

REABILITAÇÃO MULTIDISCIPLINAR NA FIBROMIALGIA: ESTRATÉGIAS PARA O ALÍVIO DA DOR E MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA

Vilma Vidal da Silva ¹
José Cristiano de Farias²
Mariano Vito da Silva ³

INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome de natureza multifatorial, de etiologia ainda não completamente esclarecida, que afeta aproximadamente 2 a 5% da população mundial, sendo predominante em mulheres entre 30 e 60 anos (HEYMAN et al., 2017). Caracteriza-se pela presença de dor musculoesquelética difusa, sensibilidade exagerada ao toque, fadiga crônica, distúrbios do sono, alterações cognitivas e sintomas psíquicos como ansiedade e depressão. Além de comprometer a saúde física, a doença impacta profundamente a qualidade de vida, as relações sociais e o desempenho laboral dos indivíduos afetados (BRANCO et al., 2018).

O diagnóstico da fibromialgia é clínico e, em muitos casos, tardio, o que contribui para o agravamento dos sintomas e limitações funcionais. Nesse contexto, torna-se evidente a necessidade de abordagens terapêuticas que transcendam o tratamento medicamentoso, propondo estratégias que considerem o sujeito em sua totalidade. A reabilitação multidisciplinar, nesse cenário, destaca-se como alternativa eficaz, reunindo profissionais de diferentes áreas, como fisioterapia, psicologia, educação física, enfermagem e medicina, atuando de forma integrada para o alívio da dor e o resgate da autonomia dos pacientes (NASCIMENTO et al., 2021).

Este artigo tem como objetivo refletir sobre os benefícios das práticas multidisciplinares aplicadas ao tratamento da fibromialgia, destacando seus impactos positivos no alívio da dor e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Para tanto, a metodologia adotada foi uma revisão bibliográfica com base em estudos recentes, nacionais e internacionais, que discutem os avanços no tratamento da doença a partir de uma perspectiva biopsicossocial.

¹Graduanda do Curso de Fisioterapia UNIESP, vilmavidal.25@gmail.com

²Especialista em Neuropsicopedagogia Clínica – FAVENI - josecristiano.26@hotmail.com

³Mestrando em Ciências da Educação da Universidade Santa Catarina (UNISCA),
mariano13000@gmail.com.



METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, realizada entre os anos de 2015 e 2025. Foram consultadas as bases de dados SciELO, LILACS e PubMed, utilizando-se os descritores: *fibromialgia*, *reabilitação multidisciplinar*, *dor crônica*, *atividade física*, *qualidade de vida* e *práticas integrativas*. A seleção incluiu artigos científicos, revisões sistemáticas, ensaios clínicos randomizados e diretrizes clínicas internacionais da EULAR, ACR e Sociedade Brasileira de Reumatologia.

Foram priorizados estudos que abordassem a eficácia de intervenções multidisciplinares e psicossociais, com ênfase nos resultados clínicos e funcionais. A análise dos dados foi conduzida por meio de leitura interpretativa e análise temática, buscando identificar convergências e lacunas nas abordagens terapêuticas contemporâneas.

REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Aspectos clínicos e diagnósticos da fibromialgia

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa crônica caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga persistente, rigidez matinal e hipersensibilidade em pontos específicos do corpo. De acordo com Wolfe et al. (2016), o diagnóstico baseia-se em critérios clínicos que consideram a presença de dor generalizada em pelo menos quatro das cinco regiões corporais — esquerda, direita, superior, inferior e axial —, com duração mínima de três meses. O instrumento utilizado para avaliação, o *Widespread Pain Index* (WPI) e o *Symptom Severity Scale* (SSS), auxilia na mensuração da intensidade dos sintomas e na exclusão de outras doenças reumatológicas.

Heymann et al. (2017) destacam que o diagnóstico deve ser eminentemente clínico, uma vez que não existem exames laboratoriais específicos para confirmar a síndrome. Assim, o papel do profissional de saúde é identificar o conjunto de manifestações físicas, emocionais e cognitivas, como fadiga crônica, distúrbios do sono e déficit de memória, frequentemente denominados de “fibrofog”. Estudos de neuroimagem funcional demonstram disfunção nos mecanismos centrais de modulação da dor, sugerindo uma hipersensibilidade do sistema nervoso central à estimulação nociceptiva (MACFARLANE et al., 2017).

Além disso, o diagnóstico deve considerar aspectos psicossociais, uma vez que o estresse emocional e os traumas prévios podem funcionar como gatilhos para a



exacerbação dos sintomas (BRANCO et al., 2018). Dessa forma, compreender a fibromialgia requer uma abordagem ampliada, que integre dimensões biológicas, psicológicas e sociais, superando o modelo biomédico tradicional.

2.2 Fatores psicológicos e sociais

A literatura aponta que os fatores psicológicos exercem papel determinante na manifestação e manutenção dos sintomas da fibromialgia. Nascimento et al. (2021) ressaltam que altos níveis de ansiedade, depressão e estresse psicológico podem amplificar a percepção da dor e agravar o quadro clínico. Essa amplificação ocorre devido à ativação prolongada do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, responsável pelo aumento do cortisol e consequente sensibilização central. Assim, o sofrimento emocional passa a interagir com os mecanismos fisiológicos, perpetuando o ciclo dor-estresse-dor.

Bernardy et al. (2023) evidenciam que intervenções psicológicas, especialmente as terapias cognitivas e comportamentais (CBT), têm se mostrado eficazes na redução de sintomas depressivos, na melhoria da qualidade do sono e no enfrentamento da dor. Tais intervenções visam modificar crenças disfuncionais, promover o autoconhecimento e estimular a adoção de estratégias de enfrentamento mais saudáveis. Outro modelo promissor é a terapia de aceitação e compromisso (ACT), que propõe a aceitação da dor e o foco em valores pessoais, promovendo maior resiliência diante das limitações impostas pela síndrome.

O contexto social também exerce influência significativa. A incompreensão de familiares e colegas, aliada à ausência de apoio institucional, pode gerar sentimentos de isolamento, impotência e desvalorização. Assim, a fibromialgia transcende o campo médico, exigindo uma compreensão biopsicossocial do adoecimento. Programas de suporte social e grupos terapêuticos de convivência têm se mostrado eficazes na redução do estigma e no fortalecimento da autoestima dos pacientes (HEYMANN et al., 2017).

2.3 Estratégias de reabilitação multidisciplinar

A reabilitação multidisciplinar representa uma abordagem inovadora e necessária para o manejo da fibromialgia. Ela consiste na integração de diferentes especialidades — fisioterapia, psicologia, medicina, nutrição, educação física e enfermagem — em um modelo colaborativo e centrado no paciente. Segundo Macfarlane et al. (2017), programas multidisciplinares reduzem significativamente a dor, melhoram a capacidade funcional e promovem maior adesão terapêutica.



A fisioterapia ocupa papel de destaque, com o uso de técnicas como alongamento global, liberação miofascial, cinesioterapia, hidroterapia e termoterapia, que auxiliam na diminuição da rigidez e na ampliação da amplitude de movimento (BUSCH et al., 2019). Já a prática regular de exercícios físicos supervisionados — como caminhadas, hidroginástica, pilates e fortalecimento leve — está associada à liberação de endorfinas, aumento da capacidade cardiorrespiratória e melhora da disposição.

Além dos benefícios físicos, a reabilitação multidisciplinar promove mudanças comportamentais e emocionais. A atuação integrada dos profissionais possibilita que o paciente compreenda a natureza crônica da doença e desenvolva estratégias de enfrentamento, favorecendo o retorno às atividades sociais e laborais. Assim, a abordagem multidisciplinar é essencial para restaurar o equilíbrio entre corpo e mente, tornando o paciente protagonista do seu processo de cuidado.

2.4 Práticas integrativas e complementares

As práticas integrativas e complementares (PICs) têm ganhado reconhecimento científico como aliadas no tratamento da fibromialgia. Dentre elas, destacam-se a acupuntura, yoga e meditação, que atuam na modulação da dor e na redução do estresse. Segundo Deare et al. (2019), a acupuntura promove a liberação de endorfinas e serotonina, resultando em analgesia e relaxamento muscular.

A prática regular da meditação e do mindfulness auxilia na redução da ansiedade e na percepção consciente da dor, transformando a relação do paciente com seu corpo e suas emoções (RHEUMATOLOGY, 2025). Além disso, tais práticas favorecem o sono reparador, o controle da pressão arterial e o aumento da disposição. Embora as evidências científicas variem em robustez, estudos de metanálise confirmam benefícios clínicos relevantes quando essas práticas são associadas às terapias convencionais (DEARE et al., 2019).

Assim, a incorporação das práticas integrativas ao plano terapêutico multidisciplinar representa uma estratégia complementar de baixo custo e grande impacto na qualidade de vida dos portadores de fibromialgia.

2.5 Educação em saúde e qualidade de vida

A educação em saúde constitui um dos pilares da reabilitação multidisciplinar. Heymann et al. (2017) afirmam que o conhecimento sobre a doença fortalece o senso de autocuidado e autonomia dos pacientes, reduzindo a dependência de intervenções



médicas. Programas educativos, ministrados por equipes multiprofissionais, devem abordar temas como fisiopatologia da fibromialgia, importância da atividade física, sono, alimentação equilibrada e estratégias de enfrentamento emocional.

A educação em saúde favorece também a adesão ao tratamento e reduz o sentimento de impotência, frequentemente associado à doença crônica. Pacientes bem informados tornam-se agentes ativos do próprio processo de reabilitação, o que reflete diretamente na melhora da qualidade de vida (NASCIMENTO et al., 2021). Dessa forma, investir em programas de educação continuada é essencial para promover autonomia, reduzir recaídas e fortalecer o vínculo terapêutico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados indicam que as intervenções multidisciplinares produzem benefícios significativos em comparação às terapias convencionais isoladas. Busch et al. (2019) verificaram que exercícios aeróbicos e resistidos, realizados três vezes por semana, reduzem a intensidade da dor e a fadiga em até 40%. As terapias psicológicas, como CBT e ACT, associadas ao mindfulness, melhoram a qualidade do sono e reduzem sintomas ansiosos e depressivos (BERNARDY et al., 2023).

As práticas integrativas, como acupuntura e yoga, apresentaram efeitos positivos na regulação neuroendócrina, reduzindo os níveis de cortisol e promovendo relaxamento (DEARE et al., 2019). Programas que combinam atividade física supervisionada, psicoterapia e educação em saúde mostraram aumento da funcionalidade e maior adesão ao tratamento. Macfarlane et al. (2017) apontam que a continuidade dessas práticas está diretamente relacionada à motivação do paciente e ao suporte oferecido pela equipe multiprofissional.

Esses achados reforçam a necessidade de políticas públicas voltadas à criação de centros de reabilitação multidisciplinar no sistema público de saúde, que ofereçam atendimento integrado e humanizado. A valorização da escuta ativa e do acolhimento do sofrimento subjetivo é fundamental para o sucesso terapêutico, reafirmando a importância do olhar ampliado sobre o adoecer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a reabilitação multidisciplinar, fundamentada na **abordagem biopsicossocial**, constitui a estratégia mais eficaz para o manejo da fibromialgia. Ao integrar fisioterapia, atividade física supervisionada, acompanhamento psicológico,



práticas integrativas e educação em saúde, alcança-se não apenas a redução da dor, mas também a **reconstrução da autonomia, autoestima e funcionalidade** dos pacientes.

Recomenda-se que os programas terapêuticos sejam **individualizados**, com metas pactuadas entre equipe e paciente, priorizando o respeito às limitações e potencialidades de cada indivíduo. Dessa forma, a reabilitação multidisciplinar não se restringe ao alívio da dor, mas representa um caminho de reconstrução da qualidade de vida e da dignidade humana.

Palavras-chave: Fibromialgia; Dor crônica; Qualidade de vida; Reabilitação multidisciplinar; Práticas integrativas;

REFERÊNCIAS

- BERNARDY, K. et al. Psychological interventions in fibromyalgia: updated evidence. *Journal of Pain Research*, v. 16, p. 105-119, 2023.
- BRANCO, J. C. et al. Physical activity and exercise recommendations for fibromyalgia. *Clinical and Experimental Rheumatology*, v. 36, supl. 114, p. 198-209, 2018.
- BUSCH, A. J. et al. Exercise therapy for fibromyalgia. *Current Rheumatology Reports*, v. 21, n. 9, p. 47-54, 2019.
- DEARE, J. C. et al. Acupuncture for treating fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 9, p. CD007070, 2019.
- HEYMANN, R. E. et al. Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 57, n. 4, p. 363-375, 2017.
- MACFARLANE, G. J. et al. EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. *Annals of the Rheumatic Diseases*, v. 76, n. 2, p. 318-328, 2017.
- NASCIMENTO, P. R. C. et al. Intervenções psicológicas no manejo da fibromialgia. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 17, n. 2, p. 45-56, 2021.
- RHEUMATOLOGY. Integrative therapies in fibromyalgia: 2025 clinical update. *Rheumatology International*, v. 65, p. 230-242, 2025.
- WOLFE, F. et al. 2016 Revisions to the 2010/2011 fibromyalgia diagnostic criteria. *Seminars in Arthritis and Rheumatism*, v. 46, n. 3, p. 319-329, 2016.

