

## **Fibromialgia e Saúde Emocional: Uma Complexa Interação**

### **Fibromyalgia and Emotional Health: A Complex Interaction**

**Rosiane De Matos Maciel<sup>1</sup>, Ana Caroline Gonçalves Lima<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup>Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,  
[rosiane.maciel@alunos.unis.edu.br](mailto:rosiane.maciel@alunos.unis.edu.br), <https://orcid.org/0009-0003-5811-1846>

<sup>2</sup> Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,  
[ana.lima@professor.unis.edu.br](mailto:ana.lima@professor.unis.edu.br); <https://orcid.org/0009-0004-7383-1291>

#### **RESUMO**

Fibromialgia (SFM) é uma doença crônica caracterizada por dor musculoesquelética generalizada e persistente, frequentemente associada a distúrbios do sono, fadiga e sintomas psiquiátricos. Este artigo tem como objetivo analisar a interação entre fibromialgia e saúde mental, destacando o impacto da dor crônica no bem-estar psicológico e na qualidade de vida dos pacientes. O estudo baseia-se em revisão bibliográfica, com os descritores Saúde mental; Fibromialgia; Qualidade de vida. Foram realizadas buscas nas bases PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Foram identificados estudos que evidenciam a correlação das estratégias de enfrentamento psicológico e das intervenções biopsicossociais. Conclui-se que o manejo eficaz da fibromialgia requer abordagens interdisciplinares que contemplem a dimensão emocional e social do adoecimento.

Palavras-chave: Saúde mental; Fibromialgia; Qualidade de vida.

#### **1 INTRODUÇÃO**

A Síndrome da Fibromialgia (SFM) é uma doença crônica caracterizada por dor musculoesquelética generalizada e persistente, que afeta predominantemente mulheres — entre 61% e 90% —, com uma prevalência estimada de 2% a 4% na população geral. Além da dor crônica, pacientes frequentemente apresentam fadiga, distúrbios do sono, dificuldades cognitivas e alterações emocionais. Esses sintomas repercutem de forma significativa na qualidade de vida e na saúde mental, tornando o quadro um importante desafio clínico e psicossocial.

Estudos indicam forte associação entre fibromialgia e transtornos emocionais, especialmente depressão e ansiedade. *Santos et al.* (2006) evidenciaram aumento dos níveis de depressão correlacionado à piora da qualidade de vida, enquanto *Ramiro et al.* (2014) achados reforçam que a dor, na fibromialgia, transcende o aspecto fisiológico, tornando-se uma experiência subjetiva e multidimensional que requer intervenções integradas (Medeiros & Santo, 2021).

Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo geral analisar a interação entre a fibromialgia e a saúde emocional, investigando de que forma a dor crônica e as limitações funcionais impactam o bem-estar psicológico e a qualidade de vida dos indivíduos acometidos. De modo específico, busca-se: 1) examinar a correlação entre sintomas físicos e sofrimento psíquico; 2) identificar estratégias de enfrentamento psicológico utilizadas pelos pacientes; 3) discutir a importância de abordagens terapêuticas integradas; e 4) contribuir para o debate científico sobre a relevância da saúde emocional no tratamento da fibromialgia.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A Fibromialgia é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como uma síndrome de dor crônica generalizada, enquadrada entre as síndromes de sensibilização central. Sua fisiopatologia envolve alterações no processamento da dor, com hipersensibilidade das vias nociceptivas e possível neuroinflamação mediada por células gliais (*Athayde et al.* 2022). Esses mecanismos contribuem para a ampliação da dor e a hipersensibilidade, características marcantes da condição.

Com prevalência predominante no sexo feminino, entre 30 e 55 anos, a fibromialgia impacta profundamente a funcionalidade e o bem-estar global dos pacientes (*Wolfe et*

*al.*, 2016). Além da dimensão física, o comprometimento emocional é amplamente relatado, com elevada incidência de transtornos depressivos, ansiedade e estresse pós-traumático (Medeiros & Santos, 2021). Nesse sentido, o modelo biopsicossocial proposto por Engel (1977) oferece uma estrutura teórica essencial para compreender a doença em sua totalidade, integrando aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

O manejo da fibromialgia, portanto, requer uma abordagem interdisciplinar que una farmacoterapia, fisioterapia, suporte psicológico e estratégias de autocuidado. *Fernandes et al.* (2018) e *Galvez-Sánchez et.al* (2019) destacam a importância de intervenções voltadas à redução do estresse, à reestruturação cognitiva e à promoção de estilos de vida saudáveis, visando à melhoria da qualidade de vida e ao fortalecimento do enfrentamento emocional.

## 2.1 Aspectos Neurobiológicos e Fisiopatológicos da Fibromialgia

A fibromialgia é uma condição crônica e multifatorial que envolve alterações complexas no sistema nervoso central, resultando em amplificação da percepção da dor. Estudos apontam que os principais mecanismos fisiopatológicos estão relacionados à neuroinflamação e à sensibilização central, processos que afetam a modulação da dor e explicam a hipersensibilidade característica dos pacientes (Atahyde; Souza. Moura, 2022).

Essa sensibilização decorre da disfunção dos neurotransmissores envolvidos no controle nociceptivo como serotonina e a substância P, e contribui para a manutenção da dor mesmo na ausência de estímulo periférico. De acordo com Medeiros e Santos (2021), a fibromialgia deve ser compreendida como uma condição que ultrapassa o domínio biológico, envolvendo também aspectos psicológicos e sociais que modulam a experiência de adoecimento.

O modelo biomédico tradicional, centrado na lesão orgânica, mostra-se insuficiente para explicar a complexidade dessa síndrome. Engel (1977) já argumentava que “a medicina necessita de um novo modelo que reconheça a interação entre os fatores biológicos, psicológicos e sociais”, o que deu origem à concepção do modelo biopsicossocial. Essa perspectiva sustenta a necessidade de compreender a fibromialgia de forma integrada,

considerando tanto as alterações neurofisiológicas quanto o sofrimento psíquico do paciente.

## 2.2 Correlação em Sintomas Físicos e Sofrimento Psíquico

A relação entre dor crônica e sofrimento emocional é amplamente relatada na literatura. *Fernandes et al.* (2018) observaram que pacientes com fibromialgia apresentam altos índices de depressão e ansiedade, condições que intensificam a percepção dolorosa e reduzem a qualidade de vida. Da mesma forma, *Galvez-Sánchez et al.* (2019) destacam que a presença de sintomas emocionais, como tristeza e desesperança, atua como um amplificador da dor e interfere na funcionalidade cotidiana.

Para Medeiros e Santos (2021), compreender a fibromialgia requer uma visão ampliada da dor, entendida não apenas como fenômeno biológico, mas como uma experiência subjetiva influenciada por fatores emocionais e sociais. Essa visão reforça a interdependência entre corpo e mente, demonstrando que a dor física pode ser intensificada por estados emocionais negativos e, inversamente, aliviada quando o paciente desenvolve recursos de enfrentamento adaptativos.

Nesse sentido, Athayde, Souza e Moura (2022) sugerem que a persistência dos sintomas físicos sem melhora clínica está frequentemente associada a uma disfunção psicossomática, o que torna essencial a avaliação emocional no manejo da síndrome.

## 2.3 Estratégias de Enfrentamento Psicológico e Processos Adaptativos

O modo como o indivíduo lida com a dor influencia diretamente no nível de sofrimento e adaptação à doença. Lazarus e Folkman (1984) definem  *coping*  como “os esforços cognitivos e comportamentais constantemente mutáveis que buscam gerenciar demandas específicas internas e externas, avaliadas como excedentes aos recursos pessoais”. Assim, o enfrentamento da fibromialgia envolve processos de avaliação cognitiva e regulação emocional que determinam a resposta do indivíduo diante da dor e das limitações impostas pela síndrome.

Estudos indicam que o uso de estratégias de enfrentamento adaptativas, como o apoio social, o autocuidado e a reinterpretação positiva das experiências, está associado a menores níveis de depressão e melhor qualidade de vida (*Galvez-Sánchez et al.*, 2019).

Por outro lado, comportamento de evitação e catastrofização agravam o sofrimento emocional e reduzem a adesão ao tratamento (*Fernandes et al.*, 2018).

A compreensão desses mecanismos é fundamental para o desenvolvimento de intervenções psicológicas que fortaleçam o repertório de enfrentamento dos pacientes, contribuindo para a promoção de resiliência emocional e melhor ajustamento psicossocial.

#### 2.4 Abordagens Terapêuticas Integradas: O modelo Biopsicossocial

A complexidade da fibromialgia requer abordagens terapêuticas integradas, que combinem intervenções farmacológicas, psicoterapêuticas e educacionais. O modelo biopsicossocial proposto por Engel (1977) sustenta que o adoecimento é um fenômeno que envolve interações dinâmicas entre o corpo, mente e contexto social.

Medeiros e Santos (2021) defendem que o tratamento deve contemplar múltiplas dimensões, com ênfase no acolhimento empático e na escuta qualificada. Nessa perspectiva, Oliveira Júnior e Ramos (2019) observaram que pacientes que participam de programas multiprofissionais apresentam maior adesão terapêutica e redução significativa dos sintomas dolorosos. Entretanto, os autores também apontam que a adesão ao tratamento é um dos principais desafios, especialmente devido à invisibilidade da doença e à desvalorização social do sofrimento.

Costa e Ferreira (2024) destacam que a (in)visibilidade da fibromialgia compromete o reconhecimento clínico e social da condição, dificultando o diagnóstico e a legitimação da dor pelos profissionais de saúde. Tal invisibilidade reforça a necessidade de políticas de saúde que promovam o reconhecimento da síndrome e a integração entre as práticas médicas e psicológicas.

### 3 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, de caráter qualitativo e descritivo, que teve como objetivo analisar a relação entre fibromialgia e saúde emocional, considerando as implicações psicológicas e biopsicossociais da síndrome.

A pesquisa foi realizada entre os meses de agosto e outubro de 2025, utilizando as bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico, com os seguintes descritores combinados: “Fibromialgia”, “Saúde Mental”, “Qualidade de vida” e “Enfrentamento psicológico”. Foram incluídos artigos em português, inglês e espanhol, que abordassem a relação entre dor crônica, sofrimento emocional e intervenções terapêuticas integradas.

Foram excluídos estudos repetidos, textos sem acesso ao conteúdo completo, e publicações que tratavam exclusivamente de aspectos farmacológicos, sem relação com fatores psicológicos ou emocionais.

A análise dos materiais foi conduzida a partir da técnica de análise temática, que permite identificar e agrupar os principais eixos de discussão emergentes na literatura (Mendes; Silveira; Galvão, 2008). As categorias temáticas foram organizadas de acordo com os objetivos específicos: 1) correlação entre sintomas físicos e sofrimento psíquico; 2) estratégias de enfrentamento psicológico; 3) abordagens terapêuticas integradas; e 4) relevância da saúde emocional no tratamento da fibromialgia.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados permitiu observar uma convergência teórica sobre a interdependência entre dor física e sofrimento emocional na fibromialgia. Os resultados indicam que a síndrome apresenta natureza multifatorial, na qual fatores neurobiológicos, cognitivos e afetivos interagem de forma dinâmica, influenciando a percepção da dor e a qualidade de vida.

Athayde, Souza e Moura (2022) destacam que a neuroinflamação e a sensibilização central atuam como fatores amplificadores dos sintomas, enquanto variáveis emocionais, como o estresse, a ruminação e o sentimento de impotência, intensificam a percepção dolorosa. Dessa forma, compreende que o sofrimento emocional funciona como mediador no agravamento dos sintomas físicos, dificultando o enfrentamento cotidiano da doença e comprometendo o bem-estar psicológico.

Além disso, os resultados apontam para a relevância das estratégias de enfrentamento e da resiliência emocional no processo adaptativo. De acordo com o modelo de *coping* proposto por Lazarus e Folkman (1984), o enfrentamento é um processo ativo no qual o

indivíduo busca manejar as demandas avaliadas como estressoras. No contexto da fibromialgia, estratégias baseadas no autocuidado, na espiritualidade e no apoio social tem se mostrado eficazes na redução da dor e na melhora da funcionalidade (*Galvez-Sánchez et al.*, 2019). Por outro lado, estratégias disfuncionais, como negação, evitação e catastrofização, estão associadas ao aumento do sofrimento psíquico e à menor adesão ao tratamento (*Fernandes et al.*, 2018). Esses achados reforçam a necessidade de investir em intervenções psicológicas que promovam o fortalecimento da autonomia e da autoeficácia emocional.

Os estudos também evidenciam que o tratamento mais efetivo para a fibromialgia é aquele fundamentado em abordagens integradas, conforme preconiza o modelo biopsicossocial de Engel (1977). Nesse modelo, o sofrimento é compreendido de forma ampliada, considerando a interação entre corpo, mente e contexto social. Medeiros e Santos (2021) argumentam que a empatia e o acolhimento emocional, por parte dos profissionais de saúde, constituem fatores essenciais para o êxito terapêutico. Em consonância, Oliveira e Ramos (2019) indicam que a adesão ao tratamento depende diretamente da percepção de apoio e validação por parte da equipe interdisciplinar. No entanto, a invisibilidade social da fibromialgia, mencionada por Costa e Ferreira (2024), ainda representa um obstáculo importante, contribuindo para o atraso do diagnóstico e para a minimização do sofrimento relatado pelos pacientes.

Por fim, os resultados revisados reforçam a centralidade da saúde emocional no manejo clínico da fibromialgia. A dor persistente, associada à fadiga e à perda de funcionalidade, frequentemente gera sentimentos de frustração, impotência e isolamento. Quando essas dimensões não são devidamente abordadas, há um risco significativo de cronificação do sofrimento. Assim, compreende-se que o cuidado efetivo da fibromialgia deve envolver não apenas o alívio da dor física, mas também o fortalecimento da saúde emocional, promovendo uma vivência mais equilibrada e funcional da condição crônica.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidencia que a fibromialgia é uma condição complexa, cuja compreensão e tratamento requerem uma abordagem ampliada, que integre os aspectos biológicos, psicológicos e sociais do adoecimento. A correlação entre dor crônica e sofrimento psíquico destaca a necessidade de incluir a dimensão emocional como eixo central no manejo clínico da síndrome.

Constata-se que estratégias de enfrentamento adaptativas, suporte social e intervenções psicoterapêuticas contribuem para a redução dos sintomas e para a melhoria da qualidade de vida. O modelo biopsicossocial constitui uma referência teórica fundamental para o cuidado integral, ao reconhecer que o sofrimento humano não se restringe ao corpo, mas envolve também a subjetividade e o contexto social.

Conclui-se que o manejo eficaz da fibromialgia depende de abordagens interdisciplinares e humanizadas, nas quais a saúde emocional é reconhecida como componente essencial do processo terapêutico. Recomenda, portanto, que novas pesquisas aprofundem o papel das variáveis emocionais e dos recursos psicológicos no curso da doença, de modo a fortalecer práticas clínicas baseadas em evidências e centradas na pessoa.

## ABSTRACT

Fibromyalgia (FMF) is a chronic disease characterized by widespread and persistent musculoskeletal pain, often associated with sleep disturbances, fatigue, and psychiatric symptoms. This article aims to analyze the interaction between fibromyalgia and mental health, highlighting the impact of chronic pain on the psychological well-being and quality of life of patients. The study is based on a literature review, using the descriptors Mental health; Fibromyalgia; Quality of life. Searches were conducted in the PubMed, SciELO, and Google Scholar databases. Studies were identified that demonstrate the correlation between psychological coping strategies and biopsychosocial interventions. It is concluded that the effective management of fibromyalgia requires interdisciplinary approaches that consider the emotional and social dimensions of the illness.

Keywords: Mental health; Fibromyalgia; Quality of life.

## REFERÊNCIAS

ATHAYDE, M. A.; SOUZA, R. C.; MOURA, F. L. Neuroinflamação e sensibilização central na fibromialgia: revisão narrativa. *Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria*, v. 26, n. 3, p. 45–56, 2022.

COSTA, L. P.; FERREIRA, M. A. A (in)visibilidade da fibromialgia e os desafios do diagnóstico e da terapêutica. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 77, n. 2, 2024.

ENGEL, G. L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, v. 196, n. 4286, p. 129–136, 1977.

FERNANDES, R. et al. Depressão, ansiedade e dor em pacientes com fibromialgia. *Revista Dor*, v. 19, n. 1, p. 66–72, 2018.

GALVEZ-SÁNCHEZ, C. M. et al. Psychological impact of fibromyalgia: current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, v. 12, p. 117–127, 2019.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.

MEDEIROS, L. A.; SANTOS, D. R. A complexidade da fibromialgia e o olhar biopsicossocial. *Cadernos de Saúde e Sociedade*, v. 4, n. 2, p. 45–59, 2021.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enfermagem*, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008.

OLIVEIRA JÚNIOR, J. O.; RAMOS, J. V. C. Adherence to fibromyalgia treatment: challenges and impact on quality of life. *Brazilian Journal of Pain*, v. 2, n. 1, p. 81–87, 2019.

**OPENAI. ChatGPT (versão GPT-5) [assistente virtual]. Correção ortográfica e de pontuação realizada em outubro de 2025. Disponível em: <https://chat.openai.com>**

