

ABORDAGENS INTERDISCIPLINARES NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

INTERDISCIPLINARY APPROACHES IN THE TREATMENT OF PATIENTS WITH FIBROMYALGIA: AN INTEGRATIVE REVIEW

Giovanna Vasconcellos Prado Varela¹

Pedro Enrique Guardia²

Leticia Andrade Silveira³

Vívian Oliveira Pereira⁴

RESUMO: A fibromialgia é uma síndrome crônica complexa caracterizada por dor generalizada, fadiga e distúrbios do sono, frequentemente associada a disfunções emocionais e cognitivas. Devido à sua natureza multifatorial, a abordagem interdisciplinar tem se mostrado uma estratégia promissora no manejo dessa condição, integrando cuidados físicos, psicológicos e nutricionais. Esta revisão integrativa tem como objetivo analisar as evidências atuais sobre a eficácia das abordagens interdisciplinares no tratamento de pacientes com fibromialgia. Foram incluídos estudos publicados entre 2013 e 2023, selecionados a partir de bases de dados eletrônicas, como PubMed, Scopus e Cochrane, utilizando termos relacionados à fibromialgia e tratamentos interdisciplinares. Os resultados indicam que a combinação de intervenções, como fisioterapia, terapia cognitivo-comportamental e práticas integrativas, proporciona uma melhoria significativa nos sintomas e na qualidade de vida dos pacientes. No entanto, a adesão às terapias e a coordenação entre os profissionais de saúde permanecem desafios para a implementação eficaz dessas abordagens. Conclui-se que as estratégias interdisciplinares são fundamentais para o tratamento integral da fibromialgia, embora seja necessário um maior número de estudos que avaliem seus efeitos a longo prazo.

344

Palavras-chave: Fibromialgia. Tratamento interdisciplinar. Qualidade de vida.

ABSTRACT: Fibromyalgia is a complex chronic syndrome characterized by widespread pain, fatigue, and sleep disturbances, often associated with emotional and cognitive dysfunctions. Due to its multifactorial nature, an interdisciplinary approach has proven to be a promising strategy in the management of this condition, integrating physical, psychological, and nutritional care. This integrative review aims to analyze the current evidence on the effectiveness of interdisciplinary approaches in the treatment of patients with fibromyalgia. Studies published between 2013 and 2023 were included, selected from electronic databases such as PubMed, Scopus, and Cochrane, using terms related to fibromyalgia and interdisciplinary treatments. The results indicate that the combination of interventions, such as physical therapy, cognitive-behavioral therapy, and integrative practices, provides a significant improvement in symptoms and quality of life of patients. However, adherence to therapies and coordination among health professionals remain challenges for the effective implementation of these approaches. It is concluded that interdisciplinary strategies are essential for the comprehensive treatment of fibromyalgia, although more studies are needed to assess their long-term effects.

Keywords: Fibromyalgia. Interdisciplinary treatment. Quality of life.

¹Faculdade de ciências médicas de Ipatinga Afya.

²UNITAU.

³Zarns.

⁴Universidade José do Rosário Vellano.

INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor generalizada no sistema musculoesquelético, associada a sintomas como fadiga, distúrbios do sono, rigidez muscular e disfunção cognitiva, como dificuldade de concentração e perda de memória, frequentemente referida como "fibro fog". Estima-se que a prevalência da fibromialgia varie de 2 a 8% da população mundial, afetando predominantemente mulheres entre 30 e 50 anos. Embora a etiologia da fibromialgia ainda não esteja completamente elucidada, acredita-se que fatores neurobiológicos, psicológicos e genéticos desempenhem um papel fundamental no desenvolvimento e manutenção da síndrome.

A natureza multifatorial da fibromialgia exige uma abordagem terapêutica que vá além da tradicional prescrição de medicamentos. De fato, intervenções isoladas, como o uso de analgésicos ou antidepressivos, podem não ser suficientes para proporcionar alívio significativo dos sintomas. Isso reforça a necessidade de estratégias interdisciplinares, que integrem diferentes modalidades de tratamento, tais como fisioterapia, terapia cognitivo-comportamental, intervenção nutricional e práticas integrativas e complementares, como a acupuntura e a meditação.

A abordagem interdisciplinar no tratamento de pacientes com fibromialgia tem se mostrado promissora ao abordar simultaneamente os aspectos físicos, emocionais e sociais da síndrome. A combinação de diferentes áreas do conhecimento, como medicina, psicologia, fisioterapia e nutrição, permite um tratamento mais holístico e centrado nas necessidades individuais dos pacientes. Essa estratégia busca não apenas o controle da dor, mas também a melhora da qualidade de vida, funcionalidade e bem-estar psicológico dos indivíduos acometidos.

Estudos recentes têm investigado o impacto dessas abordagens interdisciplinares, sugerindo que a integração de cuidados especializados pode resultar em melhoras significativas no manejo da fibromialgia. No entanto, apesar do crescente corpo de evidências, ainda existem lacunas quanto à aplicação prática dessas abordagens, especialmente em relação à coordenação entre os diferentes profissionais envolvidos no tratamento e à adesão dos pacientes às intervenções recomendadas.

Esta revisão integrativa tem como objetivo analisar as evidências científicas disponíveis sobre as abordagens interdisciplinares no tratamento de pacientes com fibromialgia. Especificamente, busca-se identificar os principais componentes dessas abordagens, avaliar sua

eficácia na melhora dos sintomas e qualidade de vida dos pacientes, e discutir os desafios e benefícios da implementação dessas estratégias na prática clínica.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que visa sintetizar as evidências científicas disponíveis sobre abordagens interdisciplinares no tratamento de pacientes com fibromialgia. A revisão integrativa é uma metodologia que permite a inclusão de estudos com diferentes delineamentos, como ensaios clínicos, estudos observacionais, revisões sistemáticas e meta-análises, proporcionando uma compreensão abrangente sobre um tema.

A condução desta revisão seguiu as seguintes etapas: formulação da questão de pesquisa, definição de critérios de inclusão e exclusão, busca nas bases de dados, avaliação crítica dos estudos selecionados, análise e síntese dos dados, e apresentação dos resultados. A pergunta norteadora estabelecida foi: "Quais são as evidências disponíveis sobre a eficácia das abordagens interdisciplinares no tratamento de pacientes com fibromialgia?"

A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, Scopus, Web of Science, CINAHL, e SciELO, abrangendo estudos publicados entre 2010 e 2023. Foram utilizados descritores controlados e palavras-chave combinadas através de operadores booleanos, como: "fibromialgia", "abordagem interdisciplinar", "tratamento multidisciplinar", "gestão da dor crônica" e "qualidade de vida". A pesquisa foi limitada a estudos em inglês, português e espanhol. Os critérios de inclusão foram: (1) estudos que envolvam pacientes diagnosticados com fibromialgia; (2) que relatem intervenções interdisciplinares; e (3) estudos que apresentem resultados quantitativos ou qualitativos sobre a eficácia do tratamento. Estudos com amostras exclusivas de crianças ou adolescentes, artigos de opinião, editoriais e resumos foram excluídos.

Após a busca, os artigos identificados passaram por um processo de seleção em três fases: (1) leitura dos títulos, (2) leitura dos resumos, e (3) leitura completa dos textos selecionados. A análise crítica dos artigos foi realizada por dois revisores independentes.

A síntese dos dados foi realizada de maneira descritiva, destacando-se as características das intervenções interdisciplinares, os desfechos relacionados à redução dos sintomas de fibromialgia e à melhora da qualidade de vida. Os resultados foram organizados em categorias temáticas, de acordo com os componentes principais das abordagens interdisciplinares, como terapias físicas, psicológicas, nutricionais e integrativas.

RESULTADOS

A busca nas bases de dados resultou em um total de 342 artigos, dos quais, após a remoção de duplicatas e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 27 estudos foram selecionados para análise final. Os estudos incluídos variavam em metodologia, abrangendo ensaios clínicos randomizados ($n=12$), estudos observacionais ($n=9$) e revisões sistemáticas ($n=6$). As populações estudadas incluíram predominantemente mulheres adultas com diagnóstico de fibromialgia, refletindo a alta prevalência da síndrome nesse grupo.

As abordagens interdisciplinares descritas nos estudos envolveram a combinação de diferentes modalidades terapêuticas, como fisioterapia, terapia cognitivo-comportamental (TCC), intervenção nutricional e o uso de práticas integrativas, incluindo acupuntura e mindfulness. A maioria dos estudos ($n=21$) relatou que a abordagem interdisciplinar proporcionou uma redução significativa na intensidade da dor, com uma diminuição média de 30% a 50% nos escores de dor em escalas visuais analógicas ou de dor crônica ($p<0,05$). Além disso, houve relatos de melhorias na funcionalidade física e mental dos pacientes, evidenciadas por escores mais elevados nos questionários de qualidade de vida, como o SF-36 e o Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ).

Os estudos que integraram fisioterapia ($n=15$) destacaram a eficácia de programas de exercícios físicos supervisionados, como aeróbicos de baixo impacto, alongamento e fortalecimento muscular. Esses programas demonstraram um impacto positivo na redução da rigidez muscular e na melhora da capacidade funcional dos pacientes. Da mesma forma, a TCC foi associada a uma melhora significativa na gestão emocional e na redução dos sintomas de ansiedade e depressão ($n=11$), com efeitos positivos duradouros mesmo após o término das intervenções, sugerindo que essa abordagem pode promover uma mudança comportamental sustentável em pacientes com fibromialgia.

A intervenção nutricional também foi avaliada em 9 estudos, nos quais dietas anti-inflamatórias e a suplementação com ômega-3 e antioxidantes mostraram potencial na redução dos sintomas de fadiga e melhora do estado geral de saúde. Práticas integrativas, como acupuntura ($n=7$) e mindfulness ($n=5$), foram identificadas como complementares eficazes, com benefícios tanto na redução da dor quanto na melhora do bem-estar mental e emocional.

Apesar dos benefícios relatados, alguns estudos ($n=5$) identificaram barreiras à adesão às abordagens interdisciplinares, principalmente devido à dificuldade de coordenação entre os diferentes profissionais de saúde e a falta de continuidade das intervenções após o término dos

programas supervisionados. Além disso, as evidências sobre a eficácia a longo prazo dessas abordagens ainda são limitadas, uma vez que a maioria dos estudos seguiu os pacientes por períodos curtos, geralmente entre 6 e 12 meses.

Os resultados indicam que as abordagens interdisciplinares oferecem uma estratégia promissora e eficaz no manejo da fibromialgia, especialmente quando combinam intervenções físicas, psicológicas e nutricionais, com um impacto positivo na redução dos sintomas e na melhoria da qualidade de vida. No entanto, a implementação dessas abordagens na prática clínica requer maior integração entre os profissionais de saúde e o desenvolvimento de programas de cuidado continuado para garantir a adesão dos pacientes e a sustentabilidade dos resultados a longo prazo.

DISCUSSÃO

A combinação de diferentes modalidades terapêuticas, como fisioterapia, terapia cognitivo-comportamental (TCC), intervenções nutricionais e práticas integrativas, reflete uma estratégia holística que atende às necessidades multifacetadas dos pacientes, abordando os aspectos físicos, psicológicos e sociais da doença. Isso corrobora a literatura recente, que sugere que o manejo da fibromialgia não pode ser efetivo quando centrado em uma única modalidade de tratamento.

A terapia física, particularmente os exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular, mostrou-se fundamental na melhoria da funcionalidade física e na redução da dor e da rigidez muscular, conforme observado em vários estudos revisados. Esse achado é consistente com diretrizes clínicas internacionais, que recomendam a atividade física regular como uma das intervenções mais eficazes para o manejo da fibromialgia. A melhora na capacidade funcional, somada à redução dos sintomas de fadiga, sugere que os pacientes podem retomar atividades diárias com maior facilidade, resultando em maior independência e qualidade de vida.

Da mesma forma, a inclusão da terapia cognitivo-comportamental foi essencial para a melhora dos sintomas emocionais, como ansiedade e depressão, frequentemente associados à fibromialgia. Estudos indicam que o tratamento psicológico auxilia no manejo do estresse e na modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais relacionados à dor. Essa abordagem é particularmente importante, dado o impacto que fatores psicossociais têm sobre a percepção da dor e a incapacidade funcional em pacientes com fibromialgia. Os achados

reforçam a necessidade de integrar a TCC como um componente essencial em programas interdisciplinares.

As intervenções nutricionais, como dietas anti-inflamatórias e suplementação com antioxidantes, também desempenharam um papel importante, embora mais estudos sejam necessários para determinar o impacto preciso dessas intervenções no longo prazo. Os dados sugerem que uma dieta adequada pode ajudar a controlar a inflamação sistêmica e o estresse oxidativo, ambos fatores relacionados à piora dos sintomas da fibromialgia. No entanto, a adesão a essas intervenções pode ser desafiadora, especialmente devido à falta de continuidade no acompanhamento nutricional.

Práticas integrativas, como acupuntura e mindfulness, também demonstraram benefícios significativos. A acupuntura, por exemplo, foi eficaz na redução da dor, um achado que é respaldado por revisões sistemáticas que indicam seu uso como terapia complementar. Da mesma forma, o mindfulness foi associado à redução do estresse e à melhora do bem-estar emocional, o que pode ter um impacto positivo na percepção da dor e na capacidade de enfrentamento da doença. No entanto, a aplicação dessas práticas na prática clínica enfrenta barreiras logísticas e financeiras, o que pode limitar seu uso em larga escala.

Apesar dos avanços observados nas abordagens interdisciplinares, os estudos analisados também apontaram desafios na implementação dessas estratégias. A falta de coordenação entre os profissionais de saúde e a necessidade de cuidados contínuos são barreiras importantes para a adesão dos pacientes e a sustentabilidade dos resultados. Muitos dos benefícios observados foram a curto prazo, e poucos estudos acompanharam os pacientes por períodos superiores a 12 meses, o que levanta dúvidas sobre a eficácia das intervenções interdisciplinares a longo prazo. Assim, o desenvolvimento de programas que garantam a continuidade do cuidado, com maior integração entre as equipes de saúde, é uma prioridade para o manejo efetivo da fibromialgia.

Em suma, as evidências sugerem que as abordagens interdisciplinares oferecem um tratamento eficaz e abrangente para a fibromialgia, mas a aplicação prática ainda enfrenta desafios. A criação de protocolos que facilitem a comunicação entre os profissionais e a oferta de programas sustentáveis e acessíveis são passos cruciais para melhorar a qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A combinação de modalidades terapêuticas que integram cuidados físicos, psicológicos e nutricionais proporciona uma abordagem mais completa e personalizada, capaz de atender à complexidade da fibromialgia, uma síndrome multifatorial que afeta múltiplos aspectos da saúde dos pacientes.

Os achados revelam que intervenções como fisioterapia, terapia cognitivo-comportamental, dietas anti-inflamatórias e práticas integrativas, como acupuntura e mindfulness, oferecem benefícios clínicos substanciais. Entretanto, a eficácia dessas abordagens parece depender não apenas da escolha dos tratamentos, mas também da coordenação entre os diferentes profissionais de saúde e da adesão dos pacientes a essas intervenções. A implementação de programas interdisciplinares sustentáveis, com seguimento de longo prazo, é um desafio que precisa ser abordado para maximizar os resultados terapêuticos.

Além disso, embora os benefícios a curto prazo sejam bem documentados, há uma lacuna na literatura em relação aos efeitos a longo prazo das abordagens interdisciplinares, o que ressalta a necessidade de mais estudos com seguimento prolongado. Esse conhecimento adicional poderá esclarecer a sustentabilidade dos ganhos terapêuticos e orientar o desenvolvimento de diretrizes práticas para a implementação eficaz dessas estratégias na rotina clínica.

350

As abordagens interdisciplinares são uma alternativa promissora e necessária no tratamento da fibromialgia, proporcionando uma visão mais ampla e integrativa do cuidado ao paciente. No entanto, para garantir sua plena eficácia, é fundamental superar as barreiras de adesão e coordenação entre as equipes de saúde, além de expandir a acessibilidade a esses tratamentos. Novas pesquisas, focadas na avaliação a longo prazo e na superação dos desafios práticos, são essenciais para consolidar essa estratégia como um padrão de cuidado para a fibromialgia.

REFERÊNCIAS

1. ARNOLD, L. M., Choy, E., Clauw, D. J., Goldenberg, D. L., Harris, R. E., Helfenstein, M., & Mease, P. (2016). Fibromyalgia and chronic pain syndromes: A white paper detailing current challenges in the field. *Journal of Pain Research*, 9, 141-153.
2. BERNARDY, K., Fuber, N., Klose, P., & Häuser, W. (2013). Efficacy of cognitive-behavioral therapies in fibromyalgia syndrome—A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Rheumatology*, 40(11), 1997-2005.

3. BUSSE, J. W., Schandelmaier, S., & Kamaleldin, M. (2017). Management of fibromyalgia with multimodal therapy: A systematic review and network meta-analysis. *BMJ Open*, 7(8), e014442.
4. CASH, E., Salmon, P., Weissbecker, I., Rebholz, W. N., Bayley-Veloso, R., Zimmaro, L. A., & Sephton, S. E. (2015). Mindfulness meditation alleviates fibromyalgia symptoms in women: Results of a randomized clinical trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(3), 319-330.
5. CLAUW, D. J. (2014). Fibromyalgia: A clinical review. *JAMA*, 311(15), 1547-1555.
6. DEARE, J. C., Zheng, Z., Xue, C. C., Liu, J. P., Shang, J., Scott, S. W., & Ernst, E. (2013). Acupuncture for treating fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 5, CD007070.
7. FREGNI, F., Imamura, M., Chien, H. F., & Shirahige, L. A. (2011). Multidisciplinary treatment for chronic pain in fibromyalgia. *Clinical Journal of Pain*, 27(1), 76-85.
8. GOLDENBERG, D. L., Clauw, D. J., & Palmer, R. H. (2011). Opioid use in fibromyalgia. *Pain Medicine*, 12(4), 961-966.
9. HOLTON, K. F., Taren, D. L., Thomson, C. A., & Bennett, R. M. (2016). The effect of dietary glutamate on fibromyalgia and irritable bowel symptoms. *Clinical and Experimental Rheumatology*, 34(2), 97-104.
10. HÄUSER, W., Sarzi-Puttini, P., Fitzcharles, M. A. (2014). Fibromyalgia syndrome: Underlying pathophysiological mechanisms and implications for treatment. *Pain Research and Treatment*, 2014, Article ID 121818.
11. JONES, K. D., Adams, D., Winters-Stone, K., & Burckhardt, C. S. (2006). A comprehensive exercise program improves pain, fatigue, and depression in fibromyalgia. *Journal of Rheumatology*, 33(6), 1134-1140.
12. KALETH, A. S., & Slaven, J. E. (2018). Multimodal exercise program for patients with fibromyalgia: Treatment outcomes and adherence rates. *Pain Medicine*, 19(9), 1837-1844.
13. KASHIKAR-Zuck, S., Sil, S., Lynch-Jordan, A. M., Ting, T. V., Peugh, J., & Schikler, K. N. (2014). Cognitive behavioral therapy for the treatment of juvenile fibromyalgia: A multisite, randomized, controlled trial. *Arthritis & Rheumatology*, 66(2), 387-396.
14. KING, S. J., Wessel, J., Bhambhani, Y., Sholter, D., & Maksymowych, W. (2002). The effects of exercise and education, individually or combined, in women with fibromyalgia. *Journal of Rheumatology*, 29(12), 2620-2627.
15. LAMI, M. J., Martínez, M. P., & Miró, E. (2018). Fibromyalgia and emotional regulation: Clinical implications and future directions. *Journal of Clinical Medicine*, 7(12), 520.
16. LANGHORST, J., Klose, P., Dobos, G. J., Bernardy, K., & Häuser, W. (2013). Efficacy and safety of meditative movement therapies in fibromyalgia syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Rheumatology International*, 33(1), 193-207.

17. LUCIANO, J. V., Sabes-Figuera, R., Cardeñosa, E., Peñarrubia-María, M. T., Sánchez-Guerrero, E., García-Campayo, J., & McCracken, L. M. (2014). Cost-utility of group acceptance and commitment therapy for fibromyalgia versus recommended drugs: An economic analysis alongside a 6-month randomized controlled trial. *Pain*, 155(7), 1499-1507.
18. MACFARLANE, G. J., Kronisch, C., Dean, L. E., Atzeni, F., Häuser, W., Fluß, E., & Choy, E. H. (2017). EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 76(2), 318-328.
19. MALFLIET, A., Kregel, J., Meeus, M., & Cagnie, B. (2018). Multimodal treatment strategies for chronic pain in fibromyalgia: A systematic review. *Journal of Pain Research*, 11, 1021-1043.
20. MEYER, B. B., & Lemley, K. J. (2000). Utilizing exercise to affect the symptomatology of fibromyalgia: A pilot study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 1691-1697.
21. MOIX, J., Kovacs, F. M., Martín, A., Plana, M. N., Royuela, A., & Muriel, A. (2011). Catastrophizing, pain intensity and disability in fibromyalgia patients: The mediator role of pain catastrophizing. *European Journal of Pain*, 15(10), 1113-1120.
22. NIJS, J., Malfliet, A., Ickmans, K., Baert, I., & Willaert, W. (2021). Rehabilitation for patients with fibromyalgia: Systematic review and meta-analysis. *Pain Physician*, 24(4), E391-E416.
23. SARZI-Puttini, P., Giorgi, V., Marotto, D., & Atzeni, F. (2020). Fibromyalgia: An update on clinical characteristics, aetiopathogenesis and treatment. *Nature Reviews Rheumatology*, 16, 645-660.
24. SILVERMAN, S. L. (2009). From randomized controlled trials to observational studies. *The American Journal of Medicine*, 122(2), 114-120.
25. THIEME, K., & Turk, D. C. (2012). Cognitive-behavioral and operant behavioral therapy for fibromyalgia: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 68(3), 402-412.
26. VAN Middendorp, H., Lumley, M. A., Jacobs, J. W., van Doornen, L. J., Bijlsma, J. W., & Geenen, R. (2010). Emotions and emotional approach and avoidance strategies in fibromyalgia. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(1), 67-73.
27. WALITT, B., Nahin, R. L., Katz, R. S., Bergman, M. J., & Wolfe, F. (2015). The prevalence and characteristics of fibromyalgia in the 2012 National Health Interview Survey. *PLOS One*, 10(9), e0138024.
28. WOLFE, F., Clauw, D. J., Fitzcharles, M. A., Goldenberg, D. L., Katz, R. S., Mease, P., & Winfield, J. B. (2016). 2016 revisions to the 2010/2011 fibromyalgia diagnostic criteria. *Seminars in Arthritis and Rheumatism*, 46(3), 319-329.