



20 a 22 de Setembro de 2021

## EFEITOS DA MEDITAÇÃO NOS SINTOMAS DOS PACIENTES COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Jornada Online de Práticas Integrativas, 1ª edição, de 20/09/2021 a 22/09/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-92-0

**COSTA; Áila Rafaela de Brito<sup>1</sup>, SANTOS; Iasmin Ribeiro<sup>2</sup>, GUIMARÃES; Isabela Camargos<sup>3</sup>, MELO; Maria Clara Tavares de<sup>4</sup>, LOPES; Renata Antunes<sup>5</sup>**

### RESUMO

A fibromialgia é uma doença genética de etiologia desconhecida, com prevalência de 2,7% da população. Dentre as queixas mais comuns destacam-se a dor generalizada, fadiga, ansiedade, depressão entre outros. Esses sintomas necessitam de intervenções complementares amplas e múltiplas, que englobem todos os fatores envolvidos nessa sintomática. Dentre as intervenções multifatoriais destaca-se a meditação. No entanto, os efeitos e mecanismos que relacionam alívio dos sintomas e a melhora da qualidade de vida ainda não estão esclarecidos. Nesse contexto, o objetivo do estudo presente é realizar uma revisão integrativa da literatura a respeito dos efeitos da meditação em pacientes com fibromialgia. Trata-se de uma revisão de literatura realizada através das bases de dados PubMed, PeDRO e SciELO entre fevereiro e março de 2021. Foram incluídos sete artigos de acordo com os critérios de elegibilidade. O tamanho amostral variou de 19 a 177 participantes e a média de idade ficou entre 46,1 a 58,5 anos. O sexo feminino foi predominante em todos os estudos. De forma geral, os artigos demonstraram efeito positivo na dor, na funcionalidade, na ansiedade e depressão, na qualidade do sono e no nível de inflamação. A meditação apresentou resultados positivos na redução da dor e funcionalidade, além da melhora nos sintomas emocionais e no sono de pacientes com fibromialgia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Fibromialgia, Meditação, Qualidade de Vida

<sup>1</sup> Universidade de Itaúna, rafilabrito994@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade de Itaúna, iasminribeiro1212@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade de Itaúna, isabelacamargosg@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade de Itaúna, mc31686@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade de Itaúna, renataaa87@hotmail.com