

Qualidade de vida e autocuidado de mulheres que vivem com fibromialgia: uma revisão integrativa

RESUMO | Objetiva-se analisar as produções científicas sobre a qualidade de vida e o autocuidado de mulheres que vivem com fibromialgia. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados SciELO, LILACS e MEDLINE nos meses de setembro a outubro de 2018, com recorte temporal de cinco anos. A amostra é constituída de 13 artigos sobre a temática e, a partir de associações temáticas, foi discutida em duas categorias: Qualidade de vida das pessoas com fibromialgia e Repercussões da educação em saúde para o autocuidado. Conclui-se que a sintomatologia da doença, em específico a dor, foi o principal fator que influenciou negativamente na qualidade de vida das pessoas que vivem com fibromialgia. Observou-se também que, as repercussões da educação em saúde em grupo foram positivas para a potencialização do autocuidado, melhoria da qualidade de vida e mudança de hábitos e comportamentos de saúde dessas pessoas.

Palavras-chaves: qualidade de vida; autocuidado; fibromialgia.

ABSTRACT | The aim of this study is to analyze the scientific production on the quality of life and self-care of women living with fibromyalgia. This is an integrative review of the literature carried out in the SciELO, LILACS, and MEDLINE databases from September to October 2018, with a five-year time cut. The sample consisted of 13 articles on the subject and, based on thematic associations, was discussed in two categories: Quality of life of people with fibromyalgia and Repercussions of health education for selfcare. It was concluded that the symptomatology of the disease, specifically pain, was the main factor that negatively influenced the quality of life of people living with fibromyalgia. It was also observed that the repercussions of group health education were positive for the empowerment of self-care, improvement of the quality of life and change of habits and health behaviors of these people

Keywords: quality of life; self-care; fibromyalgia.

RESUMEN | Se pretende analizar las producciones científicas sobre la calidad de vida y el autocuidado de mujeres que viven con fibromialgia. Se trata de una revisión integrativa de la literatura realizada en las bases de datos SciELO, LILACS, y MEDLINE en los meses de septiembre a octubre de 2018, con recorte temporal de cinco años. La muestra se compone de 13 artículos sobre la temática y, a partir de asociaciones temáticas, fue discutida en dos categorías: Calidad de vida de las personas con fibromialgia y Repercusiones de la educación en salud para el autocuidado. Se concluye que la sintomatología de la enfermedad, en concreto el dolor, fue el principal factor que influyó negativamente en la calidad de vida de las personas que viven con fibromialgia. Se observó también que las repercusiones de la educación en salud en grupo fueron positivas para la potenciación del autocuidado, la mejora de la calidad de vida y el cambio de hábitos y comportamientos de salud de esas personas

Descriptor: calidad de vida; autocuidado; fibromialgia.

Julianna Pereira Ramos de Oliveira

Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). RJ, Brasil. Autor correspondente.

Lina Marcia Migueis Berardinelli

Enfermeira. Professora Associada do Departamento de Enfermagem Médico-Cirúrgica e Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). RJ, Brasil.

Cíntia Araújo Duarte

Enfermeira. Mestranda pela Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). RJ, Brasil.

Andréia Lucas Ferrari

Enfermeira da Unidade Integrada de Saúde Mental da Marinha do Brasil (UISM). Mestranda em Enfermagem pela Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). RJ, Brasil.

Izabella de Góes Maciel Tavares Campelo

Enfermeira da Unidade Integrada de Saúde Mental da Marinha do Brasil (UISM). Mestranda em Enfermagem pela Escola de Enfermagem Anna Nery da Universidade Federal do Rio de Janeiro (EEN/UFRJ). RJ, Brasil.

Recebido em: 15/02/2019

Aprovado em: 17/02/2019

INTRODUÇÃO

A fibromialgia consiste em uma doença crônica caracterizada por vários sintomas, sendo alguns bem específicos, como dor generalizada, fadiga e sono não reparador, apresentando uma etiologia complexa e resposta incerta ao tratamento. Tais características podem precipitar o surgimento de sentimentos e vulnerabilidades capazes de impactar a rotina familiar dos doentes e a qualidade de vida do indivíduo, levando a um sofrimento físico e psíquico^{1,2}.

O termo qualidade de vida vem sendo estudado por muitos autores³ que discutem a complexidade e a sub-

jetividade humana que permeiam o conceito desta expressão. A Organização Mundial de Saúde – OMS⁴ refere qualidade de vida como uma otimização de alguns aspectos, como bem-estar físico e mental, vida saudável, acesso aos bens materiais e culturais, gozar de momentos de lazer, segurança, boas condições de trabalho, vida financeira estável e condições favoráveis de moradia.

A questão que se coloca é: Como alcançar bem-estar físico mental, vida saudável e qualidade de vida se a fibromialgia cursa com sinais e sintomas álgicos que inviabilizam as atividades cotidianas? No alcance desses aspectos, torna-se importante a prática do autocuidado, entendido como uma função reguladora que proporciona às pessoas o desempenho das atividades que visam à preservação da vida, da saúde, do desenvolvimento, do bem-estar e melhora da qualidade de vida⁴.

O autocuidado é baseado na percepção da pessoa sobre sua condição de vida e seus problemas, garantindo a preservação da sua autonomia no processo de cuidado para a melhoria da própria qualidade de vida. É compreendido como uma estratégia frequente, permanente e contínua que as pessoas usam para responder a uma situação de saúde^{5,6}.

O conceito de qualidade de vida é subjetivo e individual. É importante saber, a partir da perspectiva de cada indivíduo, a sua definição e, a partir desta visão, saber trabalhar os pontos chave que possam auxiliar a pessoa a alcançar de forma plena o seu bem-estar⁷.

A noção de qualidade de vida é eminentemente humana e tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial⁸.

Os resultados deste estudo contribuirão com o ensino de Graduação, extensão e pesquisa, cujo foco discute

o cuidado humano, as situações crônicas de saúde, a promoção da vida e a prevenção de agravos e danos à saúde.

Para dar encaminhamento ao estudo, formulou-se o seguinte objetivo: analisar as produções científicas sobre a qualidade de vida e o autocuidado de mulheres que vivem com fibromialgia. Teve como questão norteadora: Como a qualidade de vida e o autocuidado de mulheres com fibromialgia têm sido discutidos em publicações de enfermagem nacionais e internacionais?

"A questão que se coloca é: Como alcançar bem-estar físico mental, vida saudável e qualidade de vida se a fibromialgia cursa com sinais e sintomas álgicos que inviabilizam as atividades cotidianas?"

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa para identificar as evidências disponíveis na literatura sobre a qualidade de vida e a prática do autocuidado de mulheres que vivenciam a fibromialgia a fim de trazer os aspectos da qualidade de vida e os impactos gerados pela síndrome, bem como perceber como o autocuidado é desenvolvido para a melhoria do quadro fibromiálgico e as estratégias para aprimorá-lo.

A revisão integrativa é uma aborda-

gem metodológica que faz referência às revisões de estudos já realizados. Ela permite a inclusão de estudos experimentais e não experimentais para que se possa compreender integralmente o fenômeno analisado, seguindo as seis etapas para o delineamento do estudo, sendo: 1. Elaboração da questão de pesquisa; 2. Estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos; 3. Seleção dos artigos; 4. Análise dos resultados encontrados; 5. Discussão e interpretação dos resultados; e 6. Apresentação da revisão^{9,10}.

A busca de dados foi realizada no mês de setembro de 2017, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram utilizados os descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH): "qualidade de vida", "autocuidado" e "fibromialgia". Foi utilizado, também, o conector booleano "AND".

Os critérios de inclusão foram: artigos de pesquisas; relatos de experiência; artigo de reflexão; disponíveis online; nos idiomas português, inglês e espanhol; de 2011 a 2016. Os critérios de exclusão foram: artigos que se afastavam do tema proposto, editoriais, resumo de anais, dissertações, teses, monografia, livros, relatórios e artigos repetidos.

Ao todo, o resultado desse levantamento resultou em 411 publicações, sem aplicação dos critérios de inclusão dos estudos. Na biblioteca eletrônica SciELO, não se evidenciava nenhuma produção científica na associação dos descritores propostos neste estudo: "fibromialgia" "AND" "qualidade de vida" "AND" "autocuidado".

Em prosseguimento e obedecendo aos critérios de inclusão e exclusão, foram encontrados 124 artigos. Em seguida, realizou-se a leitura exaustiva do título e do resumo de cada artigo

com o intuito de analisar a adequação do conteúdo. Destes, foram excluídos 87, restando apenas 37, sendo 34 da base de dados MEDILINE e três da base de dados LILACS.

Novamente, após a leitura do título e do resumo de cada estudo, excluíram-se 24 artigos.

Sendo assim, foram totalizados 13 artigos que atenderam aos critérios de seleção estabelecidos.

A fim de classificar os artigos, op-

tou-se pelo sistema de Avaliação para Hierarquia de Evidências Definidos por Melnyk e Fineout-Overholt, tais níveis seguem do nível 1 ao 6¹¹. O instrumento de coleta de dados foi estruturado com as seguintes informações a serem extraídas dos artigos: título, autores, periódico publicado, resumo, delineamento metodológico utilizado, objetivos, resultados e conclusão de estudo. Para a análise dos dados, foi utilizada a análise de conteúdo de Bardin¹².

RESULTADOS

Dos 37 artigos, apenas 13 se referiam à qualidade de vida dos indivíduos com fibromialgia. A seguir, no Quadro 1, será apresentada uma síntese sobre os artigos selecionados, constituída por: Título; Autoria/Ano/Periódico/Nível de evidência; Objetivos e Resultados. Em seguida, serão dispostos, resumidamente, os resultados de cada um deles.

Quadro 1- Síntese dos artigos selecionados para revisão integrativa, constituídos por: título; autoria/ano/periódico/nível de evidência; objetivos e resultados. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2017

Título	Autores/Ano/Periódico/ Nível de Evidência	Objetivo(s)	Resultado(s) e Conclusão
Multi component Interdisciplinary y Group Intervention for Self-Management of Fibromyalgia: A Mixed-Methods Randomized Controlled Trial	Bourgault P, Lacasse A, Marchand S, Courtemanche-Harel R, Charest J, Gaumond I, BarcellosdeSouza J, Choiniere M. 2015, MEDLINE, Arthritis Care & Research, Nível I	Avaliar a eficácia da intervenção do grupo interdisciplinar multi-componente estruturado para a autogestão da FIBROMIALGIA.	A intervenção teve um impacto estatisticamente significativo sobre a qualidade de vida dos sujeitos da pesquisa. No final do Programa de passagem, o percentual de pacientes percebeu melhora geral em seus níveis de dor, funcionamento e qualidade de vida.
Dimensionality, Reliability, and Validity of the Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire in Two Spanish Samples	Juan L; Jaume A; Blanco S, Lopez AR, Carmen M. 2013; MEDLINE; Arthritis Care & Research, Nível V	Analisar dimensionalidade do Questionário Revised fibromialgia Impacto (FIQR) usando técnicas de exploração e de confirmação e informar sobre a confiabilidade e validade de construto do FIQR em pacientes espanhóis.	Os resultados indicaram que a versão espanhola do FIQR confirmou a eficácia deste instrumento para avaliar a qualidade de vida de pessoas com fibromialgia.
Efeito da Hidrocinesioterapia sobre a QV, capacidade funcional e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia	Silva KMOM; Tucano JP; Kumpel C; Castro AM; Porto EF. 2012, LILACS, Ver. Bras de Reumatologia, Nível V	Avaliar os efeitos da hidrocinesioterapia sobre a capacidade funcional e a qualidade de sono em pacientes com FIBROMIALGIA.	A hidrocinesioterapia apresentou efeitos positivos na qualidade do sono, melhora da dor e na qualidade de vida.
O empoderamento e a práxis interdisciplinar de cuidado em grupo de pessoas que vivem com Fibromialgia	Miranda NCG; Berardinelli LMM; Sabóia VM; Santos ISB; Rosângela SS. 2016, LILACS, Ver. Bras. Enferm., Nível IV	Analisar o modelo da terapia comunitária integrativa para o empoderamento de pessoas que vivem com FIBROMIALGIA e discutir a repercussão dessa intervenção interdisciplinar no processo saúde-doença e no autocuidado.	O grupo de terapia comunitária integrativa é dinamizador na construção e ampliação do conhecimento sobre fibromialgia e no empoderamento para o autocuidado.
Programa de autocuidado físico apoiado: proposta de educação popular em saúde para pacientes com Fibromialgia	Lorena SB, Lorena Sobrinho JE 2015, LILACS, Ver. APS, Nível IV	Avaliar a eficácia de um programa de autocuidado físico apoiado para pacientes com FIBROMIALGIA.	Percebeu-se que o profissional de saúde, facilitador das experiências, auxiliou na integração entre o educar e o cuidar e contribuiu, de maneira progressiva, na formação dos sujeitos, tornando-os mais independentes e corresponsáveis pela melhoria da sua qualidade de vida.

<p>Avaliação da qualidade de vida, força muscular e capacidade funcional em mulheres com Fibromialgia</p>	<p>Cardoso, FB de; Curtolo, M; Natour, J; Lombardi, JI, 2011, Brasil, LILA-CS, Ver.Bras. de Reumatol. Nível IV</p>	<p>Avaliar a qualidade de vida, força e capacidade funcional em mulheres com FIBROMIALGIA.</p>	<p>Redução da força muscular em membros superiores e inferiores, redução na distância percorrida durante o tempo de 6 minutos em mulheres com fibromialgia e da qualidade de vida.</p>
<p>Relationship of weight status with mental and Physical health in female Fibromyalgia Patients.</p>	<p>Aparicio, VA; Ortega, FB; Carbonell-Baeza, A. 2011, MEDLINE, ObesFacts Nível IV</p>	<p>Analisar a associação do estado do peso com ansiedade, depressão, qualidade de vida e aptidão física em pacientes com FIBROMIALGIA.</p>	<p>33% da amostra era de peso normal, 35% acima do peso e 33% obesos. Foi constatado que os pacientes obesos tinham níveis de ansiedade e de depressão mais elevados em comparação com os pacientes com peso normal.</p>
<p>Relatos de Mulheres Fibromiálgicas: grupo como estratégia para a promoção da saúde</p>	<p>Barboza MA; Souza PC; Bittar ML 2016. Revista de Psicologia. Nível IV</p>	<p>Conhecer as experiências, percepções e vivências sobre a FIBROMIALGIA em um grupo de mulheres e conhecer se as atividades em grupo trouxeram alguma contribuição a elas.</p>	<p>O grupo de mulheres gerou uma experiência positiva para o enfrentamento do quadro crônico, mostrando o trabalho em grupo como uma ferramenta para a estratégia de promoção da saúde.</p>
<p>Effects of a one week multidisciplinary in patient self-management programme for patients with Fibromyalgia: randomized controlled trial</p>	<p>Hamnes B; Mowinckel P; Kjekshus AI. 2012, MEDLINE BMC Musculoskeletal Disorders Nível I</p>	<p>Avaliar os efeitos de um programa de autogestão em regime de internamento multidisciplinar por uma semana em indivíduos com FIBROMIALGIA em sofrimento psíquico.</p>	<p>O resultado apontou que os pacientes com fibromialgia que participaram do programa de autogestão da saúde não apresentaram sofrimento psicológico, consequências funcionais e sintomáticas.</p>
<p>Avaliação de dor e qualidade de vida de pacientes com fibromialgia</p>	<p>Lorena SB; Fernandes EASP; Fernandes VM; Ranzolin MBP; Ranzolin A; Duarte ALPB. 2016. LILACS. Ver Dor. São Paulo Nível IV</p>	<p>Avaliar a dor e a qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia para melhor compreender a correlação entre essas variáveis.</p>	<p>Elevados valores no Questionário de Impacto da fibromialgia, Índice de Dor Generalizada e escala analógica visual, além de uma correlação linear entre os índices de dor e qualidade de vida. Concluiu-se que a dor está associada à diminuição da qualidade de vida de fibromiálgicos.</p>
<p>Kinesiotherapy effect on quality of life, sexual function and climacteric symptoms in women with fibromyalgia</p>	<p>Lisboa LL; Soneharac E; Oliveira KCANO; Azevedo SCAGDA. 2015, LILACS, Ver. Bras. Reumatol, Nível IV</p>	<p>Avaliar e comparar o efeito da cinesioterapia na qualidade de vida, função sexual e sintomas climatéricos em mulheres climatéricas com e sem FIBROMIALGIA.</p>	<p>Ao final do tratamento com esta técnica, observou-se uma diminuição nos níveis de dor e melhora na capacidade funcional das mulheres estudadas.</p>
<p>Pain, quality of life, self-perception of health, and depression in patients with fibromyalgia treated with hydrokinesiotherapy</p>	<p>Letieri RV; Furtado GE; Pinheiro CJB; Magrifi SOVAM; Dantase EM. 2013, EDLINE, Ver. Bras. Reumatologia, Nível IV</p>	<p>Analisar os efeitos do tratamento por hidroterapia sobre qualidade de vida, percepção de dor e gravidade da depressão em um grupo de pacientes com FIBROMIALGIA.</p>	<p>Houve melhorias estatisticamente significativas na percepção da intensidade da dor, da qualidade de vida e sintomas depressivos. O estudo apontou para a hidroterapia como uma terapia eficaz e alternativa para a fibromialgia.</p>

Percepção de estresse e sintomas depressivos: funcionalidade e impacto na qualidade de vida em mulheres com fibromialgia

Homann D; Facco Stefanello JM; GóesSM; Andreissy CB; Leite ESPN.2012 LILACS Rev. Bras. Reumatologia Nível IV

Comparar os sintomas depressivos e a percepção de estresse entre pacientes com FIBROMIALGIA e controles saudáveis e investigar relações entre essas características e a funcionalidade e o impacto na qualidade de vida no grupo de pacientes.

Ao final do estudo, as mulheres com fibromialgia apresentaram maior intensidade dos sintomas depressivos e maior percepção de estresse, com comprometimento da funcionalidade e impacto na qualidade de vida.

Fonte: dados da pesquisa.

Ressalta-se que existem muitos estudos sobre fibromialgia em bases de dados internacionais e ainda poucos nas bases de dados nacionais, sendo que alguns destes focaram na aplicação de técnicas corporais que visam à melhoria do quadro algico e outros com criação de protocolos para medir o nível de ansiedade e dor durante a manifestação da doença.

Quanto ao nível de evidência, oito estudos apresentaram nível de evidência IV, três de nível V e um nível I. Percebe-se que, dos artigos analisados, as áreas que obtiveram maior expressividade nas publicações com a temática proposta foram Fisioterapia e Medicina, seguida de três publicações de representações da Educação Física. Somente um artigo foi publicado pela Enfermagem, juntamente com um da Psicologia. Isto evidencia a lacuna expressa em um número reduzido de artigos publicados pela Enfermagem que reportem ao tema fibromialgia.

Após a leitura de cada estudo e análise dos mesmos, emergiram duas categorias intituladas: Qualidade de vida das pessoas com fibromialgia e Repercussões da educação em saúde para o autocuidado.

DISCUSSÃO

Qualidade de vida das pessoas com fibromialgia

Os estudos desta revisão integrativa envolvidos na temática qualidade de vida e relacionados à fibromialgia buscaram analisar os sintomas da doença que mais causaram impactos na vida do indivíduo fibromiálgico. Além disso, abordaram os efeitos de terapias corporais específicas, o dimensionamento e

a avaliação da qualidade de vida. Dois estudos buscaram aplicar formulários já validados para pesquisas de caráter quantitativo.

De acordo com os estudos, a síndrome da fibromialgia acomete 8% da população com mais de 40 anos de idade, sendo a maioria do sexo feminino. Estudos concluem que a doença é considerada um fator relevante que reflete negativamente na qualidade de vida de uma pessoa, pois alguns dos seus sintomas, como por exemplo a dor, instabilidade do humor e perda do sono, são tidos como causas de muitos desarranjos na vida^{15,20,22}.

Estudo²³ constatou-se que essas limitações estavam atreladas ao processo algico, sendo a principal causa das dificuldades do gerenciamento das demandas físicas, psicossociais e organizacionais no trabalho, emitindo um efeito debilitante e negativo na vida dessas mulheres²³.

Os resultados dos estudos apontaram que a dor é o principal fator limitante e é o que mais afeta as pessoas e, diante da crise algica, outras questões são desencadeadas, como a dificuldade em se manter com autonomia até mesmo para o autocuidado, higiene pessoal, melhorar a aparência e autoestima^{17,22-24}.

De fato, o processo algico é um fator limitador para o indivíduo, porém, ao longo do estudo, percebemos a existência de outros fatores limitantes presentes no contexto do adoecimento desta mulher.

Quando nos referimos à fibromialgia, não apontamos somente para o adoecimento físico, mas também o psíquico. Não é incomum labilidade

de humor, uma alternância entre a estabilidade e a tristeza, além de estados ansiogênicos apresentados, em muitos momentos, por essas pessoas¹.

Pacientes fibromiálgicos também têm a dimensão emocional afetada. A depressão está entre as comorbidades psiquiátricas mais frequentes. É possível perceber que as mulheres que tinham fibromialgia, além de apresentarem uma pior qualidade de vida, cursavam com níveis altos de depressão, sendo eles bem preocupantes para o quadro fibromiálgico e para a qualidade de vida do indivíduo²⁵.

O estudo¹⁹ realizado em Granada, na Espanha, com 175 mulheres com fibromialgia, objetivou analisar a associação do peso com ansiedade, depressão, qualidade de vida e aptidão física nessas mulheres. Os resultados constataram que os níveis de ansiedade e depressão aumentaram em todas as categorias de status de peso. As pacientes obesas tinham níveis de ansiedade e de depressão mais elevados em comparação com os pacientes com peso normal. Tal pesquisa concluiu que existe uma associação do estado do peso com ansiedade, depressão, qualidade de vida e aptidão física em pacientes com fibromialgia.

Estudo² traz uma reflexão sobre as limitações das mulheres fibromiálgicas no mercado de trabalho. Em alguns momentos, essas mulheres mergulham em um conflito dentro desses ambientes que, muitas vezes, não as compreende, refletindo em desemprego e desequilíbrio na vida financeira individual e familiar.

No que se refere à análise e ao dimensionamento da qualidade de vida,

outros estudos utilizaram instrumentos validados para a qualidade de vida das pessoas com fibromialgia. Um estudo(14) utilizou o instrumento Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQR), frequente em estudos quantitativos. Este instrumento foi criado especificamente para a fibromialgia e tem por objetivo avaliar os aspectos relacionados com o estado de saúde, a evolução do quadro e a capacidade funcional do indivíduo acometido pela doença, assim como a progressão da mesma, tendo sido publicado em 1991 Burckhardt e seus colaboradores(26). Ao final da pesquisa, o FIQR se mostrou um excelente instrumento e de confiabilidade para o dimensionamento e o estudo da qualidade de vida deste público em específico.

Outro estudo¹⁸ aplicou o questionário de qualidade de vida SF-36, que visa avaliar a qualidade de vida englobando aspectos, como: capacidade funcional, estado geral de saúde, saúde mental, aspectos físicos, vitalidade, aspectos emocionais, aspectos sociais, dor e avaliação comparativa entre as condições de saúde atual e de um ano atrás. Percebeu-se que se pode comprovar que pacientes com fibromialgia percorrem uma distância menor que indivíduos sem a doença. Além disso, alguns aspectos da qualidade de vida são piores em fibromiálgicos.

Em continuidade, outros estudos^{15,23} que foram publicados sobre a temática inclinaram-se para as terapêuticas que visam à melhora da qualidade de vida das pessoas com fibromialgia, buscando avaliar os efeitos da hidrocinestoterapia sobre a capacidade funcional e o sono. Os resultados foram favoráveis, pois o método apresentou efeitos positivos na qualidade de vida e do sono, além da melhora da dor nos participantes, se mostrando uma terapia eficaz e alternativa para o tratamento da síndrome. Ao final, observou-se uma melhora considerável no estado geral de saúde e na qualidade de vida.

Estudo²⁴ objetivou analisar os efeitos do tratamento por hidroterapia sobre qualidade de vida, percepção de dor e gravidade da depressão em um grupo de pacientes com fibromialgia. Seus resultados comprovaram que houveram melhorias estatisticamente significativas na percepção da intensidade da dor, da qualidade de vida e de sintomas depressivos. O estudo apontou para a hidrocinestoterapia como uma terapia eficaz e alternativa para a fibromialgia.

Tais terapias se mostraram eficazes no tratamento auxiliar da doença, diminuindo os níveis de dor, melhorando o quadro fibromiálgico, a capacidade funcional e diminuição das crises álgicas.

Repercussões da educação em saúde para o autocuidado

A educação em saúde tem se mostrado um forte instrumento para o alcance do autocuidado nas mais diversas Áreas da Saúde. Contudo, para que este alcance ocorra, lancemos mão de práticas educativas que procurem desencadear mudanças de comportamento individual, pois do ponto biopsicológico, a educação tem por objetivo conduzir o indivíduo a realizar suas possibilidades intrínsecas, afetando na formação e no desenvolvimento de sua personalidade.

A educação em saúde tem como principal objetivo desenvolver nas pessoas o senso de responsabilidade pela sua própria saúde e pela saúde da comunidade a qual pertença, bem como a capacidade de participar da vida comunitária de uma maneira construtiva.

Educação em saúde abarca o processo saúde-doença e faz-se necessária para a manutenção da saúde e/ou para evitar e/ou retardar a presença de doença, tornando-se essencial para trazer qualidade de vida à pessoa e/ou retardar as complicações do processo de adoecimento²⁷.

Um estudo¹³ realizado Canadá, teve como objetivo avaliar a eficácia da

intervenção do grupo interdisciplinar multicomponente estruturado para a auto-gestão da síndrome fibromiálgica. A intervenção do grupo interdisciplinar teve um impacto estatisticamente significativo sobre a qualidade de vida dos sujeitos da pesquisa. No final da intervenção, o percentual de pacientes que perceberam a melhora geral em seus níveis de dor, funcionamento e qualidade de vida.

Em seguida, outro estudo¹⁶ de natureza qualitativa e abordagem participativa, desenvolvido em 2015 com 11 participantes, objetivou analisar o modelo da terapia comunitária integrativa para o empoderamento de pessoas que vivem com fibromialgia e discutir a repercussão dessa intervenção interdisciplinar no processo saúde-doença e autocuidado. Evidenciou em seus resultados que o grupo de terapia comunitária integrativa é um dinamizador na construção e ampliação do conhecimento sobre a fibromialgia e no empoderamento para o autocuidado, concluindo que esta estratégia de grupo se revelou um instrumento de praxis interdisciplinar que permite construir redes solidárias de cuidado.

Na sequência, autores¹⁷ desenvolveram um estudo randomizado com 45 mulheres. Esse programa objetivou, essencialmente, orientar, pelo fisioterapeuta, cuidados posturais e exercícios de alongamento ativo a serem realizados em domicílio, com a duração de dez semanas, o que contribuiu com a formação dos sujeitos, tornando-os mais independentes e corresponsáveis pela melhora da sua qualidade de vida. Na conclusão, foi destacada a atuação do profissional de saúde como facilitador das experiências, auxiliando na integração entre o educar e cuidar.

Nessa perspectiva, traz-se para a discussão um estudo²⁰ que descreve sobre relatos de mulheres fibromiálgicas, tendo o grupo como estratégia para a promoção da saúde. Os objetivos foram conhecer as experiências, percep-

ções e vivências sobre a fibromialgia em um grupo de mulheres e identificar se as atividades em grupo trouxeram alguma contribuição a elas. Os relatos consideraram que o trabalho em grupo gerou uma experiência positiva para o enfrentamento do quadro crônico da fibromialgia, se mostrando como uma ferramenta para a estratégia de promoção da saúde.

Por fim, sobre os efeitos de um programa multidisciplinar de autocuidado para pacientes com fibromialgia, avaliou-se os efeitos de um programa de autogestão multidisciplinar com duração de uma semana sobre sofrimento psíquico, habilidades como consumidor de serviços de saúde, autoeficácia e consequências funcionais e sintomáticas da fibromialgia. O resultado apontou que os pacientes que participaram do programa não apresentaram sofrimento psicológico nem consequências funcionais e sintomáticas decorrentes da síndrome²¹.

CONCLUSÃO

Percebeu-se que a qualidade de vida da pessoa com fibromialgia encontra-se afetada negativamente devido aos sintomas da doença, em destaque a dor, sendo o principal causador das limitações enfrentadas pela mesma.

Os estudos desta revisão, que abordaram em sua temática a qualidade de vida, foram, em grande parte, estudos quantitativos, os quais aplicaram instrumentos validados para dimensionar

a qualidade de vida das pessoas com fibromialgia. Não houveram produções que buscassem conhecer a visão de qualidade de vida pelas mulheres que vivem a patologia com foco na subjetividade.

Sobre o autocuidado, os estudos evidenciaram a prática educativa como estratégia relevante para a prática e realização do mesmo. Além disso, concluíram que a educação em grupo se tem destacado como auxiliador na ampliação e construção do conhecimento sobre a fibromialgia. Porém, não houve aproximação com o objeto desta pesquisa, ou seja, no levantamento, não emergiram resultados sobre o comportamento para o autocuidado realizado pelas pessoas com fibromiálgicas. 🐦

Referências

1. Felício MDC, Martins-Silva PO, Oliveira GMBR, Macedo AD. Representações sociais de conjugalidade e fibromialgia: desdobramentos na dinâmica conjugal. *Temas psicol.* 2015 dez.
2. Mattos R. Fibromialgia: o mal-estar do século XXI. São Paulo: Phorte; 2015.
3. Wolfe F, Ross K, Anderson J, Russel Ij, Hebert L. The Prevalence And Characteristics Of Fibromyalgia In The General Population. *Arthr Rheum.* 1995; 38:19–28.
4. Galvão MTRLS, Janeiro JMSV. O autocuidado em enfermagem: autogestão, automonitorização e gestão sintomática como conceitos relacionados. *Rev Min Enferm.* 2013 mar; 17(1):225-230.
5. Ministério da Saúde (BR). Estratégias Para O Cuidado Da Pessoa Com Doença Crônica. Ministério Da Saúde, Secretaria De Atenção À Saúde, Departamento De Atenção Básica. Brasília: Ministério Da Saúde, 2014.
6. Lange ILTA, et al. Fortalecimiento del Autocuidado Como Estrategia De La atención Primaria Em salud: La contribución De Las instituciones De Salud Em América Latina. Geneva: Opas, 2006.
7. Almeida MAB, Gutierrez GL, Marques R. Qualidade De Vida. São Paulo: Escola De Artes, Ciências E Humanidades – Each/Usp, 2012.
8. Minayo MCS, Hartz ZMA, Buss PM. Quality Of Life And Health: A Necessary Debate. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2000; 5(1):7-18.
9. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein* 2010; 8(Supl. 1):102-106.
10. Ganong LH. Integrative reviews of nursing research. *Res Nurs Health.* 1987;10(1):1-11.
11. Melnyk BM, Fineout-Overholt E. Evidence-Based Practice in Nursing & Healthcare: A Guide To Best Practice. 2. Ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2005. 624p.
12. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 2012.
13. Bourgault P, Lacasse A, Marchand S, Courtemanche-Harel R, Charest J, Gaumont I, Souza JB, Choiniere M. Multicomponent interdisciplinary group intervention for self- management of fibromyalgia: a mixed-methods randomized controlled trial. *PLoS ONE.* 2015;10(5):e0126324.
14. Luciano JV, Aguado J, Serrano-Blanco A, Calandre EP, Rodriguez-Lopez CM. Dimensionality, reliability, and validity of the revised fibromyalgia impact questionnaire in two spanish samples. *Arthritis Care Res.* 2013;65:16829.
15. Silva KMOM, Tucano SJP, Kümpel C, de Castro AAM, Porto EF. Efeito da hidroterapia na qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia. *Rev Bras Reumatol.* 2012; 52:851-857.
16. Miranda NACG, Berardinelli LMM, Saboia VM, Brito IS, Santos RS. Interdisciplinary care praxis in groups of people living with fibromyalgia. *Rev .bras. enferm.* 2016; 69(6):1052-59.
17. Lorena SB, Sobrinho JEL. Programa De Autocuidado Físico Apoiado: Proposta De Educação Popular Em Saúde Para Pacientes Com Fibromialgia. *Rev. Aps.* 2015; 18(4): 483-91.
19. Cardoso FS, Curtolo M, Natour J, Lombardi-Júnior I. Avaliação Da Qualidade De Vida, Força Muscular E Capacidade Funcional Em Mulheres Com Fibromialgia. *Rev. Bras. Reumatol.* 2011 Aug; 51(4):344-350.
20. Aparicio VA, Ortega FB, Heredia JM, et al. Análise da composição corporal de mulheres espanholas com fibromialgia. *Reumatol Clin.* 2011; 7(1):7-12.
21. Barboza M, Souza P, Bittar C. Relatos de mulheres fibromiálgicas: Grupo como estratégia para a promoção da saúde, Brasil. *Revista de Psicologia.* 2016; 7(2):131-141.
22. Hamnes B, Mowinckel P, Kjekken I, Hagen KB. Efeitos de um programa multidisciplinar de uma semana de autocuidado para pacientes com fibromialgia: um estudo controlado randomizado. *BMC Musculoskeletal Disord.* 2012, 13:189.
23. Lorena SB, Pimentel EAS, Fernandes VM, Pedrosa MB, Ranzolin A, Duarte ALBP. Avaliação de dor e qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. *Rev. dor.* 2016 Mar; 17(1):8-11.
24. Lisboa LL, Soneharac E, Oliveira KCANO, Azevedo SCAGDA. Kinesi o therapy effect on quality of life, sexual function and climatic symptoms in women with fibromyalgy. *J Women Aging.* 2018 Jul- Aug; 30(4):299-309.
25. Letieri RV, Furtado GE, Letieri M, Góes SM, Pinheiro CJ, Veronez SO, Magri AM, Dantas EM. Pain, Quality of Life, Self-Perception Of Health, And Depression In Patients With Fibromyalgia Treated With Hydrokinesiotherapy. *Rev Bras Reumatol.* 2013 Nov-Dec; 53(6):494-500.
26. Homann D, et al. Percepção De Estresse E Sintomas Depressivos: Funcionalidade E Impacto Na Qualidade De Vida Em Mulheres Com Fibromialgia. *Rev bras reumatol.* 2012; 52(3): 319-30.
27. Burckhardt C, Clark S, Bennet R. The Fibromyalgia Impact Questionnaire: development and validation. *Journal of Rheumatology.* 1991; 18(5):728-33.
28. SALCI MA, et al. Educação em Saúde e suas Perspectivas Teóricas: Algumas Reflexões. *Texto Contexto Enferm.* 2013 jan-mar; 22(1):224-30.