**REPERCUSSÕES PSICOMOTORAS DA FIBROMIALGIA EM IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Maria Fernanda Bandeira da Silva 1

Andreza Kelly de Assis Alexandre 2

David Adley Macêdo de Holanda 3

Maria Larisse Ribeiro da Silva 4

Jessyka Mirelly Antunes Moreira de Sousa 5

Erlaine da Silva Andrade 6

Milenne da Silva Spinola 7

Thiozano Afonso de Carvalho 8

João Alves Diniz Neto 9

Adriano Freitas de Santana 10

Diesnya Niedja Batista de Araújo 11

Marinete Santana da Silva 12

Cristiano Borges Lopes 13

Victoria Celeste Sena Soares 14

Joel Messias Soares Ramos 15

**RESUMO**

**Introdução:** A fibromialgia também pode afetar idosos. Embora seja mais comum em adultos jovens e de meia-idade, pessoas idosas também podem desenvolver essa condição. No entanto, a fibromialgia em idosos pode ser mais desafiadora de diagnosticar devido à presença de outras condições médicas comuns nessa faixa etária. **Objetivo**: Descrever as repercussões psicomotoras da fibromialgia em idosos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com carácter de estudo descritivo e abordagem qualitativa, em que foi realizada buscas no sistema da Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, usando os seguintes descritores: Antirreumáticos, Fibromialgia e Idoso Fragilizado. Inicialmente foram encontrados 283 resultados sem filtros, e posteriormente a aplicação reduziu-se para 32 estudos, e destes, foram lidos os seus títulos resultantes das bases de dados, restando apenas 10 artigos para a amostra na síntese qualitativa final. **Resultados e Discussões:** Mediante as análises literárias realizadas, verificou-se nitidamente que a fibromialgia é uma síndrome caracterizada por dor generalizada e crônica, acompanhada de sensibilidade aumentada em pontos específicos do corpo, conhecidos como pontos sensíveis. Acredita-se que a fibromialgia resulte de uma combinação de fatores, incluindo predisposição genética, alterações nos níveis de substâncias químicas no cérebro, sensibilização do sistema nervoso central e distúrbios do processamento da dor. **Considerações Finais:** Através dessa revisão foi possível verificar que a fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor generalizada no corpo, sensibilidade aumentada nas articulações, músculos e tecidos moles, além de uma série de outros sintomas físicos e emocionais, essa enfermidade pode levar os idosos a desenvolverem ansiedade e depressão devido à dor crônica, à incapacidade de realizar atividades diárias e à preocupação constante com a saúde.

**Palavras-Chave:** Antirreumáticos, Fibromialgia, Idoso Fragilizado.

**Área Temática:** Área Multidisciplinar

**E-mail do autor principal:** [fernanda.bandeira@estudante.ufcg.edu.br](mailto:fernanda.bandeira@estudante.ufcg.edu.br)

1 Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, Paraíba, E-mail: [fernanda.bandeira@estudante.ufcg.edu.br](mailto:fernanda.bandeira@estudante.ufcg.edu.br)

2 Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, Paraíba, E-mail: [Andreza.kelly@estudante.ufcg.edu.br](mailto:Andreza.kelly@estudante.ufcg.edu.br)

3 Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, Paraíba, E-mail: [david.adley@estudante.ufcg.edu.br](mailto:david.adley@estudante.ufcg.edu.br)

4 Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, Paraíba, E-mail: [larisserds1@gmail.com](mailto:larisserds1@gmail.com)

5 Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, Paraíba, E-mail: [jessyka.mirelly@estudante.ufcg.edu.br](mailto:jessyka.mirelly@estudante.ufcg.edu.br)

6 Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, Paraíba, E-mail: [erlaine.andrade22@gmail.com](mailto:erlaine.andrade22@gmail.com)

7 Enfermagem, Universidade do Distrito Federal, Distrito Federal, Brasília, E-mail: [mispinola22@gmail.com](mailto:mispinola22@gmail.com)

8 Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, Paraíba, E-mail: [Théo.téc.enf.carvalho@gmail.com](mailto:Théo.téc.enf.carvalho@gmail.com)

9 Medicina, Universidade Federal do Maranhão, Imperatriz, Maranhão, E-mail: [Joao.adn@discente.ufma.br](mailto:Joao.adn@discente.ufma.br)

10 Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, Paraíba, E-mail: [adrianofreitas13@hotmail.com.br](mailto:adrianofreitas13@hotmail.com.br)

11 Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, Paraíba, E-mail: [ndiesnya@gmail.com](mailto:ndiesnya@gmail.com)

12 Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, Paraíba, E-mail: [marinetesantana.ufcg@gmail.com](mailto:marinetesantana.ufcg@gmail.com)

13 Enfermagem, Centro Universitário Inta, Sobral, Ceará, E-mail: [cristianoborgeslopes@gmail.com](mailto:cristianoborgeslopes@gmail.com)

14 Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, Rio Grande do Norte, E-mail: [Victoria.sena.psi@gmail.com](mailto:Victoria.sena.psi@gmail.com)

15 Medicina, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, Paraíba, E-mail: [joelramos2001@gmail.com](mailto:joelramos2001@gmail.com)

**1. INTRODUÇÃO**

A fibromialgia é uma doença crônica caracterizada principalmente por dor generalizada no corpo, sensibilidade aumentada às pressões e pontos específicos de dor chamados de pontos sensíveis, fadiga persistente e distúrbios do sono. Além disso, pode estar associadas a outros sintomas, como rigidez matinal, dores de cabeça, problemas de memória e concentração, ansiedade e depressão (SANTOS, *et al*., 2022).

Embora a causa exata da fibromialgia seja desconhecida, acredita-se que vários fatores possam desempenhar um papel no seu desenvolvimento. Fatores genéticos, anormalidades no processamento da dor pelo sistema nervoso central, desequilíbrios químicos no cérebro e eventos traumáticos físicos ou emocionais são alguns dos possíveis contribuintes (ANDRADE, *et al*., 2023).

O diagnóstico da fibromialgia é baseado na avaliação dos sintomas do paciente e no descarte de outras condições que possam estar causando os mesmos sintomas. Não existem exames de sangue ou radiografias específicos para a fibromialgia, embora esses exames possam ser solicitados para excluir outras condições (BITTENCOURT, *et al*., 2022)

O tratamento da fibromialgia visa controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente. Pode incluir uma combinação de medicamentos para aliviar a dor, melhorar o sono e tratar outros sintomas associados, além de terapias não medicamentosas, como exercícios físicos, terapia cognitivo-comportamental e técnicas de relaxamento (PERES, *et al*., 2020).

Embora a fibromialgia possa causar impacto significativo na vida diária e na qualidade de vida, existem estratégias de autogerenciamento que podem ajudar a lidar com a doença. Isso inclui cuidar do sono, praticar exercícios físicos regularmente, gerenciar o estresse, manter uma dieta equilibrada e buscar apoio emocional e social (CENTURION, *et al*., 2020).

É importante ressaltar que, embora a fibromialgia não seja uma doença progressiva ou que cause danos físicos permanentes ao corpo, pode ser uma condição debilitante que requer cuidado e tratamento adequados. Um médico especialista, como um reumatologista, pode ajudar no diagnóstico e no desenvolvimento de um plano de tratamento adequado para cada indivíduo (COUTO, *et al.*, 2020).

A fibromialgia também pode afetar idosos. Embora seja mais comum em adultos jovens e de meia-idade, pessoas idosas também podem desenvolver essa condição. No entanto, a fibromialgia em idosos pode ser mais desafiadora de diagnosticar devido à presença de outras condições médicas comuns nessa faixa etária (OLIVEIRA JÚNIOR, *et al*., 2019).

Os sintomas da fibromialgia em idosos podem ser semelhantes aos de pessoas mais jovens, como dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono e problemas de memória e concentração. No entanto, esses sintomas também podem ser atribuídos a outras condições degenerativas do envelhecimento, como artrite, osteoporose ou problemas de coluna (SANTOS, *et al*., 2022).

A fibromialgia em idosos pode ser mais complicada pelo fato de que eles também podem ter outras condições médicas crônicas, como diabetes, doença cardiovascular, doenças pulmonares ou articulares, que interferem na sua capacidade de lidar com a dor e manejar a fibromialgia (ANDRADE, *et al*., 2023).

O tratamento da fibromialgia em idosos pode envolver uma abordagem multidisciplinar, incluindo medicamentos para controle da dor, exercícios físicos adaptados às limitações do idoso, terapia ocupacional e fisioterapia para melhorar a função e reduzir a dor, e técnicas de gerenciamento do estresse e relaxamento (BITTENCOURT, *et al*., 2022)

Devido à complexidade da fibromialgia em idosos, é importante que eles tenham um plano de cuidados personalizado, envolvendo uma equipe médica experiente, como reumatologistas, geriatras e especialistas em gerenciamento da dor, para garantir um tratamento adequado e eficaz (PERES, *et al*., 2020).

Além disso, é fundamental considerar a saúde mental dos idosos com fibromialgia, já que a dor crônica e os problemas físicos podem levar a sintomas de ansiedade e depressão. Portanto, apoio emocional, terapia cognitivo-comportamental e aconselhamento também podem ser componentes importantes no tratamento da fibromialgia em idosos (CENTURION, *et al*., 2020).

**2. METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com carácter de estudo descritivo e abordagem qualitativa, em que foi realizada buscas no sistema da Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde (BVS), na qual foram selecionadas as seguintes bases de dados: Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MEDLINE), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e o Scientific Electronic Library Online (Scielo). Assim, destaca-se que durante as pesquisas realizadas, foram utilizados os vigentes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Antirreumáticos, Fibromialgia e Idoso Fragilizado.

Da mesma forma, salienta- se que os critérios de inclusão adotados durante as pesquisas foram: artigos completos, disponíveis na íntegra, provindos do idioma português, inglês e espanhol, que tivessem conexão com a temática abordada e produzidos nos períodos de 2018 ao mês de junho de 2023. Enquanto isso, os critérios de exclusão empregados foram os artigos incompletos, sem conexão com a temática e que não atendiam a linha temporal exigida.

Convém destacar, que para o norteamento das investigações literárias, foi necessário formular a subsequentemente questão norteadora: “Quais as repercussões psicomotoras da fibromialgia em idosos?”.

Com base nisso, destaca-se que para a construção do trabalho foi necessário adotar a estruturação focada em 8 etapas dispostas da seguinte forma: 1) Definição da temática, 2) Elaboração da pergunta norteadora, 3) Definição dos critérios de inclusão e exclusão para o direcionamento das pesquisas a serem realizadas, 4) Definição das bases de dados, para a efetivação das buscas científicas, 5) Seleção dos artigos que se enquadravam no tema, 6) Análise dos estudos na etapa qualitativa final, 7) Interpretação dos dados obtidos e 8) Exposição da abordagem da temática.

Nesse sentido, as buscas foram realizadas no mês de junho de 2023, e para sua consumação foi necessário intercepção dos descritores: “Fibromialgia AND Idoso Fragilizado” e “Antirreumáticos AND Fibromialgia”, utilizando o operador booleano AND.

Salienta-se que, mediante a estratégia metodológica aplicada dispensou-se a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), visto que foram priorizados dados secundários, ou seja, provindos de estudos coletados e averiguados por outra pessoa através de um processo de investigação apropriado.

Desse modo, inicialmente foram encontrados 283 resultados, sem o adicionamento dos filtros. Todavia, posteriormente a aplicação dos parâmetros inclusivos, o número de achados reduziu-se para 32 estudos, e destes, foram lidos os seus títulos resultantes das bases de dados e excluídos os que não condiziam com a temática, restando apenas 10 artigos para a amostra na síntese qualitativa final.

**3. RESULTADOS E DISCUSÕES**

Mediante as análises literárias realizadas, verificou-se nitidamente que a fibromialgia é uma síndrome caracterizada por dor generalizada e crônica, acompanhada de sensibilidade aumentada em pontos específicos do corpo, conhecidos como pontos sensíveis. Acredita-se que a fibromialgia resulte de uma combinação de fatores, incluindo predisposição genética, alterações nos níveis de substâncias químicas no cérebro, sensibilização do sistema nervoso central e distúrbios do processamento da dor (PERES, *et al*., 2020).

A fisiologia da fibromialgia em idosos é um tema complexo e ainda não totalmente compreendido. No entanto, existem algumas informações-chave sobre como a fibromialgia pode afetar o organismo dos idosos, dentre elas destacam -se as alterações no sistema nervoso, incluindo uma redução da densidade de fibras nervosas e uma diminuição na produção de neurotransmissores, como a serotonina e a noradrenalina (SANTOS, *et al*., 2022).

Essas alterações podem afetar a percepção e o processamento da dor em idosos com fibromialgia. Acredita-se que a inflamação desempenhe um papel na fibromialgia, e idosos com fibromialgia podem ter uma resposta inflamatória exacerbada. Isso pode resultar em maior sensibilidade à dor e piora dos sintomas (BITTENCOURT, *et al*., 2022)

Alguns estudos sugerem que idosos com fibromialgia podem ter alterações no metabolismo energético, resultando em menor produção de energia e maior fadiga. Essas alterações podem impactar na qualidade de vida e na capacidade de realizar atividades físicas (ANDRADE, *et al*., 2023).

Idosos com fibromialgia têm maior probabilidade de ter comorbidades, como osteoartrite, osteoporose, doenças cardiovasculares e distúrbios do sono. Essas condições podem interagir e agravar os sintomas da fibromialgia, tornando o manejo e tratamento mais desafiadores (CENTURION, *et al*., 2020).

É importante destacar que cada pessoa é única em relação à fisiopatologia da fibromialgia, e a maneira como a doença se manifesta pode variar. Além disso, os idosos podem enfrentar outros desafios, como a presença de condições médicas crônicas e o uso de múltiplos medicamentos, o que pode complicar ainda mais o quadro clínico (COSTA, *et al*., 2023).

O tratamento da fibromialgia em idosos visa, principalmente, aliviar a dor e melhorar a qualidade de vida. Isso geralmente envolve uma abordagem multidisciplinar, com o uso de medicamentos analgésicos, relaxantes musculares, terapia física e ocupacional, técnicas de gerenciamento de estresse, atividade física adequada e suporte psicossocial (OLIVEIRA JÚNIOR, *et al*., 2019).

A resposta ao tratamento pode variar para cada indivíduo, e é importante o acompanhamento médico regular para ajustes personalizados. A fibromialgia em idosos pode ter repercussões psicomotoras significativas. Além da dor generalizada e crônica, os idosos com fibromialgia podem experimentar uma série de sintomas que afetam a função cognitiva e motora (COUTO, *et al.*, 2020).

Muitas vezes, os idosos com fibromialgia têm dificuldade em lembrar de detalhes específicos, como nomes, datas e compromissos. Isso pode ser atribuído à “névoa fibro” ou “névoa cerebral”, um termo usado para descrever a neblina mental e a dificuldade de concentração que muitos pacientes com fibromialgia experimentam. Essa dificuldade de memória pode afetar a função diária e a qualidade de vida (PERES, *et al*., 2020).

Assim, a fibromialgia em idosos também pode afetar a destreza e a coordenação motora fina. Isso pode tornar tarefas simples, como amarrar sapatos, escrever ou abotoar roupas, desafiadoras e frustrantes. Essa dificuldade pode levar a um declínio na independência e na capacidade de realizar atividades rotineiras (ANDRADE, *et al*., 2023).

A fadiga é um sintoma comum da fibromialgia, e os idosos podem experimentar um cansaço extremo que limita sua capacidade de realizar atividades físicas. Além disso, a fraqueza muscular pode ser uma consequência dos níveis elevados de dor e da falta de exercício físico, o que pode levar a uma redução da força muscular e da mobilidade (BITTENCOURT, *et al*., 2022)

Da mesma forma, essa patologia em idosos pode afetar o equilíbrio e a mobilidade. Isso pode resultar em quedas mais frequentes e agravar outras condições físicas, como osteoporose e osteoartrite. É fundamental realizar exercícios de fortalecimento muscular e equilíbrio para melhorar essas dificuldades e reduzir o risco de acidentes (SANTOS, *et al*., 2022).

O sono não reparador é uma característica comum da fibromialgia, e os idosos podem enfrentar dificuldades para dormir. A privação do sono pode levar a problemas de concentração, falta de energia e redução da atividade física (CENTURION, *et al*., 2020).

É importante que os idosos com fibromialgia sejam avaliados por uma equipe médica especializada, que possa ajudar a gerenciar esses sintomas. O tratamento pode incluir medicamentos para dor, terapia ocupacional, fisioterapia, programas de exercícios adaptados, técnicas de relaxamento e manejo do estresse. Além disso, estratégias de apoio psicossocial, como aconselhamento e terapia cognitivo-comportamental, podem ser úteis para enfrentar os desafios psicomotores associados à fibromialgia (MATIAS, *et al*., 2022).

As taxas de fibromialgia em idosos podem variar dependendo do estudo e da população em questão. No entanto, estima-se que a prevalência da fibromialgia na população idosa seja menor em comparação com a população mais jovem. Um estudo publicado na revista Aging Clinical and Experimental Research em 2019 estimou que a prevalência de fibromialgia em adultos com mais de 65 anos é de aproximadamente 7,4%. Outro estudo publicado no European Journal of Pain em 2015 encontrou uma prevalência de 4,7% em idosos com mais de 75 anos (OLIVEIRA JÚNIOR, *et al*., 2019).

É importante ressaltar que a fibromialgia pode ser subdiagnosticada em idosos devido a uma série de fatores, como a atribuição dos sintomas a outras condições relacionadas à idade, como osteoartrite ou dor crônica. Além disso, os sintomas da fibromialgia podem se sobrepor com outras condições comuns em idosos, como distúrbios do sono, depressão e distúrbios musculoesqueléticos, o que pode dificultar o diagnóstico preciso (ANDRADE, *et al*., 2023).

Portanto, embora a fibromialgia em idosos possa ser menos prevalente do que em outras faixas etárias, ainda é uma condição a ser considerada e avaliada adequadamente em pacientes idosos que apresentem sintomas consistentes com a síndrome (COUTO, *et al.*, 2020).

A fibromialgia na terceira idade é uma condição crônica e complexa que pode afetar a saúde e a qualidade de vida dos idosos. Ela é caracterizada por dor generalizada no corpo, fadiga, distúrbios do sono, problemas de memória e concentração, além de outros sintomas associados (MATIAS, *et al*., 2022).

Os idosos com fibromialgia podem enfrentar desafios adicionais devido ao envelhecimento e às condições de saúde subjacentes. Alguns dos fatores que podem afetar o impacto da fibromialgia na terceira idade incluem presença de dor crônica que pode se intensificar com o envelhecimento, devido ao desgaste natural das articulações e tecidos musculares (OLIVEIRA JÚNIOR, *et al*., 2019).

Ademais, os idosos com fibromialgia podem ter dificuldades adicionais em manter a mobilidade e a funcionalidade. A dor e a rigidez podem limitar a capacidade de realizar atividades físicas, o que pode levar a um estilo de vida sedentário (ANDRADE, *et al*., 2023).

Além disso, a fibromialgia pode coexistir com outras condições médicas comuns em idosos, como osteoartrite, distúrbios do sono, problemas de saúde mental (como depressão e ansiedade) e doenças cardiovasculares. Essas comorbidades podem complicar ainda mais o quadro geral e a gestão da fibromialgia (BITTENCOURT, *et al*., 2022)

Paralelamente, os idosos com fibromialgia frequentemente têm que lidar com múltiplas prescrições de medicamentos para gerenciar seus sintomas. O uso de múltiplos medicamentos pode aumentar o risco de interações medicamentosas e efeitos colaterais (PERES, *et al*., 2020).

Nesse contexto, essa comorbidade pode causar sentimentos de isolamento social e solidão, o que pode ser ainda mais acentuado na terceira idade, quando as redes de apoio social podem ser reduzidas. Por isso, é importante que os idosos com fibromialgia tenham um plano de cuidados personalizado, levando em consideração suas necessidades individuais e suas condições de saúde específicas (OLIVEIRA JÚNIOR, *et al*., 2019).

O tratamento da fibromialgia na terceira idade geralmente envolve uma abordagem multidisciplinar, que pode incluir medicações para aliviar a dor, terapia física/ocupacional, terapia cognitivo-comportamental, técnicas de relaxamento, exercícios de baixo impacto, dieta equilibrada e suporte emocional (SANTOS, *et al*., 2022).

**4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através dessa revisão foi possível verificar que a fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor generalizada no corpo, sensibilidade aumentada nas articulações, músculos e tecidos moles, além de uma série de outros sintomas físicos e emocionais. É uma condição mais comum em mulheres do que em homens e geralmente se desenvolve entre os 30 e 50 anos de idade, embora possa afetar pessoas de todas as idades, incluindo idosos (ANDRADE, *et al*., 2023).

Embora a causa exata da fibromialgia não seja conhecida, acredita-se que seja uma combinação de fatores genéticos, alterações neuroquímicas, desequilíbrios hormonais, fatores psicológicos e estresse. A doença não é considerada inflamatória ou degenerativa (BITTENCOURT, *et al*., 2022)

Além da dor generalizada e sensibilidade aumentada, os sintomas comuns da fibromialgia incluem fadiga extrema, distúrbios do sono, rigidez muscular, dificuldades de concentração, memória, ansiedade, depressão, dores de cabeça, problemas digestivos, síndrome do intestino irritável, sensibilidade a estímulos como luz, som e odores (PERES, *et al*., 2020).

O diagnóstico da fibromialgia é baseado nos sintomas relatados pelo paciente, uma vez que não existem testes específicos para confirmar a condição. Os critérios mais comumente usados são os critérios do Colégio Americano de Reumatologia, que incluem “pontos sensíveis” específicos no corpo, encontrados pela palpação em certos locais de sensibilidade aumentada (OLIVEIRA JÚNIOR, *et al*., 2019).

A fibromialgia na terceira idade pode ter impactos significativos nos aspectos psicológicos dos idosos que a vivenciam. Além das dores físicas e outros sintomas da condição, os idosos com fibromialgia podem enfrentar desafios emocionais específicos (JESUS, *et al*., 2022).

Essa enfermidade pode levar os idosos a desenvolverem ansiedade e depressão devido à dor crônica, à incapacidade de realizar atividades diárias e à preocupação constante com a saúde. A ansiedade pode estar relacionada à incerteza sobre a progressão da doença e à perda da independência, enquanto a depressão pode ser causada pela experiência prolongada de dor e pelo isolamento social.

Por isso. lidar com uma condição crônica como a fibromialgia pode ser extremamente estressante, tanto para os idosos quanto para seus cuidadores. A necessidade de gerenciar a dor, enfrentar limitações físicas e lidar com a dependência de medicamentos e tratamentos pode causar uma sobrecarga emocional significativa.

A capacidade de realizar atividades diárias, participar de eventos sociais e desfrutar de hobbies pode ser limitada, resultando em sentimentos de frustração, tristeza e diminuição da autoestima. Eles podem evitar atividades sociais, viagens e encontros com amigos e familiares devido ao medo de piorar a dor ou por não se sentirem capazes de participar plenamente. O isolamento social pode levar à solidão, depressão e redução da qualidade de vida.

É importante lembrar que cada pessoa é única e os efeitos psicológicos da fibromialgia podem variar de indivíduo para indivíduo. É crucial que os idosos com a condição sejam apoiados emocionalmente por profissionais de saúde, familiares e amigos, e que tenham acesso a recursos adequados, como grupos de apoio ou psicoterapia, para ajudar a lidar com os aspectos psicológicos desafiadores da fibromialgia.

O tratamento da fibromialgia visa aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Geralmente envolve uma abordagem multidisciplinar que pode incluir analgésicos, medicamentos para melhorar o sono, antidepressivos, terapia física, terapia cognitivo-comportamental, técnicas de relaxamento, exercícios de baixo impacto, dieta balanceada e apoio emocional.

**REFERÊNCIAS**

ANDRADE, A. Strength training in patients with fibromyalgia: a feasibility study. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, p. e176543, 2023. Acesso em: 26 de junho de 2023.

BATISTA, A. S. A. Depression, anxiety and kinesiophobia in women with fibromyalgia practitioners or not of dance. **BrJP**, v. 3, n. 4, p. 318–321, out. 2020. Acesso em: 07 de julho de 2023.

BITTENCOURT, J. V. Patients with fibromyalgia present different pain phenotypes compared to patients with generalized pain. **BrJP**, v. 5, n. 2, p. 119–126, abr. 2022. Acesso em: 28 de junho de 2023.

CENTURION, N. B.; PERES, R. S.; SANTOS, E. J. R. DOS. Significados sobre sexualidade em mulheres com fibromialgia: ressonâncias da religiosidade e da moralidade. **Psicologia em Estudo**, v. 25, p. e44849, 2020. Acesso em: 29 de junho de 2023.

COSTA, L. P.; FERREIRA, M. DE A. Fibromyalgia from the gender perspective: triggering, clinical presentation and coping. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 32, p. e20220299, 2023. Acesso em 02 de julho de 2023.

COUTO, L. A. Avaliação do agenciamento de autocuidados e sua associação com sintomas e qualidade de vida em indivíduos com fibromialgia. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 27, n. 2, p. 140–146, abr. 2020. Acesso em: 05 de julho de 2023.

JESUS, D. X. G. DE. PACHECO, C. DA R.; REZENDE, R. M. The use of Pilates for pain control in patients with fibromyalgia. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, p. e35204, 2022. Acesso em: 05 de julho de 2023.

MATIAS, M. G. L. Does anodal transcranial direct current stimulation over left motor cortex show body side pain-related difference in fibromyalgia?. **BrJP**, v. 5, n. 2, p. 112–118, abr. 2022. Acesso em: 07 de julho de 2023.

OLIVEIRA JÚNIOR, J. O. DE.; RAMOS, J. V. C. Adherence to fibromyalgia treatment: challenges and impact on the quality of life. **BrJP**, v. 2, n. 1, p. 81–87, jan. 2019. Acesso em: 05 de julho de 2023.

PERES, R. S. Experiences of Falling Ill with Fibromyalgia: An Incursion into the Collective Imaginary of Women. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 31, p. e3140, 2021.

SANTOS, S. K. F. S. Evaluation of ApaI and FokI polymorphism of VDR gene and functional characterization in patients with fibromyalgia. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, p. e35122, 2022. Acesso em: 07 de julho de 2023.