

TERAPIAS COMPLEMENTARES NO TRATAMENTO DE FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO ABRANGENTE

Andressa Antunes¹
Luiza Brum de Almeida²
Ângela Maria Lodi³
Vanessa da Silva Corralo⁴
Ubiratan Alegransi Bones⁵

¹ Acadêmico do curso de graduação em Biomedicina. Universidade Comunitária da Região de Chapecó. E-mail: andressa.antunes@unochapeco.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-9690-4332>.

² Acadêmico do curso de graduação em Medicina. Universidade Comunitária da Região de Chapecó. E-mail: luiza.almeida@unochapeco.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-5914-288X>.

³ Acadêmico do curso de graduação em Biomedicina. Universidade Comunitária da Região de Chapecó. E-mail: angela.lodi@unochapeco.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-4501-4667>.

⁴ Farmacêutica. Doutora em Ciências Biológicas- Bioquímica Toxicológica. Universidade Comunitária da Região de Chapecó. E-mail: vcorralo@unochapeco.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4234-4875>.

⁵ Engenheiro Sanitarista. Doutorando em Ciências da Saúde. Universidade Comunitária da Região de Chapecó. E-mail: ubiratanbones@unochapeco.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2220-5686>.

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a fibromialgia como uma síndrome crônica e multifatorial, caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga persistente, distúrbios do sono, alterações cognitivas e sintomas afetivos, comprometendo significativamente a funcionalidade e a qualidade de vida. Trata-se de uma condição de elevada prevalência, estimada em 2% a 4% da população mundial, com predomínio em mulheres em idade produtiva (WHO, 2023). No Brasil, estudos indicam prevalência semelhante, reforçando seu impacto clínico e socioeconômico. Apesar do reconhecimento como problema de saúde pública, o manejo da fibromialgia continua sendo um desafio clínico. As terapias farmacológicas disponíveis, como antidepressivos, anticonvulsivantes e analgésicos, podem reduzir parcialmente a dor, mas muitas vezes estão associadas a efeitos adversos e não contemplam a complexidade da condição. Essa limitação tem impulsionado o interesse científico e clínico pelo uso de estratégias integrativas e complementares, recomendadas tanto pelo Ministério da Saúde quanto pela OMS como formas adicionais de cuidado (Badanta *et al.*, 2024). A relevância de investigar tais abordagens reside na possibilidade de ampliar a efetividade do tratamento e reduzir a dependência de fármacos, promovendo uma atenção mais integral e centrada no paciente. Nesse cenário, práticas como acupuntura, agulhamento seco, Tai Chi,



Yoga, Qigong e outras intervenções mente-corpo vêm sendo investigadas por seu potencial em ampliar o manejo dos sintomas. Portanto, destaca-se a importância de analisar criticamente as evidências disponíveis para subsidiar decisões clínicas e fomentar estratégias que priorizem não apenas o alívio da dor, mas também a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar global dos pacientes fibromiálgicos (Araya-Quintanilla *et al.*, 2025). **Objetivo:** Sintetizar as evidências provenientes de revisões sistemáticas sobre terapias complementares como adjuvantes no manejo da fibromialgia, descrevendo eficácia clínica e segurança nos principais desfechos (dor, funcionalidade, sono, humor e qualidade de vida). **Metodologia:** Realizou-se uma revisão abrangente, seguindo a metodologia proposta por Fernandez, Sharifnia e Khalil (2025), conforme os manuais do Joanna Briggs Institute (Stone *et al.*, 2023). O escopo e os procedimentos foram definidos previamente (fontes de informação, critérios de elegibilidade, processos de seleção e extração, plano de síntese), preservando uma abordagem crítica da aplicabilidade dos achados. As buscas foram conduzidas em agosto de 2025 nas bases PubMed, EMBASE, Web of Science, Cochrane Library e LILACS, restringindo-se a publicações de 2020 a 2025. Utilizou-se uma combinação de descritores e sinônimos referentes a terapias complementares e à condição de interesse (Complementary Therapy, Alternative Medicine, Complementary Medicine, Alternative Therapies), além dos descritores (Fibromyalgia, Fibrositis, Fibrositides e Muscular Rheumatism), combinados com operadores booleanos. Nas bases Cochrane e LILACS não foram recuperados registros elegíveis nesse período. Foram incluídas apenas revisões sistemáticas, com ou sem metanálise, que avaliassem intervenções de medicina integrativa e complementar aplicadas a adultos com fibromialgia, que apresentassem pelo menos um dos seguintes desfechos: dor, impacto/funcionalidade, sono, humor (ansiedade/depressão), qualidade de vida e segurança (eventos adversos). Excluíram-se revisões narrativas ou de escopo sem método sistemático explícito, diretrizes/opiniões, versões obsoletas substituídas por atualizações, estudos primários e duplicatas. A seleção dos estudos ocorreu no software Rayyan, com remoção de duplicatas e triagem em dois níveis (título/resumo) por dois revisores independentes, em processo duplo-cego. Conflitos de inclusão foram resolvidos por terceiro revisor. A extração de dados foi realizada em planilha previamente testada, sendo que para cada revisão, foram incluídos os seguintes parâmetros: terapia utilizada, desfechos avaliados, eficácia relatada, tempo de intervenção, idade média da população estudada, efeitos colaterais/eventos adversos, principais achados, declaração de conflito de interesse e avaliação de risco de viés/qualidade. Diante da heterogeneidade esperada entre intervenções, populações, protocolos e desfechos, optou-se por uma síntese descritiva dos achados, organizada por grupos de intervenção (acupuntura/agulhamento seco; exercícios mente-corpo;

demais práticas), padronizando a apresentação dos desfechos clínicos (dor, FIQ/funcionalidade, sono, humor, qualidade de vida, segurança) e discutindo a direção e a plausibilidade clínica dos efeitos.

Resultados e discussão: A estratégia de busca resultou na exportação de 126 revisões sistemáticas, contendo dados de título, resumo, palavras-chave e autores. Após a triagem, foram incluídas oito revisões sistemáticas que avaliaram intervenções de Medicina Integrativa e Complementar em fibromialgia: Badanta, *et al.*, 2024; Valera-Calero, *et al.*, 2022; Wang, Luo; 2024; Araya-Quintanilla, *et al.*, 2025; Vasileios, *et al.*, 2022; Méndez, 2023; Sim *et al.*, 2023; Steen *et al.*, 2023. As intervenções foram agrupadas em: acupuntura e técnicas relacionadas (incluindo agulhamento seco e diferentes modalidades de acupuntura); exercícios mente-corpo (Tai Chi, Qigong, Yoga, Pilates, Dança, técnicas de relaxamento e imagens guiadas); e outras práticas (balneoterapia, musicoterapia, Reiki, terapia assistida por animais, ventosaterapia e ingestão oral). A população foi majoritariamente adulta (≥ 18 anos), com média de idade em torno de 45 anos. A duração dos protocolos variou, em geral, de 4 a 24 semanas (Tai Chi aproximadamente 24 semanas; Qigong aproximadamente sete semanas), com poucos dados de protocolos acima de 6 meses de intervenção. As revisões apontam que a acupuntura geralmente se associa a redução da dor e a melhora do impacto global da fibromialgia, com alguns ganhos em sintomas afetivos e de sono no curto a médio prazo. Em análises em rede, combinações como acupuntura associada à massagem e a modalidade umbilical figuram entre as que mais reduzem a dor, enquanto a acupuntura abdominal e a eletroacupuntura parecem favorecer sobretudo humor e sono dos pacientes com fibromialgia. Quando comparada ao agulhamento seco, observa-se que este tende a promover melhora de curto prazo em dor e qualidade de vida; já a acupuntura, utilizada como adjuvante ao cuidado usual, relaciona-se à menor uso de analgésicos. Os protocolos para este tipo de intervenção variam amplamente, em geral entre 4 e 12 semanas, com heterogeneidade relevante no número de sessões e na intensidade. Quanto à segurança, o perfil descrito é favorável, com eventos adversos leves e pouco frequentes (como dor local, equimoses e fadiga), sobretudo nas sínteses que reportam segurança de modo mais detalhado. Os exercícios mente-corpo mostraram melhora em FIQ, dor e desfechos psicossociais, especialmente humor e sono. Dança e Tai Chi tiveram efeitos mais pronunciados; Yoga e Pilates apresentaram benefícios consistentes; Qigong teve resultados menos uniformes. Tai Chi foi associado a intervenções de 24 semanas e Qigong a 7 semanas, com redução de ansiedade, depressão e melhora do sono. Limitações incluem diversidade de protocolos, amostras e desfechos. A segurança foi positiva, com poucos eventos leves (desconfortos musculoesqueléticos transitórios); cerca de um terço dos estudos relatou tais eventos. Protocolos mais longos (12–24 semanas) mostraram benefícios

mais evidentes, especialmente em pessoas acima de 50 anos. Entre outras abordagens, a balneoterapia mostrou benefício sobre impacto, pontos dolorosos e dor após 21 sessões, com manutenção parcial no médio prazo. A musicoterapia associou-se à melhora do bem-estar mental, com efeitos menos consistentes sobre dor. Reiki e terapia assistida por animais apresentaram resultados inconsistentes ou não significativos. Intervenções orais não demonstraram benefício consistente. A ventosaterapia teve resultados divergentes, exigindo cautela. A qualidade metodológica foi moderada, com risco de viés também moderado; a certeza da evidência variou de baixa a moderada. Para fortalecer futuras revisões, é necessária avaliação padronizada do risco de viés dos estudos primários, o que foi raramente possível. Também se recomenda atualização de revisões com protocolos isolados e duração superior a 12 meses. As conclusões são relevantes para uso adjuvante, mas não permitem extrações além do que as evidências sustentam.

Contribuições do trabalho em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: Este trabalho contribui principalmente com o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) ao mapear as evidências sobre terapias complementares não farmacológicas na fibromialgia, procurando oferecer base para decisões clínicas e de gestão que valorizem acima de tudo a segurança do paciente. Ao abordar dor, funcionalidade, sono e humor, dialoga com as metas a redução do impacto de condições crônicas e promoção do bem-estar e potencialmente contribuindo para uso mais racional de analgésicos.

Considerações finais: O presente trabalho sintetizou evidências que demonstram o potencial de diversas terapias complementares, como acupuntura e exercícios mente-corpo (Tai Chi, Yoga), como coadjuvantes eficazes no manejo da fibromialgia. Os resultados indicam que essas abordagens promovem melhorias na dor, funcionalidade, sono e desfechos psicossociais, com um perfil de segurança favorável, caracterizado por eventos adversos leves e infreqüentes. No entanto, a heterogeneidade metodológica dos estudos, a brevidade dos protocolos e a ausência de acompanhamentos prolongados restringem a possibilidade de generalizar os achados e de estabelecer com precisão a dimensão real dos efeitos. Assim, as terapias complementares podem ser consideradas em contextos clínicos selecionados, mas ainda é crucial a realização de pesquisas futuras com maior padronização de protocolos e metodologias. Logo, são necessárias conclusões mais robustas sobre a magnitude e a relevância clínica dos efeitos para que possam contribuir com uma tomada de decisões mais assertiva, favorecendo o cuidado integral e centrada no paciente com fibromialgia.

Descritores: Terapia Complementar; Fibromialgia; Saúde Pública.

REFERÊNCIAS

ARAYA-QUINTANILLA, F. *et al.* Eficácia da acupuntura nos desfechos clínicos em pacientes com fibromialgia: Uma visão geral de revisões sistemáticas e meta-análises. **Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation**, p. 10538127251344497, 2025.

BADANTA, B. *et al.* Medicina complementar e alternativa para tratar os sintomas da fibromialgia: uma revisão sistemática. **Journal of Clinical Medicine**, v. 13, n. 2, p. 1-15, 2024.

FERNANDEZ, R.; SHARIFNIA, A. M.; KHALIL, H. Umbrella reviews: a methodological guide. **European Journal of Cardiovascular Nursing**, p. zvaf012, 2025.

STONE, J. C. *et al.* From critical appraisal to risk of bias assessment: clarifying the terminology for study evaluation in JBI systematic reviews. **JBI Evidence Synthesis**, v. 21, n. 3, p. 472-477, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Fibromyalgia**. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/>. Acesso em: 3 set. 2025.

Eixo: Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde

Financiamento: CAPES, CNPq.

Agradecimentos: à Unochapecó, pelo suporte acadêmico.