

**MANEJO DOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS NOS PACIENTES COM FIBROMIALGIA**

**MANAGEMENT OF PSYCHOLOGICAL ASPECTS IN PATIENTS WITH  
 FIBROMYALGIA**

Adriel Machado Toledo  
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – Multivix – Cachoeiro de Itapemirim – Espírito Santo –  
 Brasil  
[amtoledomed@gmail.com](mailto:amtoledomed@gmail.com)

Clara Freire Viana  
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – Multivix – Cachoeiro de Itapemirim – Espírito Santo –  
 Brasil  
[clarafreireviana@gmail.com](mailto:clarafreireviana@gmail.com)

Luana Ribeiro Camargo  
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – Multivix – Cachoeiro de Itapemirim – Espírito Santo –  
 Brasil  
[luanacaamargo@gmail.com](mailto:luanacaamargo@gmail.com)

Sabrina Ferrari Selva  
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – Multivix – Cachoeiro de Itapemirim – Espírito Santo –  
 Brasil  
[sabrinaselvaf@gmail.com](mailto:sabrinaselvaf@gmail.com)

Thiago Pereira Machado  
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – Multivix – Cachoeiro de Itapemirim – Espírito Santo –  
 Brasil  
[thiagopmachadopsi@gmail.com](mailto:thiagopmachadopsi@gmail.com)

**RESUMO**

**Objetivo:** explorar os aspectos essenciais da FM, desde suas características clínicas até seu tratamento, com enfoque nos aspectos psicológicos que estão intrinsecamente ligados à experiência da doença. **Resultados:** Uma vez que, a chave para adesão aos tratamentos propostos e alívio do sintoma psicológico de catastrofização estão no conhecimento sobre a origem daquele mal. Ou seja, o entendimento que a dor não é apenas um sinal de lesão, mas um processo neurobiológico complexo que pode ser influenciado por inúmeros fatores, podendo ser iniciada em qualquer parte do corpo ou no próprio sistema nervoso central. **Conclusões:** A fibromialgia é uma doença crônica que afeta o indivíduo não apenas somaticamente, mas, também, afeta o seu bem-estar mental e social. Portanto, observa-

se que o tratamento psicológico aliado ao cuidado interdisciplinar, favorece a melhora da qualidade de vida e social dos portadores dessa doença crônica.

**Palavras-Chave:** Aspectos psicológicos. Fibromialgia. Paciente.

## **ABSTRACT**

**Objective:** explore the essential aspects of FM, from its clinical characteristics to its treatment, focusing on the psychological aspects that are intrinsically linked to the experience of the disease. **Results:** Since the key to adhering to the proposed treatments and relieving the psychological symptom of catastrophizing is knowledge about the origin of that illness. In other words, the understanding that pain is not just a sign of injury, but a complex neurobiological process that can be influenced by numerous factors and can be initiated in any part of the body or in the central nervous system itself. **Conclusions:** Fibromyalgia is a chronic disease that affects the individual not only somatically, but also affects their mental and social well-being. Therefore, it is observed that psychological treatment combined with interdisciplinary care favors the improvement of the quality of life and social life of those with this chronic disease.

**Keywords:** Psychological aspects. Fibromyalgia. Patient.

## **1 Introdução**

A fibromialgia (FM) é uma condição médica caracterizada não apenas por sintomas físicos debilitantes, mas também por uma interseção significativa com as manifestações psicológicas. É uma síndrome complexa em que a dor crônica e generalizada frequentemente desencadeia uma série de desafios emocionais, incluindo distúrbios do sono, ansiedade, depressão e estresse. (Ramiro et al. 2014). A constante luta contra a dor e a fadiga pode levar à frustração, desesperança e isolamento social. Os mecanismos fisiopatológicos da doença ainda não são bem compreendidos. Contudo, sabe-se que uma disfunção de neurocircuitos causa uma sensibilização do sistema nervoso central. Assim, os estímulos nociceptivos aferentes têm sua percepção, transmissão e processamento alterados. O que, por sua vez, gera sensação dolorosa, que se manifesta especialmente no aparelho locomotor. (Siracusa et al., 2021).

Segundo Mayte Serrat et al., (2020), a abordagem da FM deve ser multidisciplinar, garantindo a esses pacientes um suporte adequado, tanto médico quanto psicológico. De maneira que integre a terapia por exercício e a cognitivo- comportamental, além do tratamento farmacológico. Além disso, o apoio emocional de familiares, amigos e grupos de apoio pode ser valioso para lidar com os desafios psicológicos associados à fibromialgia. A fim de minimizar as dores crônicas e alcançar uma melhoria significativa da qualidade de vida dos pacientes. Deve-se ressaltar, também, que cada indivíduo é único e deve ser abordado de acordo com suas necessidades específicas, o que requer paciência e disposição para experimentar diferentes abordagens e definir o que funciona melhor para

cada paciente. Não obstante, a OMS (Organização Mundial da Saúde) salienta que a saúde é o completo bem-estar físico, mental e social (1948). Nesse sentido, percebe-se que uma abordagem multidisciplinar no enfrentamento da problemática da fibromialgia, mostra-se necessário, com o intuito de proporcionar aos portadores de tal enfermidade, melhores condições de qualidade de vida, orientação para saberem conviver e aceitar os desafios que essa enfermidade traz consigo.

Atualmente, a abordagem farmacológica da FM tem como base quatro classes medicamentosas, que são os antidepressivos tricíclicos (ADTs), fármacos antiepiléticos, inibidores seletivos da recaptção de serotonina e inibidores da recaptção de serotonina-noradrenalina. (Da Silva, et al., 2022).

Neste estudo o objetivo é de explorar os aspectos essenciais da FM, desde suas características clínicas até seu tratamento, com enfoque nos aspectos psicológicos que estão intrinsecamente ligados à experiência da doença.

## **2 Desenvolvimento**

Neste estudo, optou-se pela realização de um resumo indicativo descritivo, tendo como visão a terapêutica do cuidado psicológico nos pacientes portadores de fibromialgia, doença crônica que causa dores somáticas, não havendo ainda causa definida.

Segundo Antônio Carlos Gil (2010) a pesquisa científica visa, descobrir, por meio da aplicação do método científico, respostas para problemas. Isto posto, essa pesquisa tem o intuito de compreender e indicar, por meio da revisão de literatura, o tratamento psicológico dos pacientes diagnosticados com fibromialgia.

Assim, para a realização deste estudo, foram pesquisados no portal Dec's (Descritores em Ciência da saúde, e, por conseguinte definidos os seguintes descritores: Terapêutica; Dor; Fibromialgia; Pacientes; Psicologia. Assim sendo, tais descritores em ciências da saúde, foram pesquisados na BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) com o intuito de selecionar os artigos para comporem este estudo. O descritor Terapêutica encontrou 5547 (cinco mil quinhentos e quarenta e sete) artigos, o descritor Dor, 3710 (três mil setecentos e dez) artigos, por sua vez, o descritor Fibromialgia 172 (cento e setenta e dois) artigos, o descritor Pacientes disponibilizou 42077 (quarenta e dois mil e setenta e sete) artigos, por fim, o descritor Psicologia logrou 7230 (sete mil duzentos e trinta) artigos.

De tal forma, a tornar factível a escrita dessa pesquisa científica, utilizou-se o operador booleano AND para selecionar os artigos que abarcasse todos os descritores definidos. Assim, ao aplicar os descritores junto ao operador booleano na BVS, a busca resultou em 13 (treze) artigos. Ao aplicar o filtro de 5 (cinco) anos, permaneceu os 13 artigos, por fim, utilizando o filtro base de dados MEDLINE (Sistema Online de Busca e

Análise de Literatura Médica), restaram 10 artigos.

Com o intuito de selecionar dentre esses 10 artigos os que comporiam esta pesquisa, utilizou-se os métodos de Gil (2010), por conseguinte 2 (dois) artigos foram selecionados.

Daniel Claw (2016) em seu capítulo sobre fibromialgia do livro intitulado "REUMATOLOGIA", (Hochberg et. al., 2016, p. 438) define a fibromialgia como sendo: "A fibromialgia (FM) é apenas o termo atual para dor musculoesquelética crônica disseminada, para a qual nenhuma outra causa alternativa pode ser identificada".

Complementa ainda dizendo que:

"Os indivíduos, algumas vezes, têm apenas uma dessas síndromes de dor idiopática ao longo da vida. No entanto, mais frequentemente, os indivíduos com uma dessas entidades, e seus familiares, podem apresentar várias dessas condições. Isso não é surpreendente porque estudos recentes mostraram que várias condições de dor crônica são muito familiares, e os polimorfismos genéticos específicos que aumentam ou diminuem o processamento da dor estão sendo rapidamente identificados. Muitos termos foram usados para descrever essas síndromes e os sintomas associados, incluindo síndromes somáticas funcionais, distúrbios de somatização, condições de espectro aliados, doenças crônicas multissintomáticas e sintomas medicamente inexplicáveis, dentre outros ." (Hochberg, et. al., 2016, p. 438)

Aliado a esses sintomas somáticos, o autor salienta que os indivíduos portadores de fibromialgia podem desenvolver ainda quadros mentais, desencadeados pela dor constante, sensação de invalidez, como depressão, ansiedade (Claw, 2016).

Não obstante, Serrat, et. al., (2020) traz-nos que a intervenção em processos como o afeto, a autoeficácia, o cansaço, a dor, a regulação do estado emocional, proporciona melhora na qualidade de vida dos pacientes em tratamento para fibromialgia.

Serrat, et. al., (2020) elenca que não há, ainda, tratamento que cure a fibromialgia, assim, portanto, é necessário usar de todos os métodos disponíveis e viáveis que possam de alguma forma aliviar os sintomas diretamente relacionados à doença, isto é, sintomas intrínsecos aos portadores dessa enfermidade. Ainda, aliviar as dificuldades que essa doença, aliada a outras enfermidades e problemas sociais que possam de alguma forma alterar e dificultar e manuseio da fibromialgia, dessa forma, evitar piora clínica e, por conseguinte, garantir melhora na qualidade de vida desses pacientes.

De maneira concomitantemente, Rosa Caballol Angelats, et al., (2019) aponta que ainda existem discussões acerca do melhor tratamento da FM. Porém, apresenta estudos que apontam significativo progresso acerca da diminuição de manifestações clínicas nos pacientes que tiveram uma abordagem não farmacológica da doença, com exercícios e a terapia cognitivo-comportamental.

Além disso, técnicas terapêuticas complementares, como "mindfulness",

hidroterapia e acupuntura obtiveram resultados positivos no bem-estar e qualidade de vida dos acometidos pela doença. Não obstante, a abordagem farmacológica também apresenta claro benefício na saúde dos pacientes, ao aliviar os sintomas de dor intensa e insônia, que tanto prejudicam o dia a dia dos enfermos.

A educação em dor com base na neurociência é de extrema importância para aqueles acometidos pela dor crônica. (Pontin, et al., 2021). Uma vez que, a chave para adesão aos tratamentos propostos e alívio do sintoma psicológico de catastrofização estão no conhecimento sobre a origem daquele mal. Ou seja, o entendimento que a dor não é apenas um sinal de lesão, mas um processo neurobiológico complexo que pode ser influenciado por inúmeros fatores, podendo ser iniciada em qualquer parte do corpo ou no próprio sistema nervoso central. (Da Silva; Ribeiro-filho, 2011). Tendo em vista tais fatores, Serrat et. al., (2020) programou um ensaio clínico randomizado pioneiro que combina a educação diversos fatores no tratamento da fibromialgia, sendo eles a educação dos indivíduos acerca da neurociência da dor, terapia por exercícios, terapia psicológica e exposição à natureza. Visando verificar a resposta dos indivíduos à abordagem proposta.

Ademais, a presença de dor e distúrbios do sono possuem forte impacto na qualidade de vida e resposta aos tratamentos propostos. Nesse sentido, a insônia foi identificada como o distúrbio do sono mais comum em pessoas com dor crônica (Alfödi, Wiklund & Gerdle, 2014). Ao passo que o sono não reparador se refere ao fato de que embora os pacientes possam passar tempo suficiente na cama, ainda acordam cansados e não sentem que obtiveram sono revigorante. É notável que tal comorbidade exacerba os sintomas de fadiga e dificuldades cognitivas, que estão associados à fibromialgia. Além disso, pode levar a problemas psicológicos, como ansiedade e depressão. Assim, a gestão da condição torna-se ainda mais desafiadora.

Segundo Luziane de Fátima Kirchner (2017), uma intervenção analítico-comportamental deve ser implementada, a fim de modificar os comportamentos desadaptativos relacionados à dor. Tal abordagem deve conter uma higiene do sono rigorosa, criação de um ambiente de sono tranquilo e confortável, e evitar uso de estimulantes antes de dormir. Logo, diminuindo os malefícios dessa manifestação.

A terapia farmacológica mais frequentemente estudada para FM é a de baixas doses de antidepressivos tricíclicos (ADT). A maioria desses compostos aumentam a concentração de serotonina e/ou norepinefrina ao bloquear diretamente sua respectiva recaptação. (Da Silva, et. al. 2022). A tolerabilidade é um problema, mas pode ser melhorada ao se começar com a administração de doses muito baixas noturnas, algumas horas antes de dormir, e, lentamente, escalonando-se a dose. Recentemente, mostrou-se que a dose muito baixa de ciclobenzaprina é completamente eficaz em um subconjunto de indivíduos com FM que têm uma arquitetura específica do sono e, aparentemente, causa menos efeitos adversos. (Hochberg, et al., 2016)

### 3 Conclusão

A fibromialgia é uma doença crônica que afeta o indivíduo não apenas somaticamente, mas, também, afeta o seu bem-estar mental e social. Portanto, observa-se que o tratamento psicológico aliado ao cuidado interdisciplinar, favorece a melhora da qualidade de vida e social dos portadores dessa doença crônica.

### Referências

1. ALFÖLDI, Peter; WIKLUND, Tobias; GERDLE, Björn. Comorbid insomnia in patients with chronic pain: a study based on the Swedish quality registry for pain rehabilitation (SQRP). **Disability and rehabilitation**, v. 36, n. 20, p. 1661-1669, 2014. Disponível em: <https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-104230>. Acesso: 20/10/2023
2. ANGELATS, Rosa Caballol et al. Effectiveness, cost-utility, and benefits of a multicomponent therapy to improve the quality of life of patients with fibromyalgia in primary care: a mixed methods study protocol. **Medicine**, v. 98, n. 41, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6799432/>. Acesso: 20/10/2023
3. DA SILVA, Francisco Gabriel Carvalho et al. O uso de antidepressivos tricíclicos no tratamento da fibromialgia: uma revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 13, p. e02111334850-e02111334850, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/34850/29699>. Acesso: 20/10/2023.
4. DA SILVA, José Aparecido; RIBEIRO-FILHO, Nilton Pinto. A dor como um problema psicofísico. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/FJ6bR9HSvX5ZrgwFSFvYt9D/?lang=pt#>. Acesso: 21/10/2023.
5. GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2006. gil, antônio carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**, v. 5, 2010. Disponível em: [https://www.academia.edu/download/31031805/9482\\_lista\\_de\\_revisao\\_1%C3%83%E2%80%9Ao\\_bimestre\\_com\\_respostas\\_direito.pdf](https://www.academia.edu/download/31031805/9482_lista_de_revisao_1%C3%83%E2%80%9Ao_bimestre_com_respostas_direito.pdf). Acesso: 19/10/2023
6. HOCHBERG, Marc et al. **REUMATOLOGIA 6ª EDIÇÃO**. cap 80, pag 438-449, 2016. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595155664/epubcfi/6/150%5B%3Bvnd.vst.idref%3Dcap-80.xhtml!%5D!/4%5Btexto-69%5D/2/2>. Acesso: 19/10/2023.
7. KIRCHNER, Luziane de Fátima. **Intervenção comportamental para mulheres com fibromialgia e má qualidade do sono ou insônia**. 197f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Centro de Educação e Ciências humanas, Universidade Federal de São Carlos, São Paulo, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/9305>. Acesso: 20/10/2023.
8. WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Constituição da Organização Mundial da Saúde** (OMS/WHO). 1946. Disponível em:

[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5733496/mod\\_resource/content/0/Constitui%C3%A7%C3%A3o%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20%28WHO%29%20-%201946%20-%20OMS.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5733496/mod_resource/content/0/Constitui%C3%A7%C3%A3o%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20%28WHO%29%20-%201946%20-%20OMS.pdf). Acesso: 19/10/2023.

9. PONTIN, José Carlos Baldocchi et al. Efeitos positivos de um programa de educação em dor em pacientes com dor crônica: estudo observacional. **BrJP**, v. 4, p. 130-135, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/wdpqyzsw4N65qrpGgJmspGG/?lang=pt&format=html>. Acesso: 20/10/2023.
10. RAMIRO, Fernanda de Souza et al. Investigação do estresse, ansiedade e depressão em mulheres com fibromialgia: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 54, p. 27-32, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/4YHGswb5CHDS48NfZd5FrZP/?lang=pt>. Acesso: 21/10/2023.
11. SERRAT, Mayte et al. Efficacy of a multicomponent intervention for fibromyalgia based on pain neuroscience education, exercise therapy, psychological support, and nature exposure (NAT-FM): Study protocol of a randomized controlled trial. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 2, p. 634, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/2/634>. Acesso: 19/10/2023.
12. SIRACUSA, Rosalba et al. Fibromyalgia: pathogenesis, mechanisms, diagnosis and treatment options update. **International journal of molecular sciences**, v. 22, n. 8, p. 3891, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1422-0067/22/8/3891>. Acesso: 19/10/2023.