

TRATAMENTOS NÃO-FARMACOLÓGICOS QUE PROPORCIONAM O BEM-ESTAR DO PACIENTE COM FIBROMIALGIA

Hillary Deivianne Resende Maia¹;

¹Universidade do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/0620035602734426>

Simone Coelho Amestoy²;

²Universidade do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/0300621484363251>

João Miguel Almeida Ventura-Silva³;

³Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa. (ESSNorte CVP), Porto, Portugal.

Rosana Alves de Melo⁴;

⁴Universidade do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/3468266779182656>

Karoline Santana das Chagas⁵;

⁵Universidade do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/5429389683767605>

Juliana Pedrosa Korinsky⁶;

⁶Universidade do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/1777208206214708>

Rebeca Sousa Maia⁷.

⁷Universidade do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/0557432727987600>

RESUMO: Introdução: A fibromialgia é uma síndrome crônica dolorosa que acomete o sistema musculoesquelético, podendo afetar outras partes do corpo. Apresenta maior prevalência em mulheres e está associada a maiores gastos com tratamentos e consultas médicas, além de limitações nas atividades diárias, problemas psicológicos, ocupacionais e distúrbios do sono. Objetivo: Analisar na literatura os principais tratamentos não farmacológicos e seus efeitos para o bem-estar dos pacientes com fibromialgia. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Foram utilizadas as bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), LILACS, PubMed, MEDLINE, BDENF-Enfermagem e SciELO. A coleta de dados ocorreu entre agosto de 2025 e fevereiro de 2026. Foram incluídos artigos originais disponíveis na íntegra, sem limite temporal, que abordassem tratamentos não farmacológicos para pacientes com fibromialgia. Resultados: Foram identificados 52 estudos, dos quais 39 foram excluídos conforme os critérios estabelecidos. Ao final, 13 estudos compuseram a amostra, sendo 12 brasileiros e um dos Estados Unidos. Observou-se maior destaque das pesquisas brasileiras na investigação

de tratamentos não farmacológicos para fibromialgia. Considerações finais: Os tratamentos não farmacológicos apresentaram benefícios na redução da dor, melhora do sono e da qualidade de vida. Mais estudos são necessários para ampliar o conhecimento sobre essas abordagens terapêuticas.

PALAVRAS-CHAVE: Fibromialgia. Tratamentos não farmacológicos. Principais métodos

NON-PHARMACOLOGICAL TREATMENTS THAT PROMOTE THE WELL-BEING OF PATIENTS WITH FIBROMYALGIA

ABSTRACT: introduction: Fibromyalgia is a chronic pain syndrome that affects the musculoskeletal system and may also impact other parts of the body. It is more prevalent among women and is associated with higher healthcare costs, including medical treatments and consultations, as well as limitations in daily activities, psychological and occupational problems, and sleep disturbances. Objective: To analyze the main non-pharmacological treatments reported in the literature and their effects on the well-being of patients with fibromyalgia. Methodology: This study is an integrative literature review. The databases used were the Virtual Health Library (VHL), LILACS, PubMed, MEDLINE, BDENF-Nursing, and SciELO. Data collection was conducted between August 2025 and February 2026. Original articles available in full text, with no time restrictions, addressing non-pharmacological treatments for patients with fibromyalgia were included. Results: A total of 52 studies were identified, of which 39 were excluded according to the established criteria. Ultimately, 13 studies composed the sample, including 12 Brazilian studies and one from the United States. Brazilian research showed greater emphasis on investigating non-pharmacological treatments for fibromyalgia. Final considerations: Non-pharmacological treatments demonstrated benefits in reducing pain and improving sleep quality and overall quality of life. Further studies are needed to expand knowledge about these therapeutic approaches.

KEYWORDS: Fibromyalgia. Non-pharmacological Treatments. Main Methods

INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome crônica dolorosa, inflamatória, sendo a causa desconhecida, que costuma atingir o sistema musculoesquelético, podendo expandir os sintomas para outros sistemas e órgãos. O quadro clínico caracteriza-se por dor crônica e que se difunde pelo corpo, acometendo tanto o esqueleto axial quanto o periférico (Tavares et.al., 2020).

A fibromialgia é uma condição que afeta predominantemente mulheres e é caracterizada por dor crônica. Por consequência, a paciente costuma apresentar uma diminuição da força muscular, componente essencial da aptidão física, e, portanto, uma redução do desempenho funcional (Tavares, et.al., 2020). No entanto, segundo Costa e Ferreira (2023), as mulheres possuem um limiar de dor menor em relação aos homens, isto é, o sexo feminino costuma sentir mais rápido as dores, identificá-las e desenvolvem

mudanças hormonais mais constantes, além de uma rotina mais exaustiva, desenvolvendo depressão e ansiedade mais frequentemente, sendo isso um dos fatores que podem piorar o quadro de fibromialgia.

A dor consiste em um sintoma presente em todos os pacientes e, geralmente, a localização é imprecisa, sendo referida em regiões ao redor da articulação, mas sem que haja um local específico, isto é, não se sabe se é muscular, óssea ou articular. Além disso, essa dor é descrita de maneiras variadas, podendo ser percebida como queimação, pontada, peso, cansaço ou até como uma contusão. (Brito, et al., 2021).

Em ligação com os sinais e sintomas presentes nessa síndrome, estão as limitações que os pacientes costumam vivenciar, ou seja, como as dores, fadiga e insônia. O indivíduo se encontra, de certa forma, impedido de realizar atividades do cotidiano que exijam esforço físico, ou até de trabalhar, uma vez que a qualidade de vida é prejudicada nesse processo. (Melo, et al., 2019).

Sabendo que a fibromialgia é uma síndrome que possui dificuldades diagnósticas, o Colégio Americano de Reumatologia em 1990, constituiu critérios que ajudassem os profissionais da saúde nessa identificação. Em 2010 houve uma atualização desses critérios, em que foram estabelecidos o Índice de Dor Generalizada (IDG) e a Escala de Gravidade dos Sintomas (EGS). O IDG considera a presença de dor em até 19 regiões do corpo, enquanto a EGS avalia a intensidade de sintomas como fadiga, distúrbios do sono, alterações cognitivas e queixas viscerais. (Faria et al., 2014).

Além dos episódios dolorosos, os pacientes costumam relatar insônia, fadiga, parestesia de extremidades, edemas e problemas cognitivos. Outras comorbidades costumam acompanhar a fibromialgia, piorando o cenário do indivíduo, como a depressão, ansiedade e fadiga crônica. (Heymann et al., 2010). Corroborando com este estudo, destaca-se investigação de coorte retrospectiva que analisou prontuários médicos obtidos de 38.976 pacientes, com idade ≥ 18 anos, que tiveram uma consulta de atenção primária entre 1º de julho de 2008 e 30 de junho de 2016. Destes, 76,1% eram mulheres, sendo que entre as comorbidades depressão e artrite apresentaram associação mais forte com fibromialgia em mulheres do que em homens (Wan, et.al., 2019).

Frente aos estudos e pesquisas envolvendo a fibromialgia, foram desenvolvidos tratamentos farmacológicos, sendo os antidepressivos, benzodiazepínicos, analgésicos, neuromoduladores e os anticonvulsivantes como as classes mais utilizadas. Além dos medicamentos utilizados, existe o tratamento não- farmacológico, estando relacionado aos métodos que viabilizam o bem-estar do paciente, auxiliando no conforto e na atenuação da dor, de forma que o indivíduo implemente esses meios no dia a dia. (Faria et al., 2014).

A fibromialgia pode impactar negativamente vários aspectos da vida dos pacientes. Muitas pessoas recorrem a tratamentos complementares e alternativos para o alívio dos sintomas (Pfalzgraf et.al., 2020). Foi realizada uma revisão sistemática, em 2018, que se voltou ao efeito do treinamento resistido na minimização da dor de pacientes mulheres, tendo como prática o aeróbio, musculação e alongamento. Nesse sentido, constatou-se a

redução álgica nessas pacientes, uma vez que o alongamento, o aeróbio e a musculação agiam na melhora da função neuromuscular, diminuindo as respostas nociceptivas que alteram o quadro da fibromialgia, dentro de um período de oito semanas, trazendo a eficácia dos métodos não farmacológicos no tratamento dessa síndrome. (Lima et al., 2018). Já no estudo de Pfalzgraf et.al. (2020) os participantes que utilizavam apenas tratamentos de medicina complementar e alternativa relataram níveis de dor significativamente menores em comparação com aqueles que utilizavam apenas tratamento farmacológico.

Visto isso, os tratamentos não farmacológicos são bem vastos e possuem uma boa aceitabilidade e viabilizam o conforto dos pacientes, uma vez que a fibromialgia é uma síndrome crônica, que possui de certa forma, uma discussão mais atual, isto é, não é um assunto muito discutido. Por este motivo, é imprescindível a disseminação acerca desses tratamentos alternativos que proporcionam bem-estar, já que esses indivíduos buscam meios de lidar com esse problema, especialmente em como conviver com ele corriqueiramente, havendo essa necessidade de maior entendimento sobre os tratamentos não-farmacológicos que ajudam na fibromialgia.

Convém mencionar a Lei nº 14.705, de 25 de outubro de 2023, que regulamenta o tratamento de fibromialgia pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Segundo a legislação, o atendimento será integral, com acesso à equipe multidisciplinar, assistência farmacêutica, exames complementares e acesso a modalidades terapêuticas reconhecidas, inclusive fisioterapia e atividade física. Trata-se de um avanço para esses pacientes, que necessitam ter seu direito à saúde preservado. (Senado. 2023).

Nesse sentido, esse estudo é relevante para que haja a análise dos tratamentos não farmacológicos mais utilizados pelos indivíduos com fibromialgia, destacando seus benefícios, sua importância no bem-estar e acesso ao SUS. Além de entender o funcionamento dessas técnicas, isto é, analisar como interferem de forma positiva na vida do indivíduo, como viabilizam o alívio e a sensação de melhora, além de ratificar a funcionalidade de cada modalidade.

OBJETIVO

Analisar na literatura os principais tratamentos não farmacológicos e seus efeitos para o bem-estar dos pacientes com fibromialgia, descrevendo-os e discorrendo sobre os principais benefícios em relação aos sintomas físicos e emocionais

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura. Vale ressaltar, que esse tipo de estudo não é baseado em “cópia e cola”, mas sim uma reunião de diferentes informações para a construção, análise e discussão de um assunto e a produção de um trabalho mais atualizado.

Esse tipo de estudo tem como objetivo a reunião e síntese dos resultados das pesquisas realizadas sobre um determinado tema, de forma ordenada e esquematizada,

com o intuito de aprofundar e gerar mais conhecimentos acerca do assunto abordado. Nesse sentido, esse modelo de estudo é evidenciado na literatura desde 1980, como sendo um método de pesquisa eficiente e bem notório. (Mendes, et al., 2008).

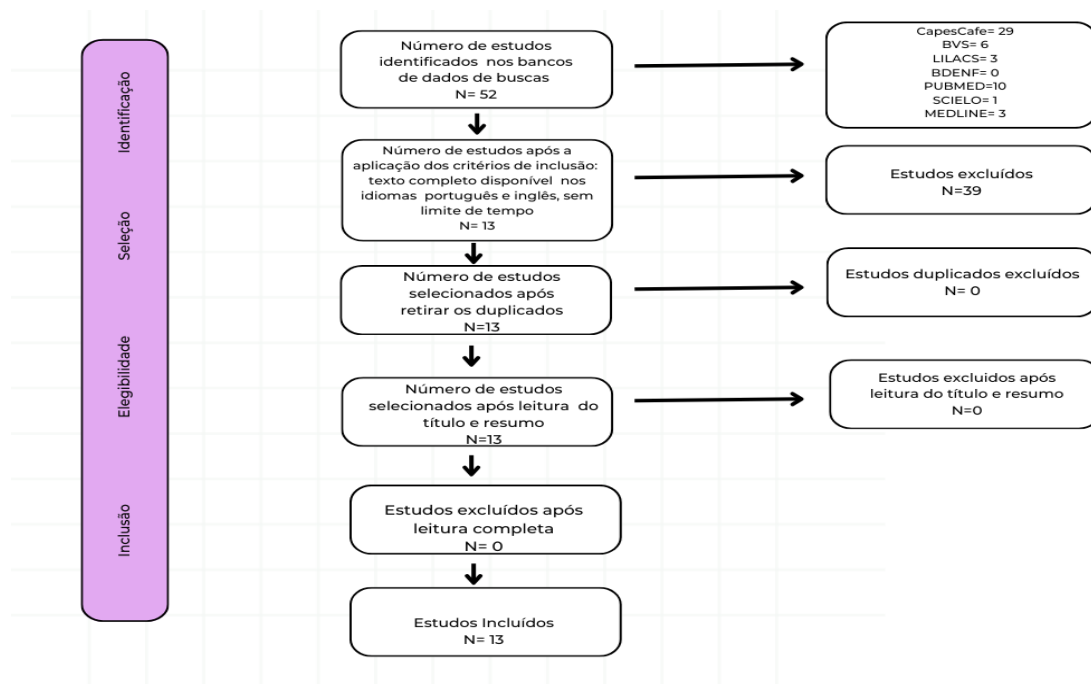
O presente trabalho foi embasado nas seis etapas da revisão integrativa da literatura, sendo o 1) Identificação do tema, questão de pesquisa ou estabelecimento da hipótese; 2) Pesquisas, busca na literatura ou uso da base de dados; 3) Extração de informações, formação do banco de dados; 4) Análise crítica dos estudos selecionados, inclusão e exclusão de estudos; 5) Discussão dos resultados, interpretação das pesquisas, 6) Síntese do conhecimento ou apresentação da revisão. (Mendes et al., 2008). A questão norteadora da pesquisa foi desenvolvida vide estratégia PICO, segundo Munn *et al.* (2018), tratando-se: P= Paciente; I: intervenção; Co: contexto. Assim, construiu-se a seguinte pergunta: “Quais são os principais tratamentos não farmacológicos para os pacientes com fibromialgia, com base na literatura?” Sendo P para “pacientes”, I para “principais tratamentos não farmacológicos” e Co para “fibromialgia”.

Assim, foi utilizada a base dados: Portal Biblioteca Virtual de Saúde (BVS): Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), MEDLINE via PUBMED, BDENF-Enfermagem; e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Para a busca foram utilizados os seguintes descritores: fibromialgia e tratamentos não farmacológicos. A coleta de dados ocorreu entre agosto de 2025 fevereiro de 2026.

Os critérios de inclusão foram artigos originais, sem limite temporal, disponíveis integralmente e que abordem a temática dos tratamentos não farmacológicos para os pacientes com fibromialgia, publicados em português e inglês, sendo excluídos, somente, os materiais que não respondam à questão norteadora.

Foram selecionados treze estudos para compor essa pesquisa de revisão integrativa, os quais estavam diretamente relacionados ao objetivo da investigação (Figura 1). Foi elaborado um formulário com as principais características das publicações incluídas na revisão integrativa sendo: país, autor, ano de publicação, título, periódico, objetivo, método e principais resultados. Para isso, foi utilizada uma planilha eletrônica para separação e extração dessas informações. Por ser um projeto baseado em dados secundários, não há a necessidade de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

Figura 1 - Fluxograma das etapas de seleção e exclusão das produções



Fonte: Autoria própria, 2026.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados dessa pesquisa evidenciam produção científica escassa relacionada aos tratamentos não-farmacológicos nos indivíduos com fibromialgia, isto é, as pesquisas mais prevalentes costumam ser, ainda, em relação aos tratamentos farmacológicos, havendo uma dificuldade nas pesquisas e na escolha de materiais voltados para esse tema. Vale ressaltar, que mesmo com poucas produções os estudos vinculados a essa temática têm ganhado espaço e visibilidade, sendo principalmente, estudos desenvolvidos no Brasil.

Os tratamentos não farmacológicos mais citados nos estudos são a acupuntura, hidrocinestoterapia, exercícios resistidos, aeróbio, fisioterapia, suplementação nutricional, pilates, alongamento e intervenções psicológicas. Vale ressaltar, que os artigos entram em consenso com os impactos que esses exercícios trazem para a vida da pessoa com fibromialgia, sendo muito notório o alívio das dores, melhora no sono, facilidade na execução de atividades do dia a dia e o alívio psicológico.

Em relação à acupuntura, como um tratamento não farmacológico para as pessoas com fibromialgia, os autores brasileiros Grecco et al. (2014) e Brito et al. (2021), citam que a técnica da acupuntura atua nos “acupontos”, isto é, atinge, diretamente, nos pontos de maior tensão, além de atuar como neuromodulador, que, segundo Lino et al. (2024), vai atuar para reduzir a hipersensibilidade que a fibromialgia causa no corpo, liberando dopamina e serotonina. Nesse sentido, as três pesquisas supracitadas explicam que a acupuntura atua na melhora do sono, diminuição da fadiga, melhora na execução das atividades do dia a dia, assim como o equilíbrio no humor, uma vez que a liberação dos hormônios citados auxiliam em uma maior “felicidade”.

Os estudos de Rebutini et al. (2013) e Grecco et al. (2014), abordam os impactos do

exercício resistido e do aeróbio para pessoas com fibromialgia, respectivamente. A priori, é importante salientar que o aeróbio pode ser uma caminhada, bicicleta ergométrica ou até mesmo a natação, e o tratamento resistido pode ser, por exemplo, a musculação, sendo que os estudos deixam claro a importância dos treinamentos serem iniciados de maneira leve e gradativamente haver o aumento do esforço e das cargas. Os dois estudos, mesmo que focados em exercícios diferentes, entram em consenso nos benefícios que eles trazem à vida do indivíduo com fibromialgia, sendo notório o aumento da resistência muscular, consequentemente a maior liberação da serotonina. Já o por Almeida et al. (2021), corrobora com os outros autores e afirmando que essa liberação de serotonina faz com que haja a regulação do sono, melhora da dor, diminuição da contratura muscular e uma manutenção emocional, ou seja, diminuição da resistência muscular, assim como da ansiedade e do estresse.

Outros tratamentos discutidos pelos brasileiros Fonseca et al. (2016), Santos et al. (2024) e Faria et al. (2014), especialmente, perpassam pela hidrocinestoterapia, intervenções psicológicas e a Escola Inter-Relacional de Fibromialgia, sendo este, um programa de educação em saúde multidisciplinar que trabalha o psicológico, mudança de hábitos, autocuidado e estratégias para lidar com a fibromialgia. Posto isto, evidencia-se que todos esses tratamentos possuem a mesma relevância e importância para as pessoas com fibromialgia.

Em relação à hidrocinestoterapia, os mesmo autores Fonseca et al. (2016), Santos et al. (2024) e Faria et al. (2014), discorrem que o exercício é realizado na água, havendo um relaxamento muscular, diminuição da rigidez corporal, melhora na circulação sanguínea, redução da dor, qualidade no sono, além de ser uma atividade de menor impacto, uma vez que é realizado na água. Já no contexto das intervenções psicológicas e o programa de educação em saúde discutido por esses autores, houve o consenso e testificação que modalidades voltadas para a “mente” interferem diretamente no bem-estar do paciente com fibromialgia, uma vez que há o incentivo do autocuidado, autoconhecimento, diminuição do estresse, fadiga, melhora da ansiedade e depressão, concluindo-se que a junção de diferentes tratamentos beneficiam as pessoas com fibromialgia.

Sousa et al. (2023) e Kumpel et al. (2020) trazem um olhar direcionado no pilates como sendo mais um aliado no tratamento das pessoas com fibromialgia, uma vez que traz redução da dor, melhora no sono, diminuição da rigidez muscular e benefícios psicológicos, havendo a liberação de dopamina e serotonina, consequentemente a melhora no humor. Nessa perspectiva, o pilates trabalha de maneira controlada, focada e individualizada, isto é, essa modalidade primeiro trabalha o fortalecimento muscular, de forma lenta e progressiva, atuando, principalmente, nas regiões do abdômen, lombar e pelve, para que haja a diminuição da tensão nessas regiões, consequentemente menor desconforto compensatório em outras partes do corpo, obtendo uma melhora na postura, controle corporal e facilidade na execução de atividades ordinárias.

Além do fortalecimento muscular, há o controle da respiração no momento da

execução dos movimentos, sendo importante no relaxamento muscular, diminuição da rigidez corporal, maior oxigenação cerebral, havendo uma moderação na ansiedade e no estresse. Por fim, o pilates incentiva exercícios de controle motor, com atividades focadas e controladas, para que o paciente desenvolva uma consciência corporal, ou seja, para que haja o entendimento dos limites individuais, havendo menores danos em atividades e movimentos corriqueiros.

Outras alternativas muito discutidas por Almeida et al. (2021) e Faria et al. (2014) são os exercícios aeróbios e os alongamentos, que por vezes, podem ser considerados como pouco eficientes para pessoas com fibromialgia. Os exercícios aeróbios, como bicicletas ergométricas, caminhadas e atividades rítmicas, de intensidade leve a moderada, ajudam na extensa liberação de serotonina e norepinefrina, isto é, esses hormônios vão auxiliar no humor, diminuição do estresse, aumento da energia e concentração, além de ser essencial no alívio da dor e melhor capacidade cardiorrespiratória.

Por outro lado, os alongamentos, segundo Almeida et al. (2021) e Faria et al. (2014), que no dia a dia, ou até antes dos treinos que, por vezes, são tidos como “dispensáveis”, possuem papel notável como complemento para os outros exercícios já citados, ou seja, o ato de alongar o corpo é essencial para um melhor desempenho nas outras atividades, uma vez que auxilia na amplitude dos movimentos durante os exercícios, diminui a rigidez muscular e previne o encurtamento dos músculos, fazendo com que não haja acidentes durante os treinos. Para Braz et al. (2011) os alongamentos são considerados uma alternativa para pacientes que sentem constantemente tensão corporal e limitação de movimento. Nesse sentido, o mais simples exercício, como o alongamento, passa a ser crucial no tratamento e evolução do paciente com fibromialgia.

Um fator importante que não costuma ser levado em consideração é a suplementação nutricional no tratamento de indivíduos com fibromialgia. Carvalho (2023), em sua investigação, destaca a suplementação como um potencializador dos efeitos terapêuticos causados pelos exercícios físicos, trazendo um metabolismo mais eficiente, correção de deficiências nutricionais, diminuição da fadiga e maior facilidade na regeneração muscular, lembrando que essa suplementação deve ser feita conjuntamente com a prática dos exercícios físicos.

Adentrando nessa junção da suplementação nutricional e exercícios físicos como sendo alternativa de tratamento não farmacológico para pessoas com fibromialgia, Braz et al. (2011) e Chinn et al. (2016), descrevem a importância dos exercícios físicos, mas principalmente da fisioterapia como aliada nesse tratamento, uma vez que auxilia na maior mobilidade, redução de dores e resistência muscular. Além disso, Lino et al. (2024) discorre sobre o paciente estar sendo acompanhado por um profissional capacitado para torná-lo independente nas tarefas diárias e desfrutar de uma vida mais “leve”.

Diante de todo o exposto, é perceptível que os tratamentos não- farmacológicos beneficiam os indivíduos com fibromialgia, uma vez que atuam no âmbito psicológico e físico, trazendo autoconfiança, autoestima, equilíbrio no humor, diminuição da dor. Mas

acima de tudo, buscam promover uma vida mais segura e funcional, visto que esses exercícios atuam diretamente na independência dos indivíduos com fibromialgia, isto é, proporcionam a liberdade de executar atividades ordinárias e de ter uma vida mais leve.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, as produções científicas selecionadas discutem sobre a importância dos tratamentos não-farmacológicos como sendo um dos maiores aliados na promoção do bem-estar físico e mental das pessoas com fibromialgia. Além disso, a revisão integrativa realizada evidencia os principais exercícios físicos e cuidados com a mente que beneficiam essas pessoas, dentro da individualidade de cada um, já que cada indivíduo possui demanda e rotina própria, sendo o tratamento aliado com sua rotina e necessidades.

Cabe mencionar que uma limitação do estudo foi a escassa produção literária em relação aos tratamentos não farmacológicos usados em pessoas com fibromialgia, visto que os estudos costumam, focar nos tratamentos farmacológicos, havendo essa dificuldade em leituras mais diversificadas sobre o assunto. Cabe ressaltar, que as produções que mais abrangem sobre os tratamentos não farmacológicos são oriundas de estudos nacionais, sendo as produções literárias internacionais mais voltadas para o campo farmacológico.

Dessa forma, é notório os benefícios que os tratamentos não-farmacológicos trazem para a vida das pessoas que convivem com essa condição, já que esses métodos trabalham o físico e o psicológico, amenizando dores, desequilíbrio emocional, insônia, exaustão e problemas com o corpo. Tudo isso é importante para viabilizar leveza no cotidiano e instigar o desejo de viver da melhor maneira possível, sendo crucial mais pesquisas, mais estudos e, especialmente, mais propagação sobre os tipos de tratamentos não-farmacológicos e seus benefícios para mudar a vida das pessoas que precisam conviver com a fibromialgia, para que elas entendam que podem aproveitar cada fase de suas vidas da melhor maneira possível, com qualidade e conforto.

Recomenda-se o desenvolvimento de novas pesquisas com a finalidade de disseminar informações sobre as alternativas não farmacológicas no tratamento de pessoas com fibromialgia, além disso, para que haja mais conhecimento, por parte da população, sobre o que é a fibromialgia e sobre os impactos dessa doença na rotina das pessoas que precisam conviver com ela. Dessa forma, haverá maior entendimento por parte da sociedade sobre o assunto, consequentemente maior implantação dessas alternativas não farmacológicas para a mudança da vida das pessoas com fibromialgia.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 14.705, de 25 de outubro de 2023.** Estabelece diretrizes para o atendimento prestado pelo Sistema Único de Saúde (SUS) às pessoas acometidas por Síndrome de Fibromialgia ou Fadiga Crônica ou por Síndrome Complexa de Dor Regional ou outras doenças correlatas. Disponível em: <https://legislacao.presidencia.gov.br/atos/?tipo=LEI&numero=14705&ano=2023&ato>

BRASIL. **Lei protege direitos de pessoas com fibromialgia no SUS.** Agência Senado, 24 jul. 2025. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2025/07/24/lei-reconhece-fibromialgia-como-deficiencia>.

BUENO, Roberta Chiden et al. **Exercício físico e fibromialgia.** *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, São Carlos, v. 20, n. 2, p. 279-285, 2012. DOI:<http://dx.doi.org/10.4322/cto.2012.028>.

BULHÕES, L. C. C. et al. **Efeito do treinamento resistido na redução da dor no tratamento de mulheres com fibromialgia: revisão sistemática.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 26, n. 2, p. 170–175, 2018.<https://doi.org/10.31501/rbcm.v26i2.7255>.

COSTA, Larissa Pereira; FERREIRA, Márcia de Assunção. **A fibromialgia na perspectiva de gênero: desencadeamento, clínica e enfrentamento.** *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 32, e20220299, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2022-0299pt>.

COSTA, Larissa Pereira; FERREIRA, Márcia de Assunção. **A(in)visibilidade da fibromialgia por seus sintomas e os desafios do seu diagnóstico e terapêutica.** *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 77, n. 2, e20230363, 2024. DOI: 10.1590/0034-7167-2023-0363pt. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0363pt>.

DE PAULA, João Pedro. **Educação física e a fibromialgia.** 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário do Sul de Minas- UNIS/MG. <http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/1741>.

FARIA, Priscila Conceição; SILVA, Lorena Rodrigues Terra da; FONSECA, Angélica Cristina Sousa; SILVA, Raimisson Vieira; MEIRELES, Cecília; PERNAMBUCO, Andrei Pereira. **Fibromialgia: diagnóstico, fisiopatologia e tratamentos.** Conexão ci.: Revista Científica UNIFOR-MG, Formiga, v. 9, n. 1, p. 1–19, jan./jun. 2014. <https://revistas.unifor-mg.edu.br/conexaociencia/article/view/248/337>.