



AUTOCUIDADO DE MULHERES COM FIBROMIALGIA E O IMPACTO DA SÍNDROME EM SUAS VIDAS: ESTUDO DESCRITIVO

Maria Victória Góes Berto¹, Giovana Mioto de Moura², Leonardo Pestillo de Oliveira³

¹Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. mavigoesberto@gmail.com

²Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista Capes/PPGPD. doutoradogiovana@gmail.com

³Orientador, Doutor, Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisador do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. leonardo.oliveira@unicesumar.edu.br

RESUMO

A fibromialgia é uma condição crônica complexa que amplifica a dor no corpo, afetando principalmente mulheres. Os sintomas incluem sensibilidade aumentada, exaustão nas atividades diárias e dificuldades cognitivas como problemas de memória e concentração. Essas limitações comprometem a autonomia das pacientes, exacerbando o sofrimento físico e mental. Por não ter uma causa definida ou cura, o tratamento envolve múltiplas abordagens, sendo o autocuidado fundamental para o manejo eficaz dos sintomas. Estratégias como exercícios físicos, alimentação balanceada e terapias complementares podem melhorar a percepção corporal e reduzir o impacto da síndrome. O autocuidado é reconhecido pela OMS como uma capacidade essencial para a prevenção de doenças e a gestão de condições crônicas. A pesquisa proposta busca investigar a relação entre o nível de autocuidado e o impacto da fibromialgia em mulheres brasileiras. Para isso, será aplicada a Escala de Avaliação de Agenciamento de Autocuidados - Revisada (ASAS-R) e o Questionário de Impacto da Fibromialgia Revisado (FIQ-R), além da coleta de dados sociodemográficos. A análise desses dados visa compreender como o autocuidado influencia na gravidade dos sintomas, identificando possíveis padrões que possam auxiliar na individualização dos tratamentos. A pesquisa pode contribuir para estratégias mais eficazes no cuidado de mulheres com fibromialgia, promovendo a melhoria da qualidade de vida e a educação sobre a importância do autocuidado.

PALAVRAS-CHAVE: Autogestão; Dor crônica; Saúde feminina.

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga, distúrbios do sono, podendo estar associada a alterações emocionais. Afetando predominantemente mulheres, essa condição tem um impacto significativo na qualidade de vida e no bem-estar geral (Wolfe *et al.*, 2023).

Além desses desconfortos, acompanha a elevada sensibilidade ao toque e à pressão em pontos específicos do corpo, exaustão ao executar as atividades do dia a dia, e oscilações de humor como ansiedade e depressão, assim como alterações da concentração e memória (Unal-Ulutatar, Ozsoy-Unubol, 2023). Todo esse prognóstico causa um efeito debilitante e negativo na saúde das mulheres portadoras dessa síndrome, incluindo a precipitação do surgimento de sentimentos nocivos e de vulnerabilidade, capazes de impactar a rotina familiar dos doentes e a qualidade de vida do de todos, levando a um sofrimento físico e psíquico (Vervoort *et al.*, 2019; Aredês *et al.*, 2024). Tendo em vista que ainda é uma doença de etiologia desconhecida e sem cura, também não há um protocolo de tratamento peculiar e único, por isso, intervenções em diversas vertentes são preconizadas para seu manejo (Wolfe *et al.*, 2023).

Como principal fator limitante, a dor, é o que mais afeta as pessoas e em diversos níveis de gravidade, que acaba desencadeando algumas questões como a dificuldade em se manter com autonomia até mesmo para o autocuidado, higiene pessoal, melhorar a aparência e autoestima (Vervoort *et al.*, 2019; Oliveira *et al.*, 2019; Nicolás *et al.*, 2020). Segundo a OMS, o autocuidado são ações e a capacidade que indivíduos possuem realizar atitudes para si e pela própria saúde, como consequência há a prevenção de doenças, bem



como pode-se associar a lidar com doenças e deficiências com ou sem o apoio de um profissional de saúde (WHO, 2022). Dessa forma, as mulheres acometidas podem realizar estratégias de autocuidado para melhor gerenciamento dos sintomas da fibromialgia, interferindo assim de forma positiva no tratamento da doença (Lorena *et al.*, 2022).

Os principais cuidados incluem também a regularidade de exercícios físicos, sessões fisioterapêuticas, ingestão de alimentos mais saudáveis com propriedades antioxidantes, e possibilidades práticas com visão holística do ser humano como, terapia cognitivo-comportamental, atividades de lazer, e saídas que favoreçam o relaxamento físico, mental e aumento da percepção corporal: meditação, acupuntura, massagem, terapias naturais, entre outras (Mohabbat *et al.*, 2019; Haugmark *et al.*, 2021; Lorena *et al.*, 2022).

Essa inteligência do indivíduo voltada à si, faz-se necessário para que o tratamento proporciona bons resultados, levando em conta que conviver com essa síndrome há uma constância de cuidar, já que há fases de pouco ou baixa intensidade dos sintomas, e há momentos de crises (Oliveira *et al.*, 2019; Ferri *et al.*, 2023). Dessa forma, uma abordagem, com uso da Escala de Avaliação de Agenciamento de Autocuidados - Revisada (ASAS-R) (Damásio *et al.*, 2013) e do Questionário de Impacto da Fibromialgia Revisado (FIQ-R) (Paiva *et al.*, 2013) aplicados para essa população para avaliar tais cuidados, e o impacto da síndrome.

Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre o nível de autocuidado e o impacto da FM na qualidade de vida de mulheres brasileiras diagnosticadas com a síndrome. Para isso, serão coletadas informações sociodemográficas das participantes, e aplicados os questionários acima. A partir desses dados, pretende-se verificar se existe uma correlação entre o nível de autocuidado adotado pelas mulheres e o impacto da síndrome em sua qualidade de vida.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este projeto caracteriza-se desenvolver um estudo descritivo, transversal, com abordagem quantitativa. Com a pesquisa a ser realizada com mulheres brasileiras diagnosticadas com FM, maiores de 18 anos, que responderem perguntas sociodemográficas, e os questionários: Escala de Avaliação de Agenciamento de Autocuidados - Revisada (ASAS-R) (Damásio *et al.*, 2013), e o Impacto da Fibromialgia Revisado (FIQ-R) (Paiva *et al.*, 2013).

Todas essas perguntas serão inseridas em apenas um link da plataforma online do *Google Forms*, e este link será divulgado em grupos de *whatsapp*, *facebook*, *instagram*. Com o tipo de amostragem por conveniência, direcionado pelos critérios de inclusão e exclusão. Constando na primeira página em destaque o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, para que a voluntária dê ciência da participação de online, e então possa prosseguir para os questionários. Bem como envio oficial da Plataforma Brasil. Possuindo como implicações positivas, a verificação de perfil dessa população, e negativas, ter número de respostas com perfil semelhante fazendo com que reduza a quantidade (n) de amostragem.

Os dados coletados serão tabulados em *Excel*, e analisados pelo software estatístico R (James *et al.*, 2021). Mantendo sigilo mantido, conforme Lei de Proteção de Dados (LGPD) 13.709/2018.

Com aplicação dos seguintes questionários:

- Sociodemográfico: tem como finalidade traçar o perfil das mulheres participantes diagnosticadas com FM. Coletando informações como idade, raça, estado civil, escolaridade, local de residência, tempo decorrido até o diagnóstico, uso atual de medicação e duração da dor.
- Impacto da Fibromialgia: avalia o impacto da FM em três principais domínios:



função física, sintomas e bem-estar psicológico. Na qual, as questões abordam aspectos como memória, sensibilidade, equilíbrio e influência ambiental, sendo classificadas numericamente de 0 a 10. A avaliação é feita por meio de uma escala Likert, onde, quanto maior o escore atribuído, maior o impacto da doença sobre o paciente (Lupi *et al.*, 2015).

- Escala de Avaliação de Agenciamento de Autocuidados: composto de 15 perguntas, que utilizam respostas no formato da escala Likert, onde 1 = discordo completamente, 2 = discordo, 3 = nem discordo, nem concordo, 4 = concordo, e 5 = concordo totalmente. A pontuação mínima é 15, e a máxima é 75, sendo que quanto maior a pontuação, maior a capacidade de autocuidado. As perguntas estão distribuídas em três domínios: Exercendo o Poder para o Autocuidado, desenvolvendo o Poder para o Autocuidado e Carecendo de Poder para o Autocuidado (Damásio *et al.*, 2013).

3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que os resultados desta pesquisa indiquem uma relação significativa entre o nível de autocuidado e o impacto da síndrome na vida de mulheres diagnosticadas com a condição. A hipótese é que elas, com maior engajamento em práticas de autocuidado, apresentem sintomas menos intensos e melhor qualidade de vida. Além disso, pretende-se identificar padrões sociodemográficos que estejam associadas a diferentes níveis de autocuidado e gravidade da síndrome, permitindo direcionar intervenções de forma mais personalizada. Assim, os achados poderão ampliar o conhecimento sobre o manejo da FM e oferecer suporte a profissionais da saúde na adoção de estratégias mais eficazes, sensíveis às particularidades de cada paciente.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreender a relação entre o nível de autocuidado e o impacto da fibromialgia na vida das mulheres é fundamental para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes e personalizadas. Espera-se que, ao identificar como práticas de autocuidado influenciam a vivência da síndrome, seja possível promover intervenções voltadas para a melhoria da qualidade de vida das pacientes.

REFERÊNCIAS

ARÊDES, C. *et al.* Estudo descritivo epidemiológico e impacto na saúde mental e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia de um Centro de Reumatologia. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, vol. 26, p. 39-48, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/rbps/article/view/44393/29948>. Acesso em: 11 mar. 2025.

DAMÁSIO, B.F.; KOLLER, S.H. The appraisal of Self-Care Agency Scale: Revised (ASASR): Adaptation and construct validity in the Brazilian context. **Cad Saúde Pública**, v.29, n.10, p.2071-82, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/4PKPKWtjWgh75CjSjXsBzCG/?lang=en>. Acesso em: 13 abr. 2025.

FERRI, F. *et al.* Acompanhamento psicoeducacional online: a experiência de um grupo de autoapoio para mulheres com fibromialgia. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v.27, n.6, p.2536-2551, 2023. Disponível em:



<https://unipar.openjournalsolutions.com.br/index.php/saude/article/view/10226/4832>.
Acesso em 10 mar. 2025.

HEYMANN, R. *et al.* Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 57, p. 467–476, 2017. Disponível em:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0482500417301791>. Acesso em: 23 mar. 2025.

HAUGMARK, T.; *et al.* Effects of a mindfulness-based and acceptance-based group programme followed by physical activity for patients with fibromyalgia: a randomised controlled trial. **BMJ Open**. V.11, n.6, 2021. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34187823/>. Acesso em: 23 fev. 2025.

JAMES, G. *et al.* **An Introduction to Statistical Learning**. Springer: New York, 2021.

LORENA, S. B.; *et al.* Effects of a physical self-care support program for patients with fibromyalgia: A randomized controlled trial. **J Back Musculoskelet Rehabil**, v.35, n.3, p.495-504, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34657869/>. 23 fev. 2025.

LUPI, J. B.; *et al.* Versão em português brasileiro do Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQR-Br): validação transcultural, confiabilidade e validação de construto e estrutural. **Disability and Rehabilitation**, v.39. n.16, p.1650–1663, 2016. Disponível em:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638288.2016.1207106>.

MARQUES, A. P.; ASSUMPÇÃO, A.; MATSUTRANI, L. A. **Fibromialgia e fisioterapia: avaliação e tratamento**. 2ed. Barueri: Manole, 2015.

MOHABBAT, A. B. *et al.* Use of complementary and integrative therapies by fibromyalgia patients: a 14-year follow-up study. Mayo clinic proceedings. **Innovations, quality & outcomes**, v. 3, n.4, p. 418–428, October, 2019. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31993560/>. Acesso em 21 abr. 2025.

NICOLÁS, Y.N.; *et al.* Effects of Manual Therapy on Fatigue, Pain, and Psychological Aspects in Women with Fibromyalgia. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 4611. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32604939/>. Acesso em 08 mar. 2025.

OLIVEIRA, J. P. R. D.; *et al.* Qualidade de vida e autocuidado de mulheres que vivem com fibromialgia: uma revisão integrativa. **Revista Nursing**, v.22, n.251, p.2880-2886, 2019. Disponível em: <https://revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/298/281>. Acesso em: 12 mar. 2025.

PAIVA, E. *et al.* Brazilian Portuguese version of the Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQR): a validation study. **Clin Rheumatol**, v.32, n.8, p.1199-206, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23604595/>. Acesso em: 18 abr. 2025.

PEARSON, J. *et al.* A feasibility randomised controlled trial of a Fibromyalgia Self-management Programme for adults in a community setting with a nested qualitative study (FALCON). **BMC musculoskeletal disorders**, v.23, n.1, p.656, 2022. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35820832/>. Acesso em: 11 abr. 2025.



UNAL-ULUTATAR, C.; OZSOY-UNUBOL, T. The relationship of centralized pain in fibromyalgia syndrome with sleep, fatigue and quality of life. **Modern rheumatology**, v.33, n.1, p. 224–228, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35107136/>. Acesso em: 23 mar. 2025.

VERVOORT, V. M.; *et al.* Cognitive-behavioural and social factors do not predict recurrent secondary healthcare use in patients with fibromyalgia: a longitudinal study. **Clin Exp Rheumatol**, v.37, Suppl 116, n.1, p.44-50, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30557126/>. Acesso em: 23 mar. 2025.

WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. **Geneva: World Health Organization**; 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240052192>. Acesso em: 16 set. 2025.

WOLFE, F.; *et al.* Looking at fibromyalgia differently - An observational study of the meaning and consequences of fibromyalgia as a dimensional disorder. **Seminars in arthritis and rheumatism**, v.58, pt. 152145, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36476499/>. Acesso em: 10 mar. 2025.