

A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO NÃO-FARMACOLÓGICO NA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

AUTORES

RIGHETTI, Rafaela Grassi

Discente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

GARCIA, Ana Clara Bertelli Roseiro

Docente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

RESUMO

Introdução: A fibromialgia é caracterizada como uma síndrome dolorosa crônica e de caráter progressivo. Possui um quadro clínico heterogêneo e variável, englobando sintomas sistêmicos e musculoesqueléticos. O diagnóstico é clínico e de exclusão, cujo tratamento é feito com terapia farmacológica e não-farmacológica. **Objetivos:** realizar uma revisão sistemática da literatura acerca do tratamento não-farmacológico da doença e sua importância na qualidade de vida dos pacientes. **Materiais e Métodos:** foi realizada uma busca ativa nas plataformas Scielo, PubMed e LiLacs, incluindo artigos publicados entre 2020 e 2025, totalizando 7 artigos. **Resultados e Discussão:** o tratamento não-farmacológico pode ser gerido por diferentes métodos de intervenção, destacando-se os exercícios físicos resistidos e aeróbicos, além do Pilates e acupuntura, vale ressaltar que podem estar isolados ou em associação, potencializando o efeitos benéficos e qualidade de vida. **Conclusão:** há um escopo grande de intervenções não-farmacológicas que modulam a evolução da fibromialgia e garantem diminuição dos sintomas e aumento da qualidade de vida.

PALAVRAS - CHAVE

Fibromialgia, exercício físico, tratamento.

ABSTRACT

Introduction: Fibromyalgia is characterized as a chronic and progressive pain syndrome. It has a heterogeneous and variable clinical picture, encompassing systemic and musculoskeletal symptoms. The diagnosis is clinical and by exclusion, whose treatment is done with pharmacological and non-pharmacological therapy. **Objectives:** to conduct a systematic review of the literature on non-pharmacological treatment of the disease and its importance in the quality of life of patients. **Materials and Methods:** an active search was carried out on the Scielo, PubMed and LiLacs platforms, including articles published between 2020 and 2025, totaling 7 articles. **Results and Discussion:** non-pharmacological treatment can be managed by different intervention methods, highlighting resistance and aerobic physical exercises, in addition to Pilates and acupuncture. It is worth mentioning that they can be isolated or in combination, enhancing the beneficial effects and quality of life. **Conclusion:** there is a wide scope of non-pharmacological interventions that modulate the evolution of fibromyalgia and ensure a decrease in symptoms and an increase in quality of life.

1. INTRODUÇÃO

A fibromialgia apresenta-se como uma síndrome crônica de caráter multifatorial e progressivo, consistindo em uma patologia incurável e que requer tratamentos multimodais para o manejo e controle da evolução clínica. O quadro clínico engloba sintomas como a dor crônica generalizada, alodínea, hiperalgesia, parestesias, disautonomias, fadiga, insônia, alterações do trato gastrointestinal e genitourinário, cognitivas e distúrbios do humor. O diagnóstico é clínico e de exclusão, haja vista a semelhança dos sintomas com outras doenças reumatológicas, como Lúpus Eritematoso Sistêmico, Artrite Reumatoide e Doença de Sjogren (COSTA et al., 2020; MELO et al., 2025; SOUZA et al., 2025).

No que concerne à sua fisiopatologia, os estudos fomentam a sua complexidade e multifatorialidade, pois há alterações na modulação e na estrutura dos neuropeptídeos e neurotransmissores do processamento de dor, assim como a sensibilização central algica, englobando os tratos espinotalâmicos, aumento na atividade da substância P e diminuição na atividade dos componentes inibitórios como, por exemplo, a dopamina. Tais processos de exacerbação explicariam os quadros de alodínea e hiperalgesia presentes nos pacientes. Para determinados autores, também há a participação do eixo neuroendócrino, do sistema imunológico, do estresse oxidativo e dos gatilhos emocionais (COSTA et al., 2020; MELO et al., 2025).

Em relação à sua epidemiologia, os dados indicam maior prevalência entre as mulheres, na proporção de 9:1, com predomínio entre a terceira e a sexta década de vida. Devido ao caráter progressivo e com variabilidade dos sintomas, o diagnóstico da fibromialgia ainda é descrito como um desafio e, muitas vezes, é subdiagnosticado. Por consequência, ocorre o uso indiscriminado de fármacos anti-inflamatórios e altas taxas de absenteísmo, com impacto significativo na qualidade de vida dos pacientes (SOUZA et al., 2025).

No que diz respeito ao tratamento da síndrome, a literatura científica aponta para a associação entre a terapia farmacológica (antidepressivos, antiepilépticos, analgésicos simples e potentes, como os opioides fracos), para o controle dos sintomas, e não-farmacológica (exercícios físicos e práticas integrativas complementares), na qual haveria benefício para o controle da doença e melhora na funcionalidade (MELO et al., 2025).

No escopo dos exercícios físicos, não há consenso acerca da superioridade dos métodos, porém a associação entre musculação e exercícios aeróbicos mostrou-se efetiva, desde que seja feita de forma gradual e progressiva, com intensidade leve e baixas cargas. A explicação dá-se pelo aumento de serotonina e endorfina

associado ao aumento da temperatura corporal durante a realização dos exercícios (MELO et al., 2025; SOUZA, et al., 2025)

Tendo em vista os dados supracitados, a fibromialgia é uma doença sistêmica com impacto na capacidade funcional em graus variados, causando diminuição da qualidade de vida, prejuízo laboral e social para os pacientes. Portanto, o presente artigo teve como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura acerca dos tratamentos não-farmacológicos para a fibromialgia, além de salientar a sua importância clínica e no manejo da doença.

2. METODOLOGIA

Para a busca ativa dos artigos, foram utilizadas as seguintes plataformas de dados: Scielo, PubMed e LiLacs. Os artigos contabilizados tiveram um total de 7 (Tabela 1), todos incluindo o tema fibromialgia e tratamento não-farmacológico, e com os seguintes descritores: fibromialgia, exercício físico e tratamento. Os artigos incluídos no presente estudo foram publicados entre os anos de 2020 e 2025, com exclusão de trabalhos que não preencheram este critério durante o levantamento de dados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Levantamento bibliográfico

Autores	Ano de produção	Tipo de estudo	Objetivo	Metodologia	Conclusão
Melo et al.	2025	Revisão da literatura	Avaliar o impacto dos exercícios aeróbios em pacientes com fibromialgia.	Busca ativa de dados no PubMed e BVS, incluindo publicações de 2019 até 2024.	Os exercícios foram benéficos para a diminuição dos efeitos deletérios causados pela doença.
Souza et al.	2025	Revisão da literatura	Avaliar o efeito dos diferentes protocolos de exercícios físicos em pacientes com fibromialgia.	Busca ativa nas bases de dados Scielo, PubMed e LiLacs, incluindo o período de 2014 até 2024.	Os protocolos, a partir de 4 semanas, foram suficientes para a melhora da dor e aumento da qualidade do sono e fortalecimento muscular.
Melo, Raimundo, Lima	2024	Revisão da literatura	Avaliar a eficácia das intervenções fisioterapêuticas nos pacientes com fibromialgia.	De acordo com as diretrizes do PRISMA. Foram utilizados 16 artigos, no período de 2013 até 2016.	O exercício de resistência é eficaz no controle da dor e aumento da força muscular, podendo ser associado com outros métodos para o manejo da doença.
Jesus, Pacheco, Rezende	2022	Revisão da literatura	Efeito do método Pilates no controle da dor em pacientes com fibromialgia.	Busca ativa por estudos randomizados nas bases de dados: PubMed, Science Direct, PEDro e Cochrane.	O Pilates contribuiu para o controle dos quadros algícos em pacientes com fibromialgia.
Pereira et al.	2021	Revisão	Uso da	Busca ativa nas	Além do controle da

		da Literatura	acupuntura e analgesia em pacientes com fibromialgia.	bases de dados Scopus, PubMed, Bireme e CINAHL, incluindo estudos de 2009 até 2019.	dor, a acupuntura foi efetiva para a melhora do sono e qualidade de vida.
Cordeiro et al.	2020	Revisão da literatura	Intervenções do método Pilates e melhora da dor e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia.	Busca ativa de artigos nas bases de dados Scielo, PubMed e BVS.	O método mostrou-se eficaz com protocolos a partir de 4 semanas de intervenção.
Costa et al.	2020	Revisão da literatura	Analisar a fisiopatologia envolvida no desenvolvimento da fibromialgia, as terapias farmacológicas e medicinais para o tratamento.	Busca ativa em bases de dados Scielo, PubMed e Google Acadêmico, de 2009 até 2020.	Sugerem novos estudos acerca dos fármacos e suas associações, juntamente com os compostos medicinais.

Fonte: do autor

Segundo Souza e colaboradores (2025), exercícios físicos têm impacto positivo na melhora da dor e nos distúrbios do sono a partir de quatro semanas de prática, com variação de oito até doze semanas. Além disso, os autores salientam a importância da adesão ao tratamento como fator para melhora precoce e a longo prazo do quadro clínico. Neste escopo, também são citados os exercícios aquáticos, intimamente relacionados com o benefício da água para o controle dos processos algícos, redução da fadiga, melhora do condicionamento físico e tolerância ao exercício.

O estudo de Melo et al. (2025), salienta a importância dos exercícios aeróbios moderados para controle, em nível cerebral, dos principais sintomas da fibromialgia, sendo que os principais métodos são o alongamento, o Pilates, a caminhada, natação, ioga e exercícios aquáticos. Tal fato é explicado pela liberação de cortisol, catecolaminas e neurotransmissores durante a execução dos exercícios, cuja ação contribui para o controle da doença e melhora na qualidade de vida dos pacientes. Os estudos de Cordeiro et al. (2020) e Jesus, Pacheco e Rezende (2022), corroboram com as afirmações anteriormente citadas, pois os protocolos de educação postural, fortalecimento muscular e controle respiratório, propostos pelo Método Pilates, foram efetivos no controle da dor, ansiedade, depressão e qualidade do sono a partir de quatro semanas de intervenção.

É sabido que os pacientes com fibromialgia têm a diminuição da força muscular, portanto, neste sentido, os exercícios resistidos que utilizam cargas progressivas e exploram o ganho de força muscular tiveram resultados benéficos para a população estudada, haja vista que houve ganho de condicionamento físico a partir do trabalho de força dos grupos musculares exercitados, juntamente com a redução dos quadros algícos. O estudo também salienta que a associação com outras metodologias complementares como, por exemplo, terapias cognitivo-comportamentais potencializam a redução dos sintomas e melhoram a qualidade de vida, já que exercem efeito sob o âmbito psicossocial dos pacientes (MELO, RAIMUNDO, LIMA, 2024).

Pereira et al. (2021), abordaram os benefícios da acupuntura, a curto e longo prazo, e evidenciaram que a técnica está atrelada à modulação central e periférica da dor, tendo em vista a ação sob sistemas nociceptivos opioides endógenos e receptores mu-opioides (MORs), também com eficácia para a melhora do padrão de sono e depressão. Outra vantagem do método é o fácil acesso para ser utilizada como recurso, já que integra as Práticas Integrativas Complementares.

Em vista dos artigos supracitados, entende-se que há uma gama de recursos não-farmacológicos que exercem efeito benéfico comprovado no controle da síndrome e melhora da qualidade de vida, destacando-se os exercícios físicos resistidos e aeróbicos.

4. CONCLUSÃO

Portanto, o presente estudo concluiu que o tratamento não-farmacológico, isolado ou com associação de métodos, contribui efetivamente, em curto e longo prazo, para a melhora da qualidade de vida dos pacientes. Vale ressaltar que a adesão aos tratamentos é parte essencial para o controle da doença e na percepção da melhora clínica em todos os aspectos de alteração.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CORDEIRO, B.L.B. et al. Influência do método Pilates na qualidade de vida e dor de indivíduos com fibromialgia: revisão integrativa. **BrJP.** São Paulo, v.3, n.3, p.258-62, jul-set 2020.
- COSTA, S.M.L. et al. Aspectos clínicos e principais formas de tratamento para Fibromialgia - Revisão de Literatura. **Research, Society and Development**, v.9, n.11, p.1-22, 2020.
- JESUS, D.X.G.; PACHECO, C.R.; REZENDE, R.M. O método Pilates no controle da dor em pacientes com fibromialgia. **Fisioter. Mov.**, v.35, p.1-10, 2022.
- MELO, T.R. et al. Impacto do exercício aeróbico no tratamento da fibromialgia. **REASE.**, v.11, n.1, p.2886-2895, Janeiro 2025.
- MELO, G.R.C.; RAIMUNDO, R.J.S.; LIMA, K.O. Efeitos do exercício resistido no tratamento da fibromialgia. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v.7, n.15, p.1-11, jul.-dez 2024.
- PEREIRA, H.S.S. et al. Efeitos da acupuntura na fibromialgia: revisão integrativa. **BrJP.**, São Paulo, v.4, n.1, p.68-71, jan-mar. 2021.
- SOUZA, A.M. et al. Impactos do exercício físico em adultos portadores de fibromialgia: revisão narrativa. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences.**, v.7, n.3, p.1291-1299, 2025.