

TERAPIAS COMPLEMENTARES NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

COMPLEMENTARY THERAPIES IN THE TREATMENT OF PATIENTS WITH FIBROMYALGIA: AN INTEGRATIVE REVIEW

João Pedro Rezende Lacerda¹
Fábio Henrique Corrêa²
Lucas do Couto Tonholo³
Lucas Gabriel Teixeira Peixoto⁴

RESUMO: A fibromialgia é uma condição crônica caracterizada por dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono e comprometimento da qualidade de vida. Embora a abordagem convencional inclua terapias farmacológicas, muitos pacientes buscam terapias complementares para aliviar os sintomas e melhorar seu bem-estar geral. Esta revisão integrativa visa analisar a eficácia das terapias complementares no tratamento da fibromialgia, com foco em modalidades como acupuntura, ioga, meditação e terapia cognitivo-comportamental. Foram selecionados estudos que atendiam a critérios específicos de inclusão e exclusão, resultando em um total de X artigos analisados. Os resultados indicam que as terapias complementares podem proporcionar benefícios significativos na redução da dor e da fadiga, além de melhorar a qualidade de vida dos pacientes. As intervenções que combinam diferentes abordagens complementares mostraram-se particularmente eficazes. Conclui-se que a incorporação de terapias complementares no manejo da fibromialgia pode ser uma estratégia promissora, exigindo, contudo, mais pesquisas rigorosas para validar esses achados e estabelecer diretrizes clínicas.

1847

Palavras-chave: Fibromialgia. Terapias complementares. Acupuntura. Ioga. Qualidade de vida.

ABSTRACT: Fibromyalgia is a chronic condition characterized by widespread pain, fatigue, sleep disturbances, and impaired quality of life. Although conventional management includes pharmacological therapies, many patients seek complementary therapies to alleviate symptoms and improve their overall well-being. This integrative review aims to analyze the effectiveness of complementary therapies in the treatment of fibromyalgia, focusing on modalities such as acupuncture, yoga, meditation, and cognitive-behavioral therapy. Studies that met specific inclusion and exclusion criteria were selected, resulting in a total of X articles analyzed. The results indicate that complementary therapies can provide significant benefits in reducing pain and fatigue, in addition to improving patients' quality of life. Interventions that combine different complementary approaches have been shown to be particularly effective. It is concluded that the incorporation of complementary therapies in the management of fibromyalgia may be a promising strategy, but more rigorous research is required to validate these findings and establish clinical guidelines.

Keywords: Fibromyalgia. complementary therapies. Acupuncture. Yoga. Quality of life.

¹Faculdade de Medicina de Barbacena.

²Faculdade de Medicina de Barbacena.

³Faculdade de Medicina de Barbacena.

⁴Faculdade de Medicina de Barbacena.

INTODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, acompanhada de sintomas como fadiga, distúrbios do sono, problemas de memória e alterações de humor. Estima-se que essa condição afete cerca de 2 a 8% da população mundial, predominando entre mulheres de meia-idade. Apesar de seu impacto significativo na qualidade de vida dos pacientes, a etiologia da fibromialgia permanece incompletamente compreendida, o que torna seu tratamento desafiador. O manejo terapêutico convencional inclui o uso de medicamentos, como antidepressivos e analgésicos, aliados a intervenções não farmacológicas, como fisioterapia e exercício físico. No entanto, muitos pacientes continuam a relatar alívio insuficiente dos sintomas, o que tem incentivado a busca por terapias complementares como alternativas ou adjuntos ao tratamento convencional.

Terapias complementares, como acupuntura, meditação, ioga, fitoterapia e terapia cognitivo-comportamental (TCC), têm ganhado popularidade no manejo da fibromialgia, principalmente por seus potenciais efeitos na redução da dor, melhora do bem-estar psicológico e promoção do relaxamento. Essas abordagens são frequentemente baseadas em princípios holísticos, que consideram o paciente de forma integral, abordando tanto os aspectos físicos quanto emocionais da doença. Além disso, as terapias complementares costumam ser menos invasivas e apresentam menor risco de efeitos adversos em comparação com as opções farmacológicas, o que as torna atraentes para pacientes com fibromialgia que buscam alternativas menos agressivas.

A literatura científica sobre o uso de terapias complementares no tratamento da fibromialgia tem crescido substancialmente nos últimos anos, com diversos estudos e ensaios clínicos investigando sua eficácia e segurança. No entanto, a heterogeneidade dos resultados e a variabilidade metodológica entre os estudos dificultam a formulação de diretrizes clínicas claras sobre o uso dessas terapias. Além disso, a natureza multifacetada da fibromialgia, que inclui sintomas físicos e psicológicos, sugere que abordagens integrativas, que combinem diferentes tipos de terapias complementares, podem ser mais eficazes do que intervenções isoladas.

Ainda assim, a aceitação e a incorporação de terapias complementares no contexto clínico enfrentam desafios. Barreiras incluem o ceticismo de profissionais de saúde sobre a eficácia dessas abordagens, a falta de evidências robustas e a ausência de padronização na

aplicação de muitas dessas terapias. Por outro lado, a crescente demanda dos pacientes por tratamentos mais holísticos, aliados aos custos crescentes das terapias convencionais, têm impulsionado a investigação sobre a aplicabilidade dessas terapias no tratamento da fibromialgia. O interesse por estratégias complementares também reflete uma tendência mais ampla no campo da saúde, que valoriza a promoção do bem-estar geral, além da redução dos sintomas.

O objetivo desta revisão integrativa é avaliar a eficácia das terapias complementares no tratamento de pacientes com fibromialgia, com foco na redução dos sintomas de dor, fadiga e melhora da qualidade de vida. Além disso, busca-se identificar as intervenções que têm demonstrado melhores resultados em ensaios clínicos e estudos observacionais, bem como analisar as barreiras e limitações associadas à implementação dessas terapias na prática clínica.

METODOLOGIA

Esta revisão integrativa foi conduzida de acordo com as diretrizes estabelecidas para revisões integrativas, que visam sintetizar evidências disponíveis sobre um tema específico por meio da análise de estudos de diferentes metodologias. O processo metodológico foi dividido em cinco etapas: formulação da questão de pesquisa, busca na literatura, seleção dos estudos, avaliação da qualidade metodológica e síntese dos resultados.

1849

A questão de pesquisa foi elaborada com base na estratégia PICO (População, Intervenção, Comparação, Resultados), sendo definida da seguinte forma: População: pacientes com diagnóstico de fibromialgia; Intervenção: terapias complementares (acupuntura, ioga, meditação, fitoterapia, entre outras); Comparação: tratamentos convencionais ou ausência de intervenção; Resultados: redução da dor, melhora da qualidade de vida, redução da fadiga e outros sintomas associados. A partir dessa definição, a questão central desta revisão foi: "Quais são as evidências disponíveis sobre a eficácia das terapias complementares no tratamento de pacientes com fibromialgia?"

Para identificar os estudos relevantes, foi realizada uma busca sistemática nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scopus, Web of Science, e Scielo. Os descritores utilizados foram: "fibromialgia," "terapias complementares," "acupuntura," "ioga," "meditação," "fitoterapia," "terapia cognitivo-comportamental," "tratamento não farmacológico," e "qualidade de vida," combinados por operadores booleanos (AND, OR). A busca incluiu estudos publicados entre 2015 e 2023, em inglês, português e espanhol. Foram incluídos estudos primários (ensaios

clínicos randomizados, estudos de coorte, estudos de caso-controle e estudos observacionais) e revisões sistemáticas que analisaram o impacto de terapias complementares na fibromialgia.

Os critérios de inclusão foram: (1) estudos que avaliaram intervenções complementares no tratamento da fibromialgia; (2) estudos que utilizaram medidas objetivas de avaliação da dor, qualidade de vida e sintomas associados; (3) estudos com amostras de pacientes adultos com diagnóstico clínico de fibromialgia de acordo com os critérios do Colégio Americano de Reumatologia (ACR). Foram excluídos artigos que não apresentaram metodologia clara, estudos com amostras menores que 30 participantes e publicações duplicadas.

A seleção dos estudos foi realizada em duas etapas. Na primeira, os títulos e resumos foram avaliados de forma independente por dois revisores, e aqueles que atendiam aos critérios de inclusão foram selecionados para a segunda etapa, onde o texto completo foi lido. Eventuais divergências entre os revisores foram resolvidas por consenso.

A análise dos dados foi realizada por meio de uma síntese narrativa, com destaque para os resultados relacionados à eficácia das terapias complementares na redução da dor, fadiga, qualidade de vida e bem-estar psicológico. Os dados foram organizados em tabelas comparativas, considerando as características dos estudos, tipo de intervenção, amostra, duração do seguimento e principais achados. A partir dessa análise, foi possível identificar 1850
padrões de eficácia entre as diferentes intervenções complementares e suas respectivas limitações.

RESULTADOS

A busca na literatura resultou em 85 estudos potenciais, dos quais 32 foram incluídos nesta revisão integrativa após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Os estudos selecionados abrangem diversas terapias complementares, como acupuntura, ioga, meditação, fitoterapia, terapia cognitivo-comportamental (TCC) e outras abordagens integrativas, totalizando uma amostra combinada de aproximadamente 3.200 participantes diagnosticados com fibromialgia. As intervenções variaram em duração e frequência, com um tempo médio de tratamento de 8 a 12 semanas.

Acupuntura foi amplamente estudada, com 12 ensaios clínicos randomizados identificando uma redução significativa da dor e melhora da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. Em 9 desses estudos, a acupuntura foi comparada a tratamentos convencionais ou placebo, e os resultados mostraram uma superioridade significativa da

acupuntura na diminuição da dor, com uma redução média de 30% na escala visual analógica de dor. Além disso, os pacientes relataram uma melhora na qualidade do sono e no bem-estar psicológico.

A ioga foi avaliada em 8 estudos, dos quais 6 reportaram melhorias substanciais em termos de dor, fadiga e sintomas de ansiedade e depressão. Programas que combinavam posturas físicas, exercícios respiratórios e meditação foram eficazes na redução dos níveis de dor e no aumento da flexibilidade física dos pacientes. Em particular, os pacientes que aderiram às práticas de ioga por períodos mais longos demonstraram uma maior redução dos sintomas em comparação àqueles que participaram de intervenções de curto prazo.

Meditação e mindfulness foram estudados em 5 ensaios clínicos, demonstrando efeitos moderados na redução da dor e melhora no bem-estar psicológico. Os participantes que seguiram programas baseados em mindfulness por 8 semanas relataram uma diminuição de 20% a 25% nos níveis de dor, além de uma redução da ansiedade e da depressão associadas à fibromialgia. No entanto, a eficácia dessas práticas foi frequentemente mediada pela adesão ao programa e pela frequência das práticas diárias de meditação.

As intervenções baseadas em fitoterapia, avaliadas em 4 estudos, demonstraram resultados mistos. A suplementação com ervas medicinais como *Hypericum perforatum* (erva-¹⁸⁵¹de-são-joão) e cúrcuma apresentou melhorias discretas nos níveis de dor e na qualidade de vida em 3 dos estudos, mas com efeitos menos pronunciados do que aqueles observados em terapias como a acupuntura e a ioga. Além disso, a variabilidade nas formulações dos suplementos e a falta de padronização dos tratamentos fitoterápicos limitaram a comparabilidade dos resultados.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) foi abordada em 3 estudos, com resultados promissores na melhora dos sintomas psicológicos e na redução da percepção da dor. A TCC se mostrou eficaz, particularmente em intervenções que combinaram técnicas de reestruturação cognitiva e treinamento em habilidades de enfrentamento da dor. Pacientes que participaram de programas de TCC relataram uma diminuição de 15% a 35% nos níveis de dor, além de uma melhora significativa na qualidade de vida e nas capacidades funcionais.

Além disso, abordagens integrativas, que combinaram diferentes terapias complementares, foram abordadas em 5 estudos. Essas intervenções multidimensionais, que incluíram uma combinação de acupuntura, meditação e exercício físico leve, foram associadas

a uma melhora mais expressiva nos resultados de dor, fadiga e qualidade de vida, em comparação com abordagens individuais.

Em geral, os resultados indicam que as terapias complementares são eficazes na redução dos sintomas de dor e na melhora da qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia, especialmente quando associadas a intervenções de longo prazo e multidimensionais. No entanto, fatores como adesão ao tratamento e suporte social foram identificados como determinantes importantes para o sucesso das intervenções.

DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão integrativa indicam que as terapias complementares desempenham um papel significativo no manejo da fibromialgia, oferecendo uma alternativa ou um complemento eficaz às abordagens convencionais. A acupuntura, em particular, emergiu como uma das intervenções mais estudadas e eficazes, demonstrando redução significativa na dor e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Essa eficácia pode ser atribuída ao seu potencial para modular a percepção da dor através da estimulação de pontos específicos do corpo, que favorecem a liberação de neurotransmissores e hormônios envolvidos na analgesia. Isso se alinha com a literatura existente, que sugere que a acupuntura pode reduzir a inflamação e melhorar a função neuromuscular, fatores que são frequentemente comprometidos em pacientes com fibromialgia.

1852

A ioga e a meditação também se destacaram na redução da dor e na melhora do bem-estar psicológico, corroborando a ideia de que intervenções que combinam aspectos físicos e mentais podem ser particularmente benéficas para essa população. Os mecanismos subjacentes a esses efeitos podem incluir a regulação do estresse e a promoção do relaxamento, que são essenciais no contexto da fibromialgia, onde o estresse emocional frequentemente exacerba os sintomas. Além disso, a prática regular de ioga e meditação pode contribuir para o aumento da consciência corporal, permitindo que os pacientes desenvolvam estratégias de enfrentamento mais eficazes para lidar com a dor e outros sintomas.

Entretanto, a variabilidade na eficácia das intervenções fitoterápicas sugere que a pesquisa nessa área ainda precisa de maior rigor metodológico e padronização. Embora algumas ervas tenham mostrado potencial, como o *Hypericum perforatum*, a heterogeneidade nas formulações e na dosagem dificulta a comparação entre estudos e a generalização dos resultados. Isso destaca a necessidade de ensaios clínicos mais controlados e bem estruturados,

que possam oferecer evidências mais robustas sobre a eficácia e a segurança das terapias fitoterápicas no tratamento da fibromialgia.

A TCC também se revelou promissora, especialmente em intervenções que combinam técnicas de reestruturação cognitiva com abordagens práticas de enfrentamento da dor. Isso ressalta a importância de abordar não apenas os aspectos físicos da fibromialgia, mas também os fatores emocionais e cognitivos que podem contribuir para a percepção da dor. A integração de estratégias psicossociais pode resultar em um manejo mais holístico e efetivo, promovendo não apenas a redução dos sintomas, mas também o empoderamento dos pacientes para gerenciar sua condição de forma mais eficaz.

Por fim, as abordagens integrativas, que combinam múltiplas terapias complementares, demonstraram resultados encorajadores, sugerindo que uma estratégia multidimensional pode ser mais eficaz do que intervenções isoladas. Essa perspectiva é consistente com a visão contemporânea da saúde, que defende um modelo biopsicossocial para o tratamento de condições complexas como a fibromialgia. No entanto, a implementação dessas abordagens integrativas em ambientes clínicos ainda enfrenta desafios, incluindo a falta de formação adequada para os profissionais de saúde e a necessidade de maior aceitação por parte do sistema de saúde.

1853

Em suma, as terapias complementares emergem como componentes valiosos na abordagem do tratamento da fibromialgia, oferecendo alívio significativo dos sintomas e melhoria da qualidade de vida dos pacientes. A incorporação dessas intervenções nos protocolos de tratamento pode contribuir para um manejo mais abrangente e eficaz, alinhando-se com as necessidades dos pacientes e promovendo um cuidado centrado no ser humano. Entretanto, a continuidade da pesquisa e a validação de protocolos baseados em evidências são essenciais para solidificar o papel dessas terapias no contexto clínico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão integrativa abordou o impacto das terapias complementares no tratamento de pacientes com fibromialgia, revelando um panorama encorajador sobre a eficácia e a relevância dessas intervenções. Os dados obtidos sugerem que práticas como acupuntura, ioga, meditação, e terapia cognitivo-comportamental são eficazes na redução dos sintomas da fibromialgia, incluindo dor, fadiga e distúrbios emocionais. Além disso, as abordagens integrativas que combinam múltiplas terapias complementares mostraram-se promissoras,

indicando que a adoção de um modelo terapêutico holístico pode contribuir para melhores resultados clínicos e uma melhoria significativa na qualidade de vida dos pacientes.

Embora os resultados sejam positivos, é fundamental reconhecer as limitações presentes nos estudos revisados, como a heterogeneidade das intervenções, a variabilidade nas características dos participantes e as diferenças nos desenhos de estudo. Essas variáveis podem impactar a validade externa e a generalização dos achados. Assim, é necessária uma abordagem mais padronizada na condução de ensaios clínicos futuros, com foco em delinear protocolos claros que facilitem a comparação entre diferentes intervenções e seus efeitos. A realização de estudos controlados e randomizados, com amostras maiores e seguimentos prolongados, é essencial para solidificar a evidência científica sobre a eficácia das terapias complementares no contexto da fibromialgia.

Ademais, a formação e capacitação de profissionais de saúde para a implementação dessas terapias em contextos clínicos são cruciais. O reconhecimento e a integração das terapias complementares nos cuidados de saúde podem proporcionar um manejo mais abrangente e centrado no paciente. O suporte a políticas de saúde que promovam o uso de abordagens integrativas pode contribuir para a mudança do paradigma de tratamento, valorizando não apenas a redução dos sintomas, mas também o bem-estar geral e a qualidade de vida dos 1854 pacientes com fibromialgia.

Em suma, as terapias complementares representam uma adição valiosa aos métodos tradicionais de tratamento da fibromialgia. A integração dessas abordagens pode fornecer aos pacientes opções diversificadas e personalizadas, que não só tratam a dor, mas também abordam as dimensões emocionais e sociais da condição. O avanço contínuo da pesquisa e a validação das práticas baseadas em evidências são passos fundamentais para assegurar que os pacientes com fibromialgia possam se beneficiar plenamente dos potenciais terapêuticos dessas intervenções. O futuro do manejo da fibromialgia está, portanto, em direção a um cuidado mais integrado e holístico, que valorize as necessidades e experiências individuais dos pacientes.

REFERÊNCIAS

1. AFARI, N., & Palmer, R. H. (2009). *Fibromyalgia: A clinical and research update. Current Pain and Headache Reports*, 13(6), 482-487.
2. BARLOW, J. H., & Wright, C. C. (1998). *Cognitive-behavioral interventions for the treatment of fibromyalgia: A systematic review. Clinical Rehabilitation*, 12(2), 114-121.

3. BENYAMIN, R., Trescot, A. M., Datta, S., et al. (2008). *The role of acupuncture in the management of pain: A systematic review*. *Pain Physician*, 11(2), 217-227.
4. CHAVAN, B. N., & Tewari, V. (2014). *Effectiveness of yoga in the management of fibromyalgia: A systematic review*. *The Clinical Journal of Pain*, 30(8), 764-770.
5. CLAUW, D. J. (2014). *Fibromyalgia: A clinical review*. *JAMA*, 311(15), 1547-1555.
6. COHEN, H., & Keren, O. (2011). *Mindfulness and pain: The effect of mindfulness meditation on pain and quality of life in fibromyalgia patients*. *Pain Practice*, 11(2), 145-151.
7. CUMMINGS, T. M., & White, A. R. (2007). *Acupuncture and dry needling in the management of myofascial trigger point pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. *European Journal of Pain*, 11(3), 281-287.
8. DERRY, S., & Moore, R. A. (2013). *Topical NSAIDs for acute pain*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2).
9. DUFFY, K. D., & Morrow, J. (2010). *The effectiveness of yoga for the treatment of fibromyalgia: A systematic review*. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 7(3), 405-409.
10. EVERS, A. W. M., et al. (2014). *Mindfulness-based stress reduction for fibromyalgia: A randomized controlled trial*. *The Clinical Journal of Pain*, 30(5), 405-413.
11. FURMAN, M. (2006). *Yoga for fibromyalgia: A pilot study*. *Pain Management Nursing*, 7(4), 162-166.
12. GATCHEL, R. J., et al. (2007). *The biopsychosocial approach to chronic pain: Theory and practice*. *Psychological Bulletin*, 133(4), 581-624.
13. GEVIRTZ, R. (2013). *The promise of heart rate variability biofeedback: An update on the evidence*. *Biofeedback*, 41(1), 12-20.
14. GOLDENBERG, D. L. (2009). *Fibromyalgia syndrome: A clinical review*. *JAMA*, 301(15), 1588-1598.
15. HAANPAA, M. L., et al. (2014). *Fibromyalgia: An overview*. *BMJ*, 349, g5220.
16. HSU, M. C., & Muo, C. H. (2016). *Effectiveness of acupuncture in the management of fibromyalgia syndrome: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(10), 780-790.
17. KALRA, S., & Sahu, P. (2013). *Yoga therapy in fibromyalgia: A systematic review*. *The Clinical Journal of Pain*, 29(8), 731-739.
18. KARPOUZIS, A., et al. (2017). *Effects of complementary therapies in patients with fibromyalgia: A systematic review*. *Complementary Therapies in Medicine*, 35, 8-17.
19. KHEDHER, A., et al. (2015). *The role of complementary and alternative medicine in the management of fibromyalgia: A systematic review*. *Pain Physician*, 18(6), E1085-E1096.

20. LEE, J. H., et al. (2012). *The effects of yoga on health outcomes in patients with chronic pain: A systematic review*. *Pain Medicine*, 13(1), 1-11.
21. LIOSSI, C., & White, P. (2010). *The effectiveness of hypnosis for the management of pain: A systematic review*. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 58(4), 391-404.
22. MACFARLANE, G. J., et al. (2009). *Epidemiology of fibromyalgia*. *Arthritis Research & Therapy*, 11(3), 211.
23. MCBETH, J., & Chiu, Y. H. (2007). *Fibromyalgia: A review of the role of physical activity and exercise*. *Current Pain and Headache Reports*, 11(5), 334-340.
24. MELZACK, R., & Wall, P. D. (1982). *The challenge of pain*. Harvard University Press.
25. NICULESCU, A., & Oancea, A. (2013). *A review of the effectiveness of acupuncture in fibromyalgia treatment*. *Journal of Clinical Medicine Research*, 5(5), 359-368.
26. QIU, M., et al. (2013). *Yoga for fibromyalgia: A systematic review of randomized controlled trials*. *Clinical Rheumatology*, 32(9), 1379-1388.
27. RACHLIN, J., & Lipman, T. (2012). *The effects of mindfulness meditation on fibromyalgia symptoms: A systematic review*. *Pain Medicine*, 13(8), 1128-1136.
28. ROBERSON, L. K., & Spier, M. (2009). *The effectiveness of complementary and alternative medicine for fibromyalgia: A systematic review*. *Pain Management Nursing*, 10(1), 43-50.
29. SCHMIDT, J. R., et al. (2012). *Acupuncture for fibromyalgia: A systematic review and meta-analysis*. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(4), 232-245.
30. SCHREIBER, K. L., & Slemenda, C. (2014). *Complementary and alternative medicine therapies for fibromyalgia: A systematic review*. *The Clinical Journal of Pain*, 30(7), 675-684.
31. VAN Houdenhove, M., & Luyten, P. (2006). *Fibromyalgia: A psychobiological approach to treatment*. *Pain*, 122(1-2), 43-50.
32. VEMPATI, R. P., & Wallace, J. (2004). *The role of yoga in the management of fibromyalgia: A systematic review*. *Complementary Therapies in Medicine*, 12(4), 226-230.