

Estratégias de coping para pacientes com fibromialgia na atenção primária à saúde

Coping strategies for patients with fibromyalgia in primary health care

Estrategias de afrontamiento para pacientes con fibromialgia en la atención primaria de salud

Lucas Matheus Formiga Farias¹, Yoshylara da Costa Anacleto Estrela¹, Milena Nunes Alves de Sousa Bezerra¹, Fabrício Kleber de Lucena Carvalho¹.

RESUMO

Objetivo: Avaliar as diferentes estratégias de coping que podem contribuir para a redução de sintomas e melhoria da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia na Atenção Primária à Saúde (APS). **Métodos:** Revisão integrativa de 15 estudos, selecionados nas bases *Sistema Regional de Información en línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal* (Latindex), *US National Library of Medicine National Institutes of Health* (PubMed) e *Biblioteca Virtual em Saúde* (BVS), abrangendo artigos publicados entre 2004 e 2024. Foram incluídos estudos nos idiomas português, inglês e espanhol, analisados por meio de tabelas estruturadas. **Resultados:** Quinze estudos atenderam aos critérios de inclusão, destacando-se abordagens multidisciplinares (33,3%), terapia cognitivo-comportamental (20%) e suporte social (26,67%). Estratégias ativas como aceitação da doença, exercícios físicos e técnicas de relaxamento mostraram associação positiva com diminuição da dor e melhora funcional. Terapias grupais e intervenções remotas também reforçaram efeitos benéficos na redução de ansiedade, depressão e catastrofização, melhorando a resiliência emocional. **Conclusão:** Estratégias de coping integradas, como abordagens multidisciplinares e suporte social, são eficazes no manejo da fibromialgia na APS. A síntese de evidências reforça a necessidade de práticas adaptadas ao contexto local, pesquisas futuras devem priorizar padronização metodológica para ampliar aplicabilidade.

Palavras-chave: Fibromialgia, Estratégias de coping, Atenção primária à saúde.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the different coping strategies that may contribute to symptom reduction and improvement of quality of life in patients with fibromyalgia in Primary Health Care. **Methods:** Integrative review of 15 studies, selected from *Sistema Regional de Información en línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal* (Latindex), *US National Library of Medicine National Institutes of Health* (PubMed), and *Biblioteca Virtual em Saúde* (BVS) databases covering articles published between 2004 and 2024. Studies in Portuguese, English, and Spanish were included and analyzed using structured tables. **Results:** Fifteen studies met the inclusion criteria, highlighting multidisciplinary approaches (33.3%), cognitive-behavioral therapy (20%), and social support (26.67%). Active strategies such as disease acceptance, physical exercise, and relaxation techniques demonstrated positive associations with reduced pain and

¹ Centro Universitário de Patos, Patos - PB.

improved functionality. Group therapies and remote interventions also reinforced beneficial effects in reducing anxiety, depression, and catastrophizing, enhancing emotional resilience and self-management skills.

Conclusion: Integrated coping strategies, such as multidisciplinary approaches and social support, are effective in managing fibromyalgia in PHC. The synthesis of international evidence highlights the need for practices adapted to local contexts, though future research should prioritize methodological standardization to enhance applicability.

Keywords: Fibromyalgia, Coping strategies, Primary health care.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar las diferentes estrategias de afrontamiento que pueden contribuir a la reducción de síntomas y a la mejora de la calidad de vida de pacientes con fibromialgia en la Atención Primaria de Salud.

Métodos: Revisión integradora de 15 estudios (2009-2023), seleccionados en las bases Latindex, PubMed, y Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando los descriptores "Fibromyalgia", "Coping" y "Primary Healthcare". Se incluyeron estudios en idioma portugués, inglés y español, analizados mediante tablas estructuradas. **Resultados:** Quince estudios cumplieron con los criterios de inclusión, destacándose enfoques multidisciplinarios (33,3%), terapia cognitivo-conductual (20%) y soporte social (26,67%). Estrategias activas como aceptación de la enfermedad, ejercicio físico y técnicas de relajación mostraron asociación positiva con la disminución del dolor y mejora funcional. Las terapias grupales y las intervenciones remotas también reforzaron los efectos beneficiosos en la reducción de ansiedad, depresión y catastrofización, mejorando la resiliencia emocional. **Conclusión:** Las estrategias de afrontamiento integradas, como los enfoques multidisciplinarios y el apoyo social, son eficaces en el manejo de la fibromialgia en la APS. La síntesis de la evidencia refuerza la necesidad de prácticas adaptadas al contexto local; las investigaciones futuras deben priorizar la estandarización metodológica para ampliar la aplicabilidad.

Palabras clave: Fibromialgia, Estrategias de afrontamiento, Atención primaria de salud.

INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma doença caracterizada por dor crônica generalizada, de etiologia multifatorial e muitas vezes com curso ao longo de toda a vida do paciente. A doença é prevalente em cerca de 2% a 12% da população adulta no Brasil e acomete principalmente mulheres entre 30 e 55 anos de idade (SOUZA JBD e PERISSINOTTI DMN, 2018).

Além da dor muscular generalizada, o paciente pode apresentar história clínica de dor de cabeça, sono não reparador, fadiga crônica, distúrbios gastrointestinais funcionais, endometriose e outras síndromes regionais dolorosas. É uma doença especialmente limitante, principalmente pela dificuldade em seu tratamento (CLAW DJ, 2014).

Os pacientes com fibromialgia sofrem de um fenômeno comum nas síndromes de dor crônica, conhecido como sensibilização central. Nesses pacientes, o estímulo da dor não é percebido da forma convencional, podendo haver uma amplificação dos sinais no sistema nervoso central, provocando uma hipersensibilização ao estímulo doloroso e consequentemente a síndrome algica crônica (NIJS J, et al., 2021). É importante frisar que a dor da fibromialgia não é uma dor convencional, o que constantemente se traduz como uma dificuldade no diagnóstico e tratamento para o médico generalista (GOLDENBERG DL, 2019).

O tratamento medicamentoso é uma opção para parte dos pacientes, mas as guidelines atuais da European League Against Rheumatism (EULAR), da Canadian Pain Society e da American Pain Society recomendam que o manejo da fibromialgia seja realizado considerando ambas as opções farmacológicas e não-farmacológicas, dado que as evidências demonstram a efetividade do tratamento multidisciplinar (KUNDAKCI B, et al., 2022).

Quando em situações de alto estresse, como na fibromialgia, frequentemente os indivíduos tendem a desenvolver estratégias de autorregulação das suas emoções negativas, o chamado coping. O coping popularmente pode ser caracterizado como 1) coping focado no problema, onde o alvo é influenciar a fonte do estresse ou 2) coping focado na emoção, onde o objetivo é diminuir as emoções negativas associadas ao problema a que se busca enfrentar (EWERT C et al., 2021). Apesar das múltiplas definições, o coping não se restringe a apenas uma dimensão e pode abarcar diversos aspectos do funcionamento humano (PERES MFP e LUCCHETTI G, 2010).

Nas síndromes de dor crônica, o coping adquire especialmente uma importância maior pois os pacientes que sentem dor constantemente têm chances elevadas de sofrer emocionalmente, sendo comum a ocorrência de comorbidades psiquiátricas, como depressão, transtorno de ansiedade generalizada, distúrbios de personalidade, abuso de substâncias, entre outras (PERES MFP e LUCCHETTI G, 2010).

A relevância das estratégias de coping no manejo da fibromialgia residem no impacto direto que elas podem ter sobre o controle dos sintomas e a qualidade de vida dos pacientes. Diante de uma condição em que a dor e o sofrimento psicológico estão intrinsecamente relacionados, o desenvolvimento de estratégias adequadas de enfrentamento torna-se essencial para melhorar o bem-estar e a funcionalidade desses indivíduos (RUBIO FIDEL L, et al., 2022).

O suporte oferecido na Atenção Primária à Saúde (APS) é fundamental, não apenas para garantir o acesso a cuidados contínuos e multidisciplinares, mas também para promover a adoção de estratégias que podem auxiliar no manejo do estresse e na redução dos sintomas associados à fibromialgia.

Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo avaliar a eficácia das estratégias de coping em reduzir os sintomas e melhorar a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia na atenção primária à saúde. Ao explorar a relação entre coping e a adaptação ao sofrimento crônico, busca-se contribuir para o aprimoramento das intervenções terapêuticas, oferecendo subsídios para a prática clínica e o cuidado integral desses pacientes.

MÉTODOS

Este estudo configura-se como uma revisão integrativa, cujo objetivo é investigar as diferentes estratégias de coping para pacientes com fibromialgia na atenção primária à saúde (APS). A revisão integrativa é uma metodologia que possibilita a síntese de evidências disponíveis sobre um tema específico, reunindo estudos diversos e proporcionando uma análise crítica dos achados (SOUSA MND, et al, 2023). Essa metodologia é adequada para explorar as diferentes estratégias utilizadas por pacientes com fibromialgia na APS, com o objetivo de identificar as abordagens mais eficazes no manejo dessa condição.

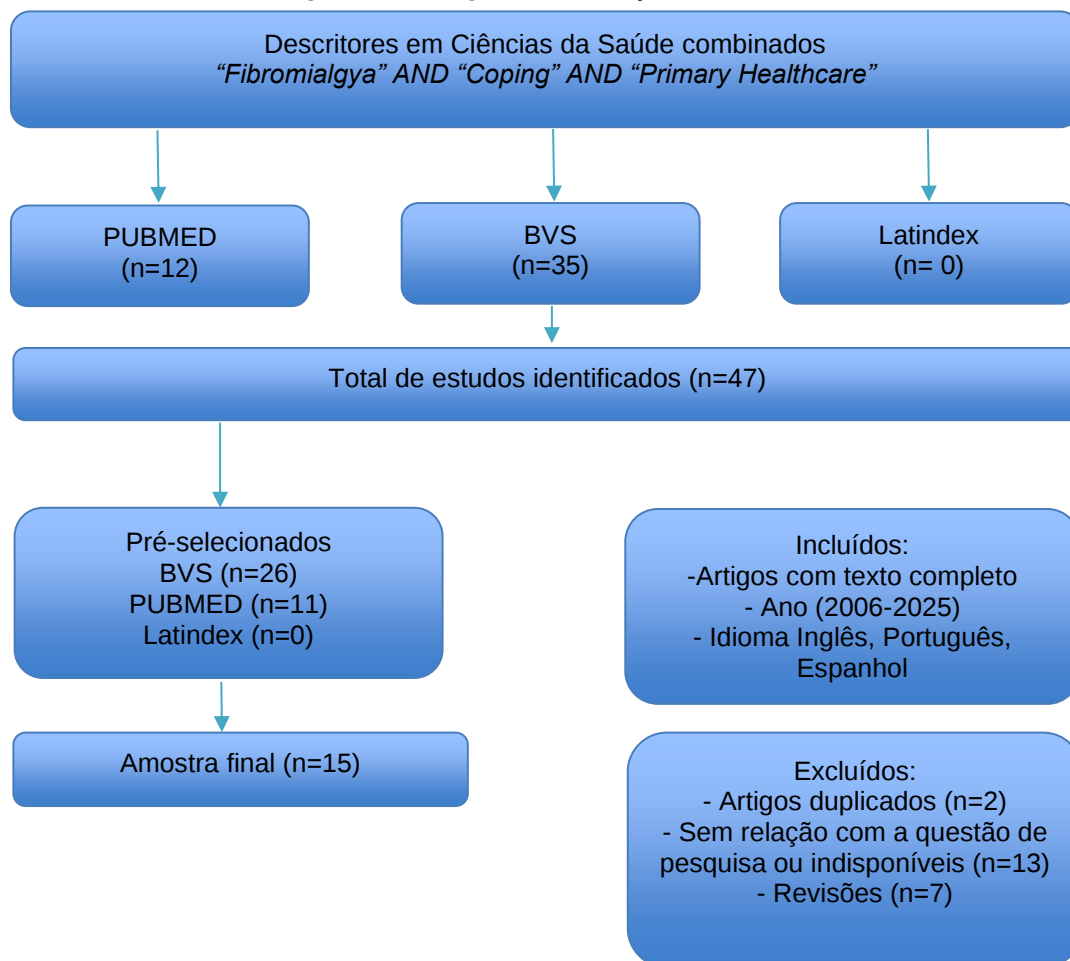
A pesquisa foi realizada nas bases de dados *Sistema Regional de Información en línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal* (Latindex), *US National Library of Medicine National Institutes of Health* (PubMed) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores padronizados "Fibromyalgia", "Coping" e "Primary Healthcare", organizados através do operador booleano AND. O processo de coleta foi pelo pesquisador responsável pelo trabalho.

Para assegurar a relevância e qualidade dos estudos incluídos nesta revisão integrativa, foram definidos critérios específicos de inclusão e exclusão. Foram considerados elegíveis estudos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, abrangendo o período dos últimos 20 anos (2005-2025), a fim de garantir a atualidade das informações analisadas. Além disso, os estudos selecionados abordavam diretamente o tema das estratégias de coping em pacientes com fibromialgia no contexto da atenção primária à saúde. Foram excluídos da análise estudos de revisão, incluindo revisões de literatura e revisões sistemáticas, que não constituam fontes de dados primárias e artigos que não tenham relação direta com a atenção primária, focando-se exclusivamente em ambientes de cuidados secundários ou terciários.

A coleta de dados foi realizada por meio de tabelas estruturadas, que organizam informações como autores, ano de publicação, título, idioma, país, tipo de estudo, tamanho amostral e principais achados.

Nesta fase, o processo de seleção e análise dos estudos seguiu as etapas propostas por Ganong LH (1987): 1) definição clara das questões norteadoras da revisão; 2) realização de busca sistemática na literatura com critérios específicos de inclusão e exclusão dos estudos; 3) elaboração de um fluxograma detalhado apresentando o processo de seleção dos artigos, incluindo as categorias utilizadas para exclusão e os respectivos quantitativos; 4) criação de um formulário específico para coletar dados dos estudos selecionados, detalhando as características relevantes dos mesmos; 5) estabelecimento prévio das regras para análise e interpretação das informações coletadas; e 6) utilização do formulário na extração sistemática dos dados, assegurando consistência e replicabilidade no processo. O processo está detalhado na **Figura 1**:

Figura 1- Fluxograma de seleção dos estudos



Fonte: Farias LMF, et al., 2025.

O respeito aos princípios éticos foi mantido a partir da seleção de estudos que respeitaram as resoluções legais vigentes durante a sua elaboração, bem como a integridade intelectual foi respeitada a partir do referenciamento adequado de todos os autores originais e transparência durante a análise dos resultados.

No fim, os estudos selecionados na amostra final foram organizados em tabelas e comparados criticamente, através de análise de conteúdo. Os artigos foram caracterizados de acordo com título, idioma e país, periódico e tipo de estudo, e seus principais resultados foram sintetizados de forma descritiva, para posteriormente serem abarcados em subcategorias de acordo com o tipo de estratégia utilizada.

RESULTADOS

A presente revisão integrativa analisou 15 estudos publicados entre 2009 e 2023, com o objetivo de sintetizar as evidências sobre estratégias de coping para pacientes com fibromialgia na atenção primária à saúde.

Conforme caracterização do **Quadro 1**, os artigos selecionados abrangem pesquisas realizadas em diversos contextos geográficos, incluindo Espanha (n=6), Estados Unidos (n=3), Canadá (n=1), Portugal (n=1), Reino Unido (n=1), Noruega (n=1), Suécia (n=1) e África do Sul (n=1). Quanto aos desenhos metodológicos, predominaram estudos qualitativos (n=6), ensaios clínicos randomizados (n=6), além de pesquisas quase-experimentais (n=1), transversais (n=1) e de coorte prospectivo (n=1). Os periódicos de publicação variaram entre revistas internacionais de saúde pública, reumatologia, psicologia e cuidados primários, refletindo a natureza interdisciplinar do tema.

Quadro 1- Caracterização geral dos artigos selecionados para compor a RIL.

Autores (Ano)	Idioma e país	Periódico	Tipo de Estudo
Arfuch VM, et al., 2022	Inglês, Espanha	International Journal of Environmental Research and Public Health	Estudo qualitativo
Barradas JFS, 2021	Português, Portugal	Politécnico de Leiria	Estudo quase-experimental
Bourgault P et al., 2015	Inglês, Canadá	PloS One	Ensaio clínico randomizado
Boyer AL, et al., 2009	Inglês, Espanha	Rheumatology International	Pesquisa transversal
Chen AT, 2012	Inglês, Estados Unidos	Musculoskeletal Care	Estudo qualitativo
Cooper S e Gilbert L, 2017	Inglês, África do Sul	Health & Social Care in the Community	Estudo qualitativo
Daffin M, et al., 2021	Inglês, Estados Unidos	Pediatric Rheumatology	Estudo qualitativo
Lera S, et al., 2009	Inglês, Espanha	Journal of Psychosomatic Research	Ensaio clínico randomizado
Martín J, et al., 2012	Inglês, Espanha	Clinical and Experimental Rheumatology	Ensaio clínico randomizado
McBeth J et al., 2012	Inglês, Reino Unido	Archives of Internal Medicine	Ensaio clínico randomizado
Montesó-Curto P, et al., 2023	Inglês, Espanha	Healthcare (Basel, Switzerland)	Estudo qualitativo
Pinxsterhuis I, et al., 2015	Inglês, Noruega	Scandinavian Journal of Occupational Therapy	Estudo qualitativo
Stein KF e Miculescu A, 2013	Inglês, Suécia	Scandinavian Journal of Pain	Estudo de coorte prospectivo
Vallejo MA, et al., 2015	Inglês, Espanha	Journal of Psychiatric Research	Ensaio clínico randomizado
Wang C, et al., 2018	Inglês, Estados Unidos	BMJ (Clinical research ed.)	Ensaio clínico randomizado

Fonte: Farias LMF, et al., 2025.

O **Quadro 2** resume os achados centrais dos estudos. Nota-se que estratégias de coping ativas, como aceitação da doença, técnicas de relaxamento, exercícios físicos e controle emocional, foram frequentemente associadas à melhoria da qualidade de vida e funcionalidade. Programas multidisciplinares, que integram componentes psicológicos, educacionais e fisioterapêuticos, demonstraram eficácia na redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de promoverem maior adesão a hábitos saudáveis. Intervenções baseadas

em TCC, tanto presenciais quanto online, destacaram-se pelo aumento da autoeficácia e redução de estratégias passivas de enfrentamento.

O suporte social emergiu como um eixo fundamental, com estudos apontando a importância do apoio familiar, de pares e de profissionais de saúde para a adaptação à condição crônica. Plataformas de autogerenciamento e grupos terapêuticos facilitaram a troca de experiências e a construção de resiliência. A musicoterapia e o Tai Chi, embora menos frequentes nas intervenções, mostraram impactos positivos na dimensão emocional e na adesão ao tratamento.

Quadro 2- Principais Resultados dos estudos selecionados na pesquisa

Autores (Ano)	Principais Resultados
Arfuch VM, et al., 2022	O estudo qualitativo analisou as experiências vividas por pacientes com fibromialgia durante um programa de intervenção multicomponente na atenção primária à saúde na Catalunha, Espanha. Os principais resultados destacaram que os pacientes desenvolveram estratégias de enfrentamento mais efetivas, como aceitação da doença, técnicas de relaxamento, controle emocional e inclusão de exercícios físicos e mudanças na dieta em suas rotinas, evidenciando o potencial do cuidado integrado na atenção primária para capacitar pacientes com fibromialgia, complementando abordagens farmacológicas e promovendo bem-estar biopsicossocial.
Barradas JFS, 2021	Os resultados evidenciam que a musicoterapia pode ter efeitos positivos na gestão de estratégias de coping cognitivo-comportamental em pacientes com fibromialgia na atenção primária à saúde. Embora não tenha reduzido significativamente a severidade da dor, houve impactos positivos na diminuição da interferência da dor na relação com outras pessoas e na alegria de viver, com relevância entre o primeiro e o terceiro tempo de avaliação.
Bourgault P et al., 2015	A intervenção em grupo interdisciplinar multicomponente para autogestão da fibromialgia foi eficaz em melhorar a impressão global de mudança dos pacientes (dor, funcionamento e qualidade de vida. Não houve melhora nos escores de dor e em outras medidas de resultados secundários.
Boyer AL, et al., 2009	Pacientes com fibromialgia atendidos na atenção primária demonstraram maior uso de estratégias ativas de coping (bem-estar, relaxamento, exercícios) e percepção de autoeficácia, enquanto pacientes em reumatologia focavam mais em estratégias passivas. Apesar disso, ambos os grupos apresentaram níveis semelhantes de dor, problemas emocionais (ansiedade e depressão) e uso elevado de serviços e medicamentos. A atenção primária demonstrou potencial para ser o nível de cuidado principal, com foco no fortalecimento das habilidades de autogerenciamento e intervenções precoces para melhorar os resultados.
Chen AT, 2012	O estudo identificou que pacientes com fibromialgia enfrentam desafios nos estágios iniciais da doença devido à falta de diagnóstico claro e informação acessível, voltando-se para a internet e redes de apoio. A atenção primária é essencial no fornecimento de informações confiáveis e suporte longitudinal, destacando a necessidade de capacitação dos profissionais e de plataformas integradas para pacientes.
Cooper S e Gilbert L, 2017	Os achados indicaram que o apoio social de familiares, parceiros e pares desempenha um papel crucial na aceitação do diagnóstico de fibromialgia, na adaptação às demandas da condição e na busca por ajuda de profissionais de saúde. O apoio dos pares foi um fator importante, corroborando a complexidade e o desafio de manejar a fibromialgia.
Daffin M, et al., 2021	Pacientes com fibromialgia se beneficiam de estratégias de enfrentamento que incluem aceitação, suporte social e intervenções holísticas que abordem sintomas físicos e emocionais. Desafios incluem estigmas e falta de manejo adequado dos profissionais de saúde. Na atenção primária, destaca-se a importância de uma abordagem interdisciplinar, com foco em educação, suporte psicológico e melhoria da funcionalidade.
Lera S, et al., 2009	O estudo buscou investigar se a adição de terapia cognitivo comportamental (TCC) melhora a resposta ao tratamento de fibromialgia quando em conjunto com programas multidisciplinares. A TCC mostrou benefícios modestos, especialmente em pacientes que apresentam sintomas de fadiga, contribuindo para uma capacidade funcional aprimorada e uma redução nos impactos dos sintomas. Já para pacientes sem fadiga, a TCC não apresentou diferença significativa em relação ao tratamento multidisciplinar isolado.

Autores (Ano)	Principais Resultados
Martín J, et al., 2012	O estudo analisou a eficácia do programa interdisciplinar PSYMEPHY (terapia psicológica, médica, educacional e fisioterapêutica) em comparação ao tratamento farmacológico padrão para pacientes com fibromialgia. Após 6 meses, os pacientes demonstraram melhorias significativas na qualidade de vida, função física, dor e uso de estratégias de enfrentamento ativas, com maior satisfação em relação ao tratamento. Essas melhorias permaneceram após 12 meses, com destaque para a redução de sintomas de ansiedade, depressão e estratégias de enfrentamento passivas. A integração de abordagens biopsicossociais mostrou resultados promissores para o manejo da fibromialgia, destacando a viabilidade de sua aplicação em contextos de saúde primária para otimizar o cuidado dessa população.
McBeth J et al., 2012	Terapias cognitivas-comportamentais por telefone, exercícios graduais e intervenções combinadas demonstraram eficácia no manejo do coping em pacientes com fibromialgia na atenção primária. A abordagem combinada destacou-se, promovendo melhorias significativas na percepção de saúde, funcionalidade física e redução de estratégias de enfrentamento passivas. Estratégias integradas e personalizadas são recomendadas para otimizar os cuidados nesses pacientes.
Montesó-Curto P, et al., 2023	Pacientes se beneficiaram ao aprender sobre a relação entre emoções e dor, afirmar seus limites e superar pressões associadas aos papéis de gênero. Enfermeiros desempenharam um papel-chave, ajudando pacientes a expressar emoções e promover sua autoestima, evidenciando a importância de uma abordagem biopsicossocial abrangente no cuidado.
Pinxsterhuis I, et al., 2015	Estratégias de coping para fibromialgia na atenção primária à saúde incluíram programas de autogerenciamento com sessões estruturadas de educação, relaxamento e troca de experiências. As intervenções promoveram aceitação da condição, práticas adaptativas e redes de suporte entre pacientes, sendo conduzidas por equipes que combinam terapeutas ocupacionais e conselheiros pares. Envolver familiares e adaptar conteúdos ao contexto cognitivo dos participantes são essenciais para o sucesso em promover empoderamento e resiliência.
Stein KF e Miclescu A, 2013	Foram utilizadas a reabilitação multidisciplinar para fibromialgia, incluindo abordagens cognitivo-comportamentais, educação sobre dor, exercícios físicos e relaxamento, promovendo melhora na depressão e na atividade social. Reduções no uso de serviços de saúde e licenças médicas foram observadas. Essa abordagem ajuda no enfrentamento da dor, embora sem alterações significativas na intensidade da dor ou uso de opioides.
Vallejo MA, et al., 2015	O estudo comparou Terapia Cognitivo-Comportamental presencial e uma versão online para fibromialgia. Ambas demonstraram eficácia em reduzir sofrimento psicológico, depressão e catastrofização, com melhora no uso de relaxamento como estratégia de coping. A terapia online destacou-se ao aumentar significativamente a autoeficácia relacionada à dor e ao manejo de sintomas, diferencial que pode ser atribuído ao acesso contínuo aos materiais terapêuticos. No acompanhamento de 12 meses, os benefícios da terapia online foram mais duradouros, indicando que a modalidade pode ser uma alternativa viável para aplicação em contextos de atenção primária, onde há maior limitação de recursos.
Wang C, et al., 2018	O estudo comparou a eficácia do Tai Chi em relação ao exercício aeróbico no manejo da fibromialgia, indicando maior eficácia ou benefícios similares para o Tai Chi. Pacientes que praticaram Tai Chi experimentaram melhorias significativas na autoconfiança e qualidade de vida mental, com maior adesão à prática em comparação ao exercício aeróbico. Sessões mais longas de Tai Chi (24 semanas) foram mais eficazes que programas mais curtos (12 semanas). No contexto da atenção primária, o Tai Chi se apresenta como uma abordagem viável, com benefícios físicos e emocionais, sendo uma alternativa valiosa para o manejo integrativo da fibromialgia.

Fonte: Farias LMF, et al., 2025.

Como evidenciado no **Quadro 3** as estratégias foram organizadas em seis categorias principais: (1) suporte social (26,67%), subdividido em acesso a informação, apoio de pares/familiares e autoaceitação; (2) musicoterapia (6,67%); (3) atividade física (6,67%); (4) terapia cognitivo-comportamental (20%); (5) abordagens multidisciplinares (33,3%); e (6) terapia de grupo (6,67%). As abordagens multidisciplinares representaram a categoria mais frequente, com estudos enfatizando a combinação de intervenções médicas, psicológicas e educativas.

Quadro 3- Categorização dos estudos selecionados na pesquisa

Categorias	Subcategorias	Autores (Ano)	n	%
Suporte social	Acesso a informação	Chen AT, 2012	4	26,67%
	Apoio de pares/familiares	Cooper S e Gilbert L, 2017		
	Autoaceitação	Daffin M, et al., 2021 Montesó-Curto P, et al., 2023		
Musicoterapia		Barradas JFS, 2021	1	6,67%
Atividade física	Tai-chi	Wang C, et al., 2018	1	6,67%
Terapia cognitivo-comportamental		Lera S, et al., 2009 McBeth J et al., 2012 Vallejo MA, et al., 2015	3	20%
Abordagens multidisciplinares		Arfuch VM, et al., 2022 Bourgault P et al., 2015 Boyer AL, et al., 2009 Martín J, et al., 2012 Stein KF e Miculescu A, 2013	5	33,3%
Terapia de grupo		Pinxsterhuis I, et al., 2015	1	6,67%

Fonte: Farias LMF, et al., 2025.

Os resultados desta revisão mapeiam um panorama diversificado de estratégias de coping para fibromialgia na atenção primária, com destaque para intervenções integradas e personalizadas. A heterogeneidade metodológica e geográfica dos estudos reflete a complexidade do manejo dessa condição, reforçando a necessidade de adaptação contextual das práticas.

DISCUSSÃO

A presente revisão integrativa demonstrou que múltiplas estratégias de coping utilizadas desempenharam um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida, redução dos sintomas e promoção de maior autonomia dos pacientes com fibromialgia no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS). Observou-se que as intervenções mais eficazes foram aquelas que adotaram uma abordagem biopsicossocial integrada, incluindo suporte social, programas de atividades físicas como Tai Chi, terapia cognitivo-comportamental (TCC) e intervenções multidisciplinares (ARFUCH VM, et al., 2022; COOPER S e GILBERT L, 2017; DAFFIN M et al., 2021; LERA S, et al., 2009)

Os resultados indicaram que as estratégias de coping ativo, como aceitação da doença, exercícios físicos regulares e técnicas comportamentais para gerenciamento emocional, contribuíram significativamente para o enfrentamento e redução dos sintomas dolorosos característicos da fibromialgia. Daffin M, et al. (2021) destacaram que a capacidade dos pacientes ajustarem suas expectativas e desenvolverem um senso de resiliência esteve fortemente associada a melhores desfechos clínicos e funcionais.

Adicionalmente, Montesó-Curto P, et al. (2023) identificaram o impacto da terapia grupal baseada na resolução de problemas, conduzida por enfermeiros, na percepção dos pacientes sobre seus próprios mecanismos de enfrentamento e na redução de emoções negativas, como culpa e frustração associadas ao estigma da doença. Esses achados reforçam a relevância de intervenções que abordem também aspectos emocionais e sociais, e que elas podem ser realizadas por todos os profissionais da saúde, não necessariamente ficando resguardadas ao ato médico.

Aspectos psicológicos da fibromialgia foram extensivamente investigados em uma revisão integrativa que identificou dificuldades de adaptação à enfermidade, com consequências negativas como isolamento social, redução de atividades físicas, fadiga e interferência na vida sexual e no sono (MONTEIRO EAB, et al, 2021). Este estudo complementa as observações de Montesó-Curto P, et al. (2023) sobre o impacto positivo das terapias grupais na redução de emoções negativas associadas ao estigma da doença.

Entre os estudos analisados, as abordagens multidisciplinares apresentaram resultados consistentemente positivos, como demonstrado por Lera S, et al. (2009). Esses autores observaram que programas que combinam intervenções médicas, educacionais e psicológicas obtêm melhores resultados que intervenções unidimensionais, devido à complexidade sintomática e à natureza crônica da fibromialgia. Corroborando esses achados, Cooper S e Gilbert L (2017) destacaram o importante papel do suporte social nas vivências da fibromialgia, enfatizando como o apoio familiar, de pares e dos profissionais de saúde influencia positivamente a aceitação, adaptação e o enfrentamento da doença.

A inclusão de TCC como recurso terapêutico, tanto em formato presencial quanto remoto, também mostrou impactos favoráveis na redução de sintomas psicológicos complementares, como ansiedade, depressão e catastrofismo (LERA S, et al., 2009). Nesse sentido, Vallejo MA, et al. (2015) evidenciaram a relevância da modalidade online, que apresentou resultados de eficácia semelhantes ou superiores ao formato presencial, especialmente no aumento da autoeficácia relacionada à dor e no manejo de sintomas. Pinxsterhuis I, et al. (2014) também destacam que a capacitação dos pacientes para o autogerenciamento, com base em estratégias de empoderamento e práticas centradas no cliente, é crucial para fortalecer habilidades de enfrentamento e reduzir a sensação de desamparo comum em condições crônicas como a fibromialgia.

A TCC, já apontada por Lera S, et al. (2009) e Vallejo MA, et al. (2015), ganha reforço em outros estudos como o de Simister HD, et al. (2018), que demonstrou sua eficácia na redução da catastrofização em pacientes de APS. Contudo, Pérez-Aranda A, et al. (2019) compararam TCC com terapia de aceitação e compromisso (ACT) e observaram que a ACT superou a TCC em melhorar a flexibilidade psicológica, sugerindo que abordagens baseadas em aceitação podem ser mais adequadas para pacientes com resistência à reestruturação cognitiva.

As atividades físicas, como Tai Chi, que foram ressaltadas devido ao potencial para melhorar a percepção de saúde física e mental dos pacientes (WANG C, et al., 2018), são também respaldadas por BIDONDE J, et al. (2017), cuja revisão sistemática evidenciou que exercícios aquáticos melhoram a função física e reduzem a rigidez muscular, com menor impacto articular. Já Carbonell-Baeza A, et al. (2015) enfatizaram que programas multidisciplinares (combinação de exercício aeróbico, educação e suporte psicológico) tiveram efeitos duradouros (≥ 12 meses) na qualidade de vida, ecoando os achados de Lera S, et al. (2009).

As evidências acumuladas sobre estratégias de coping têm importantes implicações para políticas públicas na APS. Um estudo chileno propôs a criação de Unidades de Fibromialgia na Atenção Primária, destacando a prevalência de 1 a 2% da doença e seu alto impacto na qualidade de vida (ROBLES VR, et al., 2022). Esta proposta baseia-se na necessidade de um diagnóstico precoce, tratamento adequado e seguimento dos pacientes com fibromialgia, oferecendo um modelo que poderia ser adaptado para outros países.

Apesar da relevância dos resultados alcançados, este estudo apresenta algumas limitações importantes. Primeiramente, a heterogeneidade metodológica dos estudos analisados, incluindo diferentes desenhos de pesquisa e contextos culturais distintos, dificulta a generalização dos resultados. A diversidade geográfica dos estudos, que incluem países desenvolvidos e em desenvolvimento, enfatiza variações culturais e infraestruturais importantes, o que pode influenciar diretamente as práticas disponíveis de cuidado ao paciente, gerando possíveis vieses nos resultados.

Mesmo com as limitações, os resultados da investigação atual representam uma contribuição fundamental, ressaltando a importância e a efetividade das estratégias de coping para melhoria do manejo de pacientes com fibromialgia na APS. Nesse sentido, o fortalecimento da abordagem biopsicossocial e a adoção de terapias que respeitem a individualidade dos pacientes, como o autogerenciamento e modalidades fisicamente acessíveis, mostram-se caminhos promissores para o avanço na assistência à fibromialgia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa evidenciou que estratégias de coping, especialmente abordagens multidisciplinares, suporte social e terapias cognitivo-comportamentais, são eficazes na redução dos sintomas e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia na Atenção Primária à Saúde. Os pontos fortes incluem a síntese abrangente de estudos internacionais e metodologias diversas, reforçando a consistência dos resultados. Contudo, a heterogeneidade metodológica e geográfica dos estudos analisados limita a generalização dos resultados, indicando a necessidade de pesquisas futuras mais padronizadas e adaptadas ao contexto local para fortalecer a aplicabilidade prática dessas intervenções. Os achados ressaltam a importância de práticas biopsicossociais personalizadas e acessíveis, oferecendo subsídios para aprimorar o cuidado integral a essa população.

REFERÊNCIAS

1. ARFUCH VM, et al. Patients' Lived Experience in a Multicomponent Intervention for Fibromyalgia Syndrome in Primary Care: A Qualitative Interview Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022; 19(20): 13322.
2. BIDONDE J, et al. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017; 2017(6).
3. BOURGAULT P et al. Multicomponent interdisciplinary group intervention for self-management of fibromyalgia: a mixed-methods randomized controlled trial. *PloS One*, 2015; 10(5): e0126324.
4. BOYER AL et al. Comparing fibromyalgia patients from primary care and rheumatology settings: clinical and psychosocial features. *Rheumatology International*, 2009; 29(10): 1151-1160.
5. CLAUW DJ. Fibromyalgia: A Clinical Review. *JAMA*, 2014; 311(15): 1547-1555.
6. CHEN AT. Information Seeking over the Course of Illness: The Experience of People with Fibromyalgia. *Musculoskeletal Care*, 2012; 10(4): 212-220.
7. COOPER S, GILBERT L. The role of 'social support' in the experience of fibromyalgia - narratives from South Africa. *Health & Social Care in the Community*, 2017; 25(3): 1021-1030.
8. DAFFIN M, et al. A qualitative study of risk and resilience in young adult women with a history of juvenile-onset fibromyalgia. *Pediatric Rheumatology*, 2021; 19(1): 128.
9. EWERT C et al. Self-Compassion and Coping: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 2021; 12(5): 1063-1077.
10. GANONG LH. Integrative reviews of nursing research. *Research in Nursing & Health*, 1987; 10(1): 1-11.
11. GOLDENBERG DL. Diagnosing Fibromyalgia as a Disease, an Illness, a State, or a Trait?. *Arthritis Care & Research*, 2019; 71(3): 334-336.
12. HERMONT AP et al. Revisões integrativas: conceitos, planejamento e execução. *Arq. odontol*, 2021; p. 3-7.
13. KUNDAKCI B et al. International, multidisciplinary Delphi consensus recommendations on non-pharmacological interventions for fibromyalgia. *Seminars in Arthritis and Rheumatism*, 2022; 57: 152101.
14. LERA S, et al. Multidisciplinary treatment of fibromyalgia: Does cognitive behavior therapy increase the response to treatment?. *Journal of Psychosomatic Research*, 2009; 67(5): 433-441.
15. MARTÍN J, et al. Six-and 12-month follow-up of an interdisciplinary fibromyalgia treatment programme: results of a randomised trial. *Clinical and Experimental Rheumatology*, 2012; 30(6 Suppl 74): 103-111.
16. MCBETH J, et al. Cognitive Behavior Therapy, Exercise, or Both for Treating Chronic Widespread Pain. *Archives of Internal Medicine*, 2012; 172(1): 48.
17. MONTEIRO EAB, et al. Aspectos Psicológicos da Fibromialgia – Revisão Integrativa. *Mudanças: Psicologia da Saúde*, 2021; 29(1): 65-76.
18. MONTESÓ-CURTO P, et al. Nurses' Perceptions of Patient Fibromyalgia Illness Experiences after Performing Group-Based Problem-Solving Therapy: A Qualitative Research Study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 2023; 11(11): 1531.

19. NIJS J et al. Central sensitisation in chronic pain conditions: latest discoveries and their potential for precision medicine. *The Lancet Rheumatology*, 2021; 3(5): e383–e392.
20. PERES MFP, LUCCHETTI G. Coping Strategies in Chronic Pain. *Current Pain and Headache Reports*, 2010; 14(5): 331–338.
21. PÉREZ-ARANDA A, et al. A randomized controlled efficacy trial of mindfulness-based stress reduction compared with an active control group and usual care for fibromyalgia: the EUDAIMON study. *Pain*, 2019; 160(11): 2508–2523.
22. PINXSTERHUIS I, et al. Development of a group-based self-management programme for individuals with chronic fatigue syndrome: a pilot study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 2015; 22(2): 117–125.
23. ROBLES VR, et al. Fibromialgia en Chile: revisión de la literatura y propuesta para una futura política pública en atención primaria de salud. *ARS med. (Santiago, En línea)*, 2022; p. 69–80.
24. RUBIO FL, et al. Coping and Beliefs as Predictors of Functioning and Psychological Adjustment in Fibromyalgia Subgroups. *Pain Research and Management*, 2022; 2022: 1066192.
25. SIMISTER HD, et al. Randomized Controlled Trial of Online Acceptance and Commitment Therapy for Fibromyalgia. *The Journal of Pain*, 2018; 19(7): 741–753.
26. SOUSA MND, et al. Trilhando o caminho do conhecimento: o método de revisão integrativa para análise e síntese da literatura científica. *OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA*, 2023; 21(10): 18448–18483.
27. SOUZA JBD, PERISSINOTTI DMN. The prevalence of fibromyalgia in Brazil – a population-based study with secondary data of the study on chronic pain prevalence in Brazil. *Brazilian Journal Of Pain*, 2018; 1(4).
28. STEIN KF, MICLESCU A. Effectiveness of multidisciplinary rehabilitation treatment for patients with chronic pain in a primary health care unit. *Scandinavian Journal of Pain*, 2013; 4(4): 190–197.
29. VALLEJO MA, et al. Internet versus face-to-face group cognitive-behavioral therapy for fibromyalgia: A randomized control trial. *Journal of Psychiatric Research*, 2015; 68: 106–113.
30. WANG C, et al. Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. *BMJ (Clinical research ed.)*, 2018; 360: k851.