

Artigo Original

## O USO DE TERAPIAS MEDITATIVAS NO TRATAMENTO DOS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

### THE USE OF MEDITATIVE THERAPIES IN THE TREATMENT OF FIBROMYALGIA SYMPTOMS: A REVIEW OF THE LITERATURE

Ana Carolina Gomes Rangel<sup>1</sup>, Anna Cristina de Oliveira Silva<sup>1</sup>, Daniella Cristina de Assis Pinto Gomes<sup>1</sup>

#### RESUMO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome caracterizada por dor crônica generalizada e hipersensibilidade a estímulos dolorosos, impactando negativamente a qualidade de vida. O tratamento combina terapias farmacológicas e não farmacológicas, incluindo intervenções meditativas, que têm sido investigadas por seus possíveis benefícios. Este estudo, tem como objetivo abordar a questão do tratamento dos sintomas da fibromialgia, destacando o uso de terapias meditativas na redução dos sintomas. Trata-se de uma revisão integrativa realizada em bases como PubMed, MEDLINE, LILACS e SciELO. Os resultados indicaram que terapias como o Mindfulness e ioga podem melhorar a qualidade de vida e reduzir a dor, além de programas multicomponentes, como o FIBROWALK, mostrarem benefícios em sintomas como comprometimento funcional e cinesiofobia. Entretanto, os achados relacionados à qualidade do sono, depressão e ansiedade foram inconsistentes. A heterogeneidade metodológica dos estudos e a variabilidade nos protocolos limitaram a comparação e a generalização dos resultados. Conclui-se que, apesar das limitações, as terapias meditativas apresentam potencial como estratégia complementar no manejo da FM, especialmente quando associadas a exercícios físicos e educação ao paciente. Estudos futuros com maior rigor metodológico e amostras robustas são necessários para validar e expandir esses achados.

**Palavras-chave:** Fibromialgia; Dor Crônica; Síndrome de Fadiga Crônica; Atenção Plena; Modalidades de Terapia Física.

#### ABSTRACT

Fibromyalgia (FM) is a syndrome characterized by widespread chronic pain and hypersensitivity to painful stimuli, negatively impacting quality of life. Treatment combines pharmacological and non-pharmacological therapies, including meditative interventions, which have been investigated for their potential benefits. This study aims to address the treatment of fibromyalgia symptoms, highlighting the use of meditative therapies in symptom reduction. It is an integrative review conducted in databases such as PubMed, MEDLINE, LILACS, and SciELO. The results indicated that therapies such as Mindfulness and yoga can improve quality of life and reduce pain. Additionally, multicomponent programs like FIBROWALK demonstrated benefits in symptoms such as functional impairment and kinesiophobia. However, findings related to sleep quality, depression, and anxiety were inconsistent. Methodological heterogeneity among studies and variability in protocols limited direct comparisons and generalization of results. It is concluded that, despite limitations, meditative therapies have potential as complementary strategies in managing FM, especially when combined with physical exercises and patient education. Future studies with greater methodological rigor and robust samples are necessary to validate and expand these findings.

**Keywords:** Fibromyalgia; Chronic Pain; Fatigue Syndrome Chronic; Fibromyalgia; Chronic Pain; Mindfulness; Physical Therapy Modalities.

1. Centro Universitário Estácio de Vitória – ES, Brasil. End.: Av. Dr. Herwan Modenese Wanderley, 1001 - Jardim Camburi, Vitória – Espírito Santo, 29092-095.

**E-mail correspondente:**  
daniella.pt@gmail.com

Submetido em 18/11/2024  
Aceito em 04/12/2024

DOI: 10.5281/zenodo.14577290

## INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma das causas mais comuns de dor musculoesquelética (Russell et al., 2018) e corresponde à segunda doença reumatológica mais comum, depois da osteoartrite. Estima-se que cerca de 5% da população mundial tenha FM, e a incidência dessa síndrome está aumentando exponencialmente em todo o mundo (Carmona et al., 2001).

Trata-se de uma síndrome de etiologia e fisiopatologia ainda não esclarecidas, que provoca dor muscular crônica generalizada (Siracusa et al., 2021) e hipersensibilidade a estímulos dolorosos (Nadal-Nicolás et al., 2020), e acomete mulheres em maior proporção do que homens, com idade entre 35 a 44 anos (Heymann et al., 2017). Além da dor musculoesquelética, outros sintomas comuns nessa síndrome são distúrbios do sono, fadiga, rigidez, desconforto gastrointestinal e distúrbios cognitivos como ansiedade e depressão (Berwick; Barker; Goebel, 2022; Russell et al., 2018).

Ainda, a FM provoca disfunção e impacta negativamente a qualidade de vida das pessoas (Russell et al., 2018), que são boa parte da população economicamente ativa. Assim, a FM é uma preocupação no que tange os aspectos econômicos do país e do mundo, devido ao aumento do absenteísmo nos postos de trabalho em decorrências dos impactos negativos da FM na vida dessa subpopulação (Carmona et al., 2001). Em relação à saúde pública, a preocupação está relacionada com o pouco conhecimento acerca de terapias que tratem além da dor, considerando também os prejuízos funcionais, emocionais e sociais que essa condição acarreta (Arnold; Clauw, 2017).

O diagnóstico da FM é predominantemente clínico e varia de acordo com a experiência do médico (Heymann et al., 2017). O tratamento consiste na combinação de terapias farmacológicas e não farmacológicas com o objetivo de otimizar o gerenciamento dos sintomas (Arnold; Clauw, 2017). Entre as terapias farmacológicas, os resultados mostram que os medicamentos apenas amenizam alguns dos sintomas, independentemente do tipo de fármaco administrado (Maffei, 2020). Assim, tem crescido a busca por outras terapias, tanto

farmacológicas como não farmacológicas que possam ser associadas com as terapias já estabelecidas para otimizar os resultados no tratamento dos sintomas da fibromialgia (Hassett; Gevirtz, 2009). Nesse escopo, há estudos que investigam os resultados da intervenção com terapias meditativas na melhora dos sintomas da FM. O termo “terapia meditativa” empregado nessa revisão abrange todo tipo de terapia alternativa centrada na atenção plena, na conscientização da respiração, no posicionamento corporal e na redução do estresse (Langhorst et al., 2013). Foi evidenciado que a ioga trouxe benefícios sobre a dor, fadiga, distúrbios do sono e a qualidade de vida relacionada a saúde. Também foi relatado que as terapias de meditação tiveram grande aceitação e segurança entre pacientes com FM, quando comparadas às terapias farmacológicas (Langhorst et al., 2013). Assim, o objetivo dessa revisão foi investigar os benefícios das terapias meditativas no tratamento dos sintomas de FM.

## METODOLOGIA

O presente estudo é uma revisão integrativa da literatura, realizada entre fevereiro e março de 2024, nas seguintes bases de dados: PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (MEDLINE/Biblioteca da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde - LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). A pesquisa seguiu um protocolo que consistiu em três etapas: identificação da questão de pesquisa e construção da pergunta, critérios de inclusão e exclusão e busca na literatura, coleta e seleção da amostra.

### Identificação da questão de pesquisa e construção da pergunta

Foi utilizada a estratégia PICO para a organização da questão de pesquisa, em que “P” corresponde a paciente ou problema, “I” corresponde a intervenção, “C” corresponde a controle ou comparação e “O”, a desfecho (do inglês, outcomes). Assim, a pergunta norteadora definida para a presente revisão de literatura foi: em pacientes diagnosticados com fibromialgia, qual

é o efeito do uso de terapias meditativas comparado com nenhum tratamento adicional específico ou diferentes tipos de tratamento na redução do quadro algico associado a fibromialgia e na melhoria geral da qualidade de vida?

### **Crítérios de inclusão e exclusão e busca na literatura**

Os termos utilizados na busca na literatura foram selecionados por meio do dicionário de sinônimos do vocabulário de descritores MESH (PubMed) e combinados entre si através dos operadores booleanos “AND” e “OR”. Dessa forma, as combinações de descritores usados para busca e seleção dos artigos foram: 1 - Fatigue Syndrome Chronic OR Fibromyalgia OR Chronic Pain AND mindfulness AND physical therapy modalities AND Fatigue; 2 - Fatigue Syndrome Chronic OR Fibromyalgia OR Chronic Pain AND mindfulness AND physical therapy modalities AND mood disorders; 3 - Fatigue Syndrome Chronic OR Fibromyalgia OR Chronic Pain AND mindfulness AND physical therapy modalities AND sleep Wake disorders; 4 - Fatigue Syndrome Chronic OR Fibromyalgia OR Chronic Pain AND mindfulness AND physical therapy modalities AND cognitive dysfunction. Ademais, na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), as combinações foram: 1 - Fibromyalgia OR fatigue syndrome chronic OR chronic pain AND mindfulness AND fatigue; 2 - Fibromyalgia OR fatigue syndrome chronic OR chronic pain AND mindfulness AND sleep wake disorders; 3 - Fibromyalgia OR fatigue syndrome chronic OR chronic pain AND mindfulness AND mood disorders.

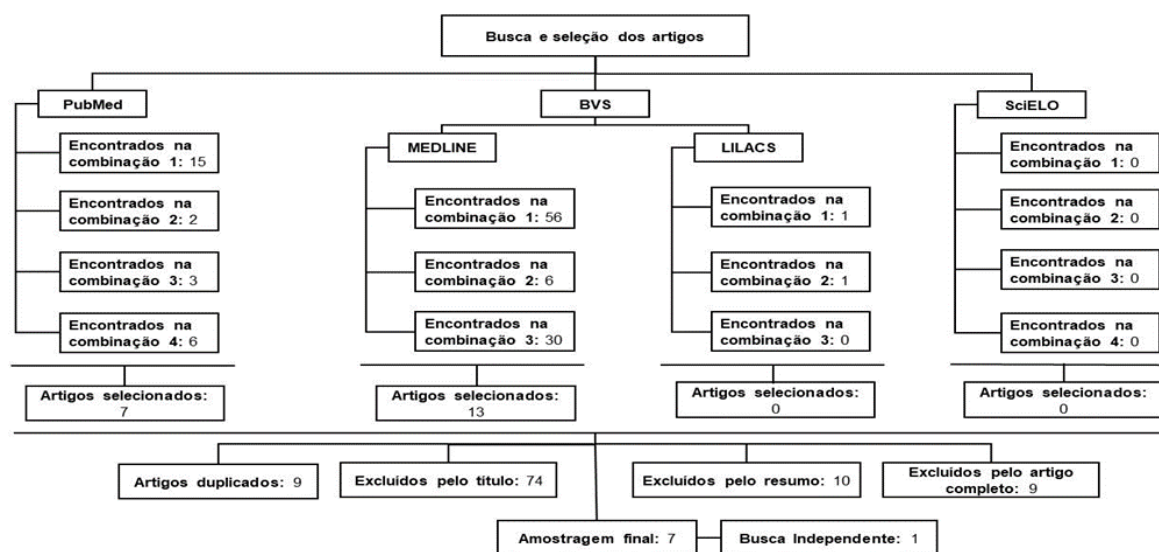
Os critérios de inclusão adotados para a seleção da amostra foram: artigos em inglês e português, com disponibilidade de texto completo em suporte eletrônico, publicados em periódicos nacionais ou internacionais nos anos de 1998 a 2023. E os critérios de exclusão foram: artigos sobre Síndrome da fadiga crônica ou dor crônica não relacionados a sintomas de fibromialgia e artigos científicos de protocolos de pesquisa publicados.

### **Coleta e seleção da amostra**

O processo de busca e seleção dos artigos para a análise foi meticuloso e estratificado por

várias bases de dados, cada uma com sua contribuição específica para o corpus final. Através do PubMed, foi possível identificar 15 artigos na primeira combinação de termos de busca, 2 na segunda, 3 na terceira e 6 na quarta, totalizando 7 artigos selecionados após considerar sobreposições e relevância. A MEDLINE provou ser uma rica fonte de literatura, com 56 artigos encontrados na primeira combinação, 6 na segunda e 30 na terceira, culminando na escolha de 13 artigos apropriados para o estudo. Entretanto, LILACS e SciELO apresentaram resultados mais limitados. Na LILACS, foi identificado apenas 1 artigo na primeira combinação e nenhum nas combinações subsequentes. Na SciELO, nenhuma publicação foi encontrada em qualquer das combinações de termos de pesquisa.

Após a identificação inicial, a seleção dos artigos exigiu a exclusão de publicações com base em critérios estabelecidos: na PubMed, 9 artigos foram removidos devido à duplicidade; na MEDLINE, 74 foram excluídos após análise do título e 10 após avaliação do resumo. Na LILACS, nenhum artigo foi selecionado, enquanto na SciELO, também não houve artigos que se qualificassem para a revisão. Adicionalmente, a exclusão pós-leitura completa resultou em 9 artigos descartados. No final do processo de busca, a amostra final foi composta por 7 artigos, incluindo 1 estudo que foi encontrado de forma independente. A Figura 1 ilustra o processo de busca e seleção dos artigos nas bases de dados até a definição da amostragem final.

**Figura 1.** Fluxograma da busca e seleção dos artigos até a amostragem final

Fonte: as autoras.

## RESULTADOS

No contexto do tratamento e manejo da fibromialgia, diversos estudos têm investigado a eficácia de terapias alternativas centradas na atenção plena e redução do estresse. Lauche et al. (2013), em uma revisão sistemática e meta-análise realizada na Alemanha, concentraram-se na avaliação do Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) para a síndrome da fibromialgia (SFM), analisando diversos artigos científicos. Por outro lado, Curtis, Osadchuk e Katz (2011) conduziram no Canadá um estudo piloto com desenho de série temporal para explorar o efeito de um programa de ioga de oito semanas sobre a dor, o funcionamento psicológico e a atenção plena em 22 mulheres diagnosticadas com fibromialgia.

Da mesma forma, Park et al. (2021) realizaram uma análise transversal de um ensaio randomizado em Boston, EUA, com 177 pacientes, para examinar como a atenção plena influencia a qualidade do sono na fibromialgia e a influência mediadora da dor, depressão e ansiedade nesse processo. Ampliando o escopo das terapias não farmacológicas, Aman et al (2018) revisaram a

literatura científica nos Estados Unidos para avaliar tratamentos cognitivo-comportamentais e complementares, incluindo práticas de mindfulness, enquanto Lakhan e Schofield (2013) focaram em uma revisão sistemática com meta-análise para determinar a eficácia das terapias baseadas na atenção plena (Mindfulness-Based Therapies - MBT) em distúrbios de somatização, que abrangem a fibromialgia, síndrome da fadiga crônica e síndrome do intestino irritável.

Em território espanhol, Serrat et al (2022) avaliaram, por meio de um ensaio clínico randomizado, a eficácia de dois programas multicomponentes em vídeo, o FIBROWALK e o Multicomponent Physiotherapy Program (MPP), em 180 pacientes, comparando-os com o tratamento usual para fibromialgia. Por fim, Schmidt et al (2011), na Alemanha, realizaram um ensaio clínico randomizado controlado com 177 mulheres, para avaliar o MBSR em comparação com um grupo controle ativo e um grupo de lista de espera, contribuindo para um entendimento mais aprofundado sobre a viabilidade do MBSR como uma opção de tratamento para pacientes com fibromialgia.

A tabela 1 apresenta os dados (autores, ano de publicação, objetivo do estudo, localização da pesquisa, amostra e método) extraídos dos artigos que resultaram na amostra final.

**Tabela 1.** Dados extraídos dos artigos que resultaram na amostra final da busca nas bases de dados (n = 7).  
Legenda: FM = fibromialgia

Autores/Ano de Publicação	Objetivo do Estudo	Método de escolha	Local da Pesquisa	Amostra	Método
Lauche et al/2013	Investigar a eficácia da redução do estresse baseada na atenção plena (MBSR) para SFM	MBSR	Alemanha	Artigos científicos	Revisão sistemática com meta-análise
Curtis, Osadchuk, Katz/2011	Investigar o impacto de uma intervenção de oito semanas de ioga na dor, funcionamento psicológico e atenção plena em mulheres com fibromialgia	Ioga	Canadá	22 mulheres com FM	Ensaio clínico não controlado - estudo piloto
Park et al/2021	Examinar como a atenção plena (MBSR) afeta a qualidade do sono em pacientes com fibromialgia, analisando também o papel mediador da dor, depressão e ansiedade nessa relação	MBSR	Boston (EUA)	177 pacientes com FM	Análise transversal de um ensaio randomizado
Aman, Yong, Kaye, Urman/2018	Avaliar a eficácia das terapias não farmacológicas para fibromialgia, focando em terapias cognitivo-comportamentais e complementares, e de mindfulness	Métodos de atenção plena variados	Estados Unidos	Artigos científicos	Revisão de literatura
Lakhan, Schofield/2013	Investigar a eficácia das terapias baseadas em mindfulness (MBT) no tratamento de distúrbios de somatização, incluindo fibromialgia, síndrome da fadiga crônica e síndrome do intestino irritável	Métodos de atenção plena variados	Estados Unidos	Artigos científicos	Revisão sistemática com meta-análise
Serrat et al/2022	Avaliar a eficácia de dois programas de tratamento multicomponente baseados em vídeo para fibromialgia, chamados FIBROWALK e Multicomponent Physiotherapy Program (MPP), comparando-os ao tratamento usual (TAU)	Programa composto por método de atenção plena combinado com educação, exercícios físicos e TCC	Espanha	180 pacientes com FM	Ensaio clínico randomizado
Schmidt et al/2011	Avaliar a eficácia da Redução de Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR) em pacientes com fibromialgia, comparando-a com um grupo controle ativo e um grupo de lista de espera	MBSR	Alemanha	177 mulheres com FM	Ensaio clínico controlado randomizado

Diversas abordagens terapêuticas têm sido exploradas para aliviar os sintomas da fibromialgia, com resultados variados. Lauche et al (2013) demonstraram que a Redução de Estresse Baseada na Atenção Plena (MBSR) gerou melhorias significativas na qualidade de vida e na dor a curto prazo em comparação a cuidados habituais e intervenções de controle ativo, embora não tenha sido observada melhoria na qualidade do sono, fadiga e depressão. Paralelamente, a pesquisa de Curtis, Osadchuk e Katz (2011) descobriu que uma intervenção de ioga de oito semanas resultou em reduções significativas na dor e melhorias no funcionamento psicológico e atenção plena para mulheres com fibromialgia.

Em linha com esses achados, Park et al (2020) constataram que um aumento na atenção plena estava associado a uma melhor qualidade do sono e diminuição da dor, depressão e ansiedade. Esse resultado é semelhante ao demonstrado por Aman et al (2018), sugerindo que a meditação mindfulness poderia melhorar tanto os sintomas de

dor quanto a qualidade do sono e a percepção de estresse. Em contrapartida, Lakhan e Schofield (2013) realizaram meta-análise de quatro ensaios clínicos com pacientes com fibromialgia e não encontraram melhora das variáveis “severidade dos sintomas”, “dor”, “qualidade de vida”, “depressão” e “ansiedade” no grupo tratado com terapias baseadas em atenção plena.

Adicionalmente, Serrat et al (2022) verificaram que programas multicomponentes baseados em vídeo superaram o tratamento usual, com melhorias significativas em diversas facetas clínicas, como comprometimento funcional, percepção de dor, cinesiofobia e sintomas ansioso-depressivos. Em um estudo controlado, Schmidt et al (2011) observaram que a MBSR não foi capaz de melhorar os sintomas dor, qualidade de vida e depressão e ansiedade.

A tabela 2 e tabela 3 resumizam os resultados extraídos dos artigos incluídos nesta revisão.

**Tabela 2.** Sumarização dos resultados dos estudos considerando as principais variáveis avaliadas: dor, qualidade de vida, qualidade do sono, depressão e ansiedade, estresse e cinesiofobia. Legenda: NA = não avaliado

Autores/Ano de Publicação	Dor	Qualidade de Vida	Qualidade do Sono
Lauche et al./2013	Melhora da dor a curto prazo	Demonstrou melhorias significativas na qualidade de vida em curto prazo em pacientes com fibromialgia tratados com MBSR.	Não houve diferença entre os grupos
Curtis, Osadchuk, Katz/2011	Redução significativa da dor e melhora da função psicológica	NA	NA
Park et al./2021	Redução na interferência da dor	NA	Melhora a qualidade do sono
Aman, Yong, Kaye, Urman/2018	Melhora sintomas de dor	NA	Melhora a qualidade do sono
Lakhan, Schofield/2013	Não houve diferença entre os grupos	Não houve diferença entre os grupos	NA
Serrat et al./2022	Melhora significativa na percepção de dor	NA	NA
Schmidt et al./2011	Não houve diferença entre os grupos	Não houve diferença entre os grupos	NA

**Tabela 3.** Sumarização dos resultados dos estudos considerando as principais variáveis avaliadas: dor, qualidade de vida, qualidade do sono, depressão e ansiedade, estresse e cinesiofobia. Legenda: NA = não avaliado

<b>Autores/Ano de Publicação</b>	<b>Depressão e Ansiedade</b>	<b>Percepção do Estresse</b>	<b>Cinesiofobia</b>
Lauche et al./2013	Não houve diferença entre os grupos	NA	NA
Curtis, Osadchuk, Katz/2011	NA	NA	NA
Park et al./2021	Melhora da depressão e ansiedade	NA	NA
Aman, Yong, Kaye, Urman/2018	NA	Melhora a percepção do estresse	NA
Lakhan, Schofield/2013	Não houve diferença entre os grupos	NA	NA
Serrat et al./2022	Melhora de sintomas ansioso-depressivos	NA	Melhora a cinesiofobia
Schmidt et al./2011	Não houve diferença entre os grupos	NA	NA

## DISCUSSÃO

A busca por estratégias eficazes no manejo da fibromialgia, uma condição caracterizada por dor crônica generalizada, fadiga e distúrbios do sono, tem direcionado o interesse para terapias alternativas como mindfulness e ioga (Modrego et al., 2016). Essas modalidades de tratamento oferecem uma abordagem holística, focando não apenas nos sintomas físicos, mas também nos aspectos psicológicos e cognitivos da doença, promovendo uma melhor qualidade de vida aos pacientes (Modrego et al., 2016; Van Gordon et al., 2017).

Com base nos estudos revisados, fica claro que as terapias meditativas, como a Redução do Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR), têm sido amplamente exploradas como uma abordagem não farmacológica para o tratamento da fibromialgia, além de outras doenças crônicas (Adler-Neal; Zeidan, 2017; Modrego et al., 2016). As variáveis estudadas nessa revisão incluem: dor, qualidade de vida, qualidade do sono, depressão e ansiedade,

percepção do estresse e cinesiofobia. Foi observado que a maioria dos artigos analisados avaliaram o sintoma “dor”. Em contrapartida, as variáveis “percepção do estresse” e “cinesiofobia” apenas foram analisadas por um estudo cada uma, o que dificulta concluir sobre possíveis benefícios das terapias meditativas no manejo desses sintomas da FM.

A análise dos dados dessa revisão evidenciou que a intervenção utilizando técnicas de mindfulness, como o MBSR e a ioga, melhoraram a qualidade de vida e a dor em pacientes com FM, entretanto o estudo de Lauche et al (2013) concluiu que essa melhora não é sustentada a longo prazo. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas com relação aos sintomas de qualidade do sono, depressão e ansiedade, percepção do estresse e cinesiofobia. Nossos achados corroboram com os dados de Theadom et al (2015), que encontraram que pacientes fibromiálgicos tratados com mindfulness apresentaram pouca ou nenhuma diferença nos sintomas função física, dor, humor e número de

desistências. Em contrapartida, outros estudos concluíram que as terapias meditativas melhoram os sintomas depressão e ansiedade em pacientes com FM (Amutio et al., 2014). Outra revisão sistemática com meta-análise evidenciou que o tratamento de sintomas de FM com terapias meditativas não melhorou os sintomas de dor, fadiga, sono não reparador e qualidade de vida, enquanto apresentou um efeito positivo na melhora da depressão e do autogerenciamento da dor (Bernardy et al., 2010).

O estudo transversal de Park et al (2020) investigou a relação entre a atenção plena e a qualidade do sono e verificou que altos níveis de atenção plena estão correlacionados com melhor qualidade de sono em 177 pacientes com FM submetidas a intervenção com o método Tai Chi ou exercícios aeróbicos. Entretanto, devido ao desenho do estudo não é possível inferir que a melhora na qualidade do sono está relacionada à intervenção com terapia meditativa, embora esse resultado aumente o interesse em continuar investigando, com ensaios clínicos controlados randomizados, sobre o efeito do Tai Chi na qualidade do sono de pacientes com FM. Outro estudo de revisão incluído em nossa amostra avaliaram a variável “qualidade do sono” em pacientes fibromiálgicos submetidos à intervenção com terapias meditativas e não encontrou diferença significativa entre o grupo intervenção e grupo controle (Lauche et al., 2013).

Serra et al (2022) conduziram um ensaio clínico controlado randomizado com pacientes diagnosticados com FM, e comparou três grupos diferentes: um grupo cuja intervenção era composta por exercícios físicos e educação ao paciente (MPP), outro grupo recebeu um programa de tratamento composto por exercícios físicos, educação ao paciente e mindfulness (FIBROWALK) por vídeo conferência, e outro recebia apenas o tratamento padrão com terapia farmacológica (TAU). Esse estudo investigou os efeitos desses programas de tratamento nos seguintes sintomas: comprometimento funcional, dor, depressão e ansiedade, cinesiofobia e função física. Os autores desse estudo demonstraram que os pacientes do grupo FIBROWALK apresentaram melhorias em todos os sintomas avaliados, em relação ao grupo TAU, enquanto os pacientes do grupo MPP tiveram efeito positivo em apenas alguns dos sintomas.

Outros artigos também relataram os benefícios dos exercícios físicos, da educação ao paciente e das terapias cognitivas em pacientes com dores crônicas (Gómez-De-Regil, 2021; Sosa-Reina et al., 2017; Wilson; Cramp, 2018).

Outro ensaio clínico controlado randomizado (Schmidt et al., 2011) investigou a eficácia da técnica MBSR na melhora de sintomas de FM, em comparação a um grupo controle ativo e um grupo de lista de espera. Nesse estudo, não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos. Por isso, os autores não recomendam o uso do MSBR para o tratamento dos sintomas da FM. Nesse estudo, os resultados foram comparados com outro estudo do mesmo grupo (Grossman et al., 2007), que encontraram efeitos similares aos do estudo incluído nesta revisão.

Apesar dos resultados sugerirem um efeito positivo das técnicas meditativas na melhora de alguns sintomas da fibromialgia, a presente análise identificou limitações significativas, incluindo a heterogeneidade substancial entre os estudos, que deve ser considerada. Em termos de desenho de estudo, apenas dois dos estudos incluídos são ensaios clínicos controlados e randomizados, além de duas revisões sistemáticas com meta-análise, o que limita e dificulta a interpretação desses resultados.

Ainda, diferentes protocolos de intervenção foram utilizados nos diferentes estudos analisados, com programas de mindfulness e ioga diferindo amplamente em termos de duração, frequência e intensidade; alguns podem enfatizar mais a meditação, enquanto outros podem focar mais em posturas físicas ou aspectos espirituais. Esta variabilidade dificulta a comparação direta dos estudos e a generalização dos resultados. Além disso, a limitada amostra de estudos robustos sugere a necessidade de mais pesquisas, com amostras maiores e desenhos metodológicos mais rigorosos para confirmar e expandir os achados atuais.

## CONCLUSÃO

A utilização de técnicas meditativas como MBSR e ioga parecem ser promissoras para a melhora da dor e da qualidade de vida em pacientes com FM. Programas que combinem



exercícios físicos, exercícios cognitivos e educação ao paciente, como o que é proposto no método FIBROWALK, parecem apresentar maiores benefícios aos pacientes com FM. No entanto os estudos publicados ainda são de baixa qualidade, com efeito pequeno e resultados inconsistentes. É necessário que mais ensaios clínicos controlados randomizados sejam conduzidos, com amostras grandes e com protocolos de intervenção e avaliação semelhantes a fim de melhorar a consistência e a comparabilidade dos dados, permitindo conclusões robustas sobre a eficácia dessas terapias no manejo dos sintomas da fibromialgia.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADLER-NEAL, A. L.; ZEIDAN, F. Mindfulness Meditation for Fibromyalgia: Mechanistic and Clinical Considerations. **Current Rheumatology Reports**, v. 19, n. 9, 2017.
- AMUTIO, A. et al. Mindfulness training for reducing anger, anxiety, and depression in fibromyalgia patients. **Frontiers in Psychology**, v. 5, n. OCT, p. 1–8, 2014.
- ARNOLD, L. M.; CLAUW, D. J. Challenges of implementing fibromyalgia treatment guidelines in current clinical practice. **Postgraduate Medicine**, v. 129, n. 7, p. 709–714, 2017.
- BERNARDY, K. et al. Efficacy of cognitive-behavioral therapies in fibromyalgia syndrome - A systematic review and metaanalysis of randomized controlled trials. **Journal of Rheumatology**, v. 37, n. 10, p. 1991–2005, 2010.
- BERWICK, R.; BARKER, C.; GOEBEL, A. The diagnosis of fibromyalgia syndrome. **Clinical Medicine, Journal of the Royal College of Physicians of London**, v. 22, n. 6, p. 570–574, 2022.
- CARMONA, L. et al. The burden of musculoskeletal diseases in the general population of Spain: Results from a national survey. **Annals of the Rheumatic Diseases**, v. 60, n. 11, p. 1040–1045, 2001.
- GÓMEZ-DE-REGIL, L. Psychoeducation for patients with fibromyalgia: A systematic review. **Healthcare (Switzerland)**, v. 9, n. 6, 2021.
- GROSSMAN, P. et al. Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: Evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. **Psychotherapy and Psychosomatics**, v. 76, n. 4, p. 226–233, 2007.
- HASSETT, A. L.; GEVIRTZ, R. N. Nonpharmacologic Treatment for Fibromyalgia: Patient Education, Cognitive-Behavioral Therapy, Relaxation Techniques, and Complementary and Alternative Medicine. **Rheumatic Disease Clinics of North America**, v. 35, n. 2, p. 393–407, 2009.
- HEYMANN, R. E. et al. Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 57, n. S 2, p. 467–476, 2017.
- LANGHORST, J. et al. Efficacy and safety of meditative movement therapies in fibromyalgia syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Rheumatology International**, v. 33, n. 1, p. 193–207, 2013.
- LAUCHE, R. et al. A systematic review and meta-analysis of mindfulness-based stress reduction for the fibromyalgia syndrome. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 75, n. 6, p. 500–510, 2013.
- MAFFEI, M. E. Fibromyalgia: Recent advances in diagnosis, classification, pharmacotherapy and alternative remedies. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 21, n. 21, p. 1–27, 2020.
- MODREGO, M. et al. Mindfulness levels in patients with fibromyalgia following recommended pharmacological treatment: A multicenter, uncontrolled, one-year follow-up study. **Mindfulness & Compassion**, v. 1, p. 14–22, 2016.
- NADAL-NICOLÁS, Y. et al. Effects of manual therapy on fatigue, pain, and psychological aspects in women with fibromyalgia. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 12, p. 1–14, 2020.
- PARK, M. et al. Mindfulness is associated with sleep quality among patients with fibromyalgia. **International Journal of Rheumatic Diseases**, v. 23, n. 3, p. 294–301, 2020.

RUSSELL, D. et al. 'Exercise to me is a scary word': perceptions of fatigue, sleep dysfunction, and exercise in people with fibromyalgia syndrome—a focus group study. **Rheumatology International**, v. 38, n. 3, p. 507–515, 2018.

SCHMIDT, S. et al. Treating fibromyalgia with mindfulness-based stress reduction: Results from a 3-armed randomized controlled trial. **Pain**, v. 152, n. 2, p. 361–369, 2011.

SERRAT, M. et al. Effectiveness of two video-based multicomponent treatments for fibromyalgia: The added value of cognitive restructuring and mindfulness in a three-arm randomised controlled trial. **Behaviour Research and Therapy**, v. 158, n. June, 2022.

SIRACUSA, R. et al. **Fibromyalgia**: Pathogenesis, mechanisms, diagnosis and treatment options update. [s.l: s.n.]. v. 22

SOSA-REINA, M. D. et al. Effectiveness of Therapeutic Exercise in Fibromyalgia Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. **BioMed Research International**, 2017.

THEADOM, A. et al. Mind and body therapy for fibromyalgia. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 2015, n. 4, 2015.

VAN GORDON, W. et al. Meditation awareness training for the treatment of fibromyalgia syndrome: A randomized controlled trial. **British Journal of Health Psychology**, v. 22, n. 1, p. 186–206, 2017.

WILSON, S.; CRAMP, F. Combining a psychological intervention with physiotherapy: A systematic review to determine the effect on physical function and quality of life for adults with chronic pain. **Physical Therapy Reviews**, v. 23, n. 3, p. 214–226, 2018.