



UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA

FLÁVIA GOMES DA COSTA

**OS IMPACTOS DA FIBROMIALGIA NA QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

JUAZEIRO DO NORTE
2023

FLÁVIA GOMES DA COSTA

OS IMPACTOS DA FIBROMIALGIA NA QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção do Grau de Bacharelado.

Orientador: Prof^a. Me. Ana Geórgia Amaro
Alencar Bezerra Matos

JUAZEIRO DO NORTE
2023

FLÁVIA GOMES DA COSTA

OS IMPACTOS DA FIBROMIALGIA NA QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

DATA DA APROVAÇÃO: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Professor (a) Me. Ana Geórgia Amaro Alencar Bezerra Matos
Orientador

Professor (a) Esp. Paulo Cesar de Mendonça
Examinador 1

Professor (a) Esp. Victor Filgueira Rosas
Examinador 2

JUAZEIRO DO NORTE

2023

ARTIGO ORIGINAL

OS IMPACTOS DA FIBROMIALGIA NA QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Autores: Flávia Gomes da Costa¹, e Ana Geórgia Amaro Alencar Bezerra Matos ²

Formação dos autores

1- Acadêmico do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio.

2- Professor (a) do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio. Mestrado profissional em Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares.

Correspondência: flaviagomes0310@gmail.com e anageorgia@leaosampaio.edu.br.

Palavras-chave: Fibromialgia; Impactos; Qualidade de vida.

RESUMO

Introdução: A fibromialgia (FM) apresenta-se, como, uma síndrome de origem não inflamatória que provoca algia generalizada no tecido musculoesquelético, acompanhado de sintomas somáticos, psíquicos e cognitivos. A etiopatogenia desse distúrbio não foi totalmente estabelecida, mas existem hipóteses mais consideradas. Observa-se que a FM tem forte relação com a qualidade de vida e é predominante no sexo feminino. **Objetivo:** descrever com base na literatura científica disponível de que maneira a FM mediante a apresentação da sintomatologia influencia a qualidade de vida das pessoas e as principais limitações causadas pela doença. **Metodologia:** o estudo em questão, trata-se de uma revisão integrativa, com abordagem descritiva. A pesquisa envolveu as bases de dados: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), com os descritores: “fibromialgia”; “impactos”; “qualidade de vida”, nos idiomas inglês e português. **Resultados:** foram selecionados 8 artigos que atendiam os critérios de elegibilidade, organizados em uma tabela, contendo as informações mais relevantes de cada estudo. **Conclusão:** observou-se uma relação negativa entre a fibromialgia e a qualidade de vida, visto que, os sintomas mais comuns comprometem a capacidade funcional dos indivíduos. Sugere-se o desenvolvimento de novos estudos acerca do tema abordado.

Palavras-chave: Fibromialgia; Impactos; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Introduction: Fibromyalgia (FM) presents itself as a syndrome of non-inflammatory origin that causes generalized pain in the musculoskeletal tissue, adding to somatic, psychological and cognitive symptoms. The etiopathogenesis of this disorder has not been fully established, but there are more considered hypotheses. It is observed that FM has a strong relationship with quality of life and is predominant in females. **Objective:** to describe, based on the available scientific literature, how FM, through the presentation of symptoms, influences people's quality of life and the main limitations caused by the disease. **Methodology:** The study in question is an integrative review, with a descriptive approach. The research involved the databases: Virtual Health Library (VHL) and Scientific Electronic Library Online (SciELO), with the descriptors: "fibromyalgia"; "impacts"; "quality of life", in English and Portuguese. **Results:** 8 articles that met the eligibility criteria were selected, organized in a table, containing the most relevant information from each study. **Conclusion:** a negative relationship was observed between fibromyalgia and quality of life, as the most common symptoms compromise the functional capacity of individuals. It is suggested that new studies be developed on the topic addressed.

Keywords: Fibromyalgia; Impacts; Quality of life.

INTRODUÇÃO

Fibromialgia (FM), foi um termo utilizado primeiramente por Hensch (1976) para descrever uma síndrome de caráter não inflamatório, caracterizada por apresentar dores musculoesqueléticas generalizadas e outros sintomas adicionais: os somáticos, os psíquicos e os cognitivos. A FM é mais prevalente em mulheres com idade entre 40 a 55 anos, atingindo um percentual de aproximadamente 4% na população mundial (Giraldo e Hita, 2017 & Batista *et al.*, 2020).

As causas desse distúrbio não são bem definidas, pois existem várias hipóteses apresentadas na literatura, porém, a mais aceita é a alteração do processamento da dor a nível de Sistema Nervoso Central (SNC) que envolve principalmente a resposta de neurotransmissores excitatórios e inibitórios, pelas alterações neuroquímicas (Rodríguez e Mendonza, 2020). Nesse contexto, a Associação Internacional para o Estudo da Dor (2016) revisou as classificações para dor, definindo-a uma nova categoria para a dor presente na fibromialgia, como, nociplástica.

Os sintomas mais comuns da fibromialgia são: dores difusas, fadiga muscular, alterações no sono, depressão, aumento da sensibilidade cutânea, entre outros. O tratamento dessa patologia é contínuo e multidisciplinar, envolve vários profissionais, como, médicos, fisioterapeutas, psicólogos e outros métodos complementares (Conte *et al.*, 2018) e Rodríguez e Mendonza (2020).

Nessa perspectiva, é compreensível que de alguma forma os sintomas da fibromialgia impactam na qualidade de vida dos indivíduos portadores desta síndrome, principalmente das mulheres. Diante disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS), define a qualidade de vida como: “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Gill e Feisntein (1994) conceitua a qualidade de vida como sendo algo extremamente subjetivo, individual, que muda de acordo com a percepção do sujeito, devendo sempre considerar o contexto histórico (o período em que está sendo estudado), a cultura (o conjunto de tradições, crenças e costumes de um povo específico) e a classe social (divisão econômico no país capitalista), considerando que são aspectos moldáveis (Pereira *et al.*, 2012; Silva *et al.*, 2022).

Logo, a qualidade de vida de mulheres com fibromialgia relaciona-se e é altamente dependente da intensidade em que os sintomas se manifestam, levando

em conta os fatores físicos e psicológicos, mas além disso, o ambiente físico, as condições socioeconômicas, as expectativas próprias e sociais e os elementos culturais que afetam indiretamente a satisfação pessoal de cada mulher (Graminha *et al.*, 2021).

A pesquisa justifica-se pelo interesse da pesquisadora em conhecer mais sobre o tema abordado, além disso, a pretensão em alcançar e contribuir com o aprendizado profissional da autora, de acadêmicos e profissionais da área da saúde viabilizou o estudo; logo, o mesmo tem objetivo em evidenciar na literatura os impactos da fibromialgia na qualidade de vida, bem como os principais sintomas e limitações causadas pela doença, identificando se tais alterações impactam ou não na capacidade funcional desses indivíduos.

MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma revisão com caráter integrativo e com finalidade descritiva. A revisão de literatura é a inspeção e a apresentação detalhada através de uma pesquisa sobre um determinado tema, mas sem alterar a perspectiva do assunto, a busca é realizada nas mais variadas modalidades de publicações disponíveis (Mattos, 2015).

A revisão de literatura é o tipo de estudo mais completo, onde contempla inúmeras informações, diante disto, torna-se imprescindível para profissionais da área da saúde, visto que reúne vários estudos e evidências de forma sintetizada e fornecendo conhecimentos diversos e sua aplicabilidade na prática, com os seus respectivos resultados. Instigando o profissional a um raciocínio clínico pautado em evidências científicas qualificadas. Mas, vale ressaltar que não é voltado apenas para a saúde, abrange todos os temas e questões (Souza *et al.*, 2010).

Esta pesquisa foi desenvolvida através de um levantamento bibliográfico dos artigos relacionados a fibromialgia nas bases de dados: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Ademais, para coletar os dados da pesquisa, foi utilizado os seguintes descritores: “fibromialgia”, “impactos” e “qualidade de vida”, nos idiomas inglês e português. Por vezes separados por “AND”, operador booleano que relaciona os

termos de uma pesquisa. Todas as palavras-chave que foram utilizadas e citadas acima, fazem parte dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS).

Os critérios de inclusão para compor a amostra nesse estudo foram: artigos publicados nos últimos 5 anos, nos idiomas espanhol, inglês e português e artigos que abordam a temática como objeto principal. Foram excluídos os artigos pagos, incompletos, inconclusivos, teses, dissertações e outras revisões.

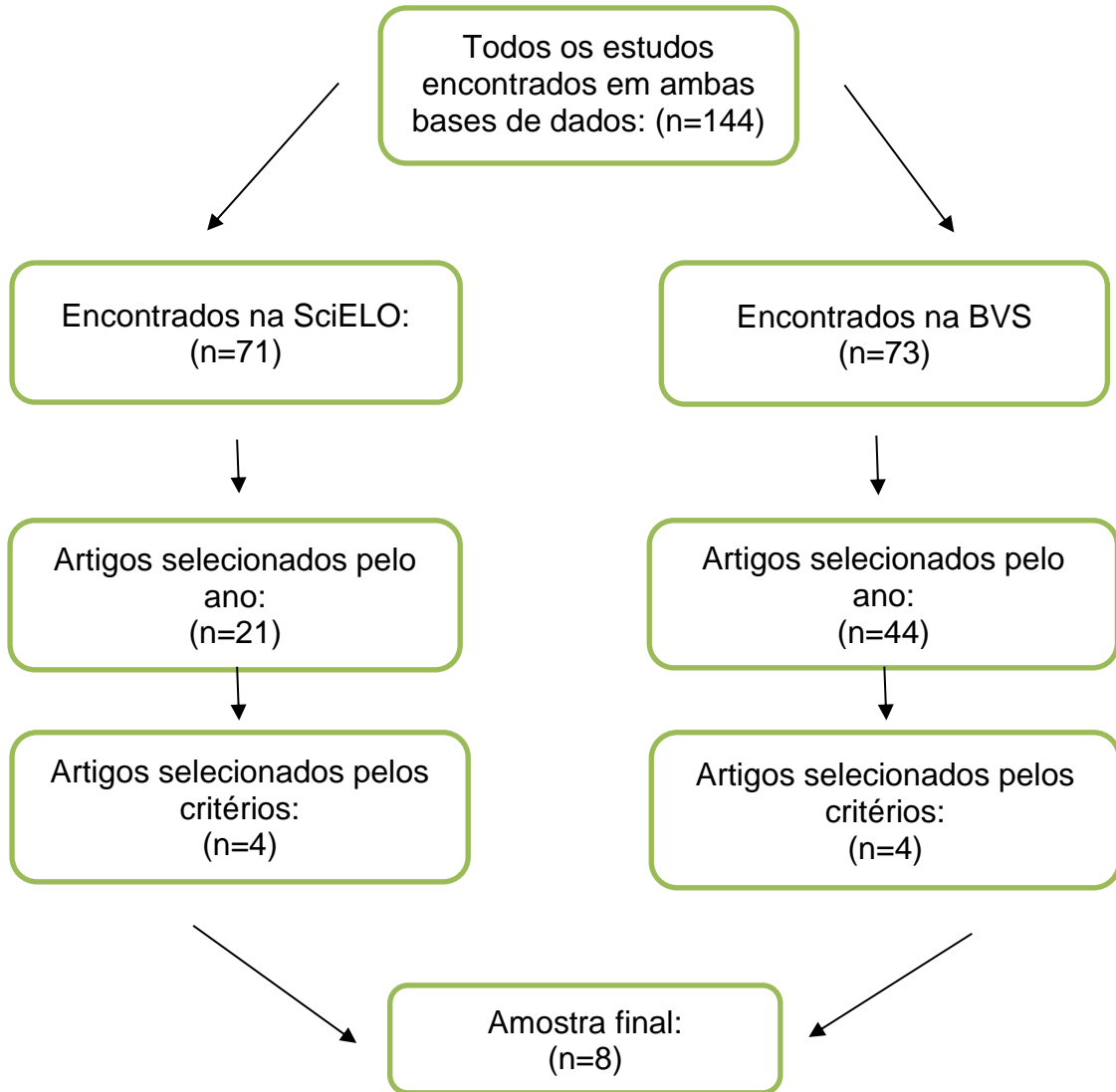
Após a seleção dos artigos segundo os critérios de elegibilidade, foi realizada uma breve leitura dos resumos, a fim de selecionar os estudos específicos que abrangessem a temática supracitada e posteriormente a leitura aprofundada do trabalho na íntegra para compreender a principal fonte de informação, sendo então, considerados os trabalhos que foram utilizados como resultado para desenvolver o estudo.

Os dados foram coletados e organizados em tabela elaborada pela autora contendo as seguintes informações: título do artigo, autores, ano, base de dados e resultados principais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a seleção dos estudos incluídos nessa revisão, foram encontrados 144 artigos, sendo 71 obtidos na SciELO e 73 na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, foram selecionados 8 artigos que resulta na amostra final, nos quais 4 foram elegidos na SciELO e 4 na BVS. Segue a apresentação da sequência da pesquisa através do fluxograma, contendo informações do início aos achados finais das plataformas.

Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos.



Fonte: pesquisa direta 2023

As tabelas abaixo sintetizam os 8 artigos que contemplam os impactos da fibromialgia na qualidade de vida.

Tabela 1. Artigos selecionados sobre os impactos da fibromialgia na qualidade de vida na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS).

TÍTULO	AUTORES/ ANO	TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Uma pesquisa transversal sobre trabalhadoras que examina a perda de produtividade causada pela fibromialgia leve, moderada e grave.	Sallaffi <i>et al.</i> , 2022.	Estudo transversal	Pessoas com FM estão no trabalho mesmo com os sintomas, mas existe uma forte relação com o presenteísmo (estar presente, mas sem produtividade) do que o absenteísmo (impontualidade e faltas), ou seja, ocorre uma perda geral da produtividade no trabalho e comprometimento da atividade que seria desenvolvida.
Implicações da dor crônica na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia.	Mazo <i>et al.</i> , 2018.	Estudo qualitativo fenomenológico.	A dor mais comum é de alta intensidade, afetando sono, atividades gerais, estado emocional, trabalho, capacidade de deambular, relações interpessoais e capacidade de diversão. Gerando sentimento de raiva, impotência e tristeza. Sobretudo, importa muito a forma de enfrentar a doença.
Estudo sobre os fatores associados ao impacto da fibromialgia na qualidade de vida.	Oliveira <i>et al.</i> , 2018.	Estudo observacional e transversal.	O sono, a cognição, a mobilidade, o autocuidado, as relações interpessoais, as atividades de vida e a participação são mais afetadas em mulheres com fibromialgia. Com isso, a FM impacta negativamente a qualidade de vida.
Impacto dos distúrbios do sono e da disfunção autonômica na qualidade de vida de pacientes com fibromialgia.	Singh <i>et al.</i> , 2021.	Estudo transversal.	Qualidade do sono ruim que piora com a gravidade da FM. Existe uma associação do sono com a QV. Ainda pode existir uma relação complexa do sono com a dor, onde o sono insatisfatório gera dores. A disfunção autonômica não tem relação com a gravidade da FM. Logo, a DA em pacientes com FM, não mostrou associação com distúrbios do sono e nem com a QV.

FM=Fibromialgia// QV= Qualidade de Vida// DA= Disfunção autonômica.

Fonte: pesquisa direta 2023

Tabela 2. Artigos selecionados sobre os impactos da fibromialgia na qualidade de vida na SciELO.

TÍTULO	AUTORES/ ANO	TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Associação da prática de atividade física e do estado de saúde sobre a qualidade de vida de mulheres com fibromialgia.	Oliveira <i>et al.</i> , 2019.	Estudo transversal	Participantes classificam a saúde como regular ou ruim, a insatisfação com o sono é frequente. A intensidade da FM está ligada a qualidade de vida nos aspectos físicos, psicológicos, relações sociais, meio ambiente, e autoavaliação. A FM teve impacto moderado no estado de saúde das mulheres. A atividade física impactou positivamente a qualidade de vida nos aspectos citados.
Depressão, ansiedade e cinesiofobia em mulheres com fibromialgia praticantes ou não de dança.	Batista <i>et al.</i> , 2020.	Estudo transversal.	Praticantes de dança tem os escores de depressão, ansiedade e cinesiofobia mais baixos em relação aos não-dança. Ou seja, menor é a intensidade dos sintomas nesses pacientes. A dança (Zumba) mostrou resultados satisfatórios e positivos, promovendo benefícios aos indivíduos com FM.
Fatores relacionados a qualidade de vida autorrelatada em mulheres com fibromialgia de acordo com a Classificação Internacional de Funcionalidade.	Graminha <i>et al.</i> , 2021.	Estudo transversal.	Participantes com baixa satisfação ao: sono, apoio social, ambiente físico, oportunidades de lazer e relações sociais. Apesentando média elevada de sintomas depressivos. Os preditores mais fortes da QVAR foram os sintomas depressivos e as áreas corporais dolorosas.
Avaliação do agenciamento de autocuidados e sua associação com sintomas e qualidade de vida em indivíduos com fibromialgia.	Couto <i>et al.</i> , 2020.	Estudo observacional e transversal.	O impacto da FM revelou valores severos na qualidade de vida, valores altos na sintomatologia e valores moderados no agenciamento de autocuidado. Moderado agenciamento do autocuidado, fraca associação do autocuidado com a QV e classe social.

FM=Fibromialgia// QV= Qualidade de Vida// QVAR= Qualidade de Vida Autorrelatada.

Fonte: pesquisa direta 2023

A fibromialgia gera inúmeros sintomas físicos, psicológicos e somáticos, os portadores da síndrome convivem constantemente com eles, e a intensidade dos mesmos está diretamente ligada à gravidade da doença, quanto mais intensa, mais forte os sintomas se manifestam. Logo, o estado desses indivíduos comumente dificulta a saúde no geral, comprometendo a capacidade física, as atividades de vida diária e as funções laborais. Nas ocupações, apresentam diminuição e até perda da produtividade, associado por vezes ao absenteísmo e ao presenteísmo, definidos respectivamente pela assiduidade e a impontualidade, e a presença no local do trabalho com ineficácia na produtividade. Apesar da fibromialgia gerar um impacto negativo na produção, trabalhar para esses indivíduos é algo satisfatório e vantajoso cita alguns pacientes, desencadeando melhoras sintomatológicas (Sallaffi *et al.*, 2022).

Sob esse viés, dentre os sintomas, o mais comum é a dor crônica, afeta a forma de lidar com as atividades diárias, os aspectos emocionais e cognitivos, impactando na vida pessoal, familiar, social e profissional. Como já citado os sintomas são persistentes, as medicações apenas aliviam alterando a percepção, quando ocorre essa mudança, os pacientes já relatam bem-estar físico e mental, mas além disso, a forma de aceitação (como lidar diante do adoecimento) e o enfrentamento (múltiplos tratamentos para o manejo) da doença impactam tal qual as próprias características da patologia, em conjunto as redes de apoio são indispensáveis como estratégias para encarar tal enfermidade (Mazo *et al.*, 2018).

Outrossim, os pacientes que enfrentam a fibromialgia vivenciam uma dor persistente, variando de moderada a intensa, gerando uma fadiga extenuante, os tender points localizados comumente nas costas, panturrilha, regiões de antebraço e cotovelo, acentuam o desconforto físico. Além disso, observa-se um declínio notável na função cognitiva e na qualidade do sono, ampliando os desafios enfrentados por esses indivíduos. A condição é exacerbada pelo tempo prolongado em posição sentada, intensificando os sintomas já presentes. O sofrimento emocional também desempenha um papel significativo, amplificando a complexidade do quadro. O impacto adverso do frio nos sintomas adiciona mais uma dificuldade, afetando negativamente a qualidade de vida (Tiwari *et al.*, 2021).

Em detrimento dessa questão, um estudo comparativo entre mulheres saudáveis e aquelas com fibromialgia, associadas ou não ao transtorno de estresse

pós-traumático, foi evidenciada uma resposta embotada da modulação da dor (atenuação da capacidade do sistema nervoso em regular a percepção de dor) diante de situações estressantes, revelando hipersensibilidade basal. A sobrecarga de estresse emerge como fator contribuinte para o desenvolvimento e persistência da dor crônica. Ainda, destacam-se diferenças significativas nos níveis de ansiedade, sintomas depressivos e catástrofização da dor (percepção exageradamente negativa da dor), impactando diretamente a qualidade de vida dessas mulheres. Esses resultados sublinham a interconexão complexa entre o estado emocional, a resposta à dor e a influência do estresse na experiência da fibromialgia (López-López *et al.*, 2020).

Diante dessa problemática, a fibromialgia é altamente debilitante, compromete o desempenho laboral, as atividades de vida diária, a interação social ou o trabalho. Os sintomas mais acentuados incluem dor insuportável, intestino irritável intensificado pela exacerbação da ansiedade e humor deprimido. Manifestações menos severas envolvem desconforto nos membros superiores, inferiores ou na região dorsal. Nesse cenário, as áreas mais comprometidas são: as atividades instrumentais de vida diária, como, afazeres domésticos, compras, locomoção, emprego, repouso e sono. Além do que já foi exposto acima, a qualidade de vida está intrinsecamente relacionada ao contexto socioeconômico vulnerável (Castineira *et al.*, 2023).

Dessa forma, torna-se evidente o impacto negativo da fibromialgia na qualidade de vida, os fatores associados a esse quadro são: os domínios de atividade, execução de tarefas, a participação, que é restrito, principalmente devido ao isolamento e a má qualidade do sono, acompanhada de inquietação e despertares frequentes. Outro aspecto amplamente abordado na literatura, é a relação entre a dor crônica e a qualidade do sono; inicialmente, as dores são pontuais e localizadas (no pescoço, nos ombros, na lombar e outras regiões), com o tempo, essas dores especificadas tornam-se generalizadas, dificultando a localização precisa para o paciente. Todo esse cenário gera incapacidade funcional para o indivíduo, deixando-a com a qualidade de vida comprometida, afetando o profissionalismo, o convívio familiar e a interação social (Oliveira *et al.*, 2018).

Adicionalmente, outro estudo envolvendo 102 pacientes fibromiálgicos afirma que os sintomas físicos e mentais, como, o quadro álgico, a fadiga, as alterações de humor, a ansiedade e a depressão reduzem a capacidade funcional do indivíduo,

limitando a produtividade laboral, as atividades de vida diária (com exceção de cozinhar e arrumar a cama que conseguem executar cotidianamente sem dificuldades) e o convívio familiar (que torna-se a rede o apoio para as atividades domésticas), gerando um ciclo negativo que contribui para a gravidade da doença resultando em uma baixa qualidade de vida (Mota *et al.*, 2021).

De modo análogo para tratamento da fibromialgia além dos medicamentos, existem as alternativas complementares não medicamentosas, a atividade física especificadamente a intensidade leve a moderada, tem ajudado a reduzir a sintomatologia. Pois, o exercício aeróbio, como, caminhada e ciclismo atuam no organismo liberando neurotransmissores que agem como antidepressivos, melhorando o humor e o bem-estar, além de fazer parte de um estilo de vida saudável, melhorando a saúde de forma global. A atividade física altera positivamente a percepção de qualidade de vida nesses pacientes, nos aspectos: físico, psicológico, social e auto avaliativo. Apesar disto, grande parte dos pacientes tem receio em realizar essas práticas pelo medo dos sintomas exacerbarem e piorarem a qualidade de vida, geralmente permanecendo em inativos (Oliveira *et al.*, 2019).

Ademais, outro elemento coexistente aos tratamentos convencionais destinados a aprimorar a qualidade vida, é o autocuidado, que consiste em incorporar no cotidiano atividades que proporcionem bem-estar, contribuindo assim para a promoção da saúde. Mas, a realidade é que os pacientes sentem-se indispostos, cansados e sem energia para realizar tais atividades. Logo, considera-se que o autocuidado está diretamente ligado a qualidade de vida como algo positivo. Porém os estudos mostraram o contrário, apresentando fraca relação entre os dois e um moderado autocuidado dos pacientes, ou seja, esse fator não tem alta relevância quando associado a essa questão específica (Couto *et al.*, 2020).

Nesse contexto, ao considerar o exercício aeróbico, a dança merece destaque, além de atender as necessidades físicas, reduz os níveis de depressão e ansiedade, sintomas frequentes em indivíduos com fibromialgia, como resultado contribui para a melhoria da qualidade de vida. Além dos sintomas mencionados, a cinesiofobia (medo de se movimentar) pode ser superada por meio da dança, uma alternativa de baixo custo e de fácil acesso. Utilizar a dança não melhorar apenas esses sintomas, mas reduz a dor, o desequilíbrio, aumenta a função cognitiva, a funcionalidade, o humor, o condicionamento físico e eleva a qualidade de vida (Batista *et al.*, 2020).

Nessa perspectiva, praticar exercício físico de baixa intensidade associado ao treino de resistência regularmente é uma estratégia eficaz para aprimorar o condicionamento físico, essa modalidade é compatível a diferentes faixas etárias e níveis de aptidão, proporcionando uma opção inclusiva para manter um estilo de vida ativo para pessoas com fibromialgia. Nesses indivíduos, além do condicionamento há uma melhora significativa da catastrofização da dor, da ansiedade, do estresse e da depressão. No mesmo grupo foi identificado um aumento na resistência e velocidade, pelo alcance de 32 metros a mais na distância percorrida no teste de caminhada de 6 minutos, isso faz com que haja uma autorreflexão positiva da capacidade funcional e da sintomatologia, melhorando a qualidade de vida (Alventosa *et al.*, 2020).

No tocante, o estudo de Zhang *et al.* (2022) comparou diferentes modalidades de exercícios para indivíduos fibromiálgicos que resultaria em mudanças sintomatológicas da dor, do sono, da ansiedade e da depressão. Obtiveram boas respostas, considerando a individualidade para intensidade, frequência e duração. O treinamento sensório-motor, como, a dança, foi benéfico no alívio da dor, a vibração de corpo inteiro se mostrou eficaz para o sono e a depressão, o exercício aeróbico de intensidade moderada reduziu a ansiedade e de maneira geral os exercícios mente-corpo (ioga e tai chi chuan) foram mais promissores para melhorar os sintomas. Mas, todos os exercícios apresentados otimizaram a qualidade de vida relacionada a saúde desses pacientes.

Nas circunstâncias apresentadas, a qualidade de vida, sendo uma percepção individual, é moldada por diversos fatores. A condição socioeconômica é um elemento crucial, influenciando vários aspectos mencionados anteriormente. Além disso, o ambiente físico desempenha um papel significativo na capacidade funcional, afetando diretamente o desenvolvimento das atividades. A presença de sintomas psicológicos, como a depressão, é acentuada por baixo apoio social, escassas oportunidades de lazer, insatisfação com o sono, áreas corporais dolorosas e baixa escolaridade. Porém, o manejo adequado desses aspectos pode, portanto, modelar positivamente a qualidade de vida da pessoa com fibromialgia (Graminha *et al.*, 2021).

Em consequência, a deteriorização do sono sempre está presente no cotidiano dos portadores de fibromialgia, isso faz com que aumente o quadro de dor pois estudos mostram que existe uma relação significativa entre o sono e a dor, a associação é tão forte e complexa, que até mesmo os indivíduos saudáveis que

possuem privação do sono podem apresentar mais mialgias e desenvolver riscos para doenças crônicas. Além da dor, o sono pode ter relação com o sistema nervoso autônomo, mas há controvérsias entre os autores, a disfunção autonômica não é algo inicial da doença e não está presente na maioria dos pacientes, com isso não foi associado ao sono e nem a qualidade de vida, então, nesse caso não pode ser considerada (Singh *et al.*, 2021).

Portanto, diversos autores compartilham uma perspectiva semelhante àquela apresentada nos resultados, consolidando e ampliando o alcance dos objetivos desta pesquisa. Essa convergência de opiniões fortalece as conclusões alcançadas, proporcionando uma base sólida e respaldada pela literatura existente. A concordância entre diferentes fontes confirma a consistência das descobertas, reforçando, assim, a relevância e a validade do propósito inicial desta investigação.

CONCLUSÃO

A elaboração desse artigo ao abordar de forma clara e objetiva os principais sintomas da fibromialgia e seu impacto na qualidade de vida, proporcionou o alcance do objetivo principal do estudo. A constatação de que os indivíduos afetados frequentemente enfrentam sintomas prevalentes, destacando-se: a má qualidade do sono e a dor crônica, revela uma redução significativa da capacidade funcional. Essa condição não apenas torna as pessoas menos produtivas, mas também as envolve em um ciclo de frustração, indisposição, tristeza, depressão e ansiedade, afetando não só os aspectos físicos, mas também os psicológicos e sociais.

O destaque dado ao exercício físico aeróbico como uma alternativa eficaz para enfrentar a fibromialgia, ao reduzir a sintomatologia, ressalta a importância de intervenções práticas. Diante dos argumentos apresentados, torna-se evidente que fibromialgia tem um impacto adverso na qualidade de vida das pessoas, estando diretamente associada a intensidade da doença.

Faz-se necessário o desenvolvimento de novos estudos acerca do tema abordado, para compreensão dos sintomas no organismo e exploração de novas alternativas para enfrentamento da doença afim de melhorar a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BATISTA, A. S. A. *et al.* Depression, anxiety and kinesiophobia women with fibromyalgia practitioners or not of dance. **Brazilian Journal Of Pain**, v. 3, n. 3, 2020.

CARRO CASTIÑEIRA, Tamara; VILA PAZ, Alba; SANTOS-DEL-RIEGO, Sergio. Factores biopsicosociales y calidad de vida en fibromialgia desde la terapia ocupacional. Un estudio cualitativo. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 31, p. e3500, 2023.

CONTE, M. S. *et al.* Fibromialgia. **Medicina (Ribeirao Preto Online)**, v. 51, n. 4, p. 281–290, 2018.

COUTO, L. A. *et al.* 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, 2020.

DA MOTA, L. M. Qualidade de vida, trabalho e apoio familiar de pessoas com fibromialgia. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 34, p. e8601–e8601, 2021.

DESANTANA, J. Definição de dor revisada após quatro décadas. **BrJP**, p. 197–198, 2020.

FERREIRA DE OLIVEIRA, A. **Estudo sobre os fatores associados ao impacto da fibromialgia na qualidade de vida. Fisioterapia Brasil**, v. 19. [s.l: s.n.].

GILL, T. M. A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements. **JAMA: the journal of the American Medical Association**, v. 272, n. 8, p. 619–626, 1994.

GRAMINHA, C. Fatores relacionados a qualidade de vida autorrelatada em mulheres com fibromialgia de acordo com a Classificação Internacional de Funcionalidade. **BrJP**, p. 43–50, 2021.

IZQUIERDO-ALVENTOSA, R. *et al.* O exercício físico de baixa intensidade melhora a catastrofização da dor e outros aspectos psicológicos e físicos em mulheres com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. **Revista internacional de pesquisa ambiental e saúde pública**, 2020.

LÓPEZ-LÓPEZ, A. *et al.* Resposta embotada da modulação da dor ao estresse induzido em mulheres com fibromialgia com e sem transtorno de estresse pós-traumático. Comorbidade: novas evidências de hipo-reatividade ao estresse na fibromialgia?. **Medicina Comportamental**, v. 47, n. 4, pág. 311-323, 2021.

MAZO, J. P.; SANABRIA; ESTRADA, M. Implicaciones del dolor crónico en la calidad de vida de mujeres con fibromialgia. **Psicologia em Estudo**, n. 23, 2020.

OLIVEIRA, D. Associação da prática de atividade física e do estado de saúde sobre a qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. **Journal of Physical Education**, v. 30, 2019.

PEREIRA, É. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. DOS. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, p. 241–250, 2012.

SALAFFI, F. *et al.* A cross-sectional research on female workers examining the loss of productivity caused by mild, moderate and severe fibromyalgia. **Clinical and experimental rheumatology**, 2021.

SIFUENTES-GIRALDO, W. A.; MORELL-HITA, J. L. Fibromialgia. **Medicine**, v. 12, n. 27, p. 1586–1595, 2017.

SINGH, R. *et al.* Impact of sleep disturbances and autonomic dysfunction on the quality of life of patients with fibromyalgia. **Journal of basic and clinical physiology and pharmacology**, v. 32, n. 6, p. 1021–1029, 2021.

TIWARI, V. K. *et al.* Correlating cognition and cortical excitability with pain in fibromyalgia: a case control study. **Advances in rheumatology (London, England)**, v. 61, n. 1, p. 10, 2021.

ZHANG, K.-D. *et al.* Effect of exercise interventions on health-related quality of life in patients with fibromyalgia syndrome: A systematic review and network meta-analysis. **Journal of pain research**, v. 15, p. 3639–3656, 2022.