



EIXO TEMÁTICO – PESQUISA

INTERVENÇÕES EDUCACIONAIS PARA DOR EM PESSOAS COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

EDUCATIONAL INTERVENTIONS FOR PAIN IN PEOPLE WITH FIBROMYALGIA: A LITERATURE REVIEW

Nataly de Andrade Alves

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Maceió-AL, Brasil
nataly.alves@academico.uncisal.edu.br
<https://orcid.org/0009-0008-9763-3539>

Célia Margarida Vieira Bezerra

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Maceió-AL, Brasil
celia.bezerra@academico.uncisal.edu.br
<https://orcid.org/0009-0003-2818-6716>

Milena Sabrina Santos da Silva

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Maceió-AL, Brasil
milena.santos@academico.uncisal.edu.br
<https://orcid.org/0009-0008-3547-6996>

Nathalia Almeida Tenório Cavalcante

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Maceió-AL, Brasil
nathalia.cavalcante@academico.uncisal.edu.br
<https://orcid.org/0009-0003-6371-4641>

Djanira Florentino Silva (Orientador)

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Maceió-AL, Brasil
djanira.silva@uncisal.edu.br
<https://orcid.org/0000-0003-1296-5312>



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

RESUMO:

Introdução: A fibromialgia é uma síndrome de etiopatogenia multifatorial complexa caracterizada por dor musculoesquelética generalizada e com sensibilidade à palpação, geralmente associada a fadiga, distúrbios do sono e psicológicos. **Objetivo:** Evidenciar a utilização de orientações educativas no controle da dor em pacientes com fibromialgia. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa nacional e internacional, onde foram selecionados artigos dos últimos 5 anos, em português e inglês com disponibilidade na íntegra. **Resultados:** Nesta revisão, dos 49 artigos encontrados, 10 atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados. Os resultados indicaram duas categorias de intervenção educativa: exercícios e mudanças de hábitos/comportamentos, ambas mostrando redução significativa da dor. **Considerações Finais:** O manejo da fibromialgia exige uma abordagem multidisciplinar e personalizada, onde o exercício físico, combinado com programas de educação em saúde e intervenções comportamentais, desempenham um papel importante na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Contudo, há necessidade de mais estudos para fortalecer a aplicação dessas práticas.

Palavras-chave: Fibromialgia; Intervenções educativas.

ABSTRACT:

Introduction: Fibromyalgia is a syndrome with complex multifactorial etiopathogenesis characterized by widespread musculoskeletal pain and sensitivity to palpation, generally associated with fatigue, sleep and psychological disorders. **Objective:** To demonstrate the use of educational guidelines in pain control in patients with fibromyalgia. **Methodology:** This is a national and international integrative review, where articles from the last 5 years were selected, in Portuguese and English with full availability. **Results:** In this review, of the 49 articles found, 10 met the inclusion criteria and were analyzed. The results indicated two categories of educational intervention: exercises and changes in habits/behaviors, both showing a significant reduction in pain. **Final Considerations:** The management of fibromyalgia requires a multidisciplinary and personalized approach, where physical exercise, combined with health education programs and behavioral interventions, plays an important role in improving the quality of life of patients. However, further studies are needed to strengthen these practices.

Keywords: Fibromyalgia; Educational Interventions.

1. INTRODUÇÃO

Os distúrbios musculoesqueléticos crônicos são um dos principais problemas de saúde em todo o mundo. A dor crônica pode ser definida como dor que dura além do tempo normal de cura, estendendo-se até os 3 meses ou além de 3–6 meses (Lepri; et al. 2023). De acordo com Estévez-López et al. (2021), a dor é promovida tanto pela suscetibilidade genética quanto



por fatores ambientais e comportamentais.

Dentre as algias crônicas, a fibromialgia destaca-se por ser uma síndrome de etiopatogenia multifatorial complexa e caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, com sensibilidade à palpação e, geralmente, associada a fadiga, distúrbios do sono e psicológicos (Antunes et al. 2021).

Sendo observada a maior prevalência no sexo feminino, em virtude, de uma inflamação dos gânglios da raiz dorsal sexualmente dimórficos, promovida pelo estresse. (Antunes et al. 2021). De acordo com Antunes e Marques (2022) essa síndrome tem repercussões psicossociais e econômicas significativas, impactando substancialmente no estado de saúde, qualidade de vida e atividades sociais.

Conforme Lepri *et al.* (2023), muitos pacientes com dor musculoesquelética (**MSK**) não sabem qual tratamento seguir, o que agrava a dor, a incapacidade e a qualidade de vida. Para tratar a dor crônica persistente, a abordagem biopsicossocial é fundamental, combinando exercícios terapêuticos, terapia manual, tratamento farmacológico e educação do paciente.

No entanto, as diretrizes europeias atuais enfatizam a importância da educação do paciente como parte do tratamento da Dor Musculoesquelética Crônica (**CMP**). Uma vez que a educação é uma experiência destinada a influenciar o comportamento e o conhecimento dos pacientes por meio de métodos de aconselhamento e ensino. (Cuenca-Martínez et al., 2023). Desta forma o objetivo desta revisão integrativa é evidenciar a utilização de orientações educativas no controle da dor em pacientes com fibromialgia.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa, em que para sua elaboração foram seguidas seis etapas: 1. Elaboração da pergunta norteadora; 2. Definição dos descritores; 3. Busca na literatura; 4.



Coleta de dados; 5. Análise crítica dos estudos incluídos; 6. Discussão dos resultados e 7. Apresentação da revisão integrativa. No seu desenvolvimento utilizou-se a estratégia PICO como facilitador para identificação dos descritores e na formulação da pergunta norteadora: “Quais intervenções educativas são utilizadas para o alívio da dor em pessoas com fibromialgia?”.

Ademais, foram selecionados estudos publicados entre 2019 e 2024 nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar, em que os descritores utilizados foram: “educational interventions” e “fibromyalgia”, com o operador booleano “AND”. Os critérios de inclusão foram: estudos nos últimos 5 anos, textos completos gratuitos, revisões sistemáticas, análises e meta análises sobre a educação em saúde referente a fibromialgia. Foram excluídos da busca, estudos que não apresentaram dados quantitativos, duplicados ou que abordaram outras condições que não envolvessem apenas a fibromialgia.

2.2 Resultados

Dos 49 estudos identificados, 10 artigos atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados na revisão. Os resultados foram organizados em duas categorias: a primeira são os artigos que defendem a intervenção educativa sobre a prática de exercícios físicos, terapias manuais e não farmacológicas para melhora do quadro de fibromialgia, e a segunda refere-se aos estudos que apontam para abordagem da mudança de hábitos de vida por meio de técnicas, principalmente psicoterapêuticos e cognitiva - comportamental.

Na análise, 5 artigos da busca presente é da primeira categoria, tais trouxeram resultados que enfatizam melhoras na qualidade do sono, atividades de vida diária e redução da dor pela intervenção educativa da prática de exercícios e técnicas não farmacológicas (a exemplificar a hidroterapia) em pacientes com fibromialgia. Outrossim, os outros 5 estudos pertencem à segunda categoria, apresentam intervenções para mudanças de hábito em situações como



sedentarismo e técnicas cognitivas- comportamentais, evidenciando na análise melhoras altas e moderadas na intensidade da dor e na disposição dos pacientes presentes.

2.3 Discussão

Diante dos dados obtidos através da pesquisa, foi analisado se os estudos presentes apresentaram intervenções educativas que contribuem para a melhora do quadro algico em pacientes com fibromialgia. Os autores Lopez, *et al.* (2021), Willians *et al.* (2020), Leaviss *et al.* (2020), Ram *et al.* (2023) e Wang e Luo (2024) apresentaram como tratamento não farmacológicos as psicoterapias como a Terapia cognitivo-comportamental (TCC), o exercício Tradicional chinês e exercícios meditativos mostraram-se eficazes na redução da dor e fadiga muscular, melhorando também no quadro psicológico do paciente e melhorando na qualidade de vida. Outros estudos realizados por Antunes e Marques (2021) e Ram *et al.* (2023) mostraram resultados promissores no uso da terapia manual, eletroterapia e hidroterapia como métodos terapêuticos para a melhora do quadro algico do paciente fibromiálgico, já Lepri *et al.* (2023), Martinez *et al.* (2023) relataram a eficácia da educação em neurociência da dor (PNE) como intervenção terapêutica principalmente quando combinada com outro método terapêutico como exercícios aeróbios, ambos estudos coincidiram nos resultados alcançados, onde chegaram a conclusão que a técnica de PNE obtém uma resposta eficaz no tratamento da dor na fibromialgia. Da mesma forma, a abordagem do programa interdisciplinar de educação em saúde conduzindo intervenções por meio de palestras e atividades em grupo, em especial abordando temas interdisciplinares de educação em saúde como informações gerais sobre fibromialgia, práticas corporais, atividades físicas e abordagens farmacológicas, obtiveram valores significativos na redução da dor de acordo com Antunes *et al.* (2021) e Katman e Gallagher (2024).

Com isso, observa-se a importância das intervenções educacionais para o manejo da dor em pessoas com fibromialgia, já que a implementação eficaz dessas estratégias pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas.



CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A análise da literatura indica que o manejo da fibromialgia exige uma abordagem multidisciplinar e personalizada, onde o exercício físico, combinado com programas de educação em saúde e intervenções comportamentais, desempenha um papel importante na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. As evidências indicam que personalizar as terapias é fundamental para maximizar os benefícios, especialmente considerando a interação entre fatores genéticos e comportamentais. Contudo, há necessidade de mais estudos rigorosos para fortalecer essas práticas e garantir um tratamento mais eficaz da fibromialgia.

REFERÊNCIAS

Antunes, M. D., *et al.* Eficácia de programas interdisciplinar de educação em saúde para indivíduos com fibromialgia: uma revisão sistemática. **Journal of education and promotion**, São Paulo, v. 10, 2021. Disponível em:

https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_592_20. Acesso em: 28 de ago. 2024

Antunes, M. D., Marques, A. P. O papel da fisioterapia na fibromialgia: perspectivas atuais e futuras. **Frontiers in physiology**, Brasil, 2022. Disponível em:

<https://doi.org/10.3389/fphys.2022.968292>. Acesso em: 28 de ago. 2024

Estévez-López, *et al.* Effectiveness of Exercise on Fatigue and Sleep Quality in Fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. **Archives Of Physical Medicine And Rehabilitation**, [S.L.], v. 102, n. 4, p. 752-761, abr. 2021. Elsevier BV. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.apmr.2020.06.019>. Acesso em 25 de ago. 2024

Katzman, J. G., & Gallagher, R. M. . Pain: The silent public health epidemic. **Journal of Primary Care & Community Health**, 15. Disponível em:

<https://doi.org/10.1177/21501319241253547>. Acesso em 28 de ago 2024

Leaviss, J., *et al.* Behavioural modification interventions for medically unexplained symptoms in primary care: systematic reviews and economic evaluation. **Health Technology Assessment** (Winchester, England), 24(46), 1–490. Disponível em:

<https://doi.org/10.3310/hta24460>. Acesso em 25 de ago 2024



Lepri, B., *et al.* Effectiveness of pain neuroscience education in patients with chronic musculoskeletal pain and central sensitization: A systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 5 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20054098>. Acesso em 25 de ago 2024

López, F. E., *et al.* Interplay between genetics and lifestyle on pain susceptibility in women with fibromyalgia: the al-Ándalus project. **Rheumatology** (Oxford, England), 61(8), 3180–3191. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/rheumatology/keab911>. Acesso em 28 de ago 2024

Martínez, F. C., *et al.* Educação em neurociência da dor em pacientes com dor musculoesquelética crônica: uma revisão abrangente. **Frontiers in Neuroscience**, 17 . Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1272068>. Acesso em 25 de ago. 2024
Ram, et al. Beyond the pain: A systematic narrative review of the latest advancements in fibromyalgia treatment. **Cureus**, 15(10), 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.7759/cureus.48032> . Acesso em 28 de ago 2024

Wang, X., Luo, H. Effects of traditional Chinese exercise therapy on pain scores, sleep quality, and anxiety-depression symptoms in fibromyalgia patients: a systematic review and meta-analysis. **BMC Musculoskeletal Disorders**, v. 1 n. 25, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12891-024-07194-7>. Acesso em 28 de ago 2024

Williams, A. C. de C., *et al.* Psychological therapies for the management of chronic pain (excluding headache) in adults. **The Cochrane Library**, v. 11, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14651858.cd007407.pub4> . Acesso em 25 de ago 2024