

**XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA D NA
FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

ANA PAULA BERTASI MORO DE OLIVEIRA NEVES¹

(Discente - Centro Universitário Fametro –Unifametro)

(ana.neves@aluno.unifametro.edu.br)

EMILLY STEFANY HOLANDA ALVES²

(Discente - Centro Universitário Fametro –Unifametro)

(emilly.alves@aluno.unifametro.edu.br)

MAYRA LEITE FERREIRA DO NASCIMENTO³

(Discente - Centro Universitário Fametro –Unifametro)

(mayra.nascimento@aluno.unifametro.edu.br)

ANTONIA DA CRUZ RODRIGUES DOS SANTOS⁴

(Discente - Centro Universitário Fametro –Unifametro)

(antonia.santos09@aluno.unifametro.edu.br)

LEONARDO FURTADO DE OLIVEIRA⁵

(Docente - Centro Universitário Fametro –Unifametro)

(leonardo.oliveira@professor.unifametro.edu.br)

Área Temática: NUTRIÇÃO CLÍNICA

Introdução: A fibromialgia (FM) pode ser caracterizada como uma síndrome dolorosa crônica que é manifestada no aparelho músculoesquelético, podendo afetar outros sistemas; o humor; a rotina diária; e a qualidade de vida dos pacientes. Essa é uma doença multifatorial que pode ter relação com a genética, fatores psicológicos, físicos e ambientais. Essa síndrome não tem cura, mas, com um tratamento adequado, é possível diminuir os seus sintomas. A vitamina D₃, ou colecalciferol, é um nutriente indispensável para a saúde do corpo humano, incluindo a dos ossos e músculos, além de ter um papel fundamental na homeostase do sistema imunológico e na modulação de dor. Diante disso, algumas investigações sobre a eficiência e eficácia da suplementação de colecalciferol em pacientes acometidos pela FM mostram-se promissoras, pois sugerem que esse nutriente essencial auxilia na redução da sintomatologia dessa síndrome.

Objetivos: Revisar na literatura atual os efeitos da suplementação de vitamina D na fibromialgia, analisando se ela contribui para a redução de sintomas e, por consequência, na qualidade de vida de indivíduos afetados pela síndrome da fibromialgia. **Métodos:** O estudo trata-se de uma revisão integrativa realizada a partir da seguinte pergunta norteadora: ”A suplementação de colecalciferol contribui para a redução dos sintomas e a melhora da qualidade de vida em indivíduos com fibromialgia?” A busca foi feita nos meses de março e abril de 2025, através da análise e seleção de artigos publicados entre 2017 e 2023, realizada nas bases de dados, *National Center for Biotechnology Information* (Pubmed), Biblioteca Virtual em Saúde

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

(BVS) e *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*; utilizando os seguintes Descritores da Saúde (DECs): "Fibromialgia"; "Colecalciferolo"; "Qualidade de Vida" e suas combinações. Foram selecionados apenas trabalhos disponíveis na íntegra, que envolvessem participantes diagnosticados com fibromialgia e que respondessem à pergunta norteadora. Incluíram-se, preferencialmente, estudos com maior rigor metodológico, como clínico transversal, cego ou duplo cego e de caso-controle, controlados por placebo ou crossover. Foram excluídos artigos de revisão integrativa, artigos duplicados, estudos divulgados via monografia, trabalho de conclusão de curso, bem como aqueles que relacionassem a fibromialgia a outras doenças ou a vitamina D a outros nutrientes. **Resultados:** A análise da literatura científica consultada revela uma correlação notável entre concentrações séricas reduzidas de vitamina D e a manifestação da fibromialgia. Investigações preliminares sugerem que a administração de suplementos de colecalciferol (vitamina D₃) pode estar associada à atenuação de certos sinais e sintomas comumente observados na fibromialgia, como a intensidade da dor referida pelos pacientes (Carvalho *et al.*, 2018). Como exemplo, recrutaram 11 pacientes do sexo feminino com fibromialgia e níveis de 25(OH)D \leq 30 ng/mL, administrando 50.000 UI de vitamina D oralmente uma vez por semana durante 3 meses. Embora tenha sido observada melhora sintomática, a quantificação estatística detalhada dessa melhora não foi apresentada. (Carvalho *et al.*, 2018). Em vista disso, é importante notar a natureza multifatorial da síndrome de fibromialgia (SFM), cuja expressão clínica é complexa e abrange uma variedade de manifestações, incluindo depressão e ansiedade, além de rigidez e limitação da funcionalidade física decorrente de dores musculares. Essas manifestações estão intrinsecamente relacionadas ao bem-estar psíquico dos indivíduos. Nesse contexto, a forma metabolicamente ativa da vitamina D, a 1,25(OH)₂D demonstra desempenhar um papel significativo no desenvolvimento e na manutenção da integridade do sistema musculoesquelético, sendo sua deficiência associada a queixas de dores musculares e ósseas (Dogru *et al.*, 2017). Entretanto, uma investigação comparativa envolvendo 70 pacientes com fibromialgia e 65 controles com características demográficas semelhantes revelou que, embora 60% da população investigada apresentasse níveis inadequados ou deficientes de colecalciferol, a análise estatística não estabeleceu uma correlação significativa entre os níveis de vitamina D e a melhora sintomatológica da dor (Dogru *et al.*, 2017). De modo similar, um estudo piloto com 80 mulheres na pré-menopausa, com faixa etária de 18 a 50 anos, observou uma alta prevalência de baixos níveis de 25(OH)D (< 25 ng/mL) entre as participantes, o que pode estar associado a uma maior predisposição ao desenvolvimento da SFM e à presença de dor, mesmo em mulheres consideradas saudáveis (Akard *et al.*, 2020). Em contrapartida, ao considerar o conjunto de estudos analisados, levanta-se a hipótese de que a relação entre os níveis de vitamina D e a fibromialgia pode ser positivamente influenciada pela suplementação desse nutriente lipossolúvel, gerando potenciais benefícios à qualidade de vida dos indivíduos afetados (Carvalho *et al.*, 2018). Adicionalmente, evidências de um estudo demonstram que a suplementação com 50.000 UI de vitamina D₃ por semana durante 12 semanas em 180 pacientes com fibromialgia resultou em reduções significativas. Houve redução nos escores do Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ), com $p < 0,05$, e da Escala Visual Analógica (VAS) para dor, sendo $p < 0,01$ (Ersoy *et al.*, 2024). **Conclusão/Considerações finais:** Conclui-se que a deficiência de vitamina D é comum e pode afetar negativamente a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia (FM), uma vez que a forma ativa dessa vitamina desempenha um papel relevante no desenvolvimento e na função do sistema musculoesquelético. Em suma, a monitorização dos níveis de 25 (OH) D e a suplementação adequada podem ser estratégias úteis no tratamento complementar da

**XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

fibromialgia, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida desses indivíduos.

Referências:

AKAR, N.; ÇAGLAR, N. S.; AYTEKIN, E.; AKAR, A.; AKSU, O.; OZ, N. Low levels of serum vitamin D3 are associated with fibromyalgia syndrome in pre-menopausal women: A pilot study. **Turk J Phys Med Rehabil**, v. 66, n. 1, p. 67-72, 2020.

CARVALHO, J. F.; ARAÚJO, F. A. G. R.; MOTA, L. M. H.; AIRES, R. B.; ARAUJO, R. P. Vitamin D Supplementation Seems to Improve Fibromyalgia Symptoms: Preliminary Results. **The Israel Medical Association journal: IMAJ**, v. 6, n. 6, p. 379-381, 2018.

DOGRU, A.; BALKARLI, A.; COBANKARA, V.; TUNV, S. E.; SAHIN, MEHMET. Effects of Vitamin D Therapy on Quality of Life in Patients with Fibromyalgia. **Eurasian J Med**, v. 49, n. 2, p. 113-117, 2017.

ERSOY, S.; KESIKTAS, F. N.; SIRIN, B.; BUGDAYCI, D.; PARKER, N. The effect of vitamin D treatment on quality of life in patients. **Ir J Med Sci**, v. 193, n. 2, p. 1111-1116, 2024.

HAMAMA, L.; ITZHAKI, M. Coping with fibromyalgia – a focus group study. **International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being**, v. 18, n. 1, p. 1-13, 2023.

Palavras-chave: Fibromialgia; Vitamina D; Qualidade de Vida.