

## ALTERNATIVAS NÃO FARMACOLÓGICAS PARA O CONTROLE DA DOR EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA

Franciele de Oliveira Scala Dias<sup>1</sup>  
Fábia Fortes Pinto Correia de Almeida<sup>2</sup>  
Vitor Guimarães Lage<sup>3</sup>

vitorlage@outlook.com.br

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

### RESUMO

A fibromialgia é uma doença reumática idiopática considerada uma síndrome dolorosa de caráter crônico que tem como característica principal a dor difusa podendo se relacionar a diversas sintomatologias como fadiga, insônia, depressão e ansiedade. Atinge principalmente mulheres na faixa etária de 30 a 55 anos. As opções terapêuticas são voltadas para o controle dos sintomas, com ações multidisciplinares e multiprofissional em consonância ao tratamento farmacológico. O objetivo deste estudo consiste em identificar alternativas não farmacológicas utilizadas para o tratamento e controle da dor em pacientes com fibromialgia, a partir da literatura disponível nas diversas bases de dados. Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, sendo a técnica uma revisão bibliográfica a partir de artigos extraídos das bases de dados Google Scholar, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). O manejo desta patologia se apresenta como um desafio e requer práticas como atividade física, aeróbicas, hidroterapia, acupuntura, Pilates e outras, auxiliando no tratamento farmacológico. Portanto, percebe-se a necessidade da aplicação destas alternativas para o alívio dos sintomas álgicos, melhoria do sono e do estado psicológico, contribuindo significativamente para a qualidade de vida destes pacientes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Fibromialgia, Dor crônica, Controle, Tratamento.

### INTRODUÇÃO

As doenças reumáticas representam um conjunto de doenças que afetam cerca de 3 a 8% da população mundial. São responsáveis por causar impactos consideráveis na vida social e econômica de diversos pacientes, uma vez que acomete o aparelho locomotor, afetando músculos, tendões, articulações,

---

<sup>1</sup> Farmacêutica Generalista. Graduanda do 8º Período do Curso de Medicina, Centro Universitário Univértix - Matipó

<sup>2</sup> Graduanda do 2º Período do Curso de Medicina, Centro Universitário Univértix - Matipó

<sup>3</sup> Graduado em Medicina – UFJF. Especialista em Medicina de Família e Comunidade. Professor do Centro Universitário Univértix, Matipó-MG.

ligamentos e ossos, prejudicando de maneira significativa as atividades diárias (FERREIRA, SILVA, BARBOSA, SALOMÃO, 2023).

Dentre tais doenças está a fibromialgia (FM), que possui etiologia ainda desconhecida, sendo considerada uma síndrome dolorosa de caráter crônico e não inflamatório, cuja característica principal é a dor difusa associada ao aumento da sensibilidade a palpação. Pode se relacionar a diversas sintomatologias como fadiga, insônia, depressão, ansiedade e intolerância ao frio (WAGNER, CARVALHO, SILVA, GOUVEIA, 2020).

A prevalência desta doença multifatorial é predominantemente feminina, atingindo 7,5 mulheres para cada homem, sendo a faixa etária de 30 a 55 anos mais acometida. Além disso, percebe-se maior ocorrência nos indivíduos em estado de vulnerabilidade sociopolítica e econômica (MONTEIRO, OLIVEIRA, OLIVEIRA, 2021).

O diagnóstico da FM é clínico e se confirma a partir da avaliação do Índice de Dor generalizada (IDG), bem como da Escala de Severidade dos Sintomas (ESS score 2A e 2B), que levam em consideração os sintomas associados ao desenvolvimento da doença, como a avaliação do estado de fadiga, qualidade do sono, estado cognitivo e outros, que devem permanecer por três meses na ausência de outra patologia, geralmente descartada a partir de exames complementares (JESUS, PACHECO, REZENDE, 2022).

Como não está elucidada a fisiopatologia da doença, as opções terapêuticas são voltadas para o controle dos sintomas, com ações multidisciplinares e multiprofissional em consonância ao tratamento farmacológico, sendo aplicadas técnicas como a acupuntura, terapia cognitivo-comportamental e demais intervenções psicoterápicas, atividade física, hidroterapia, massagem, estimulação magnética transcraniana, entre outras (OLIVEIRA JÚNIOR, ALMEIDA, 2018).

Diante do exposto, torna-se relevante investigações que apontem diferentes opções terapêuticas para a fibromialgia a fim de melhorar a qualidade de vida dos pacientes que sofrem diariamente com dores, onde a terapia farmacológica isolada não se mostra eficaz, sendo necessárias a busca e a aplicação de novos métodos e alternativas.

Neste sentido, tem-se como questão norteadora “Quais as opções não farmacológicas para o alívio da dor em pacientes com fibromialgia?”. O objetivo deste estudo consiste em identificar alternativas na mudança do estilo de vida e no atendimento multiprofissional para o tratamento e controle da dor em pacientes com fibromialgia, a partir da literatura disponível nas diversas bases de dados.

Estudos como este são relevantes, uma vez que seus resultados corroboram para difundir alternativas e opções terapêuticas que podem ser inseridas no cotidiano de cada indivíduo, a fim de aliviar as dores e oferecer uma melhoria nas condições de vida dos pacientes com FM.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A FM é uma síndrome idiopática, uma vez que não se conhece sua etiologia, mas, sabe-se que não se associa a um aumento de estimulação dolorosa, a lesões, ou ainda a uma patologia que acomete o sistema nervoso sensitivo-somático. Podendo, portanto, estar relacionada a uma disfunção no sistema nervoso central, que provoca uma insuficiência nos mecanismos supressores da dor (OLIVEIRA JÚNIOR, OLIVEIRA, 2018).

Estudos que tentam esclarecer a fisiopatologia da doença apontam que essa condição pode surgir a partir de distúrbios no processo da dor, capaz de aumentar a sensibilidade a estímulos que normalmente não levaria a uma sensação dolorosa, alodínia, bem como a hiperalgesia, que corresponde a uma resposta elevada ao estímulo de dor. Além disso, são apontadas disfunções neuroendócrinas, alterações imunológicas e até mesmo fatores psicoemocionais, com elevados índices de alexitimia, raiva, depressão e oscilações nos níveis de fatores estressantes que acarretam em alterações nos níveis de cortisol, fator contribuinte para mudanças na percepção da dor (COSTA, SILVA, PINTO, SOUSA, 2020).

A patologia é caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga mental, alterações de comportamento, memória, concentração, associada a sinais e sintomas como ansiedade, depressão, distúrbios gastrointestinais, alterações no sono e humor. Tais circunstância são capazes de desencadear diversas limitações ao processo saúde/doença e afetar de forma significativa em aspectos físico, social e cognitivo do indivíduo (COSTA, FERREIRA, 2022).

O diagnóstico ainda se apresenta como um desafio, é essencialmente clínico e realizado com base em exclusão de outras patologias como lúpus, artrite reumatoide, esclerose múltipla e síndrome da fadiga crônica. A avaliação da presença de dor e sensibilidade em pelo menos 11 dos 18 pontos, chamados tender points, era utilizada como diagnóstico. Entretanto, os critérios foram reformulados e determinou-se o Índice de Dor Generalizada (IDG) que mensura a quantidade de regiões dolorosas, associado à Escala de Severidade de sintomas (ESS) que leva em consideração a amplitude dos sintomas apresentados nos últimos sete dias, avaliados a partir da análise de sintomas como dor, fadiga, sono não reparador, prejuízo de cognição e sintomas somáticos (CARVALHO *et al.*, 2022).

O tratamento desta síndrome tem por objetivo o alívio da dor, melhorando a capacidade funcional e a qualidade do sono, através de medicações que consiste em uso de analgésico, anti-inflamatórios, relaxante muscular e antidepressivos. Além disso, recorre-se ao uso de terapias não farmacológicas como a prática de exercícios físicos de diversas naturezas e terapia psicossocial. Os tratamentos sugeridos visam reduzir os pontos de gatilho, bem como restaurar a amplitude dos movimentos e força muscular, para isso conta com atividades como: exercícios aeróbicos, caminhadas, natação e técnicas como alongamentos, hidroterapia, acupuntura, Pilates e outras opções que contribuem para a melhoria do condicionamento físico (OLIVEIRA, 2021; TIMOTEO, SILVA, ABREU, FARIAS, 2022).

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, sendo a técnica uma revisão bibliográfica. Segundo Sousa, Oliveira e Alves (2021) a revisão bibliográfica tem como finalidade atualizar o conhecimento por meio de investigações científicas de estudos publicados anteriormente, sendo fundamental no desenvolvimento de uma pesquisa científica.

O estudo foi realizado a partir de artigos extraídos das bases de dados Google Scholar, *Scientific Eletronic Library Online* (Scielo), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A seleção das bases se deu por tratar-se de fontes de pesquisa virtual, de acesso gratuito.

Para a seleção dos artigos, foram utilizados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCs) “Fibromialgia”, “Dor crônica”, “Controle” e “Tratamento”, combinados pelo operador booleano “*and*”, no período de julho e agosto de 2023. Os critérios de inclusão foram artigos publicados nos últimos 5 anos, a fim de que contenha estudos mais recentes acerca da temática. Foram excluídos trabalhos publicados anteriormente ao ano de 2018, que não continham informações relevantes a temática definida na elaboração do estudo e não possuíam acesso gratuito disponível.

Ao realizar as buscas a partir do descritor “Fibromialgia”, foram encontrados um total de 414 estudos no *Scielo*, 44.300 no Google Scholar, e 739 no LILACS. Ao aplicar-se os critérios de inclusão, e demais descritores associados ao operador booleano “*and*”, foram pré-selecionados estudos para a leitura do título e resumo, seguido da definição daqueles que mais se aproximavam da pergunta norteadora. Sendo posteriormente selecionadas ao final, 20 publicações para contribuir na escrita desta revisão.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

As diversas estratégias como o exercício, a terapia cognitivo-comportamental, educação terapêutica, técnicas de relaxamento e medidas fisioterápicas tem se mostrado como aliadas ao tratamento farmacológico no controle da dor de paciente com FM. Os estudos apontam que o exercício físico tem se apresentado como uma estratégia complementar no tratamento da doença, destacando-se as atividades aquáticas, exercícios aeróbicos, atividades de flexibilidade, força e equilíbrio, bem como técnicas de dança. (MARIN, COLINA, DUQUE, 2019).

A prática regular de exercícios resulta em efeitos positivos na sintomatologia da dor em mulheres com fibromialgia, especialmente quando realizados sobre supervisão adequada, com protocolos e programas ajustados a realidade e objetivo de cada indivíduo, contribuindo para a diminuição de dores lombares, melhora do sono, minimização da ansiedade e depressão, manutenção e aumento do metabolismo (NUNES, SILVA, 2021).

Tais conceitos são também observados por Andrade *et al.*, (2019) que afirma que o exercício físico pode contribuir no tratamento da dor crônica e na manutenção

do sono, uma vez que pacientes com FM submetidos a seu estudo experimental apresentaram melhora significativa na intensidade da dor após 8 semanas de treinamento de força, quando comparados ao grupo controle. Bem como, melhorias na qualidade do sono após o período de treinamento.

Garcia *et al.*, (2021) pontuou que o exercício aeróbico é conhecido por aumentar a sensação de energia e também por ser capaz de melhorar a qualidade de vida. Segundo os pesquisadores, o exercício aeróbico altera neurotransmissores e neuromoduladores, química cerebral e função hipotálamo-hipofisária, sendo capazes de reduzir o estresse, ansiedade e depressão. Além disso, a endorfina liberada durante a prática diminui a sensação dolorosa, sendo capaz de melhorar a resposta fisiológica ao microtrauma muscular, através de reparos e adaptações sofridas pelo organismo, sendo capaz de atenuar as alterações associadas a fibromialgia.

Os estudos de Marin e colaboradores (2019) ressaltaram que a dança terapêutica (DT) possibilita melhor condicionamento físico, por estimulação da resistência cardiorrespiratória, força, equilíbrio, flexibilidade, relaxamento, consciência e comunicação corporal. E dentre a amostra de 18 participantes da DT, com idade média de 40 a 60 anos, avaliadas por 12 semanas, observou-se uma redução significativa nos pontos dolorosos, e sintomas como fadiga, cognição, sono não reparador, cefaleia, dor abdominal e depressão. Entretanto, o estudo ainda destaca que são escassas as pesquisas do uso da dança como ferramenta complementar para o tratamento da FM.

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) elaborada em 2006 pelo Sistema Único de Saúde (SUS), incorpora práticas como acupuntura, medicina tradicional chinesa, homeopatia e terapias comportamentais no cuidado de pacientes com síndromes de dor crônica e/ou psiquiátricas. O método *Mindfulness* faz parte do âmbito das terapias comportamentais e consiste em exercício de meditação e respiração, associado a técnicas de alongamento, com foco no alívio da dor e redução da tensão muscular. Diversos estudos apontaram o benefício desta técnica, como a redução de sintomas depressivos e estresse. Embora não seja capaz de aliviar a dor completamente, contribui para evitar recaídas levando a piora na sintomatologia (SILVEIRA, BALZ, 2022).

Corroboram com os resultados supracitados as pesquisas realizadas por Carvalho e seus colaboradores (2020), que objetivou analisar os efeitos da terapêutica baseada no método *mindfulness* associado com a educação em neurociência da dor na percepção da dor, sono e capacidade funcional de adultos com fibromialgia. O estudo baseou-se em um ensaio clínico controlado e randomizado com uma amostra de 21 pacientes, atendidos no SUS de um município paulista, que foram divididos em dois grupos de intervenção, sendo um o grupo de meditação e outro o grupo de meditação e educação em neurociência da dor. Os resultados encontrados demonstraram que as práticas foram eficientes na redução da percepção da dor e nos sintomas de ansiedade.

Outro recurso terapêutico que tem sido utilizado como meio alternativo para a redução dos sintomas em pacientes com FM é a acupuntura, pertencente a medicina tradicional chinesa. O tratamento está relacionado as mudanças fisiológicas que ocorrem no organismo a partir das agulhadas, que provocam estimulação sensorial capazes de levar reações funcionais em músculos, ligamentos e vasos, podendo inclusive influenciar no comportamento de órgãos. Além disso, está associada a liberação de endorfinas e encefalinas, substâncias que se associam a resposta moduladora da dor, tendo como resultado a analgesia (CARDOSO, ROTONDANO FILHO, MORA, SILVA, 2023).

Rodrigues e Fritolli (2020) pesquisaram sobre a melhoria da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia através da acupuntura. O estudo contou com a participação de 08 pessoas do sexo feminino diagnosticadas com a doença, e avaliadas segundo o questionário específico de qualidade de vida para fibromialgia, o FIC. Como resultado obtido, todas as participantes relataram alguma melhora na qualidade de vida após 8 sessões de acupuntura, o que também pode ser observado por outros pesquisadores citados por Rodrigues e Fritolli, demonstrando que a terapia possui um importante efeito na diminuição da sintomatologia em FM.

Além dos métodos citados anteriormente como forma terapêutica para a dor em pacientes com FM, outro método fisioterápico que tem se mostrado muito eficaz é o Pilates. O método Pilates (MP) é composto por seis princípios que fazem referência ao controle do corpo, sendo eles: a concentração, centralização, respiração, controle, precisão e fluidez. Esta prática não possui contra indicação

específica e pode ser realizada de acordo com a necessidade de cada indivíduo, além disso, estudos apontam que o MP reduziu significativamente a dor em pacientes com a patologia (TIMOTEO, SILVA, ABREU, FARIAS, 2022).

Jesus e seus colaboradores (2022) realizaram uma revisão sistemática de ensaios randomizados onde os pacientes diagnosticados com FM com idade variável de 45 e 60 anos foram avaliados quanto a intervenção do Pilates no controle da dor. O estudo apontou que o Pilates tem efeito positivo no controle da intensidade da dor, sendo capaz de melhorar a função física, qualidade de vida e fatores biopsicossociais.

Por fim, a revisão integrativa realizada por Silva *et al.*, (2022) objetivou verificar o uso da fisioterapia aquática na reabilitação de pacientes com fibromialgia demonstrando que esta prática auxilia no tratamento sintomatológico da doença, atuando como uma forma de alívio para as dores, resultante dos benefícios e propriedades físicas da água que são capazes de promover o relaxamento muscular e alívio do quadro doloroso, melhorando a capacidade funcional bem como a qualidade do sono, influenciando de maneira significativa na qualidade de vida desses pacientes.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Constata-se nessa revisão que a fibromialgia é uma doença que acomete um número considerável de pessoas, em especial mulheres, sendo capaz de apresentar grande impacto na qualidade de vida desses indivíduos. E por tratar-se de uma patologia cuja causa ainda não é bem elucidada, seu manejo torna-se um desafio para a saúde. Sendo assim, é fundamental a busca de estratégias capazes de proporcionar alívio para os sintomas causados pela FM, bem como a busca da melhoria na qualidade de vida de pacientes acometidos pela doença.

Neste sentido, faz-se necessário a aplicabilidade de terapias que possam corroborar com estes resultados, como práticas de atividade física, aeróbicas, hidroterapia, acupuntura, Pilates e outras alternativas que possam auxiliar ao tratamento farmacológico para o alívio dos sintomas álgicos, melhoria do sono e do estado psicológico, como demonstrados através dos resultados obtidos nessa revisão.

Ademais, observa-se a escassez de pesquisas experimentais com maior significância clínica acerca destas terapias e seus resultados frente a atuação na fibromialgia, o que reforça a necessidade de continuar investindo em estudos referentes a esta temática, para que assim os pacientes que sofrem com esta síndrome possam de fato encontrar as melhores alternativas para o controle de seus sintomas.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, A.; STEFFENS, R.A.K.; GRISARD, F.; LIZ, C.M.; BRANDT, R.; COIMBRA, D.R.; BEVILACQUA, G.G. Treinamento de força em pacientes com fibromialgia: um estudo de viabilidade. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**. v.29, 2023.

CARDOSO, T.C.A.; ROTONDANO FILHO, A.F.; MORA, G.M.R.; SILVA, C.T.X. Vantagens do uso da acupuntura no manejo da fibromialgia. **Revista Saúde (Santa Maria)**. v.49, 2023.

CARVALHO, Josué *et al.* TRATAMENTOS ATUAIS DISPONÍVEIS PARA FIBROMIALGIA: REVISÃO INTEGRATIVA. **Anais da Semana Universitária e Encontro de Iniciação Científica**. v. 1, n. 1, 2022.

CARVALHO, L.P.N.; ARAÚJO, L.S.; AVELAR, M.P.S.L.; SAY, K.G. **Efeitos da meditação associada a educação em neurociências da dor em adultos com fibromialgia**: ensaio clínico controlado e randomizado. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. v.16, n.3, p.3-13, 2020.

COSTA, L.P.; FERREIRA, M.A. A fibromialgia na perspectiva de gênero: desencadeamento, clínica e enfrentamento. **Texto e Contexto Enfermagem**. v.32, 2023.

COSTA, S.M.L.; SILVA, M.P.M.P.; PINTO, L.P.; SOUSA, D.L.R. Aspectos clínicos e principais formas de tratamento para fibromialgia – Revisão de Literatura. **Research, Society and Development**. v.9, n.11, 2020.

FERREIRA, L.V.; SILVA, L.F.; BARBOSA, S.R.; SALOMÃO, P.E.A. A eficácia do canabidiol no controle da dor em pacientes com fibromialgia. **Revista Multidisciplinar do nordeste mineiro**. v.1, 2023.

GARCIA, P.G.L.; PENIDO, G.C.N.; CARVALHO, A.R.; MOREIRA, V.B.; REZENDE, G.L.; VIANA, G.R.; CADORE, L.E.A.; GUIMARÃES, B.C.S. Evidências sobre a importância de exercícios aeróbicos no tratamento do paciente com fibromialgia. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**. v.34, n.2, p.62-66, 2021.

JESUS, D.X.G.; PACHECO, C.R.; REZENDE, R.M. O método Pilates no controle da dor em pacientes com fibromialgia. **Fisioterapia em Movimento**. v.35, 2022.

MARIN, F.; COLINA, E.; DUQUE, I.L. Danza terapêutica y ejercicio físico. Efecto sobre la fibromialgia. **Hacia Promoc. Salud**. v.24, n.1, p. 17-27, 2019.

MONTEIRO, E.A.B.; OLIVEIRA, L.; OLIVEIRA, W.L. Aspectos Psicológicos da Fibromialgia – Revisão Integrativa. **Mudanças – Psicologia da Saúde**. v.29, n.1, 2021.

NUNES, L.S. **Os efeitos da prática regular de exercícios resistidos para a prevenção de dores e depressão em mulheres com fibromialgia**. Andrea Cintia da Silva, 2021. 15f. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2021.

OLIVEIRA JÚNIOR, J.O.; ALMEIDA, M.B. The current treatment of fibromyalgia. **Brazilian Journal of Pain**. v.1, n.3, p.255-262, 2018.

OLIVEIRA, M.M. **Efeitos do método pilates no controle da dor em mulheres com fibromialgia: uma revisão sistemática**. Eliane Araújo de Oliveira, 2021. 112 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2021.

RODRIGUES, A.; FRITOLLI, R.B. A avaliação da melhoria da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia através da acupuntura. **Revista em Foco: Caderno de Estudos e Pesquisas**. 2020. Disponível em: <https://www.revistafoco.inf.br/index.php/FocoFimi/article/view/130/146>. Acesso em 04 de Agosto de 2022.

SILVA, F.V.M.; FERREIRA, R.I.; SILVA, J.A.; MAGALHÃES SOBRINHO, D.D.T.; TEIXEIRA, J.R.; SILVA, L.J.M.; COSTA, C.V.S.; LIMA, A.G.C.; ANJOS, A.P.F.N.; RABELO, F.F.C. A fisioterapia aquática como tratamento de reabilitação em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa. **Fisioterapia Brasil**. v.23, n.6, p.928-936, 2022.

SILVEIRA, M.H.; BALZ, M. **Manejo de fibromialgia e dor crônica com associação de métodos farmacológicos e não-farmacológicos**. Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES, 2022.

SOUSA, A.S.; OLIVEIRA, G.S.; ALVES, L.H. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**. v.20, n.43, p.64-83, 2021.

TIMOTEO, A.M. *et al.* O método pilates no tratamento de mulheres com fibromialgia. **Revista Cathedral**. v.4, n.4, 2022.

WAGNER, L.M.S. CARVALHO, M.V.G.; SILVA, A.A.; GOUVEIA, G.P.M. Avaliação estabilométrica e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. **Fisioterapia Brasil**. v.21, n.1, p.8-15, 2020.