



Cuidado psicológico no tratamento da fibromialgia

Psychological care without treatment of fibromyalgia

Atención psicológica en el tratamiento de la fibromialgia

Maria Joana Gomes Barbosa¹, Tainá Regina de Paula¹, Marisangela Balz¹, Vinicius de Souza Fernandes Vieira¹, Hadassa Costa¹, Nátae Gabriela Cabral Ferreira¹, Isadora Silva de Oliveira Resende¹, Julia Hilleskein Paim¹, Thaylise Boa Ventura Damasceno¹.

RESUMO

Objetivo: Compreender como o cuidado com a saúde mental repercute no tratamento do paciente fibromiálgico. **Métodos:** Revisão integrativa da literatura, utilizando as bases de dados Medline/Pubmed e Biblioteca Virtual em Saúde; o delineamento dos descritores foi realizado por meio da plataforma Medical Subject Headings (MeSH). **Resultados:** A inclusão de intervenções psicológicas no tratamento da fibromialgia, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a Redução de Estresse Baseada em Atenção Plena (mindfulness) e a Terapia de Construção Pessoal (TCP), contribui para a melhoria não apenas os principais distúrbios associados à condição, como depressão, ansiedade e distúrbios do sono, mas também dos sintomas dolorosos e da progressão da própria doença. Essas intervenções proporcionaram efeitos benéficos em marcadores inflamatórios e na sensibilização central, proporcionando uma melhoria tanto física quanto psicológica. **Considerações finais:** O suporte psicológico no tratamento multicomponente surge como uma estratégia essencial para um manejo eficaz e integrado da fibromialgia, promovendo melhorias substanciais na qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde mental, Fibromialgia, Tratamento.

ABSTRACT

Objective: To understand how mental health care impacts the treatment of fibromyalgia patients. **Methods:** This is an integrative literature review, using the Medline/Pubmed and Virtual Health Library databases; the descriptors were outlined using the Medical Subject Headings (MeSH) platform. **Results:** The inclusion of psychological interventions in the treatment of fibromyalgia, such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Mindfulness-Based Stress Reduction, and Personal Construction Therapy (PCT), contributes to improving not only the main disorders associated with the condition, such as depression, anxiety, and sleep disorders, but also the painful symptoms and progression of the disease itself. These interventions provided beneficial effects on inflammatory markers and central sensitization, providing both physical and psychological improvements. **Final considerations:** Psychological support in multicomponent treatment emerges as an essential strategy for effective and integrated management of fibromyalgia, promoting substantial improvements in quality of life.

Keywords: Mental health, Fibromyalgia, Treatment.

RESUMEN

Objetivo: Comprender cómo La atención em salud mental impacta en el tratamiento de pacientes con fibromialgia. **Métodos:** Se trata de una revisión integradora de la literatura, utilizando las bases de datos Medline/Pubmed y Virtual Health Library; los descriptores se delinearon utilizando la plataforma Medical Subject Headings (MeSH). **Resultados:** La inclusión de intervenciones psicológicas en el tratamiento de la fibromialgia, como la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), la Reducción Del Estrés Basada em Mindfulness

¹ Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), Mineiros - GO.

y la Terapia de Construcción Personal (TCP), contribuye a mejorar no solo los principales trastornos asociados a la enfermedad, como la depresión, la ansiedad y los trastornos del sueño, sino también los síntomas dolorosos y la progresión de la propia enfermedad. Estas intervenciones proporcionaron efectos beneficiosos sobre los marcadores inflamatorios y la sensibilización central, proporcionando mejoras tanto físicas como psicológicas. **Consideraciones finales:** El apoyo psicológico en el tratamiento multicomponente surge como una estrategia esencial para el manejo efectivo e integrado de la fibromialgia, promoviendo mejoras sustanciales en la calidad de vida.

Palabras clave: Salud mental, Fibromialgia, Tratamiento.

INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor generalizada, frequentemente associada a fadiga, distúrbios do sono, alterações cognitivas e de humor. Sua etiologia envolve fatores genéticos, gatilhos periféricos e disfunções nos sistemas autonômicos, hormonais e de neurotransmissores, resultando em uma resposta nociceptiva anormal. Há aumento de neurotransmissores excitatórios (glutamato e substância P) e redução dos inibitórios (dopamina, serotonina e GABA), comprometendo o controle da dor (SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA, 2023).

Apesar da alta prevalência, a fibromialgia permanece subdiagnosticada. Isso é atribuído a complexidade diagnóstica, já que seus sintomas são variáveis e subjetivos, não havendo exames específicos que possam fornecer confirmação definitiva da condição. Somado a isso, muitos profissionais tendem a considerar a fibromialgia predominantemente como um diagnóstico de exclusão, ignorando a integralidade dos critérios diagnósticos da doença. Essa abordagem pode resultar em atrasos no reconhecimento da condição e subsequente tratamento, gerando sentimentos como medo e ansiedade, prolongando assim o sofrimento físico-mental do paciente (MAFFEI M, 2020).

Consequentemente, o tratamento deve ser holístico, combinando analgésicos, antidepressivos e terapias físicas, como exercícios aeróbicos e fisioterapia. A educação do paciente e o autocuidado são essenciais para o manejo dos sintomas e a melhoria da qualidade de vida. Além disso, a abordagem psicossocial é fundamental, pois a dor crônica e a dificuldade no diagnóstico favorecem transtornos como ansiedade e depressão. O suporte psicológico e psiquiátrico ajuda no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, promovendo resiliência e bem-estar emocional (JÚNIOR JO e ALMEIDA MB, 2018).

É necessário destacar que a saúde mental é definida como um estado de bem-estar emocional e equilíbrio, no qual uma pessoa consegue seguir normalmente sua rotina, lidar com estresses, ser produtiva e contribuir para a comunidade. Não se trata apenas da ausência de doenças mentais, mas sim de uma condição em que a pessoa se sente resiliente e capaz, envolvendo o equilíbrio entre os aspectos emocionais, psicológicos e sociais da vida de uma pessoa (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2021).

Além disso, a fibromialgia é uma condição com grande potencial de comprometimento funcional e debilitação, afetando a qualidade de vida desses pacientes. Estudos mostraram que pessoas com fibromialgia apresentam níveis mais elevados de depressão, ansiedade, pior qualidade do sono e maior fadiga em comparação com a população geral, além de uma tendência ao isolamento social como forma de enfrentamento (OSPINA M, 2017). Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi compreender como o cuidado com a saúde mental repercute no tratamento do paciente fibromiálgico.

MÉTODOS

Delineamento do estudo

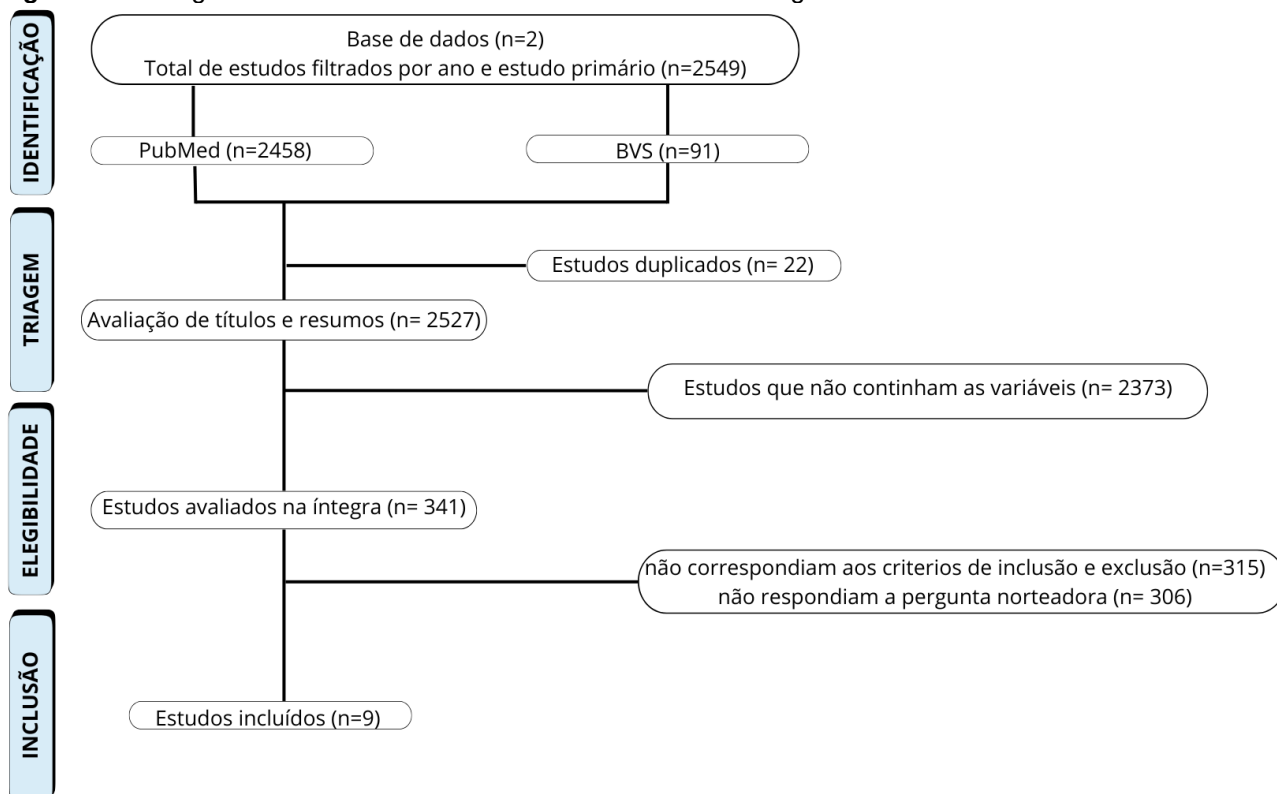
Foi realizada uma pesquisa. A pergunta de pesquisa estruturada norteadora deste protocolo é: Como o cuidado com a saúde mental pode influenciar no tratamento da fibromialgia? Foram elegíveis neste protocolo estudos que relacionam a saúde mental com o tratamento de fibromialgia no período de cinco anos (2019 a 2023). O idioma acessado para os estudos elegíveis foi o inglês e o português. Estudos encontrados, mas que na leitura dos artigos na íntegra não foram identificados dados para as variáveis: cuidado à saúde mental; estudos empíricos; ou que apresentem duplicidade na base de dados foram excluídos.

Estratégia de busca

Para o levantamento de potenciais estudos elegíveis foi consultada as bases de dados do Medline/Pubmede Biblioteca Virtual em Saúde. Para o delineamento dos descritores será utilizado a plataforma MedicalSubjectHeadings (MESH). Os descritores selecionados foram: "Fibromyalgia", "Psychotherapy", "Mental Health". Os operadores booleanos utilizados foram o "AND" e "OR". Como estratégia de busca se utilizou a seguinte descrição: "Fibromyalgia" AND "Psychotherapy" OR "Cognitivebehavioraltherapy" OR "Mindfulness" OR "Treatments" AND "Mental Health" OR "Anxiety" OR "Depression".

As buscas foram realizadas entre julho e agosto de 2024 e foram conduzidas por 2 avaliadores de maneira independente. Em seguida, considerando os critérios de inclusão e exclusão, foi realizada a leitura na íntegra dos artigos e analisados conforme as seguintes categorias de análise: quantidade de estudos; ano de publicação e revista; compreensões sobre a fibromialgia; resultados dos estudos analisados.

Figura 1 - Fluxograma dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos selecionados.



Fonte: Barbosa MJG, et al., 2025.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No quadro nota-se que a maioria dos estudos pertence ao continente europeu, com um total de cinco artigos selecionados (AGUILERA M, et al., 2022; ANDRÉS-RODRÍGUEZ L, et al., 2019; KARLSSON B, et al., 2019; PÉREZ-ARANDA A, et al., 2019; SERRAT M, et al., 2021) seguido pelo continente americano (ZABIHIYEGANEH M et al., 2019; MCCRAE CS et al., 2019; MOZHI A e ARUMUGAM N, 2021) no qual correspondeu três dos nove estudos. Já no continente asiático, foi selecionado apenas um artigo (KONG KR e LEE EN, 2021).

Em relação aos objetivos dos estudos analisados, a maioria busca investigar e discutir a eficácia das intervenções psicoterapêuticas no tratamento da fibromialgia, com foco nas melhorias nos sintomas emocionais e físicos dos pacientes.

Quadro 1 – Síntese das compreensões sobre a fibromialgia e resultados.

Autor/ano	Periódico	Local	Compreensões sobre a fibromialgia	Resultados
Serrat M, et al. (2021)	Physical Therapy	Reino Unido	Além da dor musculoesquelética crônica generalizada, fadiga e rigidez, há distúrbios do sono e sofrimento.	Tratamento multicomponente inclui a psicoterapia. Os tratamentos psicológicos que se mostraram promissores no tratamento da fibromialgia incluem TCC e técnica de atenção plena, tendo impacto significativo nos resultados positivos em termos funcionais, sintomas depressivos, dor percebida, força de preensão.
Zabihyeganeh M, et al. (2021)	General Hospital Psychiatry	Estados Unidos	Dor músculo esquelética crônica generalizada disfunção cognitiva, fadiga e distúrbios do sono. Afirma que há aumento do nível circulante de citocinas pró-inflamatórias características de doenças crônicas dolorosas.	Sugere que os sintomas da fibromialgia sejam causados pela somatização do sofrimento e o tratamento com TCC tem como objetivo mudar esses padrões de pensamentos negativos. Após TCC, houve reduções nas citocinas pró-inflamatórias, comparando com um grupo controle na lista de espera
Mccrae CS, et al. (2019)	Sleep, Volume 42	Estados Unidos	Dor crônica e generalizada e hiperalgesia mecânica. O transtorno de insônia é altamente prevalente na fibromialgia, sendo comórbido com a dor crônica. É uma relação bidirecional comprometimento do sono pode ter um impacto mais forte na dor crônica do que o contrário.	Os tratamentos com terapia cognitiva comportamental mostraram eficazes para insônia em pacientes com fibromialgia e podem reduzir a dor em alguns pacientes.
Karlsson B, et al. (2019)	Scandinavian Journal of Pain	Alemanha	A síndrome da fibromialgia tem sido cada vez mais atribuída à experiência de estresse e a substância P é tida como envolvida na resposta ao estresse crônico e na sinalização da dor.	Após seis meses de tratamento com TCC, os níveis plasmáticos de substância P diminuíram em uma parcela dos pacientes, enquanto o grupo de controle manteve seus níveis altos.
Andrés-Rodríguez L, et al. (2019)	Brain, Behavior, and Immunity	Espanha	Caracterizada por dor músculo esquelética crônica generalizada e uma ampla gama de sintomas cognitivos e	Os resultados mostram que a programa de redução de estresse baseado em atenção plena (MBSR) é uma intervenção

Autor/ano	Periódico	Local	Compreensões sobre a fibromialgia	Resultados
			afetivos. A sensibilização periférica e central envolvendo um desequilíbrio nos biomarcadores imunológicos ter um papel relevante na sua etiologia.	eficaz para reduzir a gravidade clínica de pacientes com fibromialgia, MBSR também previne a tendência de diminuição da interleucina 10.
Kong KR e Lee EN (2021)	J Korean Acad Nurs Vol. 51	Coreia do Sul	Caracterizada por dor crônica, fadiga, insônia e sofrimento psicológico.	Houve melhora significativa nos pensamentos positivos, e os pacientes relataram sentir-se menos fatigados após o programa. TCC também diminuiu significativamente a dor e os sintomas depressivos.
Aguilera M, et al. (2022)	International Journal of Clinical and Health Psychology	Espanha	Distúrbio de dor crônica que é agravado por sintomas depressivos.	Mostrou que a terapia de construção pessoal foi tão eficaz quanto a TCC em reduzir significativamente os sintomas de depressão e ansiedade, bem como sintomas relacionados.
Perez-Aranda A et al. (2019)	Pain	Espanha	Caracterizada principalmente por dor crônica generalizada, fadiga, rigidez, problemas de sono, disfunção cognitiva percebida e angústia.	Os resultados da redução do estresse baseada na atenção plena foram superiores a tratamento usual, no pós-tratamento e também no acompanhamento.
Mozhi A e Arumugam N (2021)	JournalsBahiana: Revista Pesquisa em Fisioterapia	Brasil	Distúrbio de dor musculoesquelética crônica comum e caracterizada por seu sintoma de dor crônica generalizada com múltiplos pontos sensíveis. Sensibilidade, rigidez, distúrbios do humor (por exemplo, depressão e / ou ansiedade) e dificuldades cognitivas (por exemplo, dificuldade de concentração, esquecimento e pensamento desorganizado).	TCC combinada com o grupo de tratamento de fisioterapia integrada, mostrou resultado significativo em melhorar a dor, saúde mental e física e consequentemente qualidade de vida desde o início até o terceiro mês.

Fonte: Barbosa MJG, et al., 2025.

Conforme descrito no **Quadro 1**, foi possível observar que todos os artigos concordam que a fibromialgia (FM) é uma condição de dor crônica prevalente, caracterizada por dor generalizada, que se manifesta por espasmos musculares, rigidez e, sobretudo, aumento da sensibilidade. Além disso, apresenta fadiga e uma gama de sintomas físicos comórbidos, como cólicas abdominais e dores de cabeça, assim como sintomas cognitivos, como problemas com atenção, concentração sustentada, lapsos de memória e confusão mental. Esses sintomas podem flutuar em intensidade dependendo de condições internas ou externas (AGUILERA

M, et al., 2022; ANDRÉS-RODRÍGUEZ L, et al., 2019; KARLSSON B, et al., 2019; KONG K e LEE E, 2021; MCCRAE CS, et al., 2019; MOZHI A e ARUMUGAM N, 2021; PEREZ-ARANDA A et al., 2019; SERRAT M, et al., 2021; ZABIHIYEGANEH M, et al., 2019).

Em continuidade, foi identificado um consenso entre os estudos sobre os principais distúrbios secundários da fibromialgia, especialmente os psiquiátricos, como a depressão (AGUILERA M, et al., 2022; ANDRÉS-RODRÍGUEZ L, et al., 2019; KARLSSON B, et al., 2019; KONG K e LEE E, 2021; MCCRAE CS, et al., 2019; MOZHI A e ARUMUGAM N, 2021; PÉREZ-ARANDA A et al., 2019; SERRAT M, et al., 2021; ZABIHIYEGANEH M et al., 2019), que está frequentemente associada à catastrofização, e distúrbios do sono (MCCRAE CS, et al., 2019; KONG K e LEE E, 2021), que, juntos, aumentam o impacto negativo da doença na qualidade de vida dos pacientes.

De acordo com Aguilera M et al. (2022), a depressão é um dos distúrbios secundários mais prevalentes entre os pacientes com fibromialgia e deve ser abordada com atenção especial, pois é um fator significativo para a interrupção e desistência do tratamento multicomponente, especialmente nos casos de depressão moderada a grave. Isso ocorre devido à inter-relação entre a dor crônica e a depressão, que se reforçam mutuamente. Outro distúrbio secundário prevalente é o transtorno de ansiedade, que engloba diversas condições mentais, caracterizadas por uma sensação constante de medo, apreensão ou preocupação.

A ansiedade patológica vai além da experiência ocasional de preocupação, causando sofrimento e comprometimento funcional, interferindo significativamente na rotina diária (FROTA IJ, et al., 2022). Na fibromialgia, é possível estabelecer um ciclo vicioso no qual a dor, a fadiga e a disfunção prejudicada aumentam os níveis de depressão e ansiedade, que, por sua vez, intensificam a percepção da dor e de outros sintomas. Além disso, a ativação do sistema nervoso autônomo (SNA), associada tanto à ansiedade quanto à depressão, pode produzir manifestações somáticas que amplificam a percepção dos sintomas (PERROT S, et al., 2011).

Além dessas patologias, a insônia é um distúrbio comum entre pacientes com fibromialgia, caracterizado por dificuldades em iniciar ou manter um sono reparador por pelo menos três meses (ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA, 2014). Esse distúrbio afeta cerca de 50% das pessoas com fibromialgia e está intimamente associado à dor crônica, em uma relação bidirecional. Contudo, sugere-se que o comprometimento do sono pode ter um impacto mais significativo na intensificação da dor crônica do que o inverso. A insônia não só exacerba a percepção da dor crônica, como também contribui para o surgimento de novas condições dolorosas (MCCRAE CS et al., 2019).

Apesar desses transtornos afetarem consideravelmente a qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia, os estudos analisados sugerem melhorias nos sintomas após a introdução de intervenções psicológicas, especialmente através de tratamentos multicomponentes (AGUILERA M et al., 2022; ANDRÉS-RODRÍGUEZ L, et al., 2019; KARLSSON B et al., 2019; KONG K e LEE E et al., 2021; MCCRAE CS et al., 2019; MOZHI A e ARUMUGAM N, 2021; PEREZ-ARANDA, A et al. 2019; ZABIHIYEGANEH M, et al., 2019; SERRAT, M et al., 2021). O tratamento multicomponente, ou interdisciplinar, é definido como uma intervenção que vai além do uso de medicamentos, integrando uma combinação de exercícios aeróbicos, intervenções psicoterapêuticas e/ou ações educativas (ABLIN J, et al., 2013).

Esse tipo de abordagem surgiu como resposta às limitações observadas no tratamento exclusivamente farmacológico, como os possíveis efeitos colaterais, estimulando o desenvolvimento de alternativas terapêuticas (PINTO AM, et al., 2020). Serrat M, et al. (2021) analisou a terapia multicomponente e comprovou sua eficácia em comparação ao tratamento convencional. Pacientes que participaram de sessões semanais de duas horas de tratamento multicomponente apresentaram melhora no comprometimento funcional, dor, ansiedade e sintomas depressivos. Assim, há consenso na literatura de que o tratamento "padrão-ouro" para a fibromialgia é o multicomponente, com a psicoterapia desempenhando um papel fundamental nesses resultados. Nesse contexto, intervenções não farmacológicas, incluindo a terapia cognitivo-comportamental, programas de exercícios e terapias complementares, têm demonstrado eficácia na gestão dos sintomas da fibromialgia (RAM PR, et al., 2023).

Neste estudo, foi possível observar que as estratégias terapêuticas psicológicas mais recomendadas para a fibromialgia pelos artigos são: Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) (AGUILERA M, et al., 2022; KARLSSON B, et al., 2019; KONG K R e LEE E N, et al., 2021; MCCRAE CS, et al., 2019; MOZHI A e ARUMUGAM N, 2021; PEREZ-ARANDA A, et al., 2019; SERRAT M, et al., 2021; ZABIHIYEGANEH M, et al., 2019) e a técnica de Redução de Estresse Baseada na Atenção Plena (ANDRÉS-RODRÍGUEZ L, et al., 2019; PEREZ-ARANDA A, et al., 2019; SERRAT M, et al., 2021). Um artigo também relatou melhora da depressão em mulheres com fibromialgia após a Terapia de Construção Pessoal (TCP) (AGUILERA M, et al., 2022).

A TCP se destacou por seu enfoque na construção e fortalecimento da identidade e na criação de significado pessoal, tornando-se uma alternativa interessante para pacientes que buscam um tratamento mais voltado ao autoconhecimento e às interações interpessoais. Essa técnica pode ser útil no manejo da dor, uma vez que a percepção dolorosa é influenciada pelas experiências prévias e pela construção subjetiva do indivíduo (MENSHOELAM, et al., 2018). Os resultados sublinham a importância de terapias flexíveis que abordem não apenas os sintomas, mas também aspectos mais amplos da identidade e da resiliência do paciente, promovendo um tratamento mais holístico e individualizado (AGUILERA M, et al., 2022).

A técnica de atenção plena, ou mindfulness, é uma abordagem psicológica focada em direcionar a consciência ao momento presente. Suas intervenções capacitam os pacientes a lidarem com suas condições físicas e emocionais de maneira receptiva e sem julgamentos, sejam elas positivas ou negativas (SERRAT M, et al., 2021). O conceito de mindfulness recebeu notoriedade no campo científico, especialmente na saúde, com o programa de redução de estresse baseado em atenção plena (MBSR), desenvolvido por Jon Kabat-Zinn. Este protocolo visa promover efeitos positivos no tratamento da ansiedade, estresse, dor e doenças, sendo amplamente aplicado em centros médicos, hospitais e outras instituições de saúde (KABAT-ZINN J, 2017).

Por fim, a TCC é uma abordagem psicoterapêutica que enfatiza a relação entre emoções, pensamentos e hábitos, sendo considerada naturalmente adequada para pacientes com fibromialgia (TURK DC e ADAMS LM, 2016). É uma das abordagens mais eficazes para o tratamento da fibromialgia, pois visa modificar padrões de pensamento negativos e implementar mudanças comportamentais para gerenciar melhor a dor, focando em reformular pensamentos disfuncionais que frequentemente intensificam a percepção da dor e aumentam a sensação de impotência e incapacidade. Além disso, a TCC apresenta ótimos resultados no tratamento de distúrbios psiquiátricos associados à fibromialgia, como ansiedade e depressão (ZABIHIYEGANEH M, et al., 2019).

Isso pode ocorrer porque indivíduos com fibromialgia frequentemente tendem a adotar uma série de pensamentos negativos e inadequados sobre si mesmos e suas situações. Esses pacientes podem ficar presos em padrões de pensamentos negativos, sendo o padrão mais comum a catastrofização (por exemplo, imaginar que o pior resultado possível irá acontecer), a visão extremista (observar as situações apenas de forma extrema, sem considerar nuances) ou o comentário emocional (por exemplo, acreditar que uma sensação ou emoção é necessariamente verdadeira), o que pode resultar em sentimentos de desamparo e desesperança (FLOR H e TURK D, 2011). Em casos mais extremos, isso pode resultar em um importante comprometimento, manifestando-se como transtorno de ansiedade ou depressão grave (THIEME K et al. 2004).

Em seu estudo, Aguilera M, et al. (2022) comparou a eficácia da TCC e da TCP em mulheres com fibromialgia e depressão. Ambas as abordagens foram eficazes na redução não apenas da depressão, mas também da ansiedade, contribuindo, conseqüentemente, para uma melhoria geral nos sintomas da fibromialgia, o que reforça o valor de intervenções psicoterapêuticas na gestão dos sintomas de fibromialgia e condições associadas, mostrando que tanto a TCC quanto a TCP podem contribuir de maneira significativa para a melhora desses sintomas.

A TCC também se mostra eficaz em melhorar a higiene do sono. O estudo de McCrae CS, et al. (2019) investigou pacientes com fibromialgia e insônia associada, submetidos a oito sessões de TCC voltadas para insônia e dor. Os resultados indicaram melhorias significativas no despertar após o início do sono, bem como

na eficiência e qualidade do sono relatado pelos pacientes, em comparação ao grupo de controle, tanto no pós-tratamento quanto no acompanhamento.

Essa melhora se deve ao fato de que a insônia está relacionada, além da dor, com comorbidades psiquiátricas em que a terapia cognitivo-comportamental está inclinada a tratar através de mudança e redirecionamento de pensamentos como a catastrofização do transtorno ansioso e a ruminação na depressão, melhorando ainda os níveis de estresse (SILVA CS, et al. 2024). Dessa forma, a importância da psicoterapia se torna evidente, pois, na fibromialgia, os pensamentos negativos podem alimentar um ciclo de "catastrofização", em que a dor é continuamente exacerbada pelo medo e pela preocupação constante com o futuro da condição (ZABIHIYEGANEH M, et al. 2019).

Sob essa ótica, pode-se notar que, além dos benefícios subjetivos, as intervenções psicoterapêuticas também produzem efeitos fisiológicos mensuráveis. Evidências recentes sugerem uma relação entre a fibromialgia e citocinas pró-inflamatórias associadas a doenças crônicas, como a interleucina 6 (IL-6) e a interleucina 8 (IL-8), que desempenham papéis importantes na resposta à dor e ao estresse, amplificando esses sintomas. Estudos mostram que os níveis séricos dessas citocinas são mais elevados em pacientes com fibromialgia quando comparados a controles saudáveis (SCHONS M e CERVEIRA J, et al. 2021).

Nesse contexto, um estudo realizou a medição dos níveis séricos dessas citocinas em pacientes com fibromialgia, revelando não apenas melhorias nas medidas autorrelatadas após a TCC, refletidas nas pontuações do Questionário de Impacto da Fibromialgia e do Índice de Dor Generalizada, mas também uma redução significativa na concentração sérica de IL-6 e IL-8 (ZABIHIYEGANEH M, et al. 2019).

O desequilíbrio entre citocinas pró e anti-inflamatórias na fibromialgia pode levar a um estado de inflamação crônica leve, diminuindo os limiares de dor e intensificando a sensibilização nociceptiva. Um estudo analisou os níveis de IL-10, que inibem citocinas pró-inflamatórias como a IL-6, associadas à sensibilização central. Os resultados mostraram que os pacientes que participaram do programa de MBSR, além do tratamento usual, apresentaram níveis elevados de IL-10, enquanto aqueles que receberam apenas medicação tiveram uma redução dessa citocina, evidenciando a eficácia do MBSR na melhora dos sintomas (ANDRÉS-RODRÍGUEZ L et al. 2019).

Outro estudo analisou a substância P, um neuropeptídeo envolvido na sinalização de dor e na resposta ao estresse crônico. Em pacientes com fibromialgia, os níveis de substância P na maioria dos casos estão elevados, o que deve contribuir para uma sensação aumentada de dor, além do fenômeno conhecido como sensibilização central, onde o sistema nervoso se torna mais sensível a estímulos dolorosos (KARLSSON B et al. 2019). Após seis meses de tratamento com terapia cognitivo-comportamental (TCC), os níveis plasmáticos de substância P no grupo que recebeu a intervenção diminuíram em cerca de 39%. Distante desse resultado, o grupo de controle, que não participou da TCC, demonstrou que os níveis altos de substância P foram mantidos.

Essa redução da substância P está associada a uma menor sensação de dor e a uma melhora na resposta ao estresse. Assim, esses achados são sugestivos de que a terapia cognitivo-comportamental pode interferir na modulação da resposta fisiológica do corpo, reduzindo o excesso de sensibilização central e, assim, melhorando a reatividade do sistema nervoso, a percepção da dor e sobretudo o bem-estar psicológico (KARLSSON B et al. 2019).

É relevante destacar o papel da psicoterapia não apenas na modulação, mas também na percepção da dor. Tendo em vista que a percepção da dor pode ser significativamente modificada a partir da relevância atribuída a ela em uma situação vivida, a psicoterapia, especialmente a TCC, ajuda a reduzir a dor da fibromialgia ao redirecionar os pacientes a reconhecer e modificar padrões de pensamento negativos, melhorar estratégias de enfrentamento e reduzir comportamentos que agravam a dor.

Além disso, técnicas de relaxamento e mindfulness integradas na psicoterapia ajudam a diminuir a tensão muscular e a melhorar a qualidade do sono, contribuindo para a redução da dor e melhorando a qualidade de vida dos pacientes (PORTA LG e CALVETTI PU, 2022). Por fim, esses estudos demonstraram que a

psicoterapia oferece uma forma de intervenção poderosa, promovendo estratégias de enfrentamento mais adaptativas. Isso é essencial para quebrar o ciclo vicioso no qual dor, sofrimento emocional e percepção negativa da condição se retroalimentam. Intervenções psicoterapêuticas não só auxiliam na gestão da dor, mas também contribuem para a redução de comorbidades psiquiátricas, com resultados observados em termos de diminuição dos níveis de depressão, ansiedade e estresse.

Portanto, a psicoterapia, como parte de um tratamento multidisciplinar, se destaca não apenas como uma abordagem para tratar os sintomas emocionais da fibromialgia, mas também como uma estratégia eficaz para reduzir a dor e melhorar a qualidade de vida. Ela permite que os pacientes adquiram habilidades para enfrentar os desafios da fibromialgia de maneira mais positiva e funcional, fortalecendo a resiliência psicológica e melhorando o controle sobre a dor e os sintomas relacionados. A integração de terapias psicológicas ao tratamento médico tradicional é, portanto, uma estratégia fundamental para o manejo eficaz dessa condição crônica complexa.

Apesar dos avanços observados na utilização da psicoterapia no tratamento da fibromialgia, ainda há uma necessidade significativa de mais pesquisas para aprofundar nossa compreensão sobre os mecanismos subjacentes a esses benefícios e otimizar as abordagens terapêuticas, especialmente porque os mecanismos biológicos específicos envolvidos ainda não estão completamente claros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se considerar que as comorbidades psiquiátricas intensificam a dor e comprometem a qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia. Intervenções como terapia cognitivo-comportamental e atenção plena mostram eficácia na redução de sintomas depressivos, ansiosos e da dor, promovendo funcionalidade e autonomia. Há a necessidade de pesquisas futuras para explorar os efeitos da psicoterapia a longo prazo, integrando saúde mental e fibromialgia para tratamentos mais eficazes.

REFERÊNCIAS

1. ABLIN J, et al. Treatment of fibromyalgia syndrome: recommendations of recent evidence-based interdisciplinary guidelines with special emphasis on complementary and alternative therapies. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2013; 485272.
2. AGUILERA M, et al. Cognitive-Behavioral and Personal Construct Therapies for Depression in Women with Fibromyalgia: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2022.
3. ANDRÉS-RODRIGUÉZ L, et al. Immune-inflammatory pathways and clinical changes in fibromyalgia patients treated with Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): A randomized, controlled clinical trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2019.
4. ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 (5. ed). Porto Alegre, RS: Artmed, 2014.
5. FLOR H e TURK D. Chronic pain: an integrated biobehavioral perspective. Imprensa IASP, Seattle, 2011.
6. FROTA I, et al. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. *Jornal de Saúde Biologia Ciência*, 2022; 1: 1-8.
7. JÚNIOR JO e ALMEIDA MB. O tratamento atual da fibromialgia. *Revista Brasileira de Dor*, São Paulo, 2018; 62-522.
8. KABAT-ZINN J. Atenção plena para iniciantes. Sextante, Rio de Janeiro, 2017.
9. KARLSSON B, et al. Decline of substance P levels after stress management with cognitive behavioural therapy in women with the fibromyalgia syndrome. *Scandinavian Journal of Pain*, 2019; 473-482.
10. KONG KR e LEE EN. Effects of a Cognitive Behavior Therapy Program for Patients with Fibromyalgia Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *J Korean Acad Nurs*, 2021; 347-362.
11. MAFFEI ME. Fibromyalgia: Recent Advances in Diagnosis, Classification, Pharmacotherapy and Alternative Remedies. *International Journal of Molecular Sciences*, Turim, Itália. 2020; 27-100.
12. MCCRAE, CS, et al. Cognitive behavioral treatments for insomnia and pain in adults with comorbid chronic insomnia and fibromyalgia: clinical outcomes from the SPIN randomized controlled trial. *Sono*, 2021.

13. MENGSHOEL AM, et al. Diagnostic experience of patients with fibromyalgia - A meta-ethnography. *Doença Crônica*, 2018; 194-211.
14. MOZHI A e ARUMUGAM N. Efeitos da terapia cognitivo-comportamental em pacientes com fibromialgia: um estudo cego, randomizado e controlado. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, Salvador, Brasil, 2021; 40-49.
15. OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Mental Health Atlas 2020. Geneva, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>. Acessado em: 21/10/2024.
16. OSPINA MG. Síntomas afectivo-conductuales y estrategias de afrontamiento del dolor en pacientes con fibromialgia (FM). *Revista Salud UNINORTE*. Barranquilla, 2017; 285-295.
17. PÉREZ-ANANDA 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.
18. PERROT S, et al. Prevalence of fibromyalgia in France: a multi-step study research combining national screening and clinical confirmation: The DEFI study (Determination of Epidemiology of Fibromyalgia). *Musculo skeletal Disorders BMC*, 2011; 224-233.
19. PINTO AM, et al. Progress towards improved non-pharmacological management of fibromyalgia. *Joint Bone Spine*, 2020; 87: 377-379.
20. PORTA LG e CALVETTI PU. Terapia cognitivo-comportamental e regulação emocional para tratamento da dor crônica em ensaios clínicos planejados: revisão de escopo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. Rio de Janeiro, 2022; 18(1): 94-103.
21. RAM PR, et al. Beyond the pain: A systematic narrative review of the latest advances in fibromyalgia treatment. *Cureus*, 2023.
22. SCHONS MS e CERVEIRA JA. Manejo de dor crônica associada à depressão. *Revista da AMRIGS*, Porto Alegre. 2021.
23. SERRAT M, et al. Effectiveness of a Multicomponent Treatment Based on Pain Neuroscience Education, Therapeutic Exercise, Cognitive Behavioral Therapy, and Mindfulness in Patients With Fibromyalgia (FIBROWALK Study): A Randomized Controlled Trial. *Physical therapy*, 2021.
24. SILVA CS, et al. Insônia e terapia cognitivo-comportamental. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 2024.
25. SBR. SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. Livro Da Sociedade Brasileira de Reumatologia. São Paulo: Manole, 2023; 3: 423.
26. THIEME K et al. Comorbid depression and anxiety in fibromyalgia syndrome: relationship to somatic and psychosocial variables. *Psicosom Med*, 2004.
27. TURK DC e ADAMS LM. Using a biopsychosocial perspective in the treatment of fibromyalgia patients. *Pain Management*, 2016.
28. ZABIHIYEGANEH M. The effect of cognitive behavioral therapy on the circulating proinflammatory cytokines of fibromyalgia patients: a pilot controlled clinical trial. *General Hospital Psychiatry*, 2019; 23-28.