

MINDFULNESS UM CAMINHO PARA ALIVIAR A FIBROMIALGIA

BORBA, Valéria Urdangarin¹
CARDOZO, Maíra Marques Simões¹
FRANCO, Dionisa de Barros¹
ORTIZ, Ivone Rodrigues¹
OLIVEIRA, Dilce Helena Alves Aguzzi de²
ROSA, Andreia Quadros²
VISENTINI, Danielle Machado²

RESUMO: Esta pesquisa teve como objetivo principal promover e identificar possíveis melhorias em um grupo diverso de pacientes com diagnóstico de fibromialgia, sendo estes constituintes de uma associação municipal, que possui estatuto e legislação específica. A metodologia utilizada foi pesquisa tipo intervenção, com instrumentos de coleta de dados, através de observação, diários de bordo e questionário estruturado ao final de cada encontro. Através das informações coletadas foi possível identificar que a combinação de mindfulness, meditação e escuta ativa, apresentou potencial de minimizar a sensação de dor nos momentos das práticas. Evidenciando que estas ações podem apoiar e complementar o tratamento da fibromialgia, o qual contribui na qualidade de vida e reduz níveis de dor em pacientes afetados por essa condição crônica.

Palavras-chave: Fibromialgia, mindfulness, PNPIC.

ABSTRACT: This research aimed to promote and identify possible improvements in a diverse group of patients diagnosed with fibromyalgia, who are members of a municipal association, which has specific statutes and legislation. The methodology used was intervention research, with data collection instruments, through observation, logbooks and a structured questionnaire at the end of each meeting. Through the information collected, it was possible to identify that the combination of mindfulness, meditation and active listening had the potential to minimize the sensation of pain during practices. Showing that these actions can support and complement the treatment of fibromyalgia, which contributes to quality of life and reduces pain levels in patients affected by this chronic condition.

Keywords: Fibromyalgia, mindfulness, PNPIC.

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A fibromialgia é uma condição de dor crônica que necessita de uma abordagem terapêutica multimodal, para possibilitar eficácia em seu tratamento. E assim, foi postulado que técnicas mente-corpo podem ser de grande valia no tratamento da fibromialgia. Algumas pesquisas mais atuais sugerem que as terapias baseadas em meditação podem ser muito úteis no tratamento de condições médicas crônicas (JUSTINO, 2021).

Em 2006, com respaldo da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Ministério da Saúde aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que possui também como abordagem a meditação (JUSTINO, 2021).

¹ Discentes do Curso de Psicologia, Nível 8º - 2023/2º- Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Nível 8º - 2023/2º- Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

Ainda segundo Justino (2021) com a perceptível necessidade de tratamentos mais eficazes da fibromialgia, incluindo tratamentos sem efeitos colaterais já causados pela farmacoterapia, ocorreu um aumento da investigação científica em relação às práticas propostas pelo Mindfulness, já que a mesma pode fornecer tratamento complementar eficaz, especialmente se combinada a outras técnicas reconhecidas e confiáveis.

O presente trabalho teve por objetivo desenvolver práticas de Mindfulness e meditação com as pessoas que possuem o diagnóstico de Fibromialgia, buscando identificar possíveis melhorias em relação a percepção da dor, ao desenvolvimento da atenção plena e o autocuidado, ocorrendo através das práticas com pacientes pertencentes a uma associação municipal.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Referencial Teórico

2.1.1 Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS)

Conforme definido pelo artigo 4 da Lei Federal, 8.080/90, o Sistema Único de Saúde é o conjunto de ações e serviços de saúde prestados por órgãos e instituições públicas Federais, Estaduais e Municipais, da Administração Direta e Indireta e das Fundações mantidas pelo Poder Público (BRASIL, 1990). A criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) representa um marco importante na trajetória da saúde pública brasileira. Inspirada na necessidade de promover uma abordagem mais integral à saúde, a PNPIC foi oficialmente instituída em 2006 (BRASIL, 2006) como resposta à demanda crescente por terapias complementares e à busca por alternativas aos tratamentos tradicionais.

A PNPIC, ao incorporar práticas como acupuntura, homeopatia, fitoterapia e outras, alinha-se com os princípios do SUS de universalidade, equidade e integralidade, expandindo as opções terapêuticas disponíveis para a população e contribuindo para a promoção da saúde e prevenção de doenças (BRASIL, 2006). Essa integração de práticas tradicionais e

complementares ao SUS representa uma abordagem progressista que visa atender às necessidades diversificadas da população brasileira e fortalecer o sistema de saúde do país.

A PNPIC tem sido objeto de estudos científicos brasileiros que evidenciam sua importância e eficácia na promoção da saúde pública. Pesquisas realizadas por Moura et al. (2017) apontam para a relevância das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na gestão da dor crônica, com resultados positivos em termos de redução da intensidade da dor e melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Essas pesquisas respaldam a inclusão das PICs no SUS como uma estratégia eficaz para ampliar o acesso a abordagens terapêuticas complementares e melhorar a saúde da população brasileira.

Essas práticas são de suma relevância pois atravessam diversas áreas de atuação no âmbito do SUS e têm a capacidade de serem implementadas em todos os níveis da Rede de Atenção à Saúde, principalmente na Atenção Primária, a qual possui um grande potencial de intervenção. (MENDES, 2012). Uma das perspectivas desse campo envolve a compreensão ampla do processo saúde/doença e da promoção abrangente do bem-estar humano, especialmente focalizando o autocuidado. As recomendações são fundamentadas no indivíduo como um todo, contemplando seus diversos aspectos: físico, psíquico, emocional e social (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2023).

2.1.2 Fibromialgia

A fibromialgia é reconhecida como uma das condições reumatológicas mais prevalentes, impactando cerca de 5% da população dos Estados Unidos e Europa, e aproximadamente 2,5% da população brasileira (HEYMANN *et al.*, 2017). Ainda segundo os mesmos autores, essa condição é mais frequente em indivíduos do sexo feminino, com idades entre 35 e 44 anos.

Segundo Sakai (2020) essa doença é frequentemente caracterizada por uma dor musculoesquelética disseminada, acompanhada por sintomas como fadiga, comprometimento cognitivo, distúrbios do sono, ansiedade, depressão, desconforto gastrointestinal e rigidez; além desses sintomas, os indivíduos apresentam sensibilidade aumentada a estímulos diversos. Além de que, um estudo de Capela *et al.* (2009) argumenta que fatores psicológicos, como a amplificação do sofrimento pela dor e a baixa eficácia no manejo da dor, contribuem para a piora da incapacidade, dor, depressão e, principalmente, na qualidade de vida.

Diversos problemas de saúde crônicos são originados ou agravados por elementos variáveis no modo de vida, sendo essa alteração um aspecto fundamental do tratamento primário ou complementar para a maior parte das condições médicas (JÚNIOR; LIMA, 2021). Com isso, é de suma importância compreender as intervenções que podem melhorar a qualidade de vida das pessoas que enfrentam a fibromialgia. Isso se mostra fundamental visto que a partir desse entendimento, pode-se oferecer um suporte direcionado e significativo; tendo um conhecimento profundo das abordagens terapêuticas não farmacêuticas que auxiliam na garantia de uma melhor qualidade de vida (LIMA; CARVALHO, 2008).

2.1.3 Mindfulness

O mindfulness, também conhecido como atenção plena, tem ganhado destaque como uma prática integrativa no contexto da PNPIC no Brasil. Esta técnica milenar, originária da meditação budista, tem se mostrado eficaz na gestão da dor e no bem-estar físico e emocional. Estudos brasileiros, como o realizado por Amorim *et al.* (2018), têm demonstrado os benefícios do mindfulness no alívio da dor crônica, com resultados significativos na melhoria da qualidade de vida de pacientes que incorporaram essa prática em seu tratamento. A inclusão do mindfulness na PNPIC reflete a crescente valorização das abordagens holísticas e da promoção da saúde no SUS, proporcionando alternativas terapêuticas eficazes para o manejo da dor e o cuidado integral dos pacientes.

Além disso, a PNPIC promove a integração de práticas tradicionais e complementares, como a acupuntura, que também desempenha um papel fundamental no alívio da dor. Estudos nacionais, como o de Dacal e Silva (2018), têm evidenciado a eficácia da acupuntura no tratamento da dor crônica, contribuindo para a redução da intensidade da dor e o aumento da qualidade de vida dos pacientes. A inclusão dessas terapias na PNPIC fortalece o arsenal terapêutico disponível no SUS, proporcionando abordagens mais abrangentes para o manejo da dor e garantindo um cuidado mais integral e humanizado aos brasileiros que enfrentam problemas de saúde relacionados à dor crônica.

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Brasil tem desempenhado um papel relevante na incorporação de abordagens como o mindfulness e a acupuntura no sistema de saúde. A partir de pesquisas científicas nacionais, temos evidências sólidas dos benefícios dessas práticas na gestão da dor e na melhoria da qualidade de vida dos

pacientes. A PNPIC, ao promover a integração dessas terapias ao SUS, contribui para um sistema de saúde mais completo e centrado no paciente, alinhado com a busca por abordagens terapêuticas mais holísticas e eficazes no tratamento da dor e no cuidado da saúde da população brasileira.

Os estudos da área da psicologia em relação ao mindfulness, descreve como uma forma de atenção, que busca não criticar a experiências no momento presente; incluindo fenômenos internos, nestes estão as sensações, cognições, emoções, impulsos e estímulos ambientais Mindfulness também engloba consciência do presente e pode ser percebida como um comportamento automático ou mecânico com a atenção focada em outro lugar. Sobre a abordagem de mindfulness, pode-se pontuar a ampla variedade de intervenções, cada uma com seus próprios fundamentos teóricos. Sua aplicação, na atualidade, mostra que muitas incluem dois elementos gerais que podem ser livremente caracterizados como o que fazemos e como fazemos (HAYE;HOFMANN, 2020).

2.2 Método

A metodologia utilizada consistiu em uma pesquisa tipo intervenção, pautando-se na perspectiva participativa, onde a teoria e prática articulam-se com igual importância, não perdendo a fidedignidade do estudo. A origem deste tipo de abordagem, tem fundamentação com a pesquisa-ação, nos estudos de Kurt Lewin e na pesquisa-ação crítica, onde o principal pressuposto é que a produção do conhecimento não é , necessariamente, um processo anterior à ação (CHASSOT; SILVA, 2018).

Este tipo de pesquisa procura englobar vários saberes que compõem o campo de pesquisa, postulando coautores na prática da produção do conhecimento que constitui-se como o próprio processo de intervenção. Apresenta influência freireana e aposta na colaboração de todos em diferentes momentos da pesquisa. Assim, construindo uma postura mais ética, com efeitos educativos e de empoderamento (CHASSOT; SILVA, 2018).

O escopo da pesquisa, consistiu em um grupo composto por pacientes diagnosticados com fibromialgia que são pertencentes a uma associação municipal, na qual tem estatuto e legislação específica, com um total de 214 associados, de gênero e idade variada, assim como ocupação e tempo de diagnóstico.

O local da pesquisa foi o Centro de Atenção Psicossocial Infantil (CAPSi), onde é ofertado aos participantes as PICs (reiki, reflexologia podal e auriculoterapia), e como alternativa, a proposta de intervenção de Mindfulness também ocorreu no mesmo espaço, com a finalidade de facilitar o acesso das participantes. Desta forma, a proposta de intervenção consistiu em elencar associados interessados em participar da proposta, esta articulação ocorreu via contato com direção da mesma. Assim, a cada semana (quintas-feiras), eram agendadas previamente, no máximo 15 participantes interessadas em participar do grupo terapêutico com a intencionalidade de desenvolver técnicas baseadas em mindfulness. O tempo de duração dos encontros foi de uma hora por semana, totalizando 4 momentos de práticas.

Iniciamos o encontro com a apresentação da temática e da proposta de estágio/intervenção, realizando uma roda de conversa para ouvir as participantes, bem como uma dinâmica para que todas pudessem se apresentarem. Fato que despertou um momento de relato e de escuta qualificadas acerca das problemáticas em relação à doença e questões atravessadores. Após essa dinâmica, passamos para as técnicas de mindfulness e meditação, buscando proporcionar o relaxamento e atenção plena. Finalizamos com uma avaliação oral e de forma escrita. Nas semanas seguintes, os encontros ocorreram na mesma formatação, porém, com público diferente, o que demandou novas técnicas. Também, foi proposto momentos de escuta em relação a percepções sobre o encontro.

A abordagem do projeto de aperfeiçoamento teórico prático (PATP), foi quali-quantitativa, utilizando procedimentos de coleta de dados através de observação, diários de bordo, os quais foram coletados nos momentos de conversa do grupo, das observações nos questionários e conversas no grupo de whatsapp. A coleta quantitativa ocorreu com a aplicação de questionário estruturado ao final de cada encontro e, por fim, a realização de técnicas terapêuticas baseada em mindfulness.

2.3 Resultados e Discussão

O processo da escuta ativa é um instrumento que constrói e reconstrói os significados, podendo assim, reduzir o sentimento de angústia através do processo da fala e da escuta por um profissional qualificado (SOUSA; RIBEIRO; TAVARES, 2021). Assim, é relevante pontuar que a escuta ativa pode proporcionar o protagonismo ao paciente durante este

processo já que, enquanto dá voz e espaços a suas falas, seus sentimentos e emoções, torna-se uma peça significativa, atuando no seu cuidado e sendo cuidado, concomitantemente.

Corroborando a valorização da escuta ativa, apontam importantes relatos feitos pelas participantes, tais como: *“O médico X não acredita em fibromialgia”*, *“Meu marido diz que não aguenta mais me ver reclamando de dor”*, *“Nossas famílias acham que inventamos que estamos com dor, que não existe”* e vários outros. Autores como Malta e Carmo (2020) entendem que a escuta ativa é o nível mais alto e efetivo de escuta e comunicação. Além disso, os mesmo autores conceituam que a escuta ativa envolve direcionar completamente a atenção ao que o interlocutor está comunicando, ouvindo de maneira atenta e cuidadosa, sem interrupções, enquanto demonstra um interesse profundo no que está sendo aqui.

Para Toledo (2015), pessoas que sofrem de fibromialgia enfrentam uma condição crônica para a qual não existe uma cura conhecida e como resultado, podem desenvolver a crença de que a dor e os desafios associados ao tratamento estão fora de seu controle. *“Estou com muita (sic) dores em todo o corpo e agora piora (sic)...”* *“Passei o dia cheia de dores...”*. Ainda segundo Toledo (2015) a propensão à catastrofização durante a ocorrência de estímulos dolorosos desempenha um papel na criação de uma sensação de dor intensa e no aumento do desconforto emocional.

As técnicas de mindfulness são baseadas em diversos conceitos dentre os principais estão a atenção plena, autocompaixão, não julgamento, entre outros (COSTA; SOCZEK, 2021). *“É difícil colocar a gente em primeiro lugar”* *“Pensar em nós”* *“Meu momento é o do banho”*. Com base nisso, Costa Neta (2017) traz que uma das principais preocupações de quem está começando as intervenções baseadas em mindfulness é justamente a dificuldade em manter-se centrado e ter a sensação de mente dispersa. Ao serem questionados sobre a sensação de mente vagando, 55% dos pacientes notaram diminuição desta a partir das técnicas abordadas e 60% garante se sentirem mais relaxados.

Corroborando tal dado, 80% do grupo apontou que sua atenção plena aumentou significativamente. *“Adorei me senti leve”* Dentro da literatura relacionada ao mindfulness a ideia de viver de forma automatizada, no “piloto automático”, sem estar plenamente consciente, limita a capacidade da pessoa de responder de maneira flexível aos acontecimentos do momento (VANDENBERGHE; SOUSA, 2006).

Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia (2011) o tratamento da fibromialgia é um processo complexo que busca aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes afetados por essa condição crônica. Quando perguntados se a prática de mindfulness contribui para seu tratamento, 60% dos pacientes compreendem que tais técnicas são um importante recurso terapêutico que auxilia na melhora da qualidade de vida destes; além disso, 72% do grupo revela que pretende continuar com as práticas em seu tratamento.

O tratamento da fibromialgia geralmente exige uma abordagem personalizada, que pode combinar várias estratégias para otimizar o cuidado e a qualidade de vida (JÚNIOR; ALMEIDA, 2018). Reiterando essa importância, os participantes relatam: *“Gratidão pelo encontro maravilhoso de hoje das PICs sai de lá renovada, as gurias são maravilhosas.”*, *“Sobre a nossa pics hoje tudo maravilhoso.”*, *“Todas as atividades, saí renovada. Amei.”*, *“Fico feliz em poder participar dos grupos.”*. Muitos pacientes exploram opções de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como auriculoterapia, reiki, reflexologia podal e meditação, em busca de alívio dos sintomas a fim de integrar o tratamento (ANDRÉ, 2022).

Mais de 50% do grupo respondeu que seu nível de dor antes das práticas girava entre alto e muito alto. Um dentre os principais desafios dos indivíduos com doenças que envolvem a dor crônica, como a fibromialgia, são os impactos negativos que estas têm sobre aspectos físicos e principalmente psicológicos do paciente (STRECK; CERETTA; BARBOSA, 2021). *“Tem dias que não dá vontade de levantar para trabalhar”*, *“Chega em casa depois do trabalho se tem um cansaço muito grande”*.

Em contrapartida, após a finalização do encontro todos os pacientes regrediram seu nível de dor; sendo que na avaliação obteve-se resultados de 0% muito alto nível de dor, 2,85% para alto, 37,14% para médio, 28,57% para baixo e 31,42% para muito baixo nível de dor. Esses dados são corroborados, a partir dos relatos dos pacientes trazendo como tema a diminuição da dor, atribuindo ao grupo o valor terapêutico e compreendendo o espaço como um ambiente seguro para partilhar suas vivências, sem julgamentos. *“Mais práticas como essas. Foi maravilhoso”*, *“Elogio a equipe muito acolhedora”*, *“Muito bom por mais momentos assim”*, *“Maravilhoso”*, *“Gratidão pelo grupo de FIBROBAGÉ”*.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados coletados, pode-se concluir que a implementação de encontros semanais com uma abordagem centrada no mindfulness teve impactos positivos na vida de pacientes com fibromialgia. Durante esses encontros, os participantes tiveram a oportunidade de compartilhar suas experiências, desafios e preocupações relacionadas à doença.

Inicialmente, houve uma ênfase na escuta ativa, permitindo que os participantes se sentissem ouvidos e compreendidos. Muitos relataram desafios emocionais associados à fibromialgia, como a falta de crença de familiares e até mesmo de profissionais da saúde em sua condição.

A introdução de técnicas de mindfulness também desempenhou um papel importante, visto que muitos pacientes enfrentavam dificuldades iniciais em se concentrar no momento presente, mas a maioria notou uma diminuição na sensação de dispersão e um aumento na atenção plena à medida que as práticas progrediram. Isso contribuiu para uma sensação de relaxamento e maior controle sobre suas experiências negativas, principalmente, as relacionadas à saúde mental.

Além disso, houve uma diminuição significativa nos níveis de percepção da dor após a participação nos encontros de mindfulness. Esse dado mostra-se bastante relevante, considerando os impactos negativos que a dor crônica tem nas vidas físicas e psicológicas dos pacientes. A diminuição da dor pode melhorar a qualidade de vida e a capacidade de lidar com a condição.

A abordagem de grupo ofereceu um espaço seguro para compartilhar experiências, sem julgamento, e permitiu que os pacientes se sentissem apoiados e compreendidos. Além disso, muitos expressaram o desejo de continuar com as práticas de mindfulness como parte de seu tratamento contínuo.

Em suma, os resultados sugerem que a combinação de mindfulness, apoio de grupo e a possibilidade de compartilhar experiências pode ser uma estratégia eficaz no tratamento da fibromialgia, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e redução dos níveis de percepção da dor em pacientes afetados por essa condição crônica.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Bruna Bittencourt; MORAES, Larissa; SÁ, Isabella Cavalcante Gomes; SILVA, Barbara Borges Gomes; CAMARA, José Waldo Saraiva. **Saúde mental do estudante de medicina: psicopatologia, estresse, sono e qualidade de vida.** 2018. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1911>. Acesso em: 20 out 2023.

ANDRÉ, Rosana Henrique da Silva. **Práticas integrativas e complementares e suas repercussões na qualidade de vida e desempenho laboral para o portador de fibromialgia.** 2022. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/26531/Rosana%20Henrique%20da%20Silva%20Andre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 20 out 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Lei N° 8.080, de 19 de setembro de 1990.** Brasília. 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18080.htm. Acesso em: 30 ago 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n° 971, de 3 de maio de 2006.** Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília. 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/npic.pdf>. Acesso em: 30 ago 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CAPELA, Cristina; MARQUES, Amélia Pasqual; ASSUMPÇÃO, Ana; SAUER, Juliana Ferreira; CAVALCANTE, Alane Bento; CHALOT, Suellen Decario. **Associação da qualidade de vida com dor, ansiedade e depressão.** 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/nXBcCnMyfxrtmtY8zDBbCzM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 31 ago 2023.

CHASSOT, Carolina Seibel; SILVA, Rosane Azevedo Neves da. **A pesquisa-intervenção participativa como estratégia metodológica: relato de uma pesquisa em associação.** 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/qjPGZF9b6HYJ56mDsB34yCq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 out 2023.

COSENZA, R. M. **Neurociência e mindfulness: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse.** Porto Alegre: Artmed, 2021.

COSTA, Paola Colleone; SOCZEK, Kelly de Lara. **Mindfulness e sua relação com as emoções na prática clínica.** 2021. Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/article/view/1990/838>. Acesso em: 18 out 2023.

CUNHA, Eline Silva da. **Efeito da meditação mindfulness em pacientes com fibromialgia: ensaio clínico randomizado.** Tese de Doutorado. Universidade Federal de Sergipe. Sergipe,

2022. Disponível em: https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/15788/2/ELINE_SILVA_CUNHA.pdf. Acesso em: 30 ago 2023.

DACAL, Maria del Pilar Ogando; SILVA, Irani Santos. **Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos**. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/yHcDzsKdH8phHYGPH7Gsijd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 set 2023.

HAYES, Steven C.; HOFMANN, Stefan G. **Terapia cognitivo-comportamental baseada em processos: ciência e competências clínicas**. – Porto Alegre: Artmed, 2020.

HEYMANN, Roberto E.; *et al.* **Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia**. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 57, p.467-476, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0482500417301791?via%3Dihub>. Acesso em: 31 ago 2023.

JÚNIOR, José Oswaldo de Oliveira; ALMEIDA, Mauro Brito de. **O tratamento atual da fibromialgia**. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/T9n84Yb3qy3xbsWfch4w5Ck/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 out 2023.

JÚNIOR, Luiz Cezar Lima; LIMA, Nayane Nazareth Ferreira. **Relação da Qualidade de Vida e as Doenças Crônicas**. 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/37151/pdf>. Acesso em: 31 ago 2023.

JUSTINO, Danilo Leonardo. **Efeitos da meditação Mindfulness em pacientes com fibromialgia: revisão de literatura**. 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/37960>. Acesso em: 22 set 2023.

MENDES, Eugênio Vilaça. **O cuidado das condições crônicas na atenção primária à saúde: o imperativo da consolidação da estratégia da saúde da família**. 2012. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_condicoes_atencao_primaria_saude.pdf. Acesso em: 30 ago 2023.

MOURA, Caroline de Castro; CHAVES, Erika de Cássia Lopes; CHIANCA, Tânia Couto Machado, RUGINSK, Silvia Graciela; NOGUEIRA, Denismar Alves; IUNES, Denise Hollanda. **Efeitos da auriculoacupuntura na dor crônica em pessoas com distúrbios musculoesqueléticos nas costas: ensaio clínico randomizado**. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/MYtKtLDbtRDSn5fHWxBjBCn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 set 2023.

NETA, Ana Alves de Sousa Costa. **Aceitando ou mudando pensamentos? Como práticas de mindfulness são integradas no Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)**. 2017. Disponível em: <https://tedebc.ufma.br/jspui/bitstream/tede/1918/2/AnaCostaNeta.pdf>. Acesso em: 20 out 2023.

SAKAI, Bianca Yuri. **Efeitos das intervenções baseadas em Mindfulness em indivíduos com fibromialgia.** Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Mindfulness).. Universidade Federal de São Paulo. São Paulo. 2020. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/58915/BIANCA%20SAKAI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 31 ago 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. **Orientações ao paciente - tratamento.** 2011. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/orientacoes-ao-paciente/tratamento-da-fibromialgia/>. Acesso em: 19 out 2023.

SOUSA, Cynthia Haddad Pessanha; RIBEIRO, Liana Viana; TAVARES, Cláudia Mara de Melo. **A escuta ativa no processo de ensino-aprendizagem dos acadêmicos de enfermagem.** 2021. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/debateseducacao/article/view/11647/pdf>. Acesso em: 06 nov 2023.

STRECK, Julia Niero Zanatta; CERETTA, Renan Antonio; BARBOSA, Juliana Stuginski. **MINDFULNESS: Uma terapia complementar na Dor Crônica.** 2021. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/04/1177697/rbn-571-5-mindfulness.pdf>. Acesso em: 22 out 2023.

TOLEDO, Laura Priscila Navarrete. **De autoeficácia, catastrofização da dor e qualidade de vida em indivíduos com fibromialgia.** 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/9382/DissLPNT.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 19 out 2023.

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. **Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais.** 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004. Acesso em: 18 out 2023.