

## OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO EM INDIVÍDUOS COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1ª edição, de 06/12/2021 a 08/12/2021

ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7.

**NASCIMENTO; Júlia Mariano Leiael<sup>1</sup>, BARRETO; Carina Moura<sup>2</sup>, GUIMARÃES; Flávia Gonçalves Silva<sup>3</sup>, RODRIGUEZ; Beatriz Correa<sup>4</sup>**

### RESUMO

A Fibromialgia (FM) é uma síndrome, na qual ocorre instalação da dor muscular generalizada; posto que apresenta duração que ultrapassa três meses, também é considerada crônica. Todavia, não são encontradas evidências de inflamação no local da dor. Há sintomas típicos que acompanham essa condição, dentre eles estão o sono não reparador e o cansaço frequente. A etiologia da doença ainda é desconhecida, mas estudos apontam que fatores genéticos, fatores imunológicos e hormonais estão envolvidos no desenvolvimento da Fibromialgia. Diante disso, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida ao indivíduo que possui FM, além dos tratamentos multidisciplinares, há terapias complementares como a prática da meditação que é utilizada para atenuar tanto a dor crônica, distúrbios do sono, como também, ansiedade e depressão que podem acompanhar o quadro. Este estudo tem por objetivo descrever os efeitos da meditação em indivíduos com Fibromialgia focando na melhoria da qualidade de vida. O atual resumo é uma revisão sistemática de literatura no qual foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde “Dor crônica”, “Fibromialgia”, “Meditação”, “Terapias complementares” e “Qualidade de Vida” nas bases de dados Scielo, LILACS e PubMed, selecionando publicações entre 2017 e 2020, disponíveis integralmente em português, inglês e espanhol. Foram excluídos artigos que não atendiam ao tema do trabalho. A dor crônica envolve elementos fisiológicos e psicológicos, os quais são capazes de interferir na percepção da sensação da dor e pode afetar diretamente a qualidade de vida do indivíduo. Assim, a abordagem complementar é capaz de auxiliar na reintegração social e na melhora da compreensão da dor nos pacientes com FM. A partir da prática da meditação, o indivíduo integra a mente e o corpo orientando a consciência para o momento presente, sem julgamentos, experienciando pensamentos, emoções e sensações corporais. Alguns estudos demonstram que a prática da meditação, de modo regular, tem impacto positivo na sintomatologia e na capacidade funcional, através da redução da insônia, da interferência menor da dor nas atividades gerais e da diminuição de sintomas psicológicos, como a ansiedade e depressão. Dessa forma, a partir da análise dos estudos, conclui-se que a prática da meditação é uma forma promissora de tratamento de indivíduos com dores crônicas como a Fibromialgia. Como visto, tal técnica, realizada de forma contínua, transcende os benefícios psicológicos, uma vez que é também capaz de alterar e reduzir a percepção da dor. Portanto, é relevante destacar a pertinência da recomendação da prática de

<sup>1</sup> Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), julia.leiael@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), carinamoura710@gmail.com

<sup>3</sup> Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), flaviaa.guimaraes@hotmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal Fluminense (UFF), bia.correa.rodriguez@gmail.com

meditação para pacientes que sofrem de dores constantes, visando melhorias na qualidade de vida desses indivíduos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dor crônica, Fibromialgia, Meditação