

**Fibromialgia como uma manifestação psicossomática da dor emocional.**

**Fibromyalgia as a Psychosomatic Manifestation of Emotional Pain.**

**Sara Mariano Pinto**

Faculdade UNIS, São Lourenço, Minas Gerais, [saramariiano04@gmail.com](mailto:saramariiano04@gmail.com);

0009-0004-4866-5228

A fibromialgia é um distúrbio de dor crônica caracterizado principalmente por dor generalizada nos músculos e articulações, frequentemente acompanhada de fadiga, disfunções cognitivas, transtornos de sono (insônia) e sintomas psiquiátricos, como, ansiedade e depressão. Essa condição é um distúrbio da regulação da dor, influenciado por alguns fatores específicos, sendo eles, genéticos, ambientais e neurológicos. E apesar de frequentemente analisada apenas sob a perspectiva física, há indícios de que fatores emocionais e psicossomáticos desempenham um papel significativo na manifestação e na intensidade dos sintomas, indicando a necessidade de uma compreensão mais ampla da doença. A partir dessa ausência de aprofundamento levanta-se a questão central desta pesquisa: de que maneira o sofrimento emocional e existencial pode se relacionar com a manifestação da fibromialgia, aprofundando a compreensão para além da perspectiva biológica tradicional. O objetivo deste estudo é analisar a fibromialgia como manifestação psicossomática da dor emocional, destacando a importância de considerar fatores emocionais afetivos no cuidado e na abordagem psicoterapêutica. Visto isso, a relevância desta investigação se insere na possibilidade de contribuir para ideias e estratégias de conduções mais integradas e humanizadas, que reconheçam a complexidade da doença e ofereçam suporte efetivo aos pacientes, acreditando que a FM pode ser compreendida como o corpo expressando aquilo que a alma cala, ao mesmo tempo que esse resumo acadêmico conta com a ideia sobre a relação entre corpo, mente e doença.

A fibromialgia é reconhecida como uma condição crônica caracterizada por dor generalizada, contando com sintomas como: fadiga, ansiedade, problemas de sono e alterações cognitivas, afetando significativamente a qualidade de vida das pessoas com o quadro presente. Embora comumente abordada sob uma perspectiva biológica, estudos

científicos recentes apontam que fatores emocionais, psicossociais e existenciais atuam de maneira expressiva na origem e evolução da doença, justificando a necessidade de uma abordagem psicossomática mais ampla.

A exemplo disso é a compreensão psicossomática que tem raízes na psicanálise clássica. Sigmund Freud (médico neurologista) já apresentava a ideia de que conflitos internos e sentimentos reprimidos poderiam se manifestar por meio de sintomas físicos, destacando a relação entre mente e corpo.

Prova disso é um dos estudos de Freud sobre a histeria, que se caracteriza pelo conflito psíquico reprimido que é simbolizado e expresso no corpo, sinalizando uma dificuldade em dar forma simbólica e sentido às vivências emocionais, resultando em uma manifestação direta no corpo. Freud faz menção sobre a histeria pela primeira vez em sua obra escrita em parceria com Josef Breuer (médico e fisiologista), “Estudos sobre a histeria”.

Nesse contexto, doenças psicossomáticas não seriam simplesmente resultado de processos fisiológicos, mas sim manifestações de conflitos psíquicos não elaborados. Um estudo sobre a Gestalt terapia, postado no Instituto de Psicologia Gestalt em Figura aborda a dor psicossomática como um sintoma de um desequilíbrio mais amplo, focando na ideia de mente e corpo em vez de tratá-los de forma separada. O objetivo é aumentar a ideia do indivíduo sobre seus sentimentos e sensações no presente para que ele possa fazer contato com a causa do sintoma e encontrar novas formas de lidar com ele. Segundo esse estudo, o sintoma físico é visto como uma “porta de entrada” para entender as necessidades não atendidas e os conflitos internos.

Pierre Marty destacou-se como o principal representante da Escola Psicossomática de Paris, e ao se aprofundar na abordagem psicossomática, destacou que o corpo funciona como um intermediário simbólico, tornando visível aquilo que não pôde ser verbalizado ou emocionalmente processado.

Além de mencionar também as contribuições de estudos contemporâneos, como os de Gabor Maté, que evidenciou a frase, “o corpo fala o que a mente cala”. Resumindo a ideia principal do trabalho do Dr. Maté, ele quer dizer que, sustentando que emoções reprimidas e traumas não elaborados podem se manifestar no corpo através de sintomas físicos, como dores crônicas, ansiedade e insônia. Segundo a ideia do autor, o corpo manifesta através de sinais, dores e doenças, o sofrimento que a mente se recusa a expressar em palavras. Evidenciando a necessidade de intervenções que considerem a totalidade do indivíduo.

Pesquisas e artigos recentes também destacam que a presença da ansiedade em pacientes com fibromialgia está relacionada a um maior número de sintomas físicos e maior

intensidade da dor, aumentando dessa forma a severidade da doença. Nesse sentido, diversos estudos sobre a fibromialgia destacam a necessidade de estratégias de cuidado integradas, que ultrapassem somente o tratamento físico da dor, e também incluindo abordagens psicológicas psicossomáticas e psicoeducativas.

Contudo, a abordagem psicossomática da fibromialgia oferece uma perspectiva valiosa, permitindo compreender a doença não apenas como um fenômeno biológico, mas como uma expressão complexa de sofrimento emocional e existencial. E esta fundamentação teórica sustenta a necessidade de pesquisas que investiguem a relação entre corpo, mente e emoção, contribuindo para práticas de cuidado mais humanizadas e eficazes.

O estudo presente caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de caráter bibliográfico, voltada à compreensão da fibromialgia sob uma perspectiva psicossomática, buscando identificar de que forma fatores emocionais e psíquicos se relacionam com a manifestação da dor crônica.

A opção por um estudo qualitativo se justifica pelo interesse em compreender os significados atribuídos à doença, e também com as relações simbólicas entre corpo e mente descritas nos artigos estudados, permitindo uma análise mais profunda e interpretativa dos fenômenos descritos.

A pesquisa bibliográfica foi realizada a partir de fontes secundárias, como, livros, artigos científicos, dissertações e teses que abordam o tema da fibromialgia e da psicossomática. As buscas foram realizadas em bases de dados reconhecidas, como SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed, Google Acadêmico e PEPSIC (Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia) com o objetivo de reunir produções nacionais e internacionais publicadas nos últimos anos, garantindo atualidade e relevância das informações analisadas.

Os critérios para essa pesquisa abrangem estudos que abordassem a relação entre a fibromialgia e fatores emocionais ou psicológicos, apresentassem fundamentação teórica coerente e confiável com a abordagem psicossomática e foi priorizado a escolha de produções que tratassem a fibromialgia como uma doença psicossomática e não só entendendo(a) como fator apenas físico.

Dessa forma, o método adotado para a pesquisa permite desenvolver diferentes perspectivas teóricas sobre a FM, contribuindo para uma compreensão mais vasta do fenômeno e proporcionando fundamentos para o desenvolvimento de abordagens terapêuticas que integrem corpo e mente.

Espera-se que, a partir da revisão bibliográfica e da análise das obras mencionadas, este estudo evidencie que a fibromialgia não pode ser compreendida apenas como uma doença de origem física, mas como uma manifestação psicossomática do sofrimento emocional e existencial. A partir das obras e contribuições de autores clássicos e contemporâneos, é provável que se reconheça que as experiências emocionais, os conflitos psíquicos não elaborados e o estresse crônico atuam como fatores de grande relevância na origem e na continuidade dos sintomas da fibromialgia.

Busca-se demonstrar que o corpo ao expressar aquilo que a mente não consegue simbolizar, atua como um meio de comunicação do inconsciente, manifestando através da dor, conteúdos emocionais reprimidos. Essa compreensão aumenta o olhar sobre a doença permitindo que o sofrimento físico seja visto também como um pedido de escuta e acolhimento, e não apenas como um sintoma a ser medicado, tratado de qualquer maneira ou silenciado.

Espera-se ainda que a pesquisa evidencie a importância de abordagens conjuntas no tratamento da fibromialgia, nas quais a psicologia, especialmente por meio de uma escuta sensível e humanizada, desempenha papel essencial no processo de reconhecimento, aceitação e resignificação da dor. Dessa forma, o profissional da psicologia passa a atuar não só na redução do sofrimento, mas na origem do problema e na reconstrução do sentido de vida do paciente, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida.

Também é válido pontuar que ao reconhecer a fibromialgia como expressão de um sofrimento psíquico profundo, para que seja possível superar a dualidade de corpo e mente, ainda predominantemente em muitas práticas clínicas e promover uma compreensão mais integrada e humanizada do processo de adoecimento.

Por fim, espera-se que esta investigação contribua para o fortalecimento de práticas psicológicas e psicossomáticas mais integradas, que considerem o indivíduo em sua totalidade de corpo, emoção e subjetividade. Dessa forma, o estudo visa não apenas ampliar o conhecimento científico sobre a fibromialgia, mas também inspirar novas formas de cuidado baseadas na empatia, na escuta e no reconhecimento da dor como expressão legítima do sofrimento humano, afinal, o corpo expressa aquilo que a mente cala.

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.”

— Carl Gustav Jung

## REFERÊNCIAS

- BARROS, B. Psicossomática e Gestalt-terapia - abordando o corpo gestalticamente > Instituto de Psicologia Gestalt em Figura. Disponível em: <<https://www.gestalttemfigura.com.br/gestalt-terapia/psicossomatica-e-gestalt-terapia-abordando-o-corpo-gestalticamente>>.
- BHARGAVA, Juhi; GOLDIN, Jennifer. Fibromyalgia. StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2025. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK540974/>
- FREUD, S.; BREUER, J. Estudos sobre a histeria (1893-1895). In: FREUD, S. Obras completas, volume 2. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.
- GABOR MATÉ, MD. When the Body Says No. [s.l.] Vintage Canada, 2011.
- MONTEIRO,.; OLIVEIRA, L. DE; OLIVEIRA, W. L. Aspectos psicológicos da fibromialgia - revisão integrativa. Mudanças, v. 29, n. 1, p. 65–76, 2021.
- PERES, R. S.; CAROPRESO, F. S.; ALMEIDA, D. A noção de “pensamento operatório” de Pierre Marty: marcas distintivas e referências freudianas. Interação em Psicologia, v. 23, n. 1, 30 abr. 2019.
- PROVENZA, J. et al. Fibromialgia. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 44, p. 443–449, 2011.
- SANTOS, E. B. Avaliação dos sintomas de ansiedade e depressão em pacientes com fibromialgia. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 46, n. 3, p. 524-530, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/nYxQPShvzRhZQ6VdWjTDc8w/?lang=pt>.
- SIRACUSA, R. et al. Fibromyalgia: Pathogenesis, mechanisms, diagnosis and treatment options Update. International Journal of Molecular Sciences, v. 22, n. 8, p. 1–31, 9 abr. 2021.
- Teixeira J, Figueiró JAB. Dor: epidemiologia, fisiopatologia, avaliação, síndromes dolorosas e tratamento. São Paulo: Grupo Editorial Moreira Jr.; 2001.