



QUALIDADE DO SONO, IMPACTO DA DOENÇA E QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES COM FIBROMIALGIA: UMA ANÁLISE INTEGRATIVA

Dayane da Silva Cardozo Teixeira¹, Marcio Bruning², Leonardo Pestillo de Oliveira³

¹ Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/CNPQ-UniCesumar. dayanecardozo11@gmail.com

² Doutorando do programa de pós-graduação em promoção da saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. marciopersonalo2@gmail.com

³ Docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde e Ciência Humanas e Sociais, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. leonardo.oliveira@unicesumar.edu.br

RESUMO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome crônica e multifatorial que afeta predominantemente mulheres e está associada a dor difusa, fadiga, distúrbios do sono e prejuízos na qualidade de vida. Embora a literatura aponte uma relação entre qualidade do sono e qualidade de vida em pacientes com FM, ainda existem lacunas metodológicas relacionadas à variabilidade dos instrumentos utilizados e à consistência das correlações. Este estudo tem como objetivo investigar a relação entre qualidade do sono, impacto da fibromialgia e qualidade de vida em mulheres com diagnóstico da síndrome. Trata-se de um estudo transversal, com amostra composta por participantes do Projeto de Apoio a Pessoas com Fibromialgia (PAPEF). Para avaliar a qualidade do sono, será utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI); para mensurar o impacto da doença, será aplicado o Questionário Revisado de Impacto da Fibromialgia (FIQR); e, quanto à qualidade de vida, será utilizado o Questionário de Qualidade de Vida com 12 Itens – Versão Revisada (SF-12v2). Espera-se identificar correlação positiva e significativa ($p < 0,05$) entre a má qualidade do sono e o impacto da FM, bem como associação entre piores escores do PSQI e menores índices de qualidade de vida. Prevê-se ainda que a análise de regressão aponte a qualidade do sono como preditor relevante da sintomatologia e da qualidade de vida em mulheres com FM. Os achados poderão subsidiar a formulação de estratégias terapêuticas voltadas à melhoria do sono como abordagem complementar no manejo clínico da fibromialgia.

PALAVRAS-CHAVE: Distúrbios do sono; Doença crônica; Saúde da mulher

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma condição clínica crônica e multifatorial, caracterizada por dor musculoesquelética difusa com duração superior a três meses, fadiga, rigidez matinal, alterações cognitivas, humor deprimido e distúrbios do sono (WOLFE et al., 2010). Estima-se que a prevalência global da FM na população adulta varie entre 0,4% e 8,8%, com média de 2,7% e predomínio em mulheres, na proporção de 3:1 (SARZI-PUTTINI et al., 2020). No Brasil, a prevalência é estimada entre 2% e 2,5%, sendo a razão entre homens e mulheres de 1:5,6 (SOUZA; PERISSINOTTI, 2018).

Entre os sintomas mais recorrentes na FM, destacam-se os distúrbios do sono. O sono é um estado neurofisiológico essencial para a manutenção da homeostase corporal, influenciando diretamente funções metabólicas, imunológicas, cardiovasculares e cognitivas. Estudos recentes têm associado a má qualidade do sono a diversos aspectos da sintomatologia, incluindo dor, fadiga, disfunção cognitiva, humor depressivo/ansioso e menor qualidade de vida (LAWSON et al., 2020; GALVEZ-SÁNCHEZ; REYES DEL PASO, 2020; SINGH et al., 2024; PATHAK et al., 2025).

Embora diversos estudos tenham investigado a relação entre qualidade do sono, impacto da doença e a qualidade de vida em mulheres com FM, ainda persistem lacunas importantes na literatura científica. O tamanho amostral reduzido (CELEPKOLU et al., 2021), as inconsistências nas forças de correlação identificadas entre qualidade do sono e qualidade de vida (WU et al., 2017) e a variabilidade dos instrumentos de coleta utilizados



(ANDRADE et al., 2020) podem comprometer a comparabilidade entre estudos e a generalização dos achados. Assim, faz-se necessário o desenvolvimento de pesquisas com amostras mais robustas, metodologias padronizadas e instrumentos validados internacionalmente.

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo investigar a relação entre qualidade do sono, impacto da FM e qualidade de vida em mulheres com FM.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo caracteriza-se como observacional, analítico e transversal. A pesquisa será conduzida na Universidade Cesumar (UNICESUMAR). A coleta de dados ocorrerá a partir de outubro de 2025 e se estenderá por três meses, com participantes do Projeto de Apoio a Pessoas com Fibromialgia (PAPEF). O PAPEF é um projeto iniciado no ano de 2020, com encontros semanais presenciais e online, cujo objetivo é conduzir um grupo de apoio formado por pessoas diagnosticadas com FM, visando à melhoria da qualidade de vida e do bem-estar psicológico dos participantes. Para a coleta de dados, serão agendados encontros presenciais nas dependências da UNICESUMAR, ocasião em que todos os procedimentos serão explicados e eventuais dúvidas esclarecidas, a fim de garantir o preenchimento adequado dos instrumentos de coleta.

Para compor a amostra, serão consideradas elegíveis as participantes que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: mulheres com idade entre 30 e 60 anos, diagnosticadas com FM por um médico reumatologista, conforme os critérios do Colégio Americano de Reumatologia (ACR) de 2010 (WOLFE et al., 2010), que incluem: índice de dor generalizada (WPI) ≥ 7 e escala de gravidade dos sintomas (SSS) ≥ 5 ; ou WPI entre 3 e 6, com SSS ≥ 9 ; presença dos sintomas por, no mínimo, três meses; e ausência de outra condição de saúde que justifique a dor.

Serão excluídas da amostra participantes que apresentarem doenças agudas ou terminais, tais como câncer, acidente vascular cerebral, cardiopatias recentes, esquizofrenia, demência ou qualquer outra condição incapacitante que possa interferir nos resultados da pesquisa. A amostragem será do tipo não probabilística por conveniência.

As informações sociodemográficas serão coletadas por meio de um questionário estruturado, abrangendo as seguintes variáveis: nome, idade, raça/cor, estado civil, escolaridade, situação ocupacional, renda mensal, aposentadoria, diagnóstico de fibromialgia, uso de medicamentos, presença de comorbidades e tempo decorrido desde o diagnóstico da fibromialgia (em meses e anos).

A qualidade do sono será avaliada por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), validado para a população brasileira por Bertolazi et al. (2011). O instrumento é composto por 19 itens de autorrelato, dos quais quatro são de resposta aberta e 15 são questões objetivas, com pontuação variando de 0 a 3. As respostas são agrupadas em sete componentes: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, distúrbios do sono, uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna. O escore global do PSQI varia de 0 a 21 pontos, sendo que pontuações superiores a 5 indicam má qualidade do sono. Trata-se de um instrumento confiável e amplamente utilizado em pesquisas com pessoas diagnosticadas com fibromialgia (OSORIO et al., 2006; SIECZKOWSKA et al., 2020).

Para avaliar o impacto da FM no estado de saúde das participantes, será utilizado o Questionário Revisado de Impacto da Fibromialgia (FIQR), traduzido e validado para a



população brasileira por Lupi et al. (2017). Trata-se de um instrumento autoadministrado, composto por 21 questões com respostas em escala numérica de 0 a 10 pontos. A pontuação total varia de 0 a 100 e está dividida em três domínios: função (0 a 30), impacto geral (0 a 20) e sintomas (0 a 50). Escores mais elevados indicam maior impacto da FM. Os pontos de corte adotados para interpretação dos resultados são: leve (0–40), moderado (41–63) e severo (> 63), conforme proposto por Salaffi et al. (2021).

A qualidade de vida das participantes será avaliada por meio do Questionário de Qualidade de Vida com 12 Itens – Versão Revisada (SF-12v2), cujas propriedades psicométricas foram validadas para a população brasileira por Damásio et al. (2015). O instrumento é composto por 12 itens com respostas em escala do tipo Likert, que avaliam a percepção do estado de saúde nas últimas quatro semanas. As respostas são processadas por meio de algoritmo específico, gerando dois escores sumarizados: componente físico e componente mental. Ambos os escores variam de 0 a 100, sendo que valores mais altos indicam melhor qualidade de vida percebida.

Todos os procedimentos da pesquisa serão previamente informados às participantes, que deverão assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O presente projeto será submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Unicesumar.

A análise dos dados será realizada utilizando o software estatístico SPSS, versão 29.0 (Somers, NY, USA). A normalidade das variáveis será verificada por meio do teste de Shapiro-Wilk e de análises gráficas (histogramas e boxplots).

Inicialmente, serão conduzidas análises descritivas para caracterização da amostra, de acordo com a distribuição dos dados. Serão apresentadas médias e desvios-padrão (DP) ou medianas e intervalos interquartis para variáveis contínuas, além de frequências absolutas e relativas (%) para variáveis categóricas.

As associações entre as variáveis serão investigadas por meio dos coeficientes de correlação de Pearson ou Spearman, conforme a normalidade dos dados. A magnitude das correlações será interpretada segundo os critérios de Cohen (1988): fraca (0,10 a 0,29), moderada (0,30 a 0,49) e forte ($\geq 0,50$).

A análise de regressão será utilizada para avaliar em que medida a qualidade do sono impacta a sintomatologia da fibromialgia e a qualidade de vida das participantes, considerando nível de significância estabelecido em $p < 0,05$.

3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se, com os resultados, que exista correlação positiva entre a má qualidade do sono e o impacto da FM, de modo que piores escores no PSQI estejam associados a maiores valores no FIQR. Além disso, é esperado que a baixa qualidade do sono se relacione a menores escores nos componentes físico e mental do SF-12v2, evidenciando prejuízos significativos na qualidade de vida das participantes.

Na análise de regressão, prevê-se que a qualidade do sono seja um preditor significativo da intensidade da sintomatologia e dos escores de qualidade de vida, reforçando seu papel como um importante fator no manejo clínico da FM.

Esses resultados poderão contribuir para a compreensão da importância do sono como um determinante da saúde e do bem-estar em mulheres com FM, além de favorecer o desenvolvimento de estratégias terapêuticas direcionadas à melhora do sono como forma de atenuar a sintomatologia e promover a qualidade de vida nessa população.

REFERÊNCIAS



- ANDRADE, A. et al. Sleep quality, health-related quality of life and physical activity in women with fibromyalgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 60, n. 1, p. 20-27, 2020.
- BERTOLAZI, A. N. et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Medicine*, [S.L.], v. 12, n. 1, p. 70-75, jan. 2011. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>.
- CELEPKOLU, T. et al. Relationship between sleep quality and quality of life in patients with fibromyalgia. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, v. 25, n. 8, p. 3311-3318, 2021.
- DAMÁSIO, B. F.; LOTUFO NETO, F.; KOLLER, S. H. Adaptation and psychometric properties of the Brazilian version of the Quality of Life Instrument (SF-12v2). *Cadernos de Saúde Pública*, v. 31, n. 11, p. 2271-2282, 2015.
- GALVEZ-SÁNCHEZ, C. M.; REYES DEL PASO, G. A. Diagnostic Criteria for Fibromyalgia: critical review and future perspectives. *Journal Of Clinical Medicine*, [S.L.], v. 9, n. 4, p. 1219, 23 abr. 2020. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/jcm9041219>.
- LAWSON, K. Sleep Dysfunction in Fibromyalgia and Therapeutic Approach Options. *Obm Neurobiology*, [S.L.], v. 4, n. 1, p.049, 20 jan. 2020. LIDSEN Publishing Inc. <http://dx.doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2001049>.
- LUPI, J. B. et al. Validation of the Brazilian version of the Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQR-Br). *Advances in Rheumatology*, v. 57, n. 1, p. 14, 2017.
- OSORIO, C. D. et al. Validation of the Pittsburgh Sleep Quality Index in Brazilian patients with fibromyalgia. *Sleep Medicine*, v. 7, n. 5, p. 439-444, 2006.
- PATHAK, P. et al. Treatments for enhancing sleep quality in fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis. *Rheumatology*, [S.L.], v. 64, n. 8, p. 4495-4516, 14 mar. 2025. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/rheumatology/keaf147>.
- SALAFFI, F. et al. Definition of fibromyalgia severity: results of the ReFiS project. *Seminars in Arthritis and Rheumatism*, v. 51, n. 5, p. 1105-1111, 2021.
- SARZI-PUTTINI, P. et al. Fibromyalgia syndrome: the complex clinical picture. *Clinical and Experimental Rheumatology*, v. 38, suppl. 123, p. 1-8, 2020.
- SIECZKOWSKA, S. M. et al. Sleep quality and health-related quality of life in women with fibromyalgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 60, n. 4, p. 313-320, 2020.
- SINGH, R. et al. Impact of fibromyalgia severity on patients mood, sleep quality, and quality of life. *Journal Of Neurosciences In Rural Practice*, [S.L.], v. 15, p. 320-326, 18 abr. 2024. Scientific Scholar. http://dx.doi.org/10.25259/jnpr_14_2024.
- SOUZA, J. B.; PERISSINOTTI, D. M. A prevalência da fibromialgia no Brasil. *Brazilian Journal Of Pain*, v. 58, n. 1, p. 57-64, 2018. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180065>



WOLFE, F. et al. The American College of Rheumatology Preliminary Diagnostic Criteria for Fibromyalgia and Measurement of Symptom Severity. *Arthritis Care & Research*, [S.L.], v. 62, n. 5, p. 600-610, 29 abr. 2010. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1002/acr.20140>.

WU, Y. L. et al. Correlations between sleep quality and health-related quality of life in patients with fibromyalgia. *Clinical Rheumatology*, v. 36, n. 6, p. 1429-1435, 2017.