3 na Lilacs. Não foram identificados artigos duplicados durante a pesquisa. Desse total, após a leitura dos títulos e dos respectivos resumos, 8 manuscritos foram eliminados por se afastarem do tema central e não estarem alinhados com a questão norteadora da pesquisa. Além disso, outros 14 artigos foram descartados por não estarem disponíveis gratuitamente na íntegra. Assim, 13 artigos foram selecionados para leitura completa. Dessa análise, 2 artigos foram excluídos por se tratarem de projetos de

pesquisa. Finalmente, 11 artigos foram selecionados para compor esta revisão integrativa. A Figura 1 exibe o fluxograma referente às etapas de seleção dos manuscritos.



**Figura 1.** Fluxograma do processo de seleção dos estudos para a revisão integrativa sobre a efetividade das terapias complementares e comportamentais no tratamento da fibromialgia.

O Quadro 1 apresenta uma síntese das publicações incluídas nesta revisão, detalhando o periódico, autores, ano de publicação, título, objetivos e resultados/conteúdos de interesse. A maioria dos artigos (90,91%, n=10) foi publicada em inglês, com apenas um artigo em português (n=1) e nenhum em espanhol (n=0). Além disso, pode-se perceber que os artigos selecionados foram publicados entre 2019 e 2023.

**Quadro 1** - Revisão integrativa das publicações sobre terapias complementares e comportamentais no tratamento da fibromialgia.

N	Autores (Ano)	Periódico	Título	Objetivos	Resultados/Conteúdos
1	Haueisen et al., 2019.	Editora Perse.	Guia Prático Para o Manejo da Dor.	Orientações atualizadas e baseadas em evidências sobre a avaliação, diagnóstico e tratamento da dor em diversas condições, bem	Visão abrangente da condição, abordando critérios diagnósticos, sintomas associados e opções de tratamento. Destaca a importância da

				como estratégias de cuidados	avaliação multidimensional e da abordagem multimodal, incluindo terapias farmacológicas e não farmacológicas, para promover o manejo eficaz da dor e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.
2	Hedman et al., 2019.	The Journal of Pain.	Cost-Effectiveness and Cost-Utility of Internet-Delivered Exposure Therapy for Fibromyalgia: Results From a Randomized, Controlled Trial.	Investigar a relação custo-eficácia da terapia de exposição fornecida pela Internet (iExp) para pacientes com fibromialgia (FM), utilizando dados econômicos de saúde de um estudo controlado randomizado.	Os resultados indicaram que o iExp foi altamente econômico, com uma relação custo-eficácia incremental de -\$15.295, significando uma redução substancial do custo líquido por caso tratado com sucesso.
3	Kocyigit et al., 2023.	Rheumatology International.	Assessment of complementary and alternative medicine methods in the management of ankylosing spondylitis, rheumatoid arthritis, and fibromyalgia syndrome.	Examinar e avaliar a eficácia de diferentes práticas de medicina complementar e alternativa (MCA) no tratamento da espondilite anquilosante, artrite reumatoide e síndrome da fibromialgia.	Os resultados destacaram que algumas formas de medicina complementar e alternativa, como acupuntura, yoga e suplementação dietética, demonstraram benefícios significativos na redução da dor, melhoria da função física e qualidade

					de vida dos pacientes com essas condições. É ressaltada a importância de uma abordagem integrativa, combinando tratamentos convencionais com MCA, para um manejo mais abrangente e eficaz.
4	Llädser et al., 2022.	European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine.	Multidisciplinary rehabilitation treatments for patients with fibromyalgia: a systematic review.	Examinar os tipos de tratamento de reabilitação para pacientes com fibromialgia e identificar quais intervenções demonstraram ser mais eficazes na redução dos sintomas e na melhoria da qualidade de vida desses pacientes.	Intervenções de reabilitação multidisciplinar para pacientes com fibromialgia, que abordam os sintomas e a qualidade de vida desses pacientes, incluindo exercícios físicos adaptados, terapia cognitivo-comportamental, educação sobre a condição, terapia ocupacional e tratamentos complementares como acupuntura e massagem terapêutica.
5	Maffei, 2020.	International Journal of Molecular Sciences.	Fibromyalgia: Recent Advances in Diagnosis, Classification, Pharmacotherapy	Apresentar informações sobre as melhores práticas de diagnóstico, as	Revisa as opções de farmacoterapia para o tratamento da fibromialgia, discutindo as

			and Alternative Remedies.	opções de tratamento farmacológico disponíveis e a eficácia de remédios alternativos e terapias complementares no manejo da fibromialgia.	vantagens e desvantagens de diferentes medicamentos. Além disso, são exploradas as terapias alternativas e remédios complementares que têm sido utilizados no manejo da fibromialgia, oferecendo uma análise crítica de sua eficácia e segurança.
6	Mascarenhas et al., 2021.	JAMA Internal Med.	Association of Therapies With Reduced Pain and Improved Quality of Life in Patients With Fibromyalgia: A Systematic Review and Meta-analysis.	Investigar a eficácia das terapias na redução da dor e na melhoria da qualidade de vida (QV) em pacientes com fibromialgia em curto, médio e longo prazo.	Investiga a eficácia de várias terapias na redução da dor e na melhoria da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. Embora algumas intervenções não farmacológicas, como acupuntura e terapia manual, tenham mostrado potencial para redução da dor em curto e médio prazo, o significado clínico desses efeitos permanece incerto devido a estimativas imprecisas.

7	McCrae et al., 2019.	Sleep Research Society.	Cognitive behavioral treatments for insomnia and pain in adults with comorbid chronic insomnia and fibromyalgia: clinical outcomes from the SPIN randomized controlled trial.	Examinar os efeitos dos tratamentos cognitivo-comportamentais para insônia (TCC-I) e dor (TCC-P) em pacientes com fibromialgia comórbida e insônia.	A TCC-I e a TCC-P melhoraram os sintomas de insônia autorrelatados. A TCC-I provocou melhorias de maior magnitude que foram mantidas. Nenhum dos tratamentos melhorou a dor ou o humor. No entanto, ambos provocaram reduções imediatas e clinicamente significativas da dor em um terço dos pacientes. Melhorias persistiram para a TCC-I, sugerindo que a TCC-I pode proporcionar melhor redução da dor em longo prazo do que a TCC-P. São necessárias pesquisas que identifiquem quais os benefícios para os pacientes e os mecanismos que impulsionam os efeitos da intervenção.
8	McCrae et al., 2022.	Journal of Clinical Sleep Medicine.	Neural activation changes in response to pain following cognitive behavioral therapy	Investigar os efeitos da terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I) e terapia	Os resultados mostraram que a TCC-I e TCC-P melhoraram os sintomas de

			for patients with comorbid fibromyalgia and insomnia: a pilot study.	cognitivo-comportamental para dor (TCC-P) na ativação neural em resposta à dor em pacientes com fibromialgia e insônia.	insônia, tendo a TCC-I apresentado melhorias de maior magnitude que se mantiveram sugerindo que pode proporcionar melhor redução da dor em longo prazo do que a TCC-P.
9	Mozhi et al., 2021.	Rev. Pesqui. Fisioter., Salvador.	Efeitos da terapia cognitivo-comportamental em pacientes com fibromialgia: um único estudo cego, randomizado e controlado.	Determinar se a integração da terapia cognitivo-comportamental com a fisioterapia pode levar a melhorias significativas na depressão, incapacidade e qualidade de vida geral para indivíduos com fibromialgia.	A terapia cognitivo-comportamental focou-se na reestruturação cognitiva e estratégias de enfrentamento, enquanto as técnicas de fisioterapia incluíram calor úmido, terapia de ultrassom, fricção transversal profunda e liberação fascial. A combinação dessas abordagens demonstrou redução da depressão, melhora na saúde física e mental e redução da dor em pacientes com fibromialgia.
10	Pfalzgraf et al., 2020.	Pain Manag Nurs	Use of Complementary and Alternative Medicine in	Investigar o uso de medicina complementar e alternativa por	O artigo examina o uso de medicina complementar e alternativa por

			<p>Fibromyalgia: Results of an Online Survey.</p>	<p>pacientes com fibromialgia, bem como avaliar sua associação com a gravidade dos sintomas e os benefícios percebidos pelos pacientes.</p>	<p>pacientes com fibromialgia através de uma pesquisa online. O estudo sugere que a MCA pode ser eficaz na redução da dor e do uso de medicamentos e na melhora da qualidade de vida.</p>
1	Serrat et al., 2021.	Physical Therapy & Rehabilitation Journal.	<p>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.</p>	<p>O estudo buscou analisar os efeitos do tratamento multicomponente baseado em educação sobre a neurociência da dor, exercícios terapêuticos, terapia cognitivo-comportamental e mindfulness nas áreas de comprometimento funcional, dor, fadiga, cinesiofobia, função física, ansiedade e sintomas depressivos em pacientes com fibromialgia.</p>	<p>Os resultados mostraram diferenças significativas entre o grupo de tratamento multicomponente e o grupo de cuidados habituais em várias áreas, como comprometimento funcional, dor, cinesiofobia e função física, demonstrando ser uma opção eficaz e inovadora para melhorar os sintomas centrais da fibromialgia. Além disso, destacou-se a importância de detectar níveis de depressão antes do tratamento, pois ela pode afetar os</p>

					resultados do tratamento.
--	--	--	--	--	---------------------------

## DISCUSSÃO

### 1. Aspectos Gerais da Fibromialgia

A fibromialgia é uma condição clínica complexa e desafiadora, caracterizada por dor musculoesquelética difusa e crônica, acompanhada por uma série de sintomas adicionais, como fadiga, rigidez, distúrbios do sono, comprometimento cognitivo e, concomitantemente a isso, possui correlação com distúrbios emocionais como ansiedade e depressão (Maffei, 2020). A etiologia da fibromialgia ainda não está completamente elucidada, mas há evidências que sugerem uma interação multifatorial entre fatores genéticos, neurobiológicos, psicológicos e ambientais, pressupõe-se que ela envolve a hipersensibilização do sistema nervoso central onde ocorre um desequilíbrio entre as vias inibitórias descendentes e facilitatórias, que causam o quadro de hipersensibilidade a dor (Serrat, 2021).

Em virtude da ausência de biomarcadores específicos ou de um exame padrão-ouro, o diagnóstico de fibromialgia baseia-se predominantemente na avaliação histórica e clínica do paciente. Em 1990, o Colégio Americano de Reumatologia determinou os seguintes critérios diagnósticos: dor generalizada por mais de 3 meses e dor à palpação em pelo menos 11 dos 18 *tender points*. Entretanto, a FM é um distúrbio que necessita de uma abordagem diagnóstica multidimensional, fazendo com que o diagnóstico abranja estressores psicossociais, convicções pessoais, fatores psicológicos e queixas somáticas (Hauelsen, 2019).

Considerando o envolvimento dos fatores supracitados, ao impacto significativo na qualidade de vida e à complexidade do manejo terapêutico da fibromialgia, é essencial desenvolver abordagens interdisciplinares e multicomponentes no manejo da condição (Llådser, 2022). A abordagem terapêutica tradicional para a fibromialgia muitas vezes se concentra no alívio da dor e na melhoria dos sintomas, principalmente através do uso de medicamentos como relaxantes musculares, analgésicos, antidepressivos e anticonvulsivantes. Os medicamentos prescritos com mais frequência incluem: ciclobenzaprina HCL, duloxetine HCL, tramadol HCL, bitartarato de hidrocodona/paracetamol e pregabalina.

Os estudos analisados sugerem que abordagens não medicamentosas, incluindo terapias comportamentais e complementares, desempenham um papel importante no manejo eficaz dessa condição (Pfalzgraf, 2020). No entanto, a participação dos pacientes em terapias alternativas pode ser prejudicada por níveis de dor, fadiga, distúrbios do sono e disfunção cognitiva, o que pode requerer tratamento medicamentoso prévio antes de iniciar terapias não farmacológicas. Esses desafios destacam a necessidade de abordagens mais abrangentes e adaptáveis no manejo da fibromialgia (Maffei, 2020).

### 2. Terapias Complementares e Comportamentais

A eficácia das terapias complementares e comportamentais no tratamento da fibromialgia tem sido objeto de considerável interesse e investigação. Constatou-se que as publicações que compõem essa revisão integrativa salientam a existência de uma ampla gama de opções terapêuticas disponíveis para o tratamento da síndrome fibromiálgica. Entre essas opções, Maffei et al. (2020) destaca os tratamentos farmacológicos, cujo objetivo primordial é o controle da dor e dos sintomas associados, contudo, a análise revela que a maioria das terapias farmacológicas para a fibromialgia oferecem benefícios relativamente modestos. Dessa forma, torna-se imperativa uma abordagem multidimensional para o manejo da fibromialgia, que incorpore terapias farmacológicas juntamente com terapia comportamental, exercícios físicos, educação do paciente e controle da dor. Uma abordagem multidisciplinar efetiva combina farmacoterapia com intervenções físicas, cognitivas e remédios naturais (Llådser, 2022). Nas seções subsequentes, serão discutidas algumas das terapias complementares e comportamentais mais comumente utilizadas para o tratamento da fibromialgia.

## **2.1 Terapia Cognitivo Comportamental**

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem emergido como uma intervenção terapêutica promissora no manejo da fibromialgia, como demonstrado por diversos estudos recentes. Isso se dá devido ao foco da TCC em desenvolver estratégias de enfrentamento adequadas e fortalecer a autoeficácia e o senso de controle dos pacientes. Estudos anteriores corroboram esses resultados, destacando que a TCC é eficaz na modificação de pensamentos desadaptativos e respostas comportamentais à dor, além de promover uma melhora no estado emocional positivo dos pacientes (Mozhi, 2021).

Por exemplo, a pesquisa conduzida por McCrae et al. (2019), avaliou o impacto de uma terapia cognitivo-comportamental (TCC) voltada para insônia (TCC-I) e dor (TCC-P) na fibromialgia ao longo de um período de 8 semanas que evidenciou impactos promissores na redução da insônia e da dor a longo prazo. A TCC-I e a TCC-P demonstraram melhorias significativas pós-tratamento e mantidas aos 6 meses em termos de despertar após o início do sono (WASO) e qualidade do sono (QS). No pós-tratamento, a TCC-I mostrou maior eficácia na redução do WASO e melhora da eficiência do sono (SE) em comparação com os outros grupos, enquanto a TCC-P também apresentou melhorias notáveis. Em relação às classificações de dor, houve uma redução significativa na dor matinal pós-tratamento e no seguimento, independente da condição de tratamento. Adicionalmente, a TCC-I destacou-se na redução de crenças disfuncionais sobre o sono, mantendo esses efeitos aos 6 meses. Os achados sugerem que a TCC, especialmente a TCC-I, é uma intervenção valiosa para melhorar o sono e reduzir a dor em pacientes com fibromialgia, destacando-se pela sua eficácia sustentada e benefícios clínicos relevantes.

Os resultados sobre as alterações de ativação cerebral nos grupos estudados foram extraídos do estudo conduzido por McCrae et al. (2022). Suas análises revelaram que 12 regiões cerebrais, incluindo áreas associadas à dor (como a ínsula e o cíngulo) e ao sono (como o giro temporal médio esquerdo e o cíngulo direito), apresentaram interações significativas entre grupo e tempo. Após o tratamento, o grupo submetido à Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I) demonstrou uma redução significativa na ativação em resposta a estímulos dolorosos em 8 regiões cerebrais, com tamanhos de efeito variando de

---

0,82 a 1,18. Por outro lado, o grupo submetido à TCC para dor (TCC-P) exibiu menor ativação em 3 regiões e maior ativação em outras 3 regiões, com tamanhos de efeito moderados a grandes. Em contraste, o grupo de controle mostrou aumento na ativação em resposta à dor em 6 regiões cerebrais. Análises de regressão linear indicaram que melhorias no sono previram diminuições na ativação cerebral em várias regiões, sugerindo uma relação entre a melhoria do sono e a redução da resposta neural à dor. Esses resultados, destacados por McCrae et al. (2022), reforçam a eficácia da TCC em modular a atividade cerebral relacionada à dor e ao sono em pacientes com fibromialgia.

O estudo realizado por Mascarenhas et al. (2021) aborda a efetividade de diferentes terapias no tratamento da fibromialgia, com um enfoque específico na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Os resultados da revisão sistemática conduzida pelo autor indicam que a TCC demonstrou alta qualidade de evidência em relação à redução da dor em curto prazo. Em conclusão, os achados destacam a importância da TCC como uma opção terapêutica eficaz para o manejo da dor em curto prazo na fibromialgia, enquanto destacam a necessidade de mais pesquisas para compreender melhor o impacto a longo prazo das intervenções terapêuticas nesta condição crônica.

Com base nos achados do estudo conduzido por Mozhi (2021), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) combinada com fisioterapia integrada (IPT) demonstrou resultados significativos desde o início até o terceiro mês de intervenção. A eficácia dessa combinação terapêutica para pacientes com fibromialgia pode ser atribuída ao foco da TCC em estratégias de enfrentamento para um ambiente apropriado, aumento na autoeficácia e senso de controle, destacando a ênfase na modificação de pensamentos desadaptativos e respostas comportamentais à dor, além de melhorar o afeto positivo do paciente. Em suma, a combinação de TCC com IPT mostrou melhorias consideráveis na dor, limiar de pressão de dor, qualidade de vida e saúde física e mental, proporcionando uma nova perspectiva terapêutica para pacientes com fibromialgia no futuro.

Hedman et al. (2019) analisa uma forma específica de TCC, a terapia de exposição à internet (iExp), que tem mostrado impactos positivos para diferentes condições de dor crônica, destacando em especial a sua alta eficácia na gestão dessa condição. Neste ensaio clínico randomizado e controlado, os pesquisadores investigaram a eficácia e a relação custo-efetividade dessa abordagem terapêutica. A iExp envolve a exposição gradual do paciente a atividades físicas e sociais por meio de recursos online, visando a redução da dor e a melhoria da qualidade de vida. Os resultados do estudo indicaram benefícios significativos em termos de redução da dor e melhoria da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. Além disso, a análise de custo-efetividade demonstrou que essa abordagem terapêutica é uma opção viável e economicamente vantajosa para o tratamento da fibromialgia.

Esses achados corroboram a efetividade da TCC como uma abordagem terapêutica integral no manejo da fibromialgia, oferecendo esperança e possibilidades de melhora significativa para aqueles que vivenciam essa condição debilitante. Entretanto, é importante reconhecer que a eficácia dessas terapias pode variar dependendo de diversos fatores, como a duração do tratamento, o tempo desde o diagnóstico e a intensidade da terapia. No entanto, evidências indicam que abordagens que combinam terapia cognitivo-comportamental com outras modalidades terapêuticas podem oferecer benefícios significativos

---

aos pacientes com fibromialgia, promovendo estratégias adaptativas de enfrentamento e melhoria da qualidade de vida.

Além da TCC, outras terapias psicológicas também têm se mostrado promissoras no tratamento da fibromialgia. Intervenções baseadas em mindfulness que visa auxiliar as pessoas a lidarem com suas condições físicas e psicológicas de forma mais acolhedora e livre de preconceitos, por exemplo, têm sido associadas a efeitos significativos na redução da intensidade da dor, ansiedade, depressão e melhoria da qualidade de vida. Além do mais, Lleàdser et al. (2022) destaca que a educação em saúde desempenha um papel crucial no tratamento multidisciplinar da FM, sendo um componente indispensável da Terapia de Reabilitação Multidisciplinar (TRM), proporcionando informações essenciais para melhorar o autogerenciamento da condição pelo paciente.

Em complemento, o estudo conduzido por Serrat e colaboradores (2021) ressalta que a educação em neurociência da dor desempenha um papel fundamental no tratamento da FM, fornecendo aos pacientes informações essenciais sobre os mecanismos subjacentes à dor e estratégias para melhor gerenciamento. Essa abordagem educacional visa capacitar os pacientes a compreender melhor sua condição e desenvolver habilidades para lidar com a dor de maneira mais eficaz. Entretanto, estudos têm sugerido que a TCC pode ser mais eficaz do que a educação em saúde isolada no tratamento da fibromialgia, resultando em maiores reduções na dor, fadiga e insônia.

## **2.2 Exercício Físico**

No Guia Prático Para o Manejo da Dor, Haueisen et al. (2019), propõe que a prática de exercícios físicos, por no mínimo 2,5 horas semanais, está associada à melhoria da dor e da biomecânica muscular. Contudo, segundo o autor, não há evidências suficientes para sustentar que o exercício aeróbico é superior ao fortalecimento muscular. Ademais, tanto os exercícios terrestres quanto os aquáticos revelaram eficácia equivalente.

Em relação aos exercícios físicos, não há consenso sobre qual é o mais indicado para cada caso, mas eles podem ser categorizados em três grandes grupos: aeróbicos, de força e resistência, e de alongamento e flexibilidade. Llådser et al. (2022) afirma que os indivíduos que fizeram associação entre esses tipos de exercícios apresentaram melhores resultados na redução da dor. Em concordância, estudos analisados por Llådser sugerem que exercícios de resistência e fortalecimento muscular realizados por um período de no mínimo 15 semanas demonstraram uma melhora significativa da dor.

De maneira geral, a prática de atividades físicas que desenvolvam o alongamento, a resistência e o fortalecimento músculo esquelético são fundamentais para a estimulação de regiões cerebrais envolvidas na modulação da dor e rigidez muscular, bem como na melhora dos sintomas de ansiedade e depressão comumente relacionados com o quadro. Em concordância, um significativo número de autores mostram-se a favor da participação de exercícios físicos no manejo adequado da fibromialgia. Dentre eles, atividades com a hidroginástica, o pilates, a yoga e o tai chi mostram-se como excelentes aliados na condução da melhora da qualidade de vida dos pacientes.

## **2.3 Terapias Complementares**

Pfalzgraf (2020), após entrevistar 670 pessoas que relataram o diagnóstico de Fibromialgia, mostrou que cerca de 66% dos entrevistados utilizaram tratamentos complementares e alternativos. Métodos alternativos como vitaminas, massoterapia e meditação foram as terapias complementares e alternativas mais utilizadas. Os resultados indicaram que os entrevistados que utilizaram uma combinação de medicina complementar e alternativa e tratamentos farmacológicos tiveram qualidade de vida e níveis mais baixos de dor significativamente maior em comparação com aqueles que utilizaram apenas tratamentos farmacológicos.

Em seu estudo, Maffei (2020) cita uma gama de terapias alternativas que mostram algum tipo de eficácia quando associadas a métodos terapêuticos convencionais no tratamento de pacientes com fibromialgia, como a acupuntura, estimulação elétrica, estimulação sensorial vibroacústica e rítmica, terapias termais, tratamento hiperbárico, laserterapia, massoterapia e algumas técnicas de meditação. Entretanto, o autor enfatiza que a maioria das terapias complementares francamente utilizadas possuem apenas recomendações fracas para o tratamento da fibromialgia, de modo que torna-se imprescindível que seja realizada uma abordagem multidimensional que combine métodos farmacológicos e intervenções físicas e cognitivas, tendo em vista que muitos pacientes procuram outras medidas terapêuticas devido à eficácia limitada dos métodos farmacológicos.

Maffei (2020) observa que a essas medidas terapêuticas alternativas mostra-se moderadamente eficaz na redução da dor e rigidez em pacientes com fibromialgia. No entanto, esses efeitos não perduram após seis meses de tratamento, e ainda não há evidências convincentes de que alguns desses métodos ofereçam vantagens substanciais em termos de qualidade de vida, tanto a curto quanto a longo prazo. Independentemente disso, essas práticas devem ser consideradas como métodos seguros para tratar pacientes fibromiálgicos.

## **3. Tratamento Multicomponente**

Em seu estudo, Llådser et al. (2022) aborda uma série de medidas terapêuticas utilizadas no tratamento da fibromialgia, enfatiza que terapias medicamentosas nas quais utiliza-se de medicamentos analgésicos, antidepressivos e anticonvulsivante com o objetivo de reduzir a dor e melhorar a qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia mostram-se clinicamente benéficos apenas em uma minoria de indivíduos acometidos. De modo que, naqueles tratados isoladamente com farmacoterapia, apenas 10 a 25% dos pacientes apresentam uma redução do nível da dor em cerca de 50%. Dessa forma, o autor defende que terapias alternativas para o tratamento da síndrome, como acupuntura, estimulação elétrica, exercícios físicos e terapias comportamentais quando associadas a medidas medicamentosas são fundamentais para o manejo da dor e a melhora da qualidade de vida desses pacientes.

Serrat et al. (2021) avaliou a eficácia de um tratamento multicomponente de 12 semanas para pacientes com fibromialgia, comparando-o ao tratamento usual. Seu ensaio clínico randomizado envolveu

---

272 pacientes, designados aleatoriamente para um dos dois grupos: tratamento multicomponente (n = 135) e tratamento usual (n = 137). O tratamento multicomponente incluiu educação em neurociência da dor, exercícios terapêuticos, terapia cognitivo-comportamental e atenção plena, enquanto o tratamento usual baseou-se principalmente em intervenções farmacológicas. A análise dos desfechos demonstrou que o grupo submetido ao tratamento multicomponente apresentou melhorias significativas em comprometimento funcional, dor, cinesiofobia e função física, com um grande tamanho de efeito. Além disso, foram observadas melhorias moderadas em fadiga, ansiedade e sintomas depressivos. Um aspecto crítico destacado é a identificação e gestão da depressão antes do início do tratamento. Pacientes com níveis mais altos de depressão tendem a responder menos ao tratamento, sugerindo que a depressão pode atenuar os efeitos da intervenção. De maneira geral, o estudo sugere que o tratamento multicomponente pode ser eficaz para o manejo da fibromialgia a curto prazo (até 3 meses). Entretanto, os profissionais de saúde devem estar atentos à presença de depressão entre os pacientes, pois a identificação precoce e o tratamento adequado dessa condição podem melhorar significativamente os resultados do tratamento para fibromialgia.

Alguns estudos expressam uma visão crítica sobre a eficácia das terapias para fibromialgia, reconhecendo algumas evidências positivas, mas também destacando a necessidade de melhorias na qualidade e consistência das pesquisas futuras. Outro ponto importante destacado pelos autores Mascarenhas et al. (2021), Serrat et al. (2021), Kocyigit et al. (2023) é a heterogeneidade das intervenções estudadas, o que dificulta a comparação direta entre diferentes terapias.

Em concordância, Mascarenhas et al. (2021), através de uma revisão sistemática com meta-análise para investigar a eficácia de diversas terapias na redução da dor e melhoria da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia, destaca que, de maneira geral, as evidências para a maioria das terapias disponíveis são limitadas por ensaios de baixa qualidade metodológica e com tamanhos de efeito pequenos, muitas vezes não clinicamente significativos. No entanto, ele observa que há evidências de alta qualidade para a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental na redução da dor a curto prazo e para antidepressivos na melhoria da qualidade de vida a médio prazo. Ainda assim, o autor alerta que os tamanhos de efeito dessas intervenções são pequenos e podem não ser clinicamente importantes, sugerindo que, embora estatisticamente significativas, tais melhorias podem não ser percebidas como relevantes pelos pacientes. Concluindo que há uma necessidade urgente de mais ensaios de alta qualidade para avaliar o impacto a longo prazo das terapias para fibromialgia, considerando também outros fatores importantes como efeitos adversos, custos e preferências dos pacientes.

O artigo conduzido por Kocyigit et al. (2023) aborda a relevância crescente das terapias não tradicionais, incluindo exercícios físicos e métodos alternativos complementares, no tratamento das doenças reumáticas, como espondilite anquilosante, artrite reumatoide e fibromialgia. Embora ressalte os potenciais benefícios dessas abordagens alternativas, destacando sua importância para pacientes que não respondem adequadamente aos tratamentos convencionais, o autor também aponta importantes falhas metodológicas presentes nos estudos existentes. Entre essas limitações, estão o tamanho limitado das amostras, o risco de viés, os curtos períodos de acompanhamento e a falta de consenso sobre a frequência e duração das intervenções. Essas deficiências metodológicas comprometem a robustez das evidências disponíveis,

---

destacando a necessidade de uma abordagem mais rigorosa na pesquisa sobre a eficácia e segurança dessas terapias alternativas no contexto das doenças reumáticas.

## CONCLUSÃO

O manejo eficaz da fibromialgia demanda uma abordagem multidisciplinar que integra tanto terapias farmacológicas quanto não farmacológicas, evidenciando a eficácia das terapias complementares e comportamentais como estratégias promissoras e inovadoras. A terapia multicomponente se destaca por superar o tratamento usual em aspectos cruciais da doença, porém, a robustez das evidências é comprometida por falhas metodológicas em alguns estudos. Assim, futuros estudos devem abordar essas limitações para proporcionar uma base mais sólida e adaptada para a implementação dessas abordagens na prática clínica diária. A inclusão da educação em neurociência da dor, terapia cognitivo-comportamental, atenção plena e exercícios terapêuticos é vital para melhorar o bem-estar mental e físico dos pacientes. Esses achados sublinham a importância de estratégias multidisciplinares e programas de saúde pública que incorporem essas modalidades terapêuticas, visando otimizar os desfechos clínicos e a qualidade de vida dos indivíduos afetados pela fibromialgia.

---

## REFERÊNCIAS

1. HAUEISEN, Alice Luzia Miranda et al. Guia prático para o manejo da dor. In: Guia prático para o manejo da dor. 2019. p. 104-119.
2. HEYMANN, Roberto Ezequiel et al. Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. Revista brasileira de reumatologia, v. 50, p. 56-66, 2010.
3. HEDMAN-LAGERLÖF, Maria et al. Cost-effectiveness and cost-utility of internet-delivered exposure therapy for fibromyalgia: results from a randomized, controlled trial. The Journal of Pain, v. 20, n. 1, p. 47-59, 2019.
4. KOCYIGIT, Burhan Fatih et al. Avaliação de métodos de medicina alternativa e complementar no manejo da espondilite anquilosante, artrite reumatoide e síndrome fibromiálgica. Reumatologia Internacional, v. 43, n. 4, p. 617-625, 2023.
5. LLADSER, Anna-Nuria et al. Multidisciplinary rehabilitation treatments for patients with fibromyalgia: a systematic review. European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine, v. 5, n. 1, p. 76, 2022.
6. MAFFEI, Massimo E. Fibromyalgia: recent advances in diagnosis, classification, pharmacotherapy and alternative remedies. International journal of molecular sciences, v. 21, n. 21, p. 7877, 2020.
7. MASCARENHAS, Rodrigo Oliveira et al. Association of therapies with reduced pain and improved quality of life in patients with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis. Jama internal medicine, v. 181, n. 1, p. 104-112, 2021.

8. MCCRAE, Christina S. et al. Cognitive behavioral treatments for insomnia and pain in adults with comorbid chronic insomnia and fibromyalgia: clinical outcomes from the SPIN randomized controlled trial. *Sleep*, v. 42, n. 3, p. zsy234, 2019.
9. MCCRAE, Christina S. et al. Neural activation changes in response to pain following cognitive behavioral therapy for patients with comorbid fibromyalgia and insomnia: a pilot study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, v. 18, n. 1, p. 203-215, 2022.
10. MOZH, Arun; ARUMUGAM, Narkeesh. Efeitos da terapia cognitivo-comportamental em pacientes com fibromialgia: um único estudo cego, randomizado e controlado. *Rev. Pesqui. Fisioter*, p. 40-49, 2021.
11. PFALZGRAF, Andrea R. et al. Use of complementary and alternative medicine in fibromyalgia: Results of an online survey. *Pain Management Nursing*, v. 21, n. 6, p. 516-522, 2020.
12. SERRAT, Mayte 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*, v. 101, n. 12, p. pzab200, 2021.
13. SIRACUSA, Rosalba et al. Fibromyalgia: pathogenesis, mechanisms, diagnosis and treatment options update. *International journal of molecular sciences*, v. 22, n. 8, p. 3891, 2021.
14. TREVISAN, Márcio et al. Diagnóstico e tratamento da fibromialgia: uma revisão integrativa: Diagnosis and treatment of fibromyalgia: an integrative review. *Brazilian Journal of Development*, v. 8, n. 9, p. 62404-62423, 2022.