Revista dos Seminários de Iniciação Cientifica
RESIC
Especial - Porto Seguro

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE NA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA

Anna Clara Fialho da Paixão
Gisele Vieira de Almeida
Iasmim Danielle Bezerra da Silva
Isadora Filis Silva Pereira
Maria Eduarda Vória Cortat Gonçalves de Paula
Samuel Felyphe do Monte
Thaíssa Santos Ornelas
Yanka Gutierrez Alves
Alunos do Curso de Graduação em Medicina da Faculdade Atenas Porto Seguro
Gleison Alves de Souza Batista
Orientador – Professor da Faculdade Atenas Porto Seguro

RESUMO

Este estudo analisa a relação entre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. Trata – se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados PubMed, SciELO, BVS, LILACS e PEDro. Foram incluídos artigos originais publicados entre 2016 e 2026, resultando na análise detalhada de 21 estudos científicos. A qualidade metodológica dos estudos foi avaliada por meio dos instrumentos do *Joanna Briggs Institute (JBI)*, e os dados foram organizados e interpretados por meio de síntese narrativa. A literatura demonstra que o uso de terapias como acupuntura, método Pilates, *Yoga*, *Tai Chi*, meditação *Mindfulness* e terapia floral reduz significativamente a dor musculoesquelética difusa e a fadiga crônica. Além disso, a aplicação dessas intervenções alivia sintomas psicoemocionais, como ansiedade e depressão, e resgata a funcionalidade motora e a autonomia do indivíduo. A investigação conclui que a adoção das PICS representa uma estratégia promissora e potencialmente eficaz para o manejo holístico e humanizado da fibromialgia. A integração contínua dessas práticas aos sistemas de saúde viabiliza o cuidado integral e efetivo, pois transforma o paciente no protagonista do seu próprio bem-estar.

Palavras-chave: Fibromialgia. Práticas Integrativas e Complementares. Qualidade de Vida. Dor Crônica. Revisão Integrativa.

ABSTRACT

This study analyzes the relationship between Integrative and Complementary Health Practices (ICHP) and the quality of life of patients with fibromyalgia. This is an integrative literature review conducted using the PubMed, SciELO, BVS, LILACS, and PEDro databases. Original articles published between 2016 and 2026 were included, resulting in the analysis of 21 scientific studies. The methodological quality of the included studies was assessed using the Joanna Briggs Institute (JBI) critical appraisal tools, and the data were synthesized through a narrative approach. The findings indicate that therapies such as acupuncture, Pilates, yoga, Tai Chi, mindfulness meditation, and flower therapy are associated with significant reductions in diffuse musculoskeletal pain and chronic fatigue. Additionally, these interventions contribute to improvements in psychological symptoms, including anxiety and depression, as well as in functional capacity and patient autonomy. It is concluded that ICHP represent a promising and potentially effective strategy for the holistic and humanized management of fibromyalgia. The integration of these practices into healthcare systems may support more comprehensive and effective care.

Keywords: Fibromyalgia. IntegrativeandComplementaryPractices. Quality of Life. Chronic Pain. Integrative Review.

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa crônica caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga persistente, distúrbios do sono, cefaleias e alterações emocionais. Mais do que um conjunto de sintomas físicos, trata-se de uma condição que compromete significativamente a funcionalidade diária, a independência e a qualidade de vida dos indivíduos afetados (Ye et al., 2024). Sua etiologia é complexa e multifatorial, envolvendo desde mecanismos neurobiológicos de amplificação da dor até fatores psicológicos e influências ambientais. No Brasil, estima-se que a síndrome atinja entre 2% a 3% da população, com uma prevalência expressivamente maior em mulheres em idade economicamente ativa (Silva & Randau, 2025).

Por não apresentar marcadores fisiológicos visíveis em exames laboratoriais ou de imagem de rotina, a fibromialgia é frequentemente classificada como uma “doença invisível”. Essa invisibilidade impõe desafios biopsicossociais substanciais: muitos pacientes enfrentam o

estigma, a incompreensão familiar e a invalidação de sua dor, o que frequentemente agrava quadros de ansiedade e depressão. Consequentemente, a doença afeta não apenas o bem-estar físico, mas também as esferas sociais e ocupacionais, impactos que podem ser mensurados por instrumentos multidimensionais validados, como o Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ) (Caglayan et al., 2023).

Diante desse quadro complexo, o tratamento médico convencional, predominantemente farmacológico, busca reduzir a dor e controlar os sintomas paralelos por meio de analgésicos, neuromoduladores e antidepressivos. O manejo medicamentoso é feito com base na clínica de cada paciente, mas os fármacos mais prescritos e aprovados pela Food and Drug Administration (FDA) são a duloxetina e pregabalina, drogas que são eficazes na modulação da dor, entretanto podem gerar episódios frequentes de náuseas e sonolência, motivos comuns da descontinuação do tratamento. Ademais, a abordagem farmacológica isolada torna-se ineficaz para a maior parte dos pacientes com a doença, haja visto que a dor nociplástica é causada por alterações no processamento da dor pelo sistema nervoso central, onde a hiperalgesia e alodinia características da fibromialgia podem, muitas vezes, estarem atreladas a fatores psicológicos, neurocognitivos e relações sociais, necessitando de um amparo multidisciplinar, alterações no estilo de vida e da inclusão de tratamentos alternativos ou complementares para subsidiar a terapêutica (Tavares et al.,2025).

No entanto, essa abordagem frequentemente resulta em respostas terapêuticas limitadas e em um alto índice de efeitos adversos, fatores que geram frustração e reduzem drasticamente a adesão do paciente ao tratamento a longo prazo (Valera-Calero et al., 2022). Torna-se evidente, portanto, a necessidade de um modelo de cuidado que deixe de focar exclusivamente na supressão do sintoma e passe a olhar para o indivíduo de forma integral, reconhecendo sua complexidade biopsicossocial.

É nesse cenário que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) ganham relevância e espaço. Institucionalizadas no Sistema Único de Saúde (SUS) pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006, e posteriormente ampliadas, essas abordagens propõem um cuidado holístico, acolhedor e humanizado (Brasil, 2015). Práticas como a acupuntura, o yoga, o método pilates, a meditação e o Tai Chi

demonstram potencial terapêutico ao mitigar dores crônicas e atuar de forma integrada no reequilíbrio de aspectos físicos, mentais e emocionais, devolvendo ao paciente o protagonismo e a autonomia sobre o próprio corpo (Wang et al., 2018; Cordeiro et al., 2020).

Diante do crescente número de estudos sobre o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) em pessoas com fibromialgia, observa-se, contudo, uma grande heterogeneidade nos delineamentos de pesquisa, nos tipos de intervenções, nos períodos de seguimento e nos instrumentos de avaliação adotados. Existem ainda poucas sínteses abrangentes que reúnam e organizem criticamente esses achados, o que dificulta a comparação entre estudos e a consolidação do conhecimento disponível sobre seus efeitos na qualidade de vida. Essa lacuna reforça a pertinência da revisão integrativa da literatura, capaz de compilar estudos quantitativos e qualitativos para proporcionar uma compreensão ampla e crítica do tema, identificando benefícios consolidados, domínios mais impactados e limitações metodológicas (Meng et al., 2024).

À luz dessa lacuna na literatura, o presente estudo tem como objetivo central compreender o impacto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nos desfechos da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia, por meio de uma revisão integrativa da literatura. O estudo propõe-se a mapear as evidências científicas disponíveis, avaliar a eficácia dessas diferentes modalidades terapêuticas e discutir como a inserção dessas abordagens pode transformar positivamente a jornada de cuidado e o bem-estar biopsicossocial desses pacientes.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de compreender o impacto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na qualidade de vida em pessoas com fibromialgia. A revisão integrativa foi escolhida por sua capacidade de sintetizar e integrar diferentes desenhos de estudo sobre o tema, incluindo abordagens quantitativas e qualitativas, permitindo uma visão abrangente das evidências disponíveis. O percurso metodológico seguiu etapas sistematizadas de identificação do

problema, busca na literatura, seleção dos estudos, avaliação crítica da qualidade metodológica e análise/síntese dos achados, à luz da pergunta norteadora previamente definida.

Para a busca de dados, foram utilizadas as bases Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), LILACS e Physiotherapy Evidence Database (PEDro), de modo a garantir ampla recuperação de estudos relevantes sobre fibromialgia e PICS. A estratégia de busca foi estruturada com descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH), incluindo "fibromialgia/fibromyalgia", "práticas integrativas e "complementares/complementarytherapies", "integrative medicine", "acupuntura/acupuncture", "yoga", "tai chi", "qigong", "Pilates", "mindfulness" e termos relacionados à qualidade de vida, como "qualityoflife", "Fibromyalgia Impact Questionnaire" e "FIQ/FIQR".

Os operadores booleanos AND e OR foram aplicados para combinar os termos de forma sensível e específica. Como exemplo, utilizou-se a combinação ("fibromyalgia" OR "fibromialgia") AND ("integrative medicine" OR "complementarytherapies" OR "práticas integrativas") AND ("qualityoflife" OR "FIQ" OR "fibromyalgia impact questionnaire"), ajustada conforme as particularidades de cada base. A estratégia completa de busca, com as strings específicas, campos pesquisados, filtros utilizados e datas da coleta, está apresentada no Quadro 1.

Quadro 1 - Estratégias de busca e strings utilizadas nas bases de dados.

Base de dados	String de busca completa	Campos pesquisados	Filtros aplicados	Data da busca
PubMed	("Fibromyalgia"[MeSHTerms] OR "fibromyalgia"[Title/Abstract]) AND ("ComplementaryTherapies"[MeSHTerms] OR "Integrative Medicine"[MeSHTerms] OR "integrative medicine"[Title/Abstract] OR "complementarytherapies"[Title/Abstract] OR "yoga"[Title/Abstract] OR "acupuncture"[Title/Abstract] OR "tai chi"[Title/Abstract] OR "Pilates"[Title/Abstract]) AND ("QualityofLife"[MeSHTerms] OR "qualityoflife"[Title/Abstract] OR	MeSHTerms; Title/Abstract	Período: 2016–2026; Idiomas: pt/en/es; Humanos	15/03/2026

	"FibromyalgiaImpactQuestionnaire"[Title/Abstract])			
SciELO	(fibromialgia OR fibromyalgia) AND ("práticas integrativas" OR "práticas integrativas e complementares" OR "terapias complementares" OR acupuntura OR yoga OR "tai chi" OR pilates) AND ("qualidade de vida" OR "FibromyalgiaImpactQuestionnaire" OR FIQ)	Título; Resumo; Palavras-chave	Período: 2016–2026; Idiomas: pt/en/es; Artigos originais	15/03/2026
BVS/LILACS	(fibromialgia OR fibromyalgia) AND ("práticas integrativas e complementares" OR PICS OR "terapias complementares" OR acupuntura OR yoga OR "tai chi" OR pilates) AND ("qualidade de vida" OR "FibromyalgiaImpactQuestionnaire" OR FIQ)	Título; Resumo; Assunto	Período: 2016–2026; Idiomas: pt/en/es; Humanos	16/03/2026
PEDro	fibromyalgia AND (acupuncture OR pilates OR yoga OR "tai chi") AND "qualityoflife"	Title; Abstract	Período: 2016–2026; Ensaios clínicos	16/03/2026

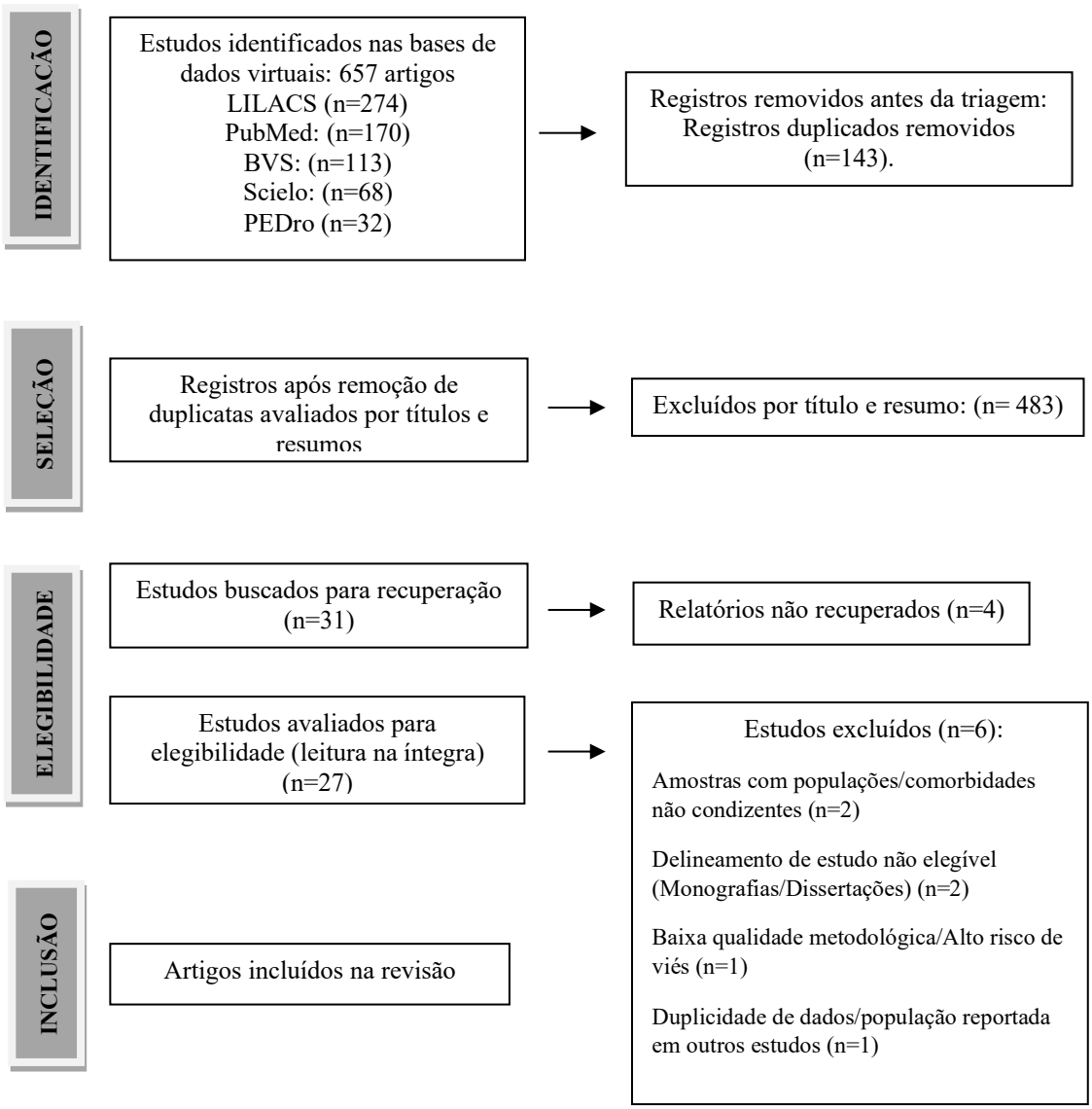
Fonte: Elaborado pela autora, 2026.

Os critérios de inclusão abrangeram artigos originais completos publicados entre 2016 e março de 2026 (incluindo artigos em modo earlyaccess ou aheadof print disponíveis nas bases pesquisadas), em português, inglês ou espanhol, que investigassem PICS no manejo da fibromialgia com desfechos de qualidade de vida e/ou impacto da doença. Foram elegíveis ensaios clínicos, estudos observacionais, revisões sistemáticas e meta-análises que abordassem intervenções reconhecidas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), tais como acupuntura, meditações e *mindfulness*, yoga, tai chi, qigong, Pilates, dança terapêutica, terapias corporais e terapias com plantas medicinais. Excluíram-se duplicatas, revisões narrativas sem descrição metodológica estruturada, artigos de opinião, cartas ao editor, relatos anedóticos, estudos sem texto completo ou sem relação direta com PICS contempladas pela PNPIC. A coleta de dados ocorreu entre janeiro e março de 2026 (incluindo artigos em modo earlyaccess ou aheadof print disponíveis nas bases pesquisadas).

Após a busca inicial, todos os registros foram importados e organizados na plataforma Rayyan, que foi utilizada para identificação automática de duplicatas, triagem cega e classificação preliminar dos estudos. Dois avaliadores independentes realizaram a leitura de títulos e resumos, seguida da leitura na íntegra dos textos potencialmente elegíveis, aplicando

de forma consistente os critérios de inclusão e exclusão. A concordância entre avaliadores foi de 90%, e as divergências foram resolvidas por discussão até o consenso. Ao final do processo, conduzido conforme as etapas recomendadas pelo fluxograma PRISMA, 21 estudos foram considerados elegíveis e incluídos na revisão integrativa (Figura 1).

Figura 1 - Fluxo metodológico de seleção dos estudos



Fonte: Adaptado do PRISMA, pelos autores, 2026.

2.1 Avaliação da qualidade metodológica

A qualidade metodológica dos estudos incluídos foi avaliada por meio dos instrumentos de avaliação crítica do Joanna Briggs Institute (JBI). O JBI consiste em uma abordagem metodológica amplamente utilizada na prática baseada em evidências, que desenvolve referenciais teóricos, metodologias e ferramentas voltadas à síntese, transferência e implementação do conhecimento científico. No contexto das revisões de literatura, destaca-se pela utilização de checklists estruturados e específicos para diferentes delineamentos de pesquisa, os quais permitem avaliar o rigor metodológico, a validade interna e a confiabilidade dos estudos. Esses instrumentos auxiliam na identificação de vieses e na análise crítica das evidências incluídas.

Para esse estudo foram selecionados os instrumentos do JBI conforme o delineamento de cada estudo. Ensaios clínicos randomizados e ensaios controlados foram avaliados com o "JBI Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials"; revisões sistemáticas, meta-análises e network meta-analyses foram avaliadas com o "JBI Critical Appraisal Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses"; estudos observacionais de coorte e cortes transversais utilizaram, respectivamente, os checklists JBI para cohortstudies e analytical cross - sectional studies; o relato de caso foi avaliado com o "JBI Critical Appraisal Checklist for Case Reports", e revisões narrativas e artigos teóricos foram avaliadas com o"JBI Critical Appraisal Checklist for Textual Evidence and Expert Opinion"(JBI, 2020).

A avaliação da qualidade metodológica foi realizada por dois revisores independentes. Para cada estudo, os itens dos checklists JBI foram classificados como "Sim", "Não", "Inconcluso" ou "Não se aplica", registrando-se as justificativas quando necessário. Para a classificação dos escores de qualidade, adotou-se o seguinte critério: estudos que atenderam a mais de 70% dos itens do checklist foram considerados de alta qualidade; entre 50% e 69%, de moderada qualidade; e abaixo de 50%, de baixa qualidade. Ressalta-se que nenhum estudo foi excluído com base no escore, em consonância com o caráter abrangente da revisão integrativa,

que busca mapear o conjunto das evidências disponíveis, ainda que metodologicamente heterogêneas.

A avaliação da qualidade metodológica dos 21 estudos incluídos foi realizada conforme os critérios do JBI. Os detalhes da pontuação de cada estudo, incluindo o número de itens atendidos e a classificação em alta, moderada ou baixa qualidade, encontram-se apresentados no quadro abaixo, que serviu de base para a interpretação crítica dos resultados desta revisão.

Quadro 2 - Avaliação da Qualidade Metodológica (JBI) dos estudos incluídos na pesquisa.

Autor/Ano	Delineamento (tipo de estudo)	Checklist JBI aplicado	Escore final (%)	Classificação
Adler-Neal &Zeidan, 2017	Revisão narrativa / mecanicista (texto teórico)	JBI Textual Evidence (Text& Opinion)	100% (6/6)	Alta
Caglayan et al., 2023	Ensaio clínico randomizado (Pilates reformervsmat)	RCT	69% (9/13)	Moderada
Cao et al., 2020	Ensaio parcialmente randomizado (acupuntura vs ventosa)	RCT	62% (8/13)	Moderada
Cordeiro et al., 2020	Revisão integrativa (Pilates em fibromialgia)	Systematic Reviews &ResearchSyntheses	55% (6/11)	Moderada
Durusoy&Ün al, 2025	Revisão sistemática (yoga em fibromialgia)	Systematic Reviews &ResearchSyntheses	73% (8/11)	Alta
Han et al., 2020	Protocolo de ensaio clínico randomizado (acupuntura)	RCT (planejamento)	77% (10/13)	Alta
Karanlik et al., 2025	Revisão narrativa (yoga e fibromialgia)	JBI Textual Evidence (Text& Opinion)	100% (6/6)	Alta
Kocyigit et al., 2023	Estudo transversal analítico (uso de PIC em reumáticos)	Analytical Cross-SectionalStudies	75% (6/8)	Alta
Li et al., 2025	Ensaio clínico cruzado randomizado (warmacupuncture)	RCT	69% (9/13)	Moderada
Meng et al., 2024	Revisão sistemática e meta-análise (mindfulness)	Systematic Reviews &ResearchSyntheses	82% (9/11)	Alta

Mohabbat et al., 2019	Coorte observacional (uso de PIC em 14 anos)	CohortStudies	73% (8/11)	Alta
Park et al., 2026	Relato de caso (medicina coreana integrativa)	Case Reports	75% (6/8)	Alta
Salazar & Velasco, 2026	Revisão narrativa (dança em fibromialgia)	JBI Textual Evidence (Text& Opinion)	100% (6/6)	Alta
Saeed Ali et al., 2025	Ensaio clínico randomizado (Baduanjin Qigong + tDCS)	RCT	69% (9/13)	Moderada
Silva M.T. et al., 2025	Síntese de diretrizes / revisão de práticas para dor crônica	Systematic Reviews &ResearchSyntheses	73% (8/11)	Alta
Silva D.B. &Randau, 2025	Revisão de literatura sobre PIC em fibromialgia	Systematic Reviews &ResearchSyntheses	64% (7/11)	Moderada
Valera-Calero et al., 2022	Revisão sistemática e meta-análise (acupuntura/dryneedling)	Systematic Reviews &ResearchSyntheses	82% (9/11)	Alta
Wang C. et al., 2018	Ensaio clínico randomizado (tai chi vs exercício aeróbico)	RCT	77% (10/13)	Alta
Wang X. &Luo, 2024	Revisão sistemática e meta-análise (exercícios chineses)	Systematic Reviews &ResearchSyntheses	82% (9/11)	Alta
Yavne et al., 2019	Ensaio clínico controlado (floral therapy)	RCT (ou quasi-experimental, conforme descrição final)	62% (8/13)	Moderada
Ye et al., 2024	Network meta-analysis de CAM em fibromialgia	Systematic Reviews &ResearchSyntheses	82% (9/11)	Alta

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

Nota: Alta qualidade (≥75%); Moderada qualidade (50–74%); Baixa qualidade (<50%).

2.2 Análise e síntese dos dados

Os dados foram analisados por meio de análise temática e síntese narrativa. Inicialmente, realizou-se leitura exaustiva dos textos completos e extração padronizada das informações em

um quadro síntese, contemplando autor, ano, país, delineamento, características da amostra, tipo e protocolo de intervenção em PICS, tempo de acompanhamento, instrumentos utilizados para avaliação de qualidade de vida e impacto da fibromialgia (FIQ/FIQR, SF-36, PSQI, entre outros), principais desfechos e escore de qualidade metodológica JBI.

Em um segundo momento, os estudos foram agrupados em categorias temáticas de acordo com o tipo de PICS investigada (por exemplo, práticas mente-corpo como mindfulness e meditação, exercícios terapêuticos como Pilates e tai chi, yoga e qigong, acupuntura e dryneedling, dança terapêutica, intervenções fitoterápicas e abordagens integrativas multimodais) e de acordo com os desfechos centrais analisados (dor, qualidade de vida, impacto da fibromialgia, sono, fadiga, sintomas emocionais). Dentro de cada categoria temática, realizou-se uma síntese narrativa dos achados, integrando direção e magnitude dos efeitos observados, coerência entre estudos e limitações metodológicas identificadas pelos checklists JBI. A partir dessa integração, procedeu-se à classificação da força da evidência em alta, moderada ou baixa para cada grupo de intervenções, considerando simultaneamente o conjunto de resultados e o nível de qualidade metodológica dos estudos que os sustentam.

3 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Dos 21 estudos incluídos, 13 foram classificados como de alta qualidade metodológica segundo os checklists JBI, enquanto 8 apresentaram qualidade moderada, e nenhum foi classificado como de baixa qualidade. Com a finalidade de compreender o impacto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na qualidade de vida de pessoas com fibromialgia, o Quadro 3 apresenta a síntese dos 21 artigos selecionados para esta revisão integrativa. Os estudos foram categorizados para evidenciar a diversidade de abordagens terapêuticas e seus respectivos desfechos clínicos.

Quadro 3 - Síntese detalhada dos estudos selecionados sobre o uso das Práticas Integrativas e Complementares na fibromialgia.

AUTOR E ANO DE PUBLICAÇÃO	PAÍS	TIPO DE ESTUDO E OBJETIVO	RESULTADOS PRINCIPAIS
Adler-Neal &Zeidan, 2017	EUA	Revisão; avaliar as considerações clínicas e mecanicistas do *Mindfulness*.	A meditação atua nos mecanismos de processamento neural da dor, ajudando o paciente a ressignificar a experiência dolorosa e a reduzir a catastrofização.
Caglayan et al., 2023	Espanha	Ensaio Clínico Randomizado; investigar a eficácia do Pilates *Reformer*.	O Pilates promoveu melhorias significativas na capacidade funcional e na redução drástica dos escores de dor e do impacto global da fibromialgia.
Cao et al., 2020	China	Ensaio Clínico; realizar avaliação comparativa entre acupuntura e ventosaterapia.	Ambas as terapias aliviaram os sintomas dolorosos, sendo opções viáveis e eficazes que podem ser ajustadas dependendo da preferência do paciente.
Cordeiro et al., 2020	Brasil	Revisão Integrativa; verificar a influência do Pilates na qualidade de vida e dor.	O método Pilates mostrou-se seguro e terapêutico, atenuando as adversidades da fibromialgia com impacto altamente positivo na funcionalidade.
Durusoy&Unal, 2025	Turquia	Revisão Sistemática; compreender o papel do Yoga como exercício mente-corpo.	O Yoga atua de forma multifatorial, promovendo relaxamento e equilíbrio emocional e físico, essenciais no manejo prolongado da síndrome.
Han et al., 2020	China	Protocolo de Ensaio Clínico Randomizado; testar o uso de acupuntura na fibromialgia primária.	Estruturou bases metodológicas rigorosas para confirmar a eficácia e a segurança da acupuntura como terapia de linha de frente no manejo álgico.
Karanlik et al., 2025	Turquia	Estudo Clínico; analisar a relação entre a Síndrome da Fibromialgia e o Yoga.	A prática regular de Yoga mostrou impactos positivos consistentes no relaxamento profundo, quebrando o ciclo de tensão muscular crônica.
Kocyigit et al., 2023	Turquia	Estudo Avaliativo; avaliar o uso de medicina complementar em	Confirmou a alta aplicabilidade clínica e a segurança das terapias integrativas na fibromialgia e em outras condições dolorosas como a artrite.

		condições reumatológicas.	
Li et al., 2025	China	Ensaio Clínico Randomizado cruzado; investigar a "acupuntura quente" para sensibilidade ao frio.	A técnica demonstrou ser uma alternativa eficaz e direcionada, aliviando expressivamente a dor em pacientes que sofrem com exacerbação pelo frio.
Meng et al., 2024	China	Revisão Sistemática e Meta-análise; analisar o impacto da meditação *Mindfulness*.	A atenção plena reduziu significativamente o sofrimento psicológico geral, controlando de forma eficaz os níveis de estresse, depressão e ansiedade.
Mohabbat et al., 2019	EUA	Estudo de acompanhamento (14 anos); avaliar o uso a longo prazo de terapias integrativas.	Observou-se uma alta e sustentada adesão às terapias complementares ao longo dos anos, evidenciando seu papel crucial na autogestão da doença.
Park et al., 2026	Coreia do Sul	Relato de Caso Clínico; analisar intervenção de medicina coreana com *Angelica gigas*.	A abordagem integrativa obteve sucesso notável no manejo de fibromialgia crônica refratária, reduzindo sintomas incapacitantes de forma sistêmica.
Saeed Ali et al., 2025	Múltiplos países	Ensaio Clínico Randomizado; avaliar o efeito do *Qigong*Baduanjin associado à estimulação elétrica.	A intervenção melhorou notavelmente a qualidade do sono e reduziu o impacto geral da doença, especialmente em pacientes idosos.
Salazar & Velasco, 2026	Espanha	Revisão Narrativa; explorar os efeitos terapêuticos e físicos da dançaterapia.	A dançaterapia emergiu como uma ferramenta lúdica e acolhedora, capaz de melhorar o bem-estar biopsicossocial, a coordenação e o controle motor.
Silva &Randau, 2025	Brasil	Revisão; investigar o uso de PICS no contexto geral da fibromialgia.	Mapeou a importância fundamental das PICS como suporte complementar para contornar as limitações e os efeitos adversos do tratamento farmacológico.
Silva et al., 2025	Brasil	Síntese de Diretrizes Clínicas; mapear recomendações de PICS para dor crônica.	Consolidou diretrizes que endossam fortemente as PICS no manejo da dor crônica, reforçando a segurança, eficácia e necessidade de inserção no SUS.
Valera-Calero et al., 2022	Espanha	Revisão Sistemática e Meta-análise; avaliar a eficácia do agulhamento a seco e da acupuntura.	Ambas as técnicas físicas foram eficazes e rápidas na redução dos limiares de dor, ansiedade, depressão, fadiga e distúrbios do sono.

Wang et al., 2018	China	Ensaio Clínico Randomizado; comparar a eficácia do *Tai Chi* com exercícios aeróbicos.	O *Tai Chi* resultou em melhorias clinicamente e estatisticamente superiores na qualidade de vida e na redução da dor frente ao exercício aeróbico padrão.
Wang &Luo, 2024	China	Revisão Sistemática e Meta-análise; investigar efeitos de exercícios tradicionais chineses.	As práticas corporais chinesas reduziram amplamente os escores de dor, melhoraram o sono e aliviaram sintomas secundários de depressão e ansiedade.
Yavne et al., 2019	Israel	Estudo Clínico; avaliar o impacto do uso da Terapia Floral na fibromialgia.	A terapia floral evidenciou um grande potencial seguro e não tóxico para atenuar a percepção da dor e apoiar na melhora de sintomas psiquiátricos.
Ye et al., 2024	China	Meta-análise em Rede; comparar a eficácia de diferentes terapias complementares externas.	A combinação de acupuntura e massagem foi a mais eficaz para alívio da dor; paralelamente, a eletroacupuntura melhorou expressivamente o humor e o sono.

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2026.

A análise minuciosa dos 21 estudos selecionados revela um cenário promissor e em plena expansão quanto ao uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no cuidado à pessoa com fibromialgia. Sabe-se que essa é uma condição complexa que transcende a dor física, invadindo de forma profunda as esferas emocional, social e ocupacional do indivíduo. Diante desse desafio, os dados levantados demonstram que as abordagens integrativas desempenham um papel fundamental ao humanizar o tratamento. Elas acolhem o paciente em sua totalidade, oferecendo ferramentas ativas de cuidado que vão muito além do alívio medicamentoso temporário.

Como apontado por Silva e Randau (2025), a inclusão das PICS na rotina clínica tornou-se essencial justamente para suprir as lacunas e as limitações deixadas pelo modelo de tratamento convencional. Corroborando essa visão, a síntese de diretrizes apresentada por Silva et al. (2025) e a pesquisa de Kocyigit et al. (2023) destacam que essas modalidades complementares possuem um perfil de segurança altamente favorável e diretrizes bem estabelecidas para o manejo de dores crônicas. Além do fator segurança, destaca-se a sustentabilidade desse cuidado, em corroboração um estudo de longo prazo conduzido por

Mohabbat et al. (2019) evidenciou que a adesão a essas práticas se mantém de forma consistente ao longo dos anos. Isso comprova que os pacientes encontram nas terapias integrativas um caminho seguro, validado e duradouro para a autogestão da doença.

4 DISCUSSÃO

Dada a rica diversidade de intervenções abordadas na literatura revisada, e com o intuito de facilitar a compreensão de como cada prática impacta a qualidade de vida dos pacientes, os achados desta pesquisa foram organizados e serão discutidos a seguir em três grandes eixos temáticos. O primeiro explora a Acupuntura e Terapias Baseadas na Medicina Tradicional, focando no alívio físico e na personalização do cuidado; o segundo aborda as Práticas de Movimento e Conexão Mente-Corpo, que atuam no resgate da funcionalidade e da confiança motora; e o terceiro eixo aprofunda os Aspectos Psicoemocionais e Terapias Sutis, essenciais para o acolhimento da saúde mental e para a ressignificação do sofrimento crônico.

4.1 Acupuntura e Terapias Baseadas na Medicina Tradicional

A acupuntura destaca-se como uma das modalidades terapêuticas mais robustamente investigadas e consolidadas no manejo da fibromialgia. Conforme demonstrado por Valera-Calero et al. (2022) em sua meta-análise, tanto a acupuntura quanto o agulhamento a seco apresentam uma capacidade notável de reduzir rapidamente os limiares de dor. Além do alívio álgico, essas técnicas intervêm diretamente em sintomas satélites que comprometem severamente a qualidade de vida do paciente, como a fadiga extrema e os distúrbios do sono. Essa base de evidências é tão expressiva que tem estimulado o desenvolvimento de protocolos clínicos metodologicamente mais rigorosos, como o delineado por Han et al. (2020), cujo objetivo é estruturar parâmetros seguros para consolidar a acupuntura como um tratamento primário e de linha de frente nos sistemas de saúde.

O impacto benéfico dessas intervenções, que já é significativo de forma isolada, é expressivamente potencializado quando aplicado de forma associada. Um achado fundamental revelado pela abrangente meta-análise em rede elaborada por Ye et al. (2024) é que a união da acupuntura com a massoterapia configurou-se como a estratégia de maior eficácia para o alívio da dor, superando outras terapias complementares. O mesmo estudo destaca o valor das variações da técnica original; observou-se que a eletroacupuntura desempenha um papel singular e altamente eficaz na elevação do humor e na regulação da arquitetura do sono do paciente fibromiálgico. Isso evidencia que as terapias baseadas em agulhamento possuem uma ação sistêmica, acolhendo e tratando simultaneamente as complexidades físicas e neurológicas da síndrome.

Outro ponto forte das práticas originárias da medicina tradicional é a sua altíssima capacidade de personalização, respeitando a subjetividade das queixas de cada indivíduo. A pesquisa cruzada de Li et al. (2025), por exemplo, investigou o uso da acupuntura quente, uma técnica que associa o estímulo da agulha ao calor, e comprovou sua eficácia direcionada especialmente para pacientes que relatam exacerbação da dor devido à sensibilidade ao frio. De modo paralelo, a ventosaterapia surge como uma alternativa não invasiva valiosa. Segundo o estudo comparativo conduzido por Cao et al. (2020), que levou em conta a preferência do indivíduo, tanto a acupuntura quanto as ventosas reduzem substancialmente os sintomas dolorosos. Isso permite que a prescrição do tratamento seja perfeitamente adaptada à tolerância, ao conforto e à aceitação de quem recebe o cuidado, humanizando o processo terapêutico.

Por fim, além das terapias físicas, a integração com abordagens sistêmicas e fitoterápicas da medicina oriental tem demonstrado viabilidade até mesmo para casos graves e refratários, aqueles em que o paciente deixa de responder aos medicamentos ocidentais comuns. O estudo clínico conduzido por Park et al. (2026) ilustra esse potencial ao descrever o sucesso de uma intervenção de medicina tradicional coreana que incorporou a planta *Angelica gigas*. Essa visão integrativa prova que a medicina tradicional atua no reestabelecimento profundo da homeostase do corpo, oferecendo condição capaz de resgatar a autonomia e a vitalidade de pacientes historicamente debilitados pela dor crônica.

4.2 Práticas de Movimento e Conexão Mente-Corpo

Pacientes com fibromialgia frequentemente desenvolvem um quadro de medo do movimento, conhecido como cinesiofobia, devido à exacerbação da dor generalizada e à fadiga crônica. Contudo, as terapias de movimento suave e controlado têm se provado fundamentais para reverter essa limitação. O método Pilates, por exemplo, destaca-se por sua abordagem focada na estabilização central (*core*), respiração consciente e controle postural. Segundo a revisão conduzida por Cordeiro et al. (2020), o Pilates atua de forma segura e altamente terapêutica, proporcionando melhora significativa na funcionalidade sem causar desgaste físico excessivo. Corroborando essa perspectiva, o ensaio clínico de Caglayan et al. (2023) investigou a modalidade de Pilates *Reformer* e evidenciou que a resistência adaptável e assistida dos aparelhos não apenas melhora a capacidade funcional, mas também promove reduções drásticas nos escores de dor e no questionário de impacto (FIQ), devolvendo a confiança motora ao paciente.

As práticas corporais de origem oriental, que unem o movimento ritmado à atenção plena, apresentam resultados igualmente benéficos e, em muitos aspectos, superiores às abordagens reabilitativas convencionais. Um marco nessa linha de investigação é o estudo de Wang et al. (2018), que comparou os efeitos do *Tai Chi* aos exercícios aeróbicos tradicionais, intervenção historicamente preconizada pela medicina ocidental. Os pesquisadores concluíram que o *Tai Chi* oferece um alívio clínica e estatisticamente superior da dor, além de expressiva melhoria na qualidade de vida. Esse benefício sistêmico é ratificado pela revisão de Wang e Luo (2024), que aponta a eficácia dos exercícios tradicionais chineses na redução de sintomas depressivos e ansiosos. Práticas análogas, como o *Qigong*, também se mostram essenciais para populações vulneráveis; Saeed Ali et al. (2025) demonstraram que a prática do *Qigong Baduanjin* por idosos modula a percepção álgica e resgata a qualidade de um sono reparador, aspecto crítico e frequentemente negligenciado no processo de envelhecimento.

O *Yoga*, por sua vez, consolida-se como um pilar no contexto da conexão mente-corpo. Sua prática exige um alinhamento constante entre posturas físicas (*asanas*), exercícios de expansão respiratória (*pranayamas*) e o foco meditativo. De acordo com Durusoy e Unal

(2025), essa característica multifatorial torna o *Yoga* uma intervenção perfeita para o manejo prolongado da fibromialgia, pois atua diretamente no reequilíbrio do sistema nervoso e das emoções. O estudo clínico de Karanlik et al. (2025) complementa essa visão, revelando que a prática regular do *Yoga* induz o corpo a um estado de relaxamento profundo, quebrando o ciclo vicioso de tensão muscular crônica. Dessa forma, o paciente adquire ferramentas ativas para autogerenciar as crises dolorosas por meio do controle respiratório e do autoconhecimento mitigando os picos de estresse.

Explorando a vertente da expressividade e da ressocialização, a dançaterapia emerge como uma abordagem inovadora e profundamente acolhedora. Como destacado na revisão narrativa de Salazar e Velasco (2026), a dança transcende a rigidez de uma prescrição formal de exercícios ao incorporar a musicalidade e o elemento lúdico de maneira intrínseca. Essa prática não só aprimora o controle motor, o equilíbrio e a coordenação, mas também desempenha um papel vital no resgate do bem-estar biopsicossocial. Para indivíduos frequentemente isolados pelas barreiras impostas pela síndrome, a fluidez do movimento acompanhado pela música proporciona uma experiência de imenso prazer e reconexão com o próprio corpo, transformando a reabilitação física em um momento de liberação emocional, alegria e empoderamento.

4.3 Aspectos Psicoemocionais e Terapias Sutis

A estreita relação entre o corpo e a mente é, indubitavelmente, o epicentro da experiência dolorosa na fibromialgia. A vivência da dor crônica não se limita ao incômodo físico, mas desdobra-se em um profundo esgotamento emocional, frequentemente alimentado por ciclos de ansiedade, estresse e pensamentos catastróficos (Adler-Neal & Zeidan, 2017; Meng et al., 2024; Durusoy & Unal, 2025). Nesse cenário, intervenções focadas no cultivo do estado de presença, como a meditação *Mindfulness* (Atenção Plena), assumem um papel terapêutico transformador. Conforme elucidado na revisão de Adler-Neal e Zeidan (2017), o *Mindfulness* atua diretamente nos complexos mecanismos neurais de processamento álgico. A prática ensina o cérebro a

desvincular a mera sensação física do sintoma da resposta emocional de sofrimento, promovendo uma valiosa reestruturação cognitiva e ajudando o paciente a ressignificar a sua relação com a dor.

Os impactos dessa mudança de paradigma mental são clinicamente mensuráveis e altamente benéficos para a retomada da qualidade de vida. De acordo com a robusta meta-análise desenvolvida por Meng et al. (2024), as intervenções baseadas em meditação alcançam um sucesso notável na redução do sofrimento psicológico global. Os autores observaram que o treinamento contínuo da atenção plena é capaz de minimizar significativamente os níveis de estresse, atenuar os quadros depressivos e controlar a ansiedade exacerbada. Ao aprender a observar a dor sem julgamentos ou desespero, o paciente fibromiálgico diminui a tensão muscular tensional secundária, o que, por consequência direta, resulta na mitigação concreta da intensidade da própria dor física.

Além da meditação, outra terapia muito suave que merece atenção é a Terapia Floral. Ela funciona como um recurso de grande apoio psicoemocional, com excelente aceitação e total ausência de toxicidade. O tratamento da dor crônica exige que as "dores da alma" também sejam acolhidas, e é nesse espaço que terapias vibracionais encontram seu protagonismo. O estudo clínico inovador conduzido por Yavne et al. (2019) demonstrou que a terapia floral possui um potencial terapêutico genuíno não apenas para atenuar a percepção subjetiva da dor, mas, principalmente, para atuar de forma coadjuvante na melhora de sintomas psiquiátricos associados à fibromialgia. Essa abordagem permite que o tratamento atinja esferas emocionais profundas, trazendo maior serenidade, conforto e harmonia para o cotidiano do paciente.

Em uma perspectiva ampla, a integração dessas terapias psicoemocionais e sutis redefine por completo a jornada de enfrentamento da fibromialgia. Elas oferecem ao indivíduo ferramentas internas de autorregulação e resiliência, permitindo que ele deixe de se sentir refém de um corpo adoecido e passe a assumir uma postura consciente e ativa diante de seu bem-estar (Mohabbat et al., 2019; Meng et al., 2024). Como evidenciam os estudos analisados, cuidar da saúde mental e da dimensão emocional do paciente não é um mero requinte do tratamento, mas sim um pré-requisito indispensável para que o manejo da síndrome seja verdadeiramente resolutivo, humanizado e integral (Kocyigit et al., 2023; Silva & Randau, 2025).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no manejo da fibromialgia apresentam associação positiva com a melhora da qualidade de vida de pessoas com fibromialgia. A relevância dos achados desta revisão integrativa reside não apenas na comprovação da eficácia clínica dessas práticas, mas na demonstração clara de que elas oferecem uma nova perspectiva de cuidado.

Modalidades estruturais e tradicionais, como a acupuntura e a ventosaterapia, provaram ser altamente eficazes no alívio rápido da dor e na redução da fadiga crônica. Paralelamente, práticas de movimento e conexão mente-corpo, como o Pilates, o *Tai Chi* e o *Yoga*, resgatam a funcionalidade física e devolvem a confiança motora ao paciente, combatendo o medo do movimento (cinesiofobia). Além disso, abordagens mais sutis, como a meditação *Mindfulness* e a Terapia Floral, desempenham um papel vital na reestruturação cognitiva e no suporte emocional, quebrando o ciclo de estresse e ansiedade que frequentemente exacerba a dor física. Em conjunto, promovem a autogestão da doença, capacitando os indivíduos a assumirem o protagonismo de sua própria saúde e bem-estar.

Em suma, esses achados reforçam o potencial das PICS como estratégias complementares no manejo da fibromialgia, contribuindo para um cuidado mais integral e centrado no paciente. No entanto, ainda são necessários estudos com maior rigor metodológico, amostras ampliadas e padronização de protocolos terapêuticos, a fim de fortalecer a evidência científica e subsidiar sua incorporação mais ampla na prática clínica, inclusive no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADLER-NEAL, A. L.; ZEIDAN, F. Mindfulness meditation for fibromyalgia: mechanistic and clinical considerations. **Current Rheumatology Reports**, v. 19, n. 9, p. 59, 2017. DOI: 10.1007/s11926-017-0686-0.

CAGLAYAN, B. C. et al. Investigation of effectiveness of reformer pilates in individuals with fibromyalgia: a randomized controlled trial. **ReumatologíaClínica**, v. 19, n. 1, p. 18-25, 2023. Disponívelem: https://www.reumatologiaclinica.org/en-pdf-S1699258X22000195. Acessoem: 13 mar. 2026.

CAO, H. J. et al. Partially randomized patient preference trial: comparative evaluation of fibromyalgia between acupuncture and cupping therapy (PRPP-FACT). **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 41, p. 101255, 2020. DOI: 10.1016/j.ctcp.2020.101255.

CORDEIRO, B. L. B. et al. Influence of the Pilates method on quality of life and pain of individuals with fibromyalgia: integrative review. **BrJP**, v. 3, n. 3, p. 258-262, 2020. DOI: 10.5935/2595-0118.20200049.

DURUSOY, E.; ÜNAL, E. N. The role of yoga as mind-body exercise in fibromyalgia management: a systematic review. **Complementary Therapies in Medicine**, p. 103290, 2025.

HAN, M. et al. Acupuncture for primary fibromyalgia: study protocol of a randomized controlled trial. **Trials**, v. 21, n. 1, p. 538, 2020. DOI: 10.1186/s13063-020-04317-y. Disponívelem: https://link.springer.com/article/10.1186/s13063-020-04317-y. Acessoem: 13 mar. 2026.

JBI. **JBI Manual for EvidenceSynthesis**. Adelaide: JBI, 2020. Disponível em: jbi-global-wiki.refined.site. Acesso em: 13 mar. 2026.

KARANLIK, O. et al. Fibromyalgia syndrome and yoga. **International Journal of Yoga**, v. 18, n. 2, p. 100-105, 2025.

KOCYIGIT, B. F. et al. Assessment of complementary and alternative medicine methods in the management of ankylosing spondylitis, rheumatoid arthritis, and fibromyalgia syndrome. **Rheumatology International**, v. 43, n. 4, p. 617-625, 2023. DOI: 10.1007/s00296-022-05267-1.

LI, Y. et al. Warm acupuncture for fibromyalgia with increased cold sensitivity: a cross-over randomized controlled trial. **Clinical and Experimental Rheumatology**, v. 43, n. 6, p. 1062-1068, 2025. DOI: 10.55563/clinexprheumatol/r9v8e7.

MENG, S. et al. Mindfulness meditation for fibromyalgia syndrome: a systematic review and meta-analysis. **Pain Physician**, v. 27, n. 8, p. 479-494, 2024.

MOHABBAT, A. B. et al. Use of complementary and integrative therapies by fibromyalgia patients: a 14-year follow-up study. **Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes**, v. 3, n. 4, p. 418-428, 2019. DOI: 10.1016/j.mayocpiqo.2019.07.003.

PARK, S. et al. Integrative Korean medicine intervention incorporating angelica gigas for refractory chronic fibromyalgia: a clinical case report. **Explore**, v. 22, n. 2, p. 103340, 2026. DOI: 10.1016/j.explore.2026.103340.

SAEED ALI, H. et al. Effect of Baduanjin Qigong and transcranial direct current stimulation on quality of sleep and disease impact in elderly patients with fibromyalgia: a randomized, sham-controlled study. **Clinical and Experimental Rheumatology**, v. 43, n. 6, p. 1040-1048, 2025. DOI: 10.55563/clinexprheumatol/4e5i45.

SALAZAR, C. A. S.; VELASCO, S. S. Dance therapy in fibromyalgia: a narrative review. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 96, p. 103306, 2026. DOI: 10.1016/j.ctim.2025.103306.

SILVA, D. B.; RANDAU, K. P. The use of integrative and complementary practices in the context of fibromyalgia: a review. **Physis: Revista de SaúdeColetiva**, v. 35, p. e350131, 2025.

SILVA, M. T. et al. Integrative and complementary health practices for chronic pain: summary of clinical guideline recommendations. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 34, p. e20240771, 2025.

TAVARES, Renata Beatriz Almeida et al. Desafiosnaadesãoaotratamentoempacientes com fibromialgia. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 2, p. 2549–2561, 2025. Disponívelem: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/5339.

VALERA-CALERO, J. A. et al. Efficacy of dry needling and acupuncture in patients with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 16, p. 9904, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19169904.

WANG, C. et al. Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. **BMJ**, v. 360, p. k851, 2018. DOI: 10.1136/bmj.k851.

WANG, X.; LUO, H. Effects of traditional Chinese exercise therapy on pain scores, sleep quality, and anxiety-depression symptoms in fibromyalgia patients: a systematic review and

meta-analysis. **BMC Musculoskeletal Disorders**, v. 25, n. 1, p. 99, 2024. DOI: 10.1186/s12891-024-07194-7.

YAVNE, Y. et al. The powers of flowers: evaluating the impact of floral therapy on pain and psychiatric symptoms in fibromyalgia. **Israel Medical Association Journal**, v. 21, n. 7, p. 449-453, 2019. Disponívelem: https://www.ima.org.il/MedicineIMAJ/viewarticle.aspx?year=2019&month=07&page=449. Acessoem: 13 mar. 2026.

YE, G. et al. Effectiveness of complementary and alternative medicine in fibromyalgia syndrome: a network meta-analysis. **Journal of Pain Research**, v. 17, p. 305-319, 2024. DOI: 10.2147/JPR.S439906

Revista dos Seminários de Iniciação Cientifica
RESIC
Especial - Porto Seguro