

FIBROMIALGIA E DISTÚRBIOS DO SONO EM ESTUDANTES DE MEDICINA: implicações na dor musculoesquelética e seus reflexos no desempenho acadêmico

Lorena Laudares Malaquias¹

Paolla Algarte Fernandes ²

RESUMO

A fibromialgia é uma síndrome caracterizada por dor musculoesquelética difusa, hipersensibilidade aumentada e associação frequente com distúrbios do sono, ansiedade e depressão. Sua prevalência na população geral é estimada em 2 a 3%, mas evidências sugerem que estudantes de Medicina apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de sintomas compatíveis com a síndrome devido à sobrecarga acadêmica, à alta demanda psicológica e à privação de sono. A literatura aponta que cerca de 72% dos acadêmicos de Medicina apresentam qualidade de sono insatisfatória, fator que contribui para exacerbação da dor crônica e fadiga, prejudicando o desempenho acadêmico. Além disso, a elevada prevalência de ansiedade e depressão nessa população favorece a interpretação equivocada de sintomas musculoesqueléticos como manifestações exclusivamente psicológicas, o que pode resultar em subdiagnóstico da fibromialgia. Este estudo teve como objetivo revisar a produção científica acerca da fibromialgia em estudantes de Medicina, destacando sua relação com distúrbios emocionais e de sono, bem como o risco de diagnóstico impreciso. Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada em bases de dados nacionais e internacionais, selecionando artigos publicados entre 2021 e 2024. Os achados demonstram que a interação entre dor musculoesquelética, alterações do sono e sofrimento psíquico constitui um desafio para o diagnóstico clínico da fibromialgia nesse grupo, com repercussões importantes para a saúde física, mental e o desempenho acadêmico dos estudantes. Conclui-se que a ampliação da investigação científica e da atenção clínica voltada a essa população é fundamental para o reconhecimento precoce e manejo adequado da síndrome.

Palavras-chave: fibromialgia; distúrbios do sono; dor musculoesquelética; estudantes de medicina; desempenho acadêmico.

ABSTRACT

Fibromyalgia is a syndrome characterized by diffuse musculoskeletal pain, increased hypersensitivity, and frequent association with sleep disturbances, anxiety, and depression. Its prevalence in the general population

¹ LorenaLaudares Malaquias - Acadêmica do curso de Medicina do Centro Universitário Atenas.

² Paolla Algarte Fernandes - Professora orientadora do Cento Universitário Atenas.

is estimated at 2 to 3%, but evidence suggests that medical students are more vulnerable to developing symptoms consistent with the syndrome due to academic overload, high psychological demands, and sleep deprivation. The literature indicates that approximately 72% of medical students experience poor sleep quality, a factor that contributes to the exacerbation of chronic pain and fatigue, impairing academic performance. Furthermore, the high prevalence of anxiety and depression in this population favors the misinterpretation of musculoskeletal symptoms as exclusively psychological manifestations, which can result in underdiagnosis of fibromyalgia. This study aimed to review the scientific literature on fibromyalgia in medical students, highlighting its relationship with emotional and sleep disturbances, as well as the risk of inaccurate diagnosis. This is a literature review conducted in national and international databases, selecting articles published between 2021 and 2024. The findings demonstrate that the interaction between musculoskeletal pain, sleep disturbances, and psychological distress poses a challenge for the clinical diagnosis of fibromyalgia in this group, with significant repercussions for students' physical and mental health and academic performance. The conclusion is that expanding scientific research and clinical care for this population is essential for early recognition and appropriate management of the syndrome

Keywords: **fibromyalgia; sleep disorders; musculoskeletal pain; medical students; academic performance.**

INTRODUÇÃO

O curso de Medicina é amplamente reconhecido por sua elevada exigência acadêmica, emocional e física. A intensa carga de conteúdos teóricos, aliada às exaustivas atividades práticas e à constante pressão por excelência, expõe os estudantes a níveis elevados de estresse (MIRANDA CAMAPUM et al., 2024). Esse contexto, associado à longa duração da graduação, contribui para o surgimento de diversos sintomas físicos, cognitivos e emocionais, como distúrbios do sono, dores musculoesqueléticas, fadiga persistente, ansiedade e depressão, os quais afetam diretamente a qualidade de vida e o desempenho acadêmico desses estudantes (MOREIRA DE ANDRADE et al., 2024).

A fibromialgia é uma condição clínica crônica caracterizada por dor musculoesquelética difusa, distúrbios do sono, fadiga intensa, dificuldades cognitivas, além de sintomas emocionais como ansiedade e depressão. Sua prevalência é maior em mulheres adultas, na faixa etária entre 35 e 44 anos, representando um total de 40,8% da população brasileira (SOARES VITA et al., 2021). No entanto, estudos indicam que a exposição a condições de trabalho de alta pressão, caracterizadas por longas jornadas, estresse intenso e demanda constante de produtividade, favorece o surgimento de sintomas compatíveis com a fibromialgia mesmo em indivíduos mais jovens (SILVA MATTOS et al., 2022). Nesse contexto, a rotina acadêmica dos

estudantes de Medicina pode ser comparada a ambientes laborais de alta exigência, reforçando a preocupação com a manifestação precoce desses sintomas nesse grupo.

Os distúrbios do sono também são altamente prevalentes entre estudantes de Medicina, com cerca de 72,2% dessa população apresentando qualidade de sono insatisfatória (BLEZA DE ALMEIDA et al., 2024). A privação e a fragmentação do sono comprometem funções cognitivas essenciais, como atenção e memória, além de intensificar quadros de dor crônica e aumentar a vulnerabilidade a transtornos emocionais. Dessa forma, estabelece-se um ciclo de retroalimentação entre o sono inadequado, o agravamento de sintomas físicos e emocionais e o declínio do rendimento acadêmico (CABRAL SILVA et al., 2021).

Apesar da crescente atenção à saúde mental e física dos universitários, o diagnóstico de fibromialgia nesse grupo ainda enfrenta dificuldades. A somatização de sintomas como fadiga, dor musculoesquelética, dificuldades cognitivas, ansiedade e depressão, frequentemente atribuídos às exigências acadêmicas, contribui para o subdiagnóstico ou atraso no reconhecimento da doença (CABRAL SILVA et al., 2021). Diante desse cenário, este estudo propõe investigar a relação entre a rotina acadêmica intensa de estudantes de Medicina e o surgimento de sintomas compatíveis com fibromialgia, contemplando a identificação de sua prevalência segundo critérios clínicos, a avaliação da qualidade do sono e dos distúrbios associados, bem como a análise das possíveis conexões entre dor musculoesquelética, alterações do sono e comprometimento do desempenho acadêmico. Além disso, considera-se a relevância de compreender de que modo a sobrecarga acadêmica pode favorecer o mascaramento, a subvalorização ou o atraso no diagnóstico da fibromialgia nesse público.

METODOLOGIA

A pesquisa desenvolvida no presente trabalho fundamenta-se em revisão bibliográfica do tipo descritiva e explicativa, visto que assume como propósito investigar a possível relação entre a rotina acadêmica intensa de estudantes de medicina e o surgimento de sintomas compatíveis com fibromialgia, analisando a manifestação de queixas como dor musculoesquelética e distúrbios do sono, bem como seu impacto no desempenho acadêmico.

O referencial teórico foi retirado de artigos científicos depositados na base de dados Google Acadêmico, Scielo e Elsevier dos últimos 4 anos até a data de novembro de 2024, os quais relatam os distúrbios mentais e físicos em estudantes de medicina, as comorbidades da fibromialgia e a associação entre a rotina intensa e o desenvolvimento de sintomas multifatoriais e sistêmicos. A partir desses critérios, os artigos e trabalhos de conclusão de curso foram relacionados a fim de compreender em que medida a rotina acadêmica de estudantes de medicina contribui para o surgimento ou agravamento de sintomas compatíveis com fibromialgia e de que forma esses sintomas impactam a qualidade do sono, a presença de dor musculoesquelética e o desempenho acadêmico, com o intuito de tornar o tema abordado mais explícito, considerando a lacuna de produções científicas que tratem dessa inter-relação.

DESENVOLVIMENTO

A fibromialgia é reconhecida como uma síndrome clínica multifatorial, caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga persistente, distúrbios do sono, disfunções cognitivas e sintomas emocionais. Embora historicamente associada a mulheres adultas entre 30 e 50 anos, evidências recentes apontam aumento de sua manifestação em populações jovens, especialmente entre estudantes universitários submetidos a altos níveis de estresse (SOARES VITA et al., 2021). No curso de Medicina, a rotina prolongada de estudos, a competitividade, a responsabilidade precoce, a escassez de tempo para lazer e as noites mal dormidas configuram fatores de risco para sintomas compatíveis com a fibromialgia.

A elevada carga teórica e prática, aliada a estágios hospitalares exaustivos e à convivência precoce com a dor e a morte, expõe os estudantes de Medicina a condições de vulnerabilidade física e emocional. Em estudo de Chagas Mendes et al. (2024), 49,9% dos acadêmicos apresentavam sinais de estresse crônico, relacionados à sobrecarga de responsabilidades e à ausência de suporte institucional. O estresse prolongado associa-se à ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, com liberação de cortisol e mediadores inflamatórios capazes de modificar a percepção e o controle da dor.

Entre os fatores agravantes da fibromialgia, a má qualidade do sono tem papel central. A fragmentação dos ciclos, especialmente do sono profundo (N3), compromete a recuperação muscular, reduz a liberação de hormônios anabólicos e prejudica a consolidação da memória (MEIRA GOÉS et al., 2023). A privação crônica de sono, comum entre estudantes de Medicina, é frequentemente agravada pelo uso excessivo de cafeína, modafinil e outros estimulantes. Em levantamento nacional, Meira Goés et al. (2023) observaram que 74,5% dos acadêmicos apresentavam distúrbios clinicamente significativos, como insônia, sonolência diurna e despertar precoce.

O sono inadequado repercute também em alterações emocionais. Indivíduos privados de descanso apresentam maior risco de desenvolver ansiedade, depressão, irritabilidade e instabilidade emocional, o que intensifica a percepção da dor e reduz a tolerância ao desconforto (GUARDADO PIRES et al., 2021). Dor crônica e sono de má qualidade compartilham vias neuroquímicas comuns, relacionadas à redução de serotonina, norepinefrina e dopamina, neurotransmissores essenciais ao bem-estar, ao sono restaurador e ao controle da dor.

A dor musculoesquelética, embora frequente entre estudantes de Medicina, costuma ser subestimada ou naturalizada como parte da formação acadêmica. Frequentemente atribuída a má postura ou longos períodos de estudo, pode, quando acompanhada de fadiga intensa, alterações cognitivas e sono não reparador, indicar a possibilidade de fibromialgia (SILVA MATTOS et al., 2022). O diagnóstico precoce, contudo, é dificultado pela desinformação, pelo estigma em torno da dor sem causa orgânica e pela resistência dos próprios estudantes em admitir vulnerabilidade.

Do ponto de vista acadêmico, os sintomas comprometem o rendimento de forma significativa. Dor constante, fadiga e dificuldade de concentração reduzem a capacidade de aprendizado, aumentam o número de faltas e afetam avaliações teóricas e práticas. Em estudo com mulheres diagnosticadas, Silva

Mattos et al. (2022) identificaram que 52% necessitaram de afastamento laboral por adoecimento. Apesar da escassez de estudos específicos em estudantes de Medicina, a rotina extenuante, a cobrança por produtividade e a falta de sono sugerem paralelos que elevam o risco dessa população. Além disso, prevalências elevadas de ansiedade (33,8%) e sintomas depressivos (27,2%) foram identificadas em estudantes de Medicina em metanálise de CRESPO et al. (2023), reforçando a relação entre sofrimento psíquico, maior sensibilidade à dor e menor adesão terapêutica.

O subdiagnóstico também é outro ponto relevante. Segundo SOARES et al. (2024), a ausência de marcadores laboratoriais específicos e a banalização dos sintomas retardam o reconhecimento clínico, favorecendo a cronificação e comprometendo a qualidade de vida dos estudantes. O ambiente acadêmico em saúde, ao priorizar sintomas objetivos e mensuráveis, frequentemente negligencia a legitimidade da dor subjetiva. Nesse contexto, o acolhimento qualificado e interdisciplinar é fundamental (MOREIRA DE ANDRADE et al., 2023). Assim, a interação entre distúrbios do sono, dor musculoesquelética e sofrimento emocional em estudantes de Medicina configura um cenário propício ao desenvolvimento de sintomas compatíveis com fibromialgia, reforçando a urgência de medidas institucionais preventivas e de intervenção precoce.

Além do suporte institucional, é essencial promover mudanças estruturais na dinâmica dos cursos de Medicina, com a inserção de práticas de autocuidado, oficinas de saúde mental, estímulo à atividade física regular e readequação das cargas horárias. Estratégias educativas sobre dor crônica e saúde emocional podem também contribuir para a redução do estigma entre os próprios estudantes, promovendo uma cultura de escuta e cuidado mais sensível às vulnerabilidades psíquicas e físicas do grupo.

Cabe às universidades assumir um papel ativo na promoção de saúde entre seus discentes, reconhecendo a fibromialgia não apenas como uma condição clínica, mas como um reflexo de um ambiente acadêmico muitas vezes hostil ao equilíbrio biopsicossocial. Iniciativas como atendimento psicológico gratuito, programas de tutoria, flexibilização curricular e criação de espaços de descanso podem impactar positivamente na prevenção de quadros crônicos, como a fibromialgia, bem como na retenção e no desempenho acadêmico dos estudantes.

É importante destacar que a identificação precoce de sintomas compatíveis com a síndrome, mesmo sem diagnóstico formal, deve motivar ações de apoio e acompanhamento. Intervenções focadas na regulação do sono, na gestão do estresse e na reorganização da rotina acadêmica podem prevenir a progressão para quadros mais graves. O desenvolvimento de protocolos específicos para triagem e acompanhamento de sintomas relacionados à dor crônica e fadiga entre estudantes de Medicina se apresenta como medida de saúde pública relevante dentro do ambiente universitário.

Por fim, compreender a fibromialgia como um fenômeno multifatorial que pode se manifestar precocemente em populações jovens, sob estresse crônico e privação de sono, é fundamental para quebrar paradigmas e ampliar a escuta clínica. A dor desses estudantes não deve ser invisibilizada pela idealização da resiliência médica. Reconhecê-la é o primeiro passo para construir um espaço formativo mais humano, acolhedor e atento às complexidades da saúde integral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre a rotina acadêmica intensa de estudantes de Medicina e o surgimento de sintomas compatíveis com fibromialgia, incluindo dor musculoesquelética e distúrbios do sono, assim como seu impacto no desempenho acadêmico. Os resultados indicam que a combinação de carga acadêmica elevada, distúrbios do sono e sofrimento emocional cria um contexto propício ao desenvolvimento de manifestações compatíveis com fibromialgia, podendo comprometer tanto a saúde física e mental dos estudantes quanto sua trajetória educacional.

A pesquisa contribui para a compreensão do impacto da rotina acadêmica sobre a saúde dos estudantes de Medicina, reforçando a necessidade de estratégias institucionais voltadas à prevenção e à intervenção precoce, como programas de promoção da saúde mental, acompanhamento psicológico, oficinas de autocuidado e políticas acadêmicas flexibilizadas para situações específicas.

Entre as limitações deste estudo, destaca-se a dificuldade de generalização dos achados, uma vez que a análise se concentrou em uma amostra restrita de estudantes, além da possível subnotificação de sintomas devido ao subdiagnóstico da fibromialgia.

Futuras pesquisas podem explorar de forma mais aprofundada a prevalência de sintomas compatíveis com fibromialgia em diferentes instituições de ensino, investigar intervenções preventivas eficazes e analisar longitudinalmente o impacto dessas condições sobre o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos estudantes.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. B. DE et al. A qualidade do sono dos acadêmicos de Medicina: Uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 1, p. e14513144912, 31 jan. 2024.

CAMAPUM, L. DE M. et al. FADIGA E ESTRESSE ACADÊMICO NO ESTUDANTE DE MEDICINA. **REVISTA FOCO**, v. 17, n. 11, p. e6579, 11 nov. 2024.

CRESPO, R. F. et al. **EFFECT OF WORKLOAD ON SLEEP QUALITY AND ANXIETY INDICATORS IN UNDERGRADUATE HEALTH STUDENTS** EFEITO DA CARGA HORÁRIA NA QUALIDADE DO SONO E NOS INDICADORES DE ANSIEDADE DE ESTUDANTES DE CURSOS DE GRADUAÇÃO DA ÁREA DE SAÚDE Título abreviado: Efeito da Carga Horária no Sono e Ansiedade de Estudantes Short title: Effect of Workload on Sleep and Anxiety in Students. [s.l: s.n.].

DA, R.; MATTOS, S.; LUZ, M. T. **Quando a perda de sentidos no mundo do trabalho implica dor e sofrimento: um estudo de caso sobre fibromialgia**. [s.l: s.n.].

ESPÍNDOLA, J. et al. **Principais fatores desencadeantes de distúrbios mentais em estudantes de medicina** Main triggering factors mental disorders in medicine students. [s.l: s.n.].

GUARDADO PIRES até al. QUALIDADE DE SONO EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA. **REVISTA DE PSICOLOGIA**, Nº2 - Volumen 3, 2021. ISSN: 0214-9877. pp:51-62

MEIRA GÓES, S.; CIESLAK, F.; MARA FACCO STEFANELLO, J. **SONO NÃO-REPARADOR E COMORBIDADES ASSOCIADAS EM MULHERES COM FIBROMIALGIA** título Nonrestorative sleep and comorbidities associated in women with fibromyalgia. [s.l: s.n.].

MENDES, T. C.; DIAS, A. C. P. Sintomas de depressão, ansiedade, estresse e fatores associados em estudantes de medicina brasileiros: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 4, p. e14910414033, 3 abr. 2021.

MOREIRA DE ANDRADE, et al. SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE MEDICINA NO BRASIL. **REVISTA ASEPHALLUS**, 19 (38), 06-19, mai. 2024 a out. 2024.

SILVA, J. M. C. et al. SOMATIZAÇÃO E SUA RELAÇÃO COM O DESEMPENHO DE ESTUDANTES DE MEDICINA. **REVISTA FIMCA**, v. 8, n. 3, p. XXV, 17 maio 2022.

SOARES VITA, L. **FIBROMIALGIA: O IMPACTO DA DOENÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PORTADORES**. [s.l: s.n.].

VALENTIM BITTENCOURT, J. et al. Pacientes com fibromialgia apresentam fenótipos de dor diferentes em comparação com pacientes com dor generalizada. **BRAZILIAN JOURNAL OF PAIN**, v. 5, n. 2, 2022.