

FIBROMIALGIA: EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO ESTRATÉGIA PARA REDUÇÃO DO ESTIGMA E PROMOÇÃO DO CONHECIMENTO CIENTÍFICO NA COMUNIDADE

Claúdia Cristiane Peres¹; Edilair dos Santos Camargo Bueno²; Jane da Mata Costa³;

Raiane Patrícia da Mota, Maria Luiza de Aguiar Loesch Oliveira, Nicole Luana de

Fátima Priante da Costa

¹ Centro Universitário UFBRA. (clagimaperes@hotmail.com).

² Centro Universitário UFBRA. (edilairbueno@gmail.com).

³ Centro Universitário UFBRA. (janedamatacosta@gmail.com).

⁴ Centro Universitário UFBRA. (raianepatricia0412@gmail.com).

⁵ Centro Universitário UFBRA. (maria.luiza@aprimorar.com.br).

⁶ Centro Universitário UFBRA. (nicole.costa@aprimorar.com.br)

Resumo: A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga persistente, distúrbios do sono, alterações cognitivas e impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos acometidos. Apesar de sua elevada prevalência na população, especialmente entre mulheres, a condição ainda é frequentemente estigmatizada e subvalorizada tanto socialmente quanto em alguns contextos assistenciais, o que pode intensificar o sofrimento emocional, favorecer o isolamento social e dificultar o acesso a estratégias terapêuticas adequadas. Nesse cenário, a educação em saúde torna-se uma ferramenta fundamental para a disseminação de informações baseadas em evidências científicas, contribuindo para ampliar o entendimento da população sobre a doença e para promover maior empatia em relação aos pacientes. O presente trabalho teve como objetivo promover a difusão de conhecimento científico sobre a fibromialgia junto à comunidade, abordando aspectos fisiopatológicos, impactos na vida cotidiana e possibilidades de manejo terapêutico, além de estimular reflexões sobre a importância do reconhecimento e validação da dor crônica no contexto do cuidado em saúde. A metodologia adotada consistiu em pesquisa bibliográfica contínua em bases científicas, com análise crítica de literatura recente relacionada à fisiopatologia da fibromialgia, aos mecanismos de sensibilização central da dor e às estratégias contemporâneas de tratamento multidisciplinar. A partir desse levantamento, as informações foram organizadas e adaptadas para linguagem acessível ao público leigo, mantendo rigor científico e clareza comunicativa. Posteriormente, foi realizada uma atividade educativa extensionista em espaço público aberto, sem restrição de faixa etária, permitindo ampla participação da comunidade. Durante a ação, foram apresentados conceitos relacionados aos mecanismos neurobiológicos envolvidos na amplificação da dor, às manifestações clínicas da síndrome e às abordagens terapêuticas baseadas em evidências, incluindo acompanhamento multiprofissional, atividade física orientada e estratégias de manejo do estresse e da qualidade do sono. Observou-se elevada receptividade do público participante, com relatos espontâneos de experiências pessoais relacionadas à dor crônica, além de trocas de informações e questionamentos que demonstraram interesse e ampliação do entendimento sobre a condição. A atividade

também favoreceu a construção de um espaço de escuta e acolhimento, contribuindo para o fortalecimento da empatia e para a redução de percepções estigmatizantes associadas à fibromialgia. Conclui-se que ações extensionistas fundamentadas em evidências científicas representam instrumentos relevantes para a promoção da educação em saúde, para a disseminação do conhecimento científico em linguagem acessível e para o fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade. Além disso, iniciativas dessa natureza contribuem para a formação de profissionais mais críticos, empáticos e comprometidos com as demandas sociais, reforçando o papel da extensão universitária como estratégia de integração entre ciência, educação e transformação social. O projeto também se alinha ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 4 da Organização das Nações Unidas, Educação de Qualidade, ao promover aprendizado acessível, inclusivo e socialmente comprometido.

Palavras-chave: Fibromialgia; Educação em saúde; Dor crônica; Extensão universitária; Conscientização.

FIBROMYALGIA: HEALTH EDUCATION AS A STRATEGY TO REDUCE STIGMA AND PROMOTE SCIENTIFIC KNOWLEDGE IN THE COMMUNITY

Claúdia Cristiane Peres; Edilair dos Santos Camargo Bueno; Jane da Mata Costa; Raiane Patrícia da Mota; Maria Luiza de Aguiar Loesch Oliveira; Nicole Luana de Fátima Priante da Costa

¹ Centro Universitário UFBRA. (clagimaperes@hotmail.com).

² Centro Universitário UFBRA. (edilairbueno@gmail.com).

³ Centro Universitário UFBRA. (janedamatacosta@gmail.com).

⁴ Centro Universitário UFBRA. (raianepatricia0412@gmail.com).

⁵ Centro Universitário UFBRA. (maria.luiza@aprimorar.com.br).

⁶ Centro Universitário UFBRA. (nicole.costa@aprimorar.com.br).

Abstract: Fibromyalgia is a chronic syndrome characterized by widespread musculoskeletal pain, persistent fatigue, sleep disturbances, cognitive alterations, and a significant impact on the quality of life of affected individuals. Despite its high prevalence in the population, particularly among women, the condition remains frequently stigmatized and underestimated both socially and in certain healthcare contexts, which may intensify emotional distress, contribute to social isolation, and limit access to appropriate therapeutic strategies. In this context, health education emerges as an essential tool for disseminating evidence-based information and promoting greater public understanding of the disease. The objective of this study was to promote the dissemination of scientific knowledge about fibromyalgia to the community, addressing pathophysiological aspects, impacts on daily life, and current possibilities for therapeutic management, while also encouraging reflection on the importance of recognizing and validating chronic pain within healthcare practices. The methodology consisted of continuous bibliographic research in scientific databases, including a critical analysis of recent literature related to fibromyalgia pathophysiology, mechanisms of central sensitization of pain, and contemporary multidisciplinary treatment strategies. Based on this literature review, the information was organized and adapted into accessible language for the general public, while maintaining scientific rigor and clarity in communication. Subsequently, an educational extension activity was carried out in an open public space without age restrictions, allowing broad participation from the community. During the activity, concepts related to neurobiological mechanisms involved in pain amplification, clinical manifestations of the syndrome, and evidence-based therapeutic approaches were presented. These approaches included multiprofessional follow-up, guided physical activity, and strategies for stress management and improvement of sleep quality. The results demonstrated high receptivity among participants, with spontaneous reports of personal experiences related to chronic pain, as well as exchanges of information and

questions that indicated increased interest and improved understanding of the condition. The activity also created a supportive environment for listening and dialogue, contributing to the strengthening of empathy and to the reduction of stigmatizing perceptions associated with fibromyalgia. In conclusion, extension activities based on scientific evidence represent relevant instruments for promoting health education, disseminating scientific knowledge in accessible language, and strengthening the relationship between universities and the community. Furthermore, initiatives of this nature contribute to the development of more critical, empathetic, and socially engaged professionals, reinforcing the role of university extension as a strategy for integrating science, education, and social transformation. The project is also aligned with the United Nations Sustainable Development Goal 4 (Quality Education), by promoting accessible, inclusive, and socially responsible learning opportunities.

Keywords: Fibromyalgia; Health Education; Chronic Pain; University Extension; Awareness.