



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 Brito¹, SANTOS; Iasmin Ribeiro², GUIMARÃES; Isabela Camargos³, MELO; Maria Clara Tavares de⁴, LOPES; Renata Antunes⁵

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

¹ Universidade de Itaúna, rafilabrito994@gmail.com

² Universidade de Itaúna, iasminribeiro1212@gmail.com

³ Universidade de Itaúna, isabelacamargosg@gmail.com

⁴ Universidade de Itaúna, mc31686@gmail.com

⁵ Universidade de Itaúna, renataaa87@hotmail.com