

Caminhos para viver melhor: O impacto da psicoeducação em dor para pacientes com fibromialgia

Gabrielle Cabral Mouta

Acadêmica de medicina do Centro Universitário de Patos (UNIFIP)

✉ gabriellecmouta@gmail.com

Milena Nunes Alves de Sousa

Pós-doutora em Promoção de Saúde

Rafaela de Albuquerque Paulino

Médica especialista em medicina de família e comunidade

Recebido em 11 de fevereiro de 2025

Aceito em 11 de novembro de 2025

Resumo:

A fibromialgia é uma síndrome multifatorial e generalizada, associada com hiperalgesia e sintomas limitantes, sendo muitas vezes a razão da diminuição da qualidade de vida de quem a possui. Este trabalho objetivou avaliar o impacto da psicoeducação em dor como estratégia terapêutica na qualidade de vida e controle de sintomas de pacientes com fibromialgia. Para tanto, foi realizada uma revisão sistemática da literatura, a partir de ensaios clínicos randomizados, seguindo o protocolo *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde, *National Library of Medicine*, *Scientific Electronic Library Online*, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, *Wiley Online Library*, Europe PubMed Central e Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), a partir dos operadores booleanos: “*Fibromyalgia*” AND “*Health Education*” AND “*Quality of Life*” AND “*pain*” AND “*multidisciplinary*”, em um recorte temporal de 2004-2024 sob o registro na plataforma Open Science Framework DOI 10.17605/OSF. Dois dos autores, enquanto revisores, avaliaram e selecionaram 320 trabalhos de forma independente, com as discordâncias resolvidas por um terceiro revisor, sendo selecionada uma amostra de seis estudos que atendiam todos os critérios. A partir da análise, observou-se um número estatisticamente não significativo de melhoria do bem-estar comparado ao grupo controle, apesar disso, houve impacto de ações psicoeducativas no controle algico e manejo dos sintomas limitantes, além de maior satisfação com outras terapias exercidas. Ainda, é possível inferir que os resultados gerais sejam mais elevados com uma intervenção psicoeducativa mais bem estabelecida e padronizada.

Palavras-Chave: Dor Crônica, Fibromialgia, Qualidade de Vida, Psicoeducação.

Pathways to live better, the impact of pain psychoeducation for fibromyalgia patients

Abstract:

Fibromyalgia is a multifactorial and generalized syndrome associated with hyperalgesia and limiting symptoms, often leading to a decrease in the quality of life of those who have it. This study aimed to evaluate the impact of psychoeducation on pain as a therapeutic strategy on the quality of life and symptom control of patients with fibromyalgia. To this end, a systematic literature review was conducted, based on randomized clinical trials, following the *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) protocol, in the following databases: Virtual Health Library, National Library of Medicine, Scientific Electronic Library Online, Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences, Wiley Online Library, Europe PubMed Central, and Journals of the Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (CAPES), using the Boolean operators: “*Fibromyalgia*” AND “*Health Education*” AND “*Quality of Life*” AND “*pain*” AND

“multidisciplinary”, within a time frame of 2004-2024, registered on the Open Science Framework platform DOI 10.17605/OSF. Two of the authors, acting as reviewers, independently evaluated and selected 320 studies, with disagreements resolved by a third reviewer, resulting in a sample of six studies that met all criteria. Based on the analysis, a statistically insignificant improvement in well-being was observed compared to the control group. Despite this, psychoeducational interventions did have an impact on pain control and management of limiting symptoms, in addition to greater satisfaction with other therapies performed. Furthermore, it is possible to infer that the overall results would be higher with a more well-established and standardized psychoeducational intervention.

Keywords: Chronic Pain, Fibromyalgia, Quality of Life, Psychoeducation.

Caminos para vivir mejor, el impacto de la psicoeducación del dolor para pacientes con fibromialgia

Resumen:

La fibromialgia es un síndrome multifactorial y generalizado asociado a hiperalgesia y síntomas limitantes, que a menudo conlleva una disminución en la calidad de vida de quienes la padecen. Este estudio tuvo como objetivo evaluar el impacto de la psicoeducación sobre el dolor como estrategia terapéutica en la calidad de vida y el control de los síntomas en pacientes con fibromialgia. Para ello, se realizó una revisión sistemática de la literatura, basada en ensayos clínicos aleatorizados, siguiendo el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), en las siguientes bases de datos: Biblioteca Virtual en Salud, Biblioteca Nacional de Medicina, Biblioteca Científica Electrónica en Línea (SEL), Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), Wiley Online Library, Europe PubMed Central y Revistas de la Coordinación para el Perfeccionamiento del Personal de Educación Superior (CAPES), utilizando los operadores booleanos: “Fibromialgia” Y “Educación para la Salud” Y “Calidad de Vida” Y “dolor” Y “multidisciplinario”, abarcando el periodo 2004-2024. Los estudios se registraron en la plataforma Open Science Framework (DOI 10.17605/OSF). Dos de los autores, en calidad de revisores, evaluaron y seleccionaron de forma independiente 320 estudios. Las discrepancias se resolvieron con la intervención de un tercer revisor, lo que resultó en una muestra de seis estudios que cumplieron con todos los criterios de inclusión. Según el análisis, se observó una mejora estadísticamente insignificante en el bienestar en comparación con el grupo de control. A pesar de ello, las intervenciones psicoeducativas sí tuvieron un impacto en el control del dolor y el manejo de los síntomas limitantes, además de una mayor satisfacción con otras terapias realizadas. Asimismo, cabe inferir que los resultados generales serían mejores con una intervención psicoeducativa más consolidada y estandarizada.

Palabras clave: Dolor Crónico, Fibromialgia, Calidad de Vida, Psicoeducación

INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome multifatorial e generalizada, associada a hiperalgesia, que apresenta como principal característica a dor primária nociplástica. A partir da definição de dor da *International Association to Study of Pain* (IASP) é possível explicar melhor a apresentação da doença: “dor é uma experiência sensitiva e emocional desagradável associada, ou semelhante àquela associada, a uma lesão tecidual real ou potencial” (Raja *et al.*, 2020, p. 2). Além disso, trata-se de uma patologia com maior prevalência em mulheres e não possui tratamento curativo, apesar de apresentar controle da doença, muitas vezes a partir da intervenção multimodal personalizada para cada paciente (Siracusa, 2021).

A psicoeducação refere-se a uma técnica que relaciona as metodologias psicológicas e pedagógicas adequadas para orientação em saúde de uma população, sobretudo sobre uma patologia que a afeta de modo específico, como intervenção terapêutica de prevenção e de ressignificação da dor por meio de procedimentos educativos. Envolve diferentes ações psicológicas e educativas que utilizam dados teóricos de outras áreas como educação, filosofia, medicina, educação física, nutrição e entre outras, com o objetivo de ampliar o conhecimento do paciente para que obtenha um entendimento não fragmentado sobre seu diagnóstico (Lemes e Ondere Neto, 2017).

Segundo Müller e Lodovichi (2023), a educação do paciente já é uma estratégia importante na prevenção e manejo de migrêneas, patologia que, assim como a fibromialgia, tem mecanismos fisiopatológicos integrados entre aspectos físico e emocional. Dessa forma, a compreensão dos aspectos biopsicossociais relacionados à dor crônica mostra-se cada vez mais capaz de impactar positivamente na qualidade de vida da pessoa com fibromialgia, como sugere Burin *et al.* (2023).

São muitos os aspectos que mensuram a qualidade de vida do indivíduo, sejam eles do âmbito psicológico, físico ou socioeconômico. E, como parâmetro subjetivo, a qualidade de vida torna-se complexa de se avaliar. Dessa forma, optou-se por utilizar neste trabalho três características capazes de traduzir dificuldades e sintomas apresentados pela Fibromialgia, são eles: controle algico, realização de atividades físicas sem limitações de movimento e controle de sintomas psicológicos. Que serão analisados a partir do uso de diferentes instrumentos mensuradores apresentados nos trabalhos aqui analisados.

Atualmente não existe um consenso acerca do manejo da fibromialgia no mundo. No Brasil é permitido o uso de medicações algicas de diversas classes, como antidepressivos, ansiolíticos e relaxantes musculares, podendo ocorrer o uso concomitante de alguns desses para o melhor controle dos sintomas da doença (Da Silva; Figueiredo; Rodrigues Júnior, 2021). Além disso, ocorre a instrução de mudança de hábitos, sobretudo os relacionados aos gatilhos de dor persistente, o qual tem se mostrado promissor (Costa *et al.*, 2020).

Cada vez mais o direcionamento ao profissional psicólogo, educador físico e nutricionista está tido como fundamental para o controle da fibromialgia. No entanto, a orientação se faz necessária associada à cobrança e ao acompanhamento longitudinal do paciente, fornecendo condições para que haja adesão a este tratamento.

Sendo assim, a psicoeducação, como uma forma de ensinar os mecanismos de ativação da dor e de desligamento desses estímulos dolorosos, torna o paciente o agente de mudança da própria condição de saúde, sendo capaz de realizar escolhas de hábitos de forma mais consciente, pelo entendimento de como tais ações afetarão a manifestação dos sintomas de sua doença e como evitá-las.

Segundo Villalba, Lacerda e Magnagnagno (2023), em estudo realizado com mulheres em tratamento da fibromialgia no oeste do Paraná, as pacientes possuem um expressivo aumento do compromisso de realizar atividade física, pelo menos três vezes na semana, quando é recomendado por um profissional da área médica. Além disso, todas as mulheres entrevistadas que iniciaram a atividade física como tratamento e foram orientadas sobre isso relataram melhora significativa do quadro algico crônico associado à doença neste estudo. Entretanto, são necessários estudos mais bem estruturados para que seja suficiente construir um protocolo clínico de tal conduta.

A adesão dos pacientes às mudanças no estilo de vida é um fator crítico e se torna maior quando realizada a partir de uma orientação em saúde mais detalhada. Sendo incentivada por pesquisadores a compor os primeiros passos do tratamento, fornecendo aos pacientes informações básicas sobre a fibromialgia e suas opções de tratamento, além de orientar sobre controle da dor e programas de autocontrole disponíveis (Dumont, *et al.*, 2024).

Tendo em vista as limitações cotidianas enfrentadas por tais pacientes, fica notória a necessidade da intervenção multidisciplinar associada à psicoeducação, estimando-se que estas sejam capazes de efetivamente melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas por essa síndrome (Brasil; Tomasi, 2022).

Este trabalho objetiva avaliar o impacto da psicoeducação em dor como estratégia terapêutica na qualidade de vida e controle de sintomas dos pacientes em acompanhamento da fibromialgia, com o intuito de oferecer uma conduta médica que se estima catalisar o tratamento medicamentoso de intervenção já estabelecido. Bem como identificar as diferentes abordagens psicoeducativas aplicadas e sintetizar os resultados dessas intervenções.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

O trabalho em questão trata-se de uma revisão sistemática da literatura, a partir de uma pesquisa qualitativa, pura, e do tipo bibliográfica, buscando elencar dados antes de serem trabalhados e interpretados, extensiva e massiva, ao aplicar-se um recorte temporal grande, sem que seja limitada à coleta de dados, além de seguir um protocolo rígido, que a torna reproduzível (Galvão; Ricarte, 2019).

As pesquisas qualitativas possuem a característica de analisar dados a partir da qualidade do que está sendo mostrado, informações não enquadradas em dados numéricos de forma direta, oferecendo margem para que se construam categorias baseadas nas informações colhidas (Faria; Oliveira-Lima; Almeida-Filho, 2021).

As revisões sistemáticas, por sua vez, são responsáveis por selecionar os trabalhos que discutiram uma mesma questão, a partir das mesmas condições, em determinado período, com isso são capazes de sintetizar as melhores evidências científicas, sendo grandes aliadas na tomada de decisões em saúde e construção de melhores protocolos (De-La-Torre-Ugarte *et al.*, 2011; Pinheiro e Nogueira, 2021). Além disso, são a prática baseada em evidências mais confiável por seguir passos rigorosamente determinados, organizados num fluxograma chamado *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), de modo tal que seja reproduzível, limitado o maior número possível de vieses e se expondo a qualidade do que foi realizado (Cordeiro *et al.*, 2007; Page *et al.*, 2022).

Um passo a passo é necessário para que uma revisão sistemática seja realizada, são eles: definição de uma pergunta de pesquisa; criação de um plano de pesquisa; determinação dos critérios de inclusão e exclusão; busca extensiva na literatura; avaliação dos estudos encontrados; análise da qualidade dos estudos encontrados; extração dos dados; síntese e análise dos dados; compartilhamento dos resultados (Donato; Donato, 2019).

Os trabalhos selecionados respondem a uma questão de pesquisa, a qual pode ser construída a partir de diversas estruturas, sendo a escolhida a PICO, um acrônimo para os itens elencados numa revisão, são eles: população, intervenção, grupo controle ou grupo de comparação e desfecho esperado. Nessa pesquisa a população são as pessoas em tratamento da fibromialgia, a intervenção é a educação desses pacientes sobre o tratamento multidisciplinar, a comparação é com pacientes que não receberam essa educação e o desfecho esperado é a melhora da qualidade de vida e controle algico. Assim, a pergunta

estabelecida foi: na população em tratamento da fibromialgia, a educação sobre o tratamento multidisciplinar apresentou um significativo impacto na qualidade de vida e controle algico comparadas com a população que não recebeu essa educação?

Em seguida foi realizado o registro dessa revisão na plataforma *Open Science Framework* (OPF) no mês de maio de 2024 (DOI 10.17605/OSF). Executado isto foram estabelecidos como critérios de pesquisa os seguintes descritores com operadores booleanos: “*Fibromyalgia*” AND “*Health Education*” AND “*Quality of Life*” AND “*pain*” AND “*multidisciplinary*”, um recorte temporal de 2004-2024 e trabalhos na língua portuguesa e inglesa. Além de critérios de exclusão, os trabalhos que não adotassem a metodologia de Ensaio Clínico Randomizado, e os que não respondiam a questão de pergunta.

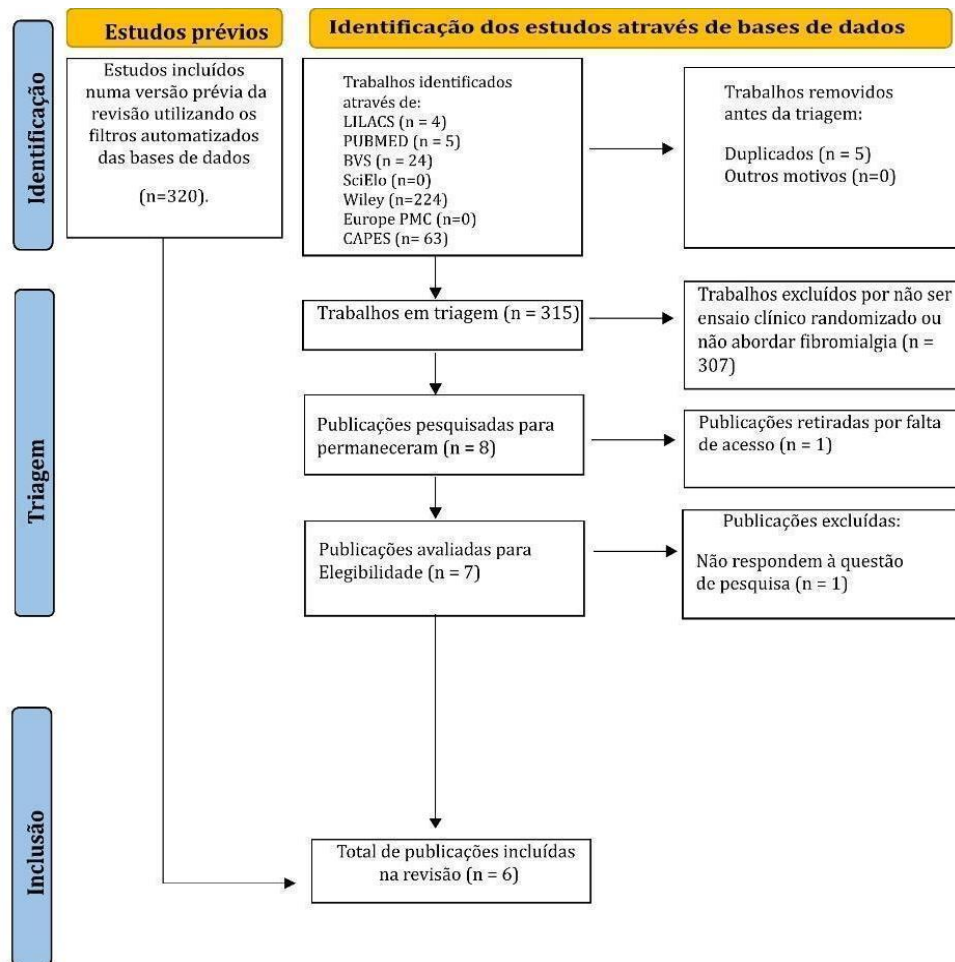
A fim de possuir uma seleção de trabalhos imparcial, o estudo prosseguiu com a seleção dos trabalhos por dois pesquisadores de forma independente, utilizando como critérios de inclusão documentos encontrados pelos descritores mencionados entre os anos de 2004 e 2024, por entender ser este um recorte temporal grande o suficiente para uma boa análise (Galvão; Ricarte, 2019). Além de critérios de exclusão textos com construção metodológicas de ensaios clínicos randomizados e com abordagem apenas da fibromialgia no corpo do texto (Lopes, 2000).

Os trabalhos foram pesquisados de forma ampla em sete bases, sendo elas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *National Library of Medicine* (PUBMED), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Wiley Online Library*, Europe PubMed Central (Europe PMC) e Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). A última data em que essa pesquisa foi feita foi dia vinte e cinco de setembro de dois mil e vinte e quatro, com isso foram encontrados trezentos e vinte trabalhos, sendo cinco repetidos entre as bases, conforme representado no fluxograma (Figura 1).

Após a aplicação dos critérios de exclusão, os quais referiam-se à ausência do tema fibromialgia no texto e a uma abordagem metodológica diferente de ECR, foi realizada uma leitura dos documentos por dois revisores (M.F.R. e M.N.A.S.) de forma independente, sem uso de ferramentas de automatização, com a apresentação dos resultados via mensagem digital, assim foram descartados trezentos e sete destes, por não serem Ensaios Clínicos Randomizados ou não abordarem a fibromialgia, além de um que não se obteve acesso e um

que não respondeu à pergunta PICO, concluindo assim uma amostra final do trabalho de seis documentos, sendo esta amostra a que foi efetivamente analisada.

Figura 1- Fluxograma PRISMA 2020 revisões sistemáticas que incluam buscas em bases de dados.



Fonte: Adaptado de Page *et al.* (2022).

Posteriormente ao trajeto de filtragem direcionado pelo PRISMA checklist, foi realizada a coleta de dados, que selecionou dados gerais dos trabalhos como título, autor, ano e país de publicação, além de informações relacionadas ao perfil do grupo que recebeu a intervenção, qual processo educativo foi realizado com esses pacientes, como a dor e a qualidade de vida destes foram mensuradas e quais tratamentos prévios eram realizados.

A categorização dos dados dos ensaios clínicos ocorreu por meio do perfil da amostra, processo educativo realizado, mensuração da dor e da qualidade de vida antes e depois da educação e quais tratamentos anteriores eram realizados. Foi efetuada a síntese desses dados

em tabelas por dois revisores, que debateram quando necessário e quando houve discordância um terceiro revisor foi consultado para determinar um posicionamento.

Os artigos foram avaliados quanto à qualidade e descartados os que demonstraram viés de manipulação, sendo a avaliação da qualidade dos estudos conforme a escala de Jadad *et al.* (1996). A Escala de Qualidade de Jadad (Figura 2) é composta de cinco critérios, que vão de zero a cinco pontos, de maneira a revelar um estudo de baixa qualidade metodológica quando sua pontuação é inferior a três, sendo seu uso pouco eficaz para a realização de tomada de decisões clínicas. Assim foram utilizados apenas os trabalhos mais coerentes para a amostra final, que será de onde serão retiradas as recomendações de tomada de decisão para situações clínicas.

Figura 2 - Figura citada no texto.

Item	Pergunta	Sim (1 ponto)	Não
Randomização	O estudo foi descrito como randomizado?	se a randomização foi mencionada	0 pontos se a randomização não foi mencionada
Randomização adequada	A randomização foi descrita e é adequada?	se o método de randomização foi adequado	1 ponto deve ser subtraído se a randomização for inadequada
Cegamento	O estudo foi descrito como duplo-cego?	se o cegamento foi mencionado	0 pontos se o cegamento não foi mencionado
Cegamento adequado	O método de cegamento foi descrito e é adequado?	se o método de cegamento foi adequado	1 ponto deve ser subtraído se o cegamento for inadequado
Perdas e desistências	Há uma descrição das perdas e desistências dos pacientes?	se as perdas e desistências foram descritas	0 pontos se as perdas e desistências não foram descritas

Legenda: Imagem de autoria própria ilustrando itens avaliados pela escala Jadad;

Fonte: Jadad *et al.*, 1996.

Ainda, foi realizada uma síntese e análise dos dados de forma qualitativa, embora não tenha sido realizada uma meta análise.

RESULTADOS

Nesta revisão, 100% (n=6) dos estudos foram ECR (Ensaio Clínico Randomizado) e estavam no idioma inglês. No quadro 1 é possível observar ainda que os estudos foram todos publicados de diferentes países.

Quadro 1 - Descrição dos artigos de acordo com autor/ano, título e país.

Autor (ano)	Título	País
Cedraschi <i>et al.</i> (2004)	Fibromyalgia: a randomized, controlled trial of a treatment programme based on self management	Suíça
Ducamp <i>et al.</i> (2022)	Therapeutic Patient Education for Fibromyalgia during Spa Therapy: The FiETT Randomized Controlled Trial	França
Lemstra e Olszynski (2005)	The Effectiveness of Multidisciplinary Rehabilitation in the Treatment of Fibromyalgia. A Randomized Controlled Trial	Canadá
Luciano <i>et al.</i> (2013)	Cost-utility of a psychoeducational intervention in fibromyalgia patients compared with usual care: an economic evaluation alongside a 12-month randomized controlled trial	Espanha
Saral <i>et al.</i> (2016)	The effects of long- and short-term interdisciplinary treatment approaches in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial	Alemanha
Van Eijk-Hustings <i>et al.</i> (2013)	Challenges in demonstrating the effectiveness of multidisciplinary treatment on quality of life, participation and health care utilization in patients with fibromyalgia: a randomized controlled trial	Holanda

Fonte: Dados da pesquisa.

No quadro 2 verifica-se que a população participante dos estudos acima foi sumariamente de adultos com idade aproximada de quarenta anos. Em 100% dos estudos (n = 6) o perfil do grupo era composto por pelo menos 84% de mulheres (Cedraschi *et al.*, 2004; Ducamp *et al.*, 2022; Lemstra e Olszynski, 2005; Luciano *et al.*, 2013; Saral *et al.*, 2016; Van Eijk-Hustings *et al.*, 2013).

Os estudos descreveram que 83,3% (n = 5) dos ensaios trabalharam com grupos que faziam tratamento medicamentoso prévio e 50% (n = 3) realizavam outros tipos de terapia associada (Cedraschi *et al.*, 2004; Ducamp *et al.*, 2022; Van Eijk-Hustings *et al.*, 2013), como

fisioterapias, psicoterapia e massagens. Acerca das escalas utilizadas para avaliar o parâmetro “dor” dos pacientes 50% (n = 3) utilizou a escala visual analógica (Ducamp *et al.*, 2022; Lemstra e Olszyns, 2005; Saral *et al.*, 2016) enquanto os demais variaram suas ferramentas.

Do mesmo modo foram usadas escalas de mensuração da qualidade de vida, em 80% (n = 4) o Questionário de Impacto da Fibromialgia (FIQ) foi utilizado (Cedraschi *et al.*, 2004; Luciano *et al.*, 2013; Saral *et al.*, 2016; Van Eijk-Hustings *et al.*, 2013). Os processos educativos realizados foram bastante diversificados quanto à forma e não bem relatados quanto ao conteúdo. Apesar disso, orientações sobre manejo da doença, abordagem dos sintomas e pontos gerais da doença foram citadas em 100% dos estudos.

Quadro 2 - Características do grupo alvo, da intervenção e das escalas relatadas nos ensaios clínicos encontrados.

Autor/a no	Perfil do grupo (sexo, idade)	Tratamento prévio realizado	Mensuração da dor	Mensuração da qualidade de vida	Processo educativo realizado
Cedraschi <i>et al.</i> (2004)	164 pacientes, 12 homens, 152 mulheres, com idade média de 48,9 anos [92% mulheres]	Medicamentoso, fisioterapia e alguns psicoterapia	Escore regional de dor (RPS)	FIQ Questionário de Impacto da Fibromialgia + Índice geral de bem-estar psicológico (PGWB) + Formulário curto (SF-36)	Sessões de educação-discussão durante 6 semanas por médicos e psicólogos, abordando aspectos da doença; sempre promovendo a autogestão
Ducamp <i>et al.</i> (2022)	157 pacientes, todas mulheres, com uma idade média de 50 anos	Medicamentoso e não medicamentoso, sem que houvesse um tratamento uniforme entre todos os pacientes da pesquisa	Escala visual analógica + Escala de catastrofização da dor	FIQ Questionário de Impacto da Fibromialgia	Educação terapêutica do paciente específico para fibromialgia
Lemstra e Olszynski (2005)	79 pacientes, com uma idade média de 49 anos, sendo 67 mulheres e 12 homens [84% mulheres]	Tratamento prévio com médico de família do paciente, especialista (reumatologista), medicação habitual	Escala visual analógica + Índice de Incapacidade por Dor	Inventário de depressão de Beck (BDI) + estado de saúde (de 1 a 5, sendo 1 saúde excelente e 5 saúde ruim)	18 sessões de terapia de exercícios supervisionados em grupo, 2 sessões de grupo de 3h cada para treinamento de relaxamento e palestra sobre dor e gerenciamento de estresse (estilo educacional)

Caminhos para viver melhor. O impacto da psicoeducação
em dor para pacientes com fibromialgia

Luciano <i>et al.</i> (2013)	216 pacientes, 211 mulheres, com uma idade média de 55 anos [97% mulheres]	Intervenção usual medicamentosa	Escala numérica (0-10)	FIQ Questionário de Impacto da Fibromialgia + Questionário EuroQoL 5D (EQ-5D)	Educação sobre a doença tratamentos, influência de fatores psicossociais na dor, benefícios do exercício regular e barreiras típicas em 5 sessões
Saral <i>et al.</i> (2016)	66 pacientes, todas mulheres com idade entre 25-60 anos [100% mulheres]	Pelo menos uma medicação das classes IRSN, antidepressivo tricíclico, AINE, ISRS, pregabalina ou gabapentina E/OU terapias não farmacológicas	Escala visual analógica	FIQ Questionário de Impacto da Fibromialgia + Formulário curto (SF-36) + inventário de depressão de Beck (BDI)	TCC por períodos diferentes + programa educacional científico e interativo de um dia sobre a fibromialgia

Fonte: Dados da pesquisa.

De acordo com o quadro 3, quanto às terapêuticas aplicadas, todas as pesquisas (100%, n=6) realizaram uma associação a outras intervenções (Cedraschi *et al.*, 2004; Ducamp *et al.*, 2022; Lemstra e Olszynski, 2005; Luciano *et al.*, 2013; Saral *et al.*, 2016; Van Eijk-Hustings *et al.*, 2013).

De forma intrigante, os trabalhos que realizaram intervenção por apenas 6 meses (Cedraschi *et al.*, 2004; Saral *et al.*, 2016) obtiveram desfechos clínicos mais favoráveis que os demais.

Quadro 3 - Caracterização da intervenção dos artigos selecionados.

Autor (ano)	Terapêuticas aplicadas	Tempo	Desfecho clínico
Cedraschi <i>et al.</i> (2004)	Sessões de natação, atividades de vida diária, exercícios de baixo impacto, exercícios de relaxamento, educação-discussão	6 meses	Na escala FIQ o grupo de tratamento apresentou melhoria significativa para “dor” comparado ao grupo controle ($p = 0,025$), além disso os pacientes do grupo de tratamento demonstraram maior satisfação com suas terapêuticas
Ducamp <i>et al.</i> (2022)	Educação terapêutica do paciente específico para fibromialgia + terapia de spa	20 meses	Os resultados não foram estatisticamente significativos. Não houve alteração no padrão de dor entre os grupos analisados, embora o estudo tenha relatado problemas pela aplicação autoadministrada dos questionários e atribuído possíveis alterações de resultados a isto
Lemstra e Olszynski (2005)	Sessões de terapia, palestra sobre dor e gerenciamento de estresse, palestra educacional em grupo, palestra dietética, sessões de terapia por massagem	15 meses	Os resultados não foram estatisticamente significativos. Os indivíduos do grupo de intervenção apresentaram uma melhora estatisticamente significativa nos questionários de dor aplicados a curto prazo
Luciano <i>et al.</i> (2013)	Psicoeducação (educação + relaxamento autogênico)	12 meses	O grupo de intervenção produziu um maior aumento no estado funcional global, melhora nos índices de função física, dor, fadiga, rigidez e depressão. Ainda incorreu em menos custos e maior qualidade de vida
Saral <i>et al.</i> (2016)	TCC, orientação em atividade física e educação	6 meses	Os valores de dor (VAS), fadiga (VAS) e QIF diminuíram tanto no grupo de longa intervenção quanto no de curta intervenção, enquanto no grupo controle aumentou, chegando a diminuir 38% o

			nível de dor no grupo longo.
Van Eijk-Hustings <i>et al.</i> (2013)	Educação, socioterapia, fisioterapia, psicoterapia e terapia de artes criativas	24 meses	Não houve significativa diferença entre os grupos que receberam Intervenção multidisciplinar, exercícios aeróbicos e cuidados usuais.

Fonte: Dados da pesquisa.

A qualidade metodológica dos estudos (Quadro 4) variou de 0 a 5 na Escala Jadad, sendo 83,3% dos estudos (n = 5) considerados de alta qualidade (valor superior a 3).

Quadro 4 - Avaliação da qualidade dos estudos selecionados nesta pesquisa conforme escala de Jadad *et al.* (1996).

Autores (ano)	1. O estudo foi descrito como randomizado?	2. A randomização foi descrita e é adequada?	3. Houve comparações e resultados?	4. As comparações e resultados foram descritos e são adequados?	5. Foram descritas as perdas e exclusões?	Total
Cedrasc hi <i>et al.</i> (2004)	sim	sim	sim	sim	sim	5
Ducamp <i>et al.</i> (2022)	sim	não	sim	não	sim	3
Lemstra e Olszynski (2005)	sim	sim	sim	sim	sim	5
Luciano <i>et al.</i> (2013)	sim	sim	sim	sim	sim	5

Saral <i>et al.</i> (2016)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	5
Van Eijk-Hustings <i>et al.</i> (2013)	sim	sim	sim	não	sim	4

Fonte: Dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão mostraram uma melhora nos parâmetros da percepção dolorosa em 66,6 % dos trabalhos, mesmo quando os ensaios não tiveram resultados globais significativamente relevantes. Ficou claro o uso cada vez mais difundido do questionário FIQ (Questionário de Impacto da Fibromialgia) para avaliação dos quadros dolorosos da síndrome fibromiálgica, assim como do uso de métodos diversos de psicoeducação como intervenção de tratamento, tendo em vista que os ensaios buscaram pelo menos o uso de duas intervenções desse tipo associadas. Além disso, ficou evidente como a condição clínica impacta a vida dos portadores, impondo limitações físicas, psicológicas, sociais e até financeiras em seu dia a dia.

Utilizando-se dos dados coletados é possível observar, ainda, que os estudos foram publicados de países desenvolvidos, com isso pode-se sugerir que há um aumento dos níveis de estresse e sedentarismo nestes locais, tendo em vista que são fatores precipitantes para o desenvolvimento da doença (Catalam *et al.*, 2022). Assim como há uma busca por solucionar as dificuldades geradas na qualidade de vida dos indivíduos, pois pacientes com fibromialgia chegam a reduzir a produtividade no trabalho e causar um custo de saúde até três vezes maior quando comparado a um grupo de mesma faixa etária com outra doença de etiologia reumatológica (Luciano *et al.*, 2013).

A população participante dos estudos foi sumariamente de adultos com idade aproximada de quarenta anos, fato que pode ser explicado por um dos mecanismos sugeridos de aparecimento e piora da doença, a presença constante de exposição a fatores estressantes, inegavelmente presente na rotina de adultos de meia idade (Ferreira *et al.*, 2002). Ademais,

em todos os trabalhos o perfil do grupo era composto por pelo menos 84% de mulheres (Cedraschi *et al.*, 2004; Ducamp *et al.*, 2022; Lemstra; Olszyns, 2005; Luciano *et al.*, 2013; Saral *et al.*, 2016; Van Eijk-Hustings *et al.*, 2013) isso porque homens e mulheres possuem percepções diferentes da dor, sobretudo no que se refere a sensibilidade e temperatura, sendo o gênero feminino um dos fatores de risco para a manifestação da doença (Costa; Ferreira, 2023).

Como é uma síndrome multifatorial sem mecanismos fisiopatológicos bem definidos ainda, a intervenção multidisciplinar é sempre a abordagem com mais evidências científicas no manejo da fibromialgia. Isso porque oferece inúmeros benefícios aos pacientes a partir da colaboração de diversos profissionais de saúde, como médicos, fisioterapeutas, psicólogos e educadores físicos, cada um contribuindo com sua expertise para abordar os múltiplos aspectos da doença aplicados nas suas áreas (De Carvalho, 2023). Assim, ocorre não só uma melhora na sensação física da dor, mas também psicológica e emocional, através da assistência multiprofissional, proporcionando um cuidado integral e de alta qualidade ao paciente, de maneira a atender suas necessidades e impactar positivamente sua qualidade de vida (Macedo *et al.*, 2024).

No que se refere às intervenções realizadas, os estudos descreveram que 100% dos ensaios trabalharam com grupos que faziam tratamento medicamentoso prévio e pelo menos metade realizavam, além disso, outros tipos de terapias associadas (Cedraschi *et al.*, 2004; Ducamp *et al.*, 2022; Van Eijk-Hustings *et al.*, 2013), como fisioterapias, psicoterapia e massagens. A complexidade no manejo da síndrome é tão significativa que, mesmo com a combinação de terapias baseadas nas melhores evidências, como a psicoterapia, não se pode assegurar uma melhora substancial nos parâmetros de dor dos pacientes (Lemstra e Olszyns, 2005; Van Eijk-Hustings *et al.*, 2013).

Para avaliar os dados de forma consistente, os estudos utilizaram escalas bem embasadas na literatura. Acerca das escalas utilizadas para avaliar o parâmetro “dor” dos pacientes 50% utilizou a escala visual analógica (Ducamp *et al.*, 2022; Lemstra; Olszyns, 2005; Saral *et al.*, 2016), por tratar-se de uma medida unidimensional que consiste em uma linha graduada em que o paciente demarca a sensação da sua dor no momento, portanto de fácil entendimento (Rosas, 2016). Trata-se de uma escala bem aceita pela população, mas é restrita a um único parâmetro da complexa experiência da dor, o que a torna limitante (Bottega; Fontana, 2010).

Os demais estudos optaram por usar variadas ferramentas, de maneira que apenas ‘intensidade da dor’ se tornou uma característica aplicada em todos os trabalhos. Apesar disso, as escalas de graduação da dor foram colocadas em segundo plano, tendo em vista a maior precisão da mensuração do impacto da doença a partir dos parâmetros avaliados nas escalas de qualidade de vida.

Quanto à estas, em 80% dos estudos utilizou-se o Questionário de Impacto da Fibromialgia (FIQ) (Cedraschi *et al.*, 2004; Luciano *et al.*, 2013; Saral *et al.*, 2016; Van Eijk-Hustings *et al.*, 2013). O FIQ é um questionário validado que realiza dezenove perguntas e avalia esferas como bem-estar, capacidade funcional, desempenho profissional, dor, fadiga, rigidez, sono, ansiedade e depressão na última semana. Ao todo são dez itens que geram um resultado variando entre 0-100 pontos, de modo que quanto maior for o escore mais grave estão os sintomas (Cedraschi *et al.*, 2004; De Oliveira *et al.*, 2018).

Apesar de sua precisão, a aplicação do FIQ precisa ser realizada por profissionais capacitados e o não cumprimento deste requisito pode comprometer os resultados do estudo, tendo em vista que a interpretação das perguntas por indivíduos que não são da área de saúde pode torná-las confusas e induzi-los às respostas erradas, como ocorreu em um dos trabalhos analisados (Ducamp *et al.*, 2022).

Ao catalogar as terapêuticas aplicadas pelas pesquisas, todas realizaram uma associação com outras intervenções. No que se refere à intervenção clínica específica desta pesquisa, os processos educativos realizados foram bastante diversificados quanto à forma, variando desde rodas de conversa em grupo a orientação e realização de atividade física e alongamento, e não foram bem relatados quanto ao conteúdo. Entretanto, orientações sobre manejo da doença, abordagem dos sintomas e pontos gerais da doença foram abordados no grupo de intervenção em todos os estudos.

Foi observado, ainda, que a realização adequada da psicoeducação, por meio do ensino de conceitos e técnicas aplicáveis sobre a fibromialgia, do controle dos seus sintomas, associada com sessões de terapia cognitivo comportamental, relaxamento autônomo e orientações em atividades físicas apresentou um dos mais relevantes impactos sobre o controle da dor nos estudos analisados (Luciano *et al.*, 2013; Saral *et al.*, 2016).

Como um manual de instrução, ainda que inconcluso, a abordagem psicoeducativa apresentou bons resultados na redução de consultas médicas (Van Eijk-Hustings *et al.*, 2013)

questo relevante ao manejar a síndrome a partir de um contexto brasileiro, a nível de Sistema Único de Saúde, no qual é necessário avaliar e pensar em estratégias para não sobrecarregar o sistema com elevada demanda, sobretudo com o médico especialista (Santos *et al.*, 2021).

Entre as abordagens utilizadas, 50% dos trabalhos citaram diretamente a aplicação da psicoterapia com auxílio de psicólogos (Lemstra; Olszyns, 2005; Saral *et al.*, 2016; Van Eijk-Hustings *et al.*, 2013), com uma instrução destes a partir de estratégias de enfrentamento da dor, manejo dos pensamentos e entendimento da interligação do sistema mente - corpo, que se mostraram bastante relevante no controle do ciclo crônico da dor na fibromialgia.

Outra abordagem expressamente mencionada nos trabalhos foi a prática de atividades físicas. A prática regular de atividades físicas de intensidade moderada resulta em uma melhora significativa nos parâmetros de dor, promovendo melhor qualidade de vida, isso porque, quando praticada frequentemente, pode reduzir as dores, os pontos gatilhos dos pacientes, melhorar a capacidade cardiopulmonar, elevar a tolerância à dor e à percepção de fadiga, sobretudo os exercícios aeróbicos (Gomes *et al.*, 2021).

Segundo Arantes *et al.* (2022), indivíduos que se exercitam regularmente apresentam níveis mais baixos de proteína C-reativa e de outras substâncias que estimulam a transmissão do estímulo doloroso, de modo que menos pontos de dor sejam ativados ao estímulo, além disso pode melhorar a flexibilidade, reduzir a fadiga física e contribuir para o funcionamento cognitivo, de maneira a favorecer uma maior qualidade de vida.

De forma intrigante, os trabalhos que realizaram intervenção por apenas 6 meses (Cedraschi *et al.*, 2004; Saral *et al.*, 2016) obtiveram desfechos clínicos mais favoráveis que os demais. Entretanto o fato não pode ser visto de forma isolada, tendo em vista que as intervenções não foram as mesmas, uma vez realizadas em 12 meses (Luciano *et al.*, 2013) apresentaram excelentes parâmetros de melhora do quadro algico e de outros fatores, sugerindo-se que o resultado da psicoeducação está na forma e no conteúdo que se aborda e não necessariamente no tempo de aplicação da intervenção.

Visto que a última atualização do protocolo clínico de manejo da fibromialgia publicada pela sociedade brasileira de reumatologia foi de 2011 e já apresentava o fornecimento de informações básicas sobre a doença, a explicação sobre as opções de tratamento e os programas de controle da dor como a melhor medida clínica a ser tomada, apontando um grau de recomendação nível A, fica nítida a relevância da psicoeducação como

intervenção (Heymann, *et al.*, 2010).

Corroborando com este trabalho, uma revisão sistemática que avaliou a eficácia da educação do paciente para sintomas de fibromialgia encontrou 12 artigos mostrando uma redução significativa na avaliação dos itens de percepção ou compreensão, catastrofização da situação de doença, intensidade da dor e ansiedade (Ríos *et al.*, 2019). Portanto, embora limitada, a educação do paciente pode servir como um primeiro passo no tratamento da fibromialgia, sendo este um forte direcionamento para formação de um protocolo clínico sólido, capaz de uniformizar o que é dado apenas como recomendação médica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo analisou-se o impacto que ações psicoeducativas em dor geraram em pacientes com a síndrome fibromiálgica, comparando-se os que receberam orientações educativas sobre a doença e o manejo dos sintomas com os que apenas seguiram as orientações de tratamento dadas pela equipe de saúde. Após examinar os resultados de pesquisas em seis países entre os anos de 2004 e 2024, por meio de escalas de mensuração da dor e da qualidade de vida, foi observado um número estatisticamente não significativo de melhoria do bem-estar comparado ao grupo controle.

Apesar disso, os dados mostraram um impacto importante no controle da dor e manejo dos sintomas limitantes, como função física, além de maior satisfação com as terapias exercidas. É possível que os resultados gerais sejam mais elevados caso ocorra uma intervenção psicoeducativa mais bem estabelecida e padronizada.

Portanto, os resultados desta pesquisa indicam a necessidade de intensificar os esforços nesta abordagem de tratamento da fibromialgia, visando a criação de um protocolo clínico robusto que possa efetivamente melhorar a qualidade de vida das pessoas que convivem com essa síndrome.

REFERÊNCIAS

- ALMANZA, Ana Plácida Marino Chamani; CRUZ, Dayani Silva da; OLIVEIRA-JÚNIOR, Silvio Assis de; MARTINEZ, Paula Felipe. Etiologia e fisiopatologia da fibromialgia. *Revista Ciências em Saúde, Itajubá, Brasil*, v. 13, n. 3, p. 3–9, 2023. Disponível em: https://portalrcs.hcitajuba.org.br/index.php/rcsfmit_zero/article/view/1420. Acesso em: 22 de outubro de 2024.
- ARANTES, Matheus de Oliveira *et al.* Fibromialgia e exercícios físicos: uma revisão de literatura. *E-Acadêmica*, v. 3, n. 1, p. e2331122-e2331122, 2022. Disponível em: [Fibromialgia e exercícios físicos: uma revisão de literatura | E-Acadêmica](#). Acesso em 15 de agosto de 2024.
- BOTTEGA, Fernanda Hanke; FONTANA, Rosane Teresinha. A dor como quinto sinal vital: utilização da escala de avaliação por enfermeiros de um hospital geral. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 19, p. 283-290, 2010. Disponível em [SciELO Brasil - A dor como quinto sinal vital: utilização da escala de avaliação por enfermeiros de um hospital geral](#). Acesso em: 12 de setembro de 2024
- BRASIL, Joseane Machado; TOMASI, Cristiane Damiani. Qualidade de vida de pacientes com fibromialgia atendidas no AMASF. In: SOARES, Adriano Mesquita. *Tópicos Especiais em Ciências da Saúde: teoria, métodos e práticas 7*. Ponta Grossa: Aya Editora, 2022. p. 90-105. Disponível em: <https://ayaeditora.com.br/wp-content/uploads/Livros/L197.pdf>. Acesso em: 25 out. 2024.
- BURIN, Fabiana Maria, *et al.* A educação em dor no pós-COVID-19. *Práticas integrativas e complementares em saúde, Brasil*, v. 7, n. 2, p. 20-21, Abr/Mai/Jun 2023.
- CATALAM, André Luis *et al.* Benefícios da fisioterapia no paciente com fibromialgia—uma revisão. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 1, n. 1, 2022. Disponível em: [BENEFICIOS DA FISIOTERAPIA NO PACIENTE COM FIBROMIALGIA](#). Acesso em: 25 de outubro de 2024
- CEDRASCHI, Chistinie. *et al.* Fibromyalgia: a randomised, controlled trial of a treatment programme based on self management. *Annals of the rheumatic diseases*, v. 63, n. 3, p. 290-296, 2004. Disponível em: [Fibromyalgia: a randomised, controlled trial of a treatment programme based on self management](#). Acesso em: agosto de 2024
- CORDEIRO, Alexander Magno *et al.* Revisão sistemática: uma revisão narrativa. *Revista do colégio brasileiro de cirurgiões*, v. 34, p. 428-431, 2007. Disponível em: [SciELO Brasil - Revisão sistemática: uma revisão narrativa Revisão sistemática: uma revisão narrativa](#). Acesso em: 20 de setembro de 2024.
- CORREA-RODRÍGUEZ, María *et al.* Dietary inflammatory index scores are associated with pressure pain hypersensitivity in women with fibromyalgia. *Pain Medicine*, v. 21, n. 3, p. 586-594, 2020. Disponível em: [Dietary Inflammatory Index Scores Are Associated with Pressure Pain Hypersensitivity in Women with Fibromyalgia | Pain Medicine | Oxford Academic](#). Acesso em: 22 de outubro de 2024.
- COSTA, Larissa Pereira; FERREIRA, Márcia de Assunção. A fibromialgia na perspectiva de gênero: desencadeamento, clínica e enfrentamento. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 32, p. e20220299, 2023. Disponível em: [FIBROMYALGIA FROM THE GENDER PERSPECTIVE: TRIGGERING, CLINICAL PRESENTATION AND COPING FIBROMYALGIA FROM THE GENDER PERSPECTIVE: TRIGGERING, CLINICAL PRESENTATION AND COPING](#). Acesso em: 18 de agosto de 2024.
- COSTA, Samara Maria Lopes *et al.* Aspectos clínicos e principais formas de tratamento para Fibromialgia-Revisão de Literatura. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 11, p. e729119495-e729119495, 2020. Disponível em: [Clinical aspects and main forms of treatment for Fibromyalgia - Literature Review | Research, Society and Development](#). Acesso em: 22 de outubro de 2024.
- DA CUNHA, Ítalo Íris Boiba Rodrigues *et al.* Utilização da Medicina Física e Reabilitação para o Controle da Dor na Fibromialgia. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 3, p. 2520-2533, 2024. Disponível em: [UTILIZAÇÃO DA MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO PARA O CONTROLE DA DOR NA FIBROMIALGIA](#). Acesso em: 20 de setembro de 2024.
- DA SILVA, Emanuel Cadena; FIGUEIREDO, Erick Frota Gomes; RODRIGUES JÚNIOR, Omero Martins. Uso de medicamentos e o acompanhamento farmacêutico no tratamento de pacientes com fibromialgia. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 16, p. e104101623355-e104101623355, 2021. Disponível em: [Uso de medicamentos e acompanhamento farmacêutico no tratamento de pacientes com fibromialgia | Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento](#). Acesso em: 22 de setembro de 2024.

DE CARVALHO, Clecilene Gomes. Os benefícios da atividade física associada à suplementação nutricional para os portadores de fibromialgia. *Revista Científica Multidisciplinar*, v. 4, n. 10, p. e4104264-e4104264, 2023. Disponível em: [OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADA À SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA OS PORTADORES DE FIBROMIALGIA](#) Acesso em: 15 de outubro de 2024

DE CASTRO, Ana Luiza Hllack *et al.* Saúde Mental e enfrentamento de pacientes com fibromialgia. *ANALECTA-Centro Universitário Academia*, v. 7, n. 2, 2022. Disponível em: [Saúde Mental e enfrentamento de pacientes com fibromialgia](#) Acesso em: 22 de setembro de 2024.

DE-LA-TORRE-UGARTE, Mônica Cecília *et al.* Revisão sistemática: noções gerais. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 45, n. 5, p. 1260-1266, 2011. Disponível em: [Revisão sistemática: noções gerais](#) Acesso em: 15 de agosto de 2024.

DE OLIVEIRA, Aline Kelly Ferreira *et al.* Estudo sobre os fatores associados ao impacto da fibromialgia na qualidade de vida. *Fisioterapia Brasil*, v. 19, n. 3, 2018. Disponível em: <https://openurl.ebsco.com/openurl?sid=ebsco:plink:scholar&id=ebsco:gcd:131234592&crl=c> Acesso em: 22 de outubro de 2024.

DE SOUZA, Lorennny Assis. Compreendendo a dor nociplástica: uma revisão de literatura. 2023. 15 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/38817> Acesso em: 15 de agosto de 2024.

DONATO, Helena; DONATO, Mariana. Stages for undertaking a systematic review. *Acta medica portuguesa*, v. 32, n. 3, p. 227-235, 2019. Disponível em: [Stages for Undertaking a Systematic Review](#) Acesso em 20 de setembro de 2024.

DOS SANTOS, Mariana Olívia Santana dos *et al.* Estratégias de comunicação adotadas pela gestão do Sistema Único de Saúde durante a pandemia de Covid-19-Brasil. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 25, p. e200785, 2021. Disponível em: [SciELO - Saúde Pública - Estratégias de comunicação adotadas pela gestão do Sistema Único de Saúde durante a pandemia de Covid-19](#) Acesso em: 28 de outubro de 2024.

DUCAMP, Philippe *et al.* Therapeutic patient education for fibromyalgia during spa therapy: The FiETT randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 8, p. 4613, 2022. Disponível em: [Therapeutic Patient Education for Fibromyalgia during Spa Therapy: The FiETT Randomized Controlled Trial](#) Acesso em: 18 de setembro de 2024:

DUMONT, Mateus Fonseca *et al.* Manejo da fibromialgia: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 9, p. 31-40, 2024. Disponível em: [MANEJO DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA](#) Acesso em: novembro de 2025

FARIA, Lina; OLIVEIRA-LIMA, José Antonio de; ALMEIDA-FILHO, Naomar. Medicina baseada em evidências: breve aporte histórico sobre marcos conceituais e objetivos práticos do cuidado. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, v. 28, p. 59-78, 2021. Disponível em: [SciELO Brasil - Medicina baseada em evidências: breve aporte histórico sobre marcos conceituais e objetivos práticos do cuidado](#) Acesso em 12 de agosto de 2024.

FERREIRA, Elizabeth Alves Gonçalves *et al.* Avaliação da dor e estresse em pacientes com fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 42, n. 2, p. 104-10, 2002. Disponível em: [Avaliação da dor e estresse em pacientes com fibromialgia](#) Acesso em: 28 de outubro de 2024.

FERREIRA, Stephane Mossmann *et al.* Características e Desfechos da Educação em Saúde e Psicoeducação para Dor Crônica: uma revisão sistemática da literatura. *Contextos Clínicos*, v. 14, n. 2, p. 706-733, 2021. Disponível em: [Características e desfechos da educação em saúde e psicoeducação para dor crônica: uma revisão sistemática da literatura](#) Acesso em: 22 de outubro de 2024.

GALDINO, Mayara Moraes *et al.* Intervenções psicoeducativas no contexto da saúde: uma revisão narrativa. *Cademo de Graduação-Ciências Humanas e Sociais-UNIT-SERGIPE*, v. 7, n. 2, p. 21-21, 2022. Disponível em: [INTERVENÇÕES PSICOEDUCATIVAS NO CONTEXTO DA SAÚDE](#) Acesso em 18 de setembro de 2024.

GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa; RICARTE, Ivan Luiz Marques. Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação. *Logeion: Filosofia da informação*, v. 6, n. 1, p. 57-73, 2019. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/002987801> Acesso em: 18 de setembro de 2024.

Caminhos para viver melhor. O impacto da psicoeducação em dor para pacientes com fibromialgia

GALVÃO, Taís Freire; PANSANI, Thais de Souza Andrade; HARRAD, David. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e serviços de saúde*, v. 24, p. 335-342, 2015. Disponível em: [Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises](#) Acesso em 15 de agosto de 2024.

GOMES, Artur Bruno Silva *et al.* A importância do exercício na terapêutica da fibromialgia. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, v. 2, n. 3, p. 109-109, 2021. Disponível em: [A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO NA TERAPÊUTICA DA FIBROMIALGIA | Revista Multidisciplinar em Saúde](#) Acesso em: 18 de setembro de 2024.

GOMES, Maria Jacilene de Araújo *et al.* Possíveis hipóteses fisiopatológicas da fibromialgia: uma revisão integrativa de literatura. *Research, society and development*, v. 11, n. 7, p. e15911729806-e15911729806, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29806> Acesso em: 20 de setembro de 2024.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Editora Atlas SA, 2002. 176 p. Disponível em: [Como elaborar projetos de pesquisa](#) Acesso em 15 de agosto de 2024.

GRAMINHA, Cristiane Vitaliano *et al.* Fatores relacionados à qualidade de vida autorrelatada em mulheres com fibromialgia de acordo com a Classificação Internacional de Funcionalidade. *Brazilian Journal of Pain*, v. 4, p. 43-50, 2021. Disponível em: [SciELO Brasil - Factors related to self-rated quality of life among women with fibromyalgia according to International Classification of Functioning](#) Acesso em: 28 de outubro de 2024.

HEYMANN, Roberto Ezequiel *et al.* Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. *Revista brasileira de reumatologia*, v. 50, p. 56-66, 2010. Disponível em: [SciELO Brasil - Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia](#) Acesso em: 20 de agosto de 2024

JADAD, Alejandro R. *et al.* Assessing the quality of reports of randomized clinical trials: is blinding necessary?. *Controlled clinical trials*, v. 17, n. 1, p. 1-12, 1996. Disponível em: [Assessing the quality of reports of randomized clinical trials: Is blinding necessary? - ScienceDirect](#) Acesso em: 2 de junho de 2024.

JATOBÁ, Danielle Mendonça *et al.* Alimentação como tratamento coadjuvante para pessoas com fibromialgia: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 15, n. 1, p. e9627-e9627, 2022. Disponível em: [Alimentação como tratamento coadjuvante para pessoas com fibromialgia: uma revisão integrativa | Revista Eletrônica Acervo Saúde](#) Acesso em: 22 de outubro de 2024.

LEMES, Carina Belomé; ONDERE NETO, Jorge. Aplicaciones de la psicoeducación en el contexto de la salud. *Temas en psicología*, v. 25, n. 1, p. 17-28, 2017. Disponível em: [Aplicaciones de la psicoeducación en el contexto de la salud](#) Acesso em: 22 de outubro de 2024.

LEMSTRA, Mark; OLSZYNSKI, W. P. The effectiveness of multidisciplinary rehabilitation in the treatment of fibromyalgia: a randomized controlled trial. *The Clinical journal of pain*, v. 21, n. 2, p. 166-174, 2005. Disponível em: [The Clinical Journal of Pain](#) Acesso em: 12 de agosto de 2024.

LOPES, Antonio Alberto. Medicina Baseada em Evidências: a arte de aplicar o conhecimento científico na prática clínica. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 46, p. 285-288, 2000. Disponível em: [SciELO Brasil - Medicina Baseada em Evidências: a arte de aplicar o conhecimento científico na prática clínica](#) Acesso em: 20 de setembro de 2024.

LUCIANO, Juan V. *et al.* Cost-utility of a psychoeducational intervention in fibromyalgia patients compared with usual care: an economic evaluation alongside a 12-month randomized controlled trial. *The Clinical Journal of Pain*, v. 29, n. 8, p. 702-711, 2013. Disponível em: [The Clinical Journal of Pain](#) Acesso em: 12 de agosto de 2024.

MACEDO, Baruc Silveira Veras *et al.* História clínica da fibromialgia: Importância da avaliação da dor no diagnóstico e o impacto na qualidade de vida dos pacientes. *Research, Society and Development*, v. 13, n. 4, p. e3113445488-e3113445488, 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/45488> Acesso em: 12 de agosto de 2024.

MÜLLER, Barbara Maria, LODOVICH, Samuel Stracieri. A educação em dor no pós-COVID-19. *Práticas integrativas e complementares em saúde, Brasil*, v. 07, n. 2, p. 20-21, Abr/Mai/Jun 2023.

OLIVEIRA JÚNIOR, José Oswaldo de; DE ALMEIDA, Mauro Brito. O tratamento atual da fibromialgia. *Brazilian Journal of Pain*, v. 1, p. 255-262, 2018. Disponível em: [SciELO Brasil - The current treatment of fibromyalgia The current treatment of fibromyalgia](#) Acesso em: 16 de outubro de 2024.

PAGE, Matthew J *et al.* PRISMA 2020 explanation and elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *British medical journal*, p. 1-36, 29 mar. 2021. Disponível em: [Explicação e elaboração do PRISMA 2020: orientações atualizadas e exemplos para relatar revisões sistemáticas | O BMJ](#) Acesso em: 10 abril 2024.

Physiopedia contributors, 'Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ)', Physiopedia, 27 March 2023. Disponível em: [Fibromyalgia Impact Questionnaire \(FIQ\) - Physiopedia](#) Acesso em: 24 abril 2024.

PINHEIRO, Maurício Mota Saboya; NOGUEIRA, Roberto Passos. Medicina baseada em evidências: Uma interpretação crítica e implicações para as políticas públicas. Texto para Discussão 2696, Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada – Ipea 2021. Disponível em: [EconStor: Medicina baseada em evidências: Uma interpretação crítica e implicações para as políticas públicas](#) Acesso em: 20 de setembro de 2024.

RAJA, Srinivasa N. *et al.* The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. *Pain*, v. 161, n. 9, p. 1976-1982, 2020. Disponível em: [The revised International Association for the Study of Pain](#) Acesso em: 12 de setembro de 2024.

RÍOS, María Del Carmen García *et al.* Effectiveness of health education in patients with fibromyalgia: a systematic review. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, v. 55 n. 2, p. 301-313, 2019. Disponível em: [Effectiveness of health education in patients with fibromyalgia: a systematic review](#) Acesso em: 18 de outubro de 2024.

ROSAS, Sofia Manuela Mendes. Comparação das Escala Visual Analógica e Escala Numérica na Percepção da Estética e da Dor. Orientadora: Teresa Pinho. 2016. Dissertação (Mestrado) – Curso de Medicina Dentária, Instituto Universitário de Ciências da Saúde, Gandra, 2016. Disponível em: [Comparação das Escala Visual Analógica e Escala Numérica na Percepção da Estética e da Dor](#) Acesso em: 28 out. 2024.

SARAL, Ilknur *et al.* The effects of long-and short-term interdisciplinary treatment approaches in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial. *Rheumatology international*, v. 36, p. 1379-1389, 2016. Disponível em: [The effects of long- and short-term interdisciplinary treatment approaches in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial | Rheumatology International](#) Acesso em: 20 de setembro de 2024.

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: [Fibromyalgia: Pathogenesis, Mechanisms, Diagnosis and Treatment Options Update](#) Acesso em: 10 de junho de 2024.

TROUVIN, Anne-Priscille; PERROT, Serge. New concepts of pain. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, v. 33, n. 3, p. 101415, 2019. Disponível em: [New concepts of pain - ScienceDirect](#) Acesso em: 15 de agosto de 2024.

VAN EIJK-HUSTINGS, Yvonne *et al.* Challenges in demonstrating the effectiveness of multidisciplinary treatment on quality of life, participation and health care utilisation in patients with fibromyalgia: a randomised controlled trial. *Clinical Rheumatology*, v. 32, p. 199-209, 2013. Disponível em: [Challenges in demonstrating the effectiveness of multidisciplinary treatment on quality of life, participation and health care utilisation in patients with fibromyalgia: a randomised controlled trial](#) Acesso em: 22 de outubro de 2024.

VILLALBA, Mayara Marques; LACERDA, Diogo Cunha; MAGNAGNAGNO, Odirlei Antônio. Efeitos de exercícios físicos aeróbicos de baixa intensidade em mulheres com fibromialgia no oeste do Paraná. *Revista Thêma et Scientia*, v. 13, n. 1E, p. 210-219, 2023. Disponível em: [EFEITOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS AERÓBICOS DE BAIXA INTENSIDADE EM MULHERES COM FIBROMIALGIA NO OESTE DO PARANÁ | Revista Thêma et Scientia](#) Acesso em: 20 de setembro de 2024.



Este trabalho está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional](#).