

A EFICÁCIA DAS TÉCNICAS PSICOTERAPÊUTICAS NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA.

*The Efficacy of Psychotherapeutic Techniques in Cognitive Behavioral Therapy
in Patients with Fibromyalgia.*

Nathalia Maiza Machado¹

Jeisa Benevenuti²

RESUMO: A fibromialgia é uma disfunção que leva o paciente a ter de 11 a 18 pontos sensíveis, não existindo exames laboratoriais para seu diagnóstico. Sendo observada a necessidade de investigação nos fatores psicológicos, sociais, biológicos. Este artigo teve como objetivo identificar a eficácia das técnicas utilizadas no tratamento psicoterapêutico com os princípios da terapia cognitivo-comportamental para pacientes com fibromialgia. Em uma pesquisa bibliográfica, para triagem dos artigos, foi realizada busca nos sites SciELO (=0), PubMed (=0), BVS-Psi (=78), Periódicos Capes (=174) e Ebsco (=33), limitando o ano de publicação entre 2017 e 2022. Do material encontrado somente seis artigos científicos corresponderam aos critérios de inclusão. Os resultados demonstram poucos estudos na área da psicologia e, conseqüentemente, na abordagem cognitivo-comportamental. Sugere-se novos estudos com outras técnicas que podem ser utilizadas em pacientes com fibromialgia.

Palavras-chave: fibromialgia; abordagem cognitivo-comportamental; técnicas psicoterapêuticas.

ABSTRACT: *Fibromyalgia is a disorder that causes the patient to have 11 to 18 tender points, and there are no laboratory tests for its diagnosis. It noted the need for research on psychological, social, and biological factors. This article aimed to identify the efficacy of the techniques used in psychotherapeutic treatment with the cognitive-behavioral therapy principles for patients with fibromyalgia. In a*

1 Acadêmica do curso de Psicologia da UNIFEBE. *E-mail:* nathalia.machado@unifebe.edu.br

2 Professora orientadora. Doutora. *E-mail:* jeisa@unifebe.edu.br

bibliographic search, to screen the articles, a search was carried out on the sites SciELO (=0), PubMed (=0), VHL-Psi (=78), Capes Periodicals (=174), and Ebsco (=33), limiting the year of publication between 2017 and 2022. Of the material found, only six scientific articles met the inclusion criteria. The results demonstrate few studies in the area of psychology and, therefore, in the cognitive-behavioral approach. Further studies are suggested with other techniques that can be used in patients with fibromyalgia.

Keywords: *fibromyalgia; cognitive-behavioral approach; psychotherapeutic techniques.*

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma disfunção do sistema nervoso central que leva a uma dor multifocal, acompanhada de dificuldades como fadiga, sono, memória e alterações no humor, sendo considerada o fim de um continuum ao que antes era considerado um transtorno discreto. Existe uma prevalência em pacientes com fibromialgia com níveis elevados de sofrimento psicológico, sendo este um critério interdependente, entre sofrimento e a dor (CLAUW; UEDA, 2017).

É descrita como uma afecção reumatológica que tem como principal causa dor musculoesquelética difusa e crônica. As doenças reumáticas são as mais antigas e que causam certa incapacidade clínica. A fibromialgia em si só foi realmente estudada há três décadas, pois pouco se sabe acerca de tratamentos efetivamente eficazes ou sobre sua etiologia e patogênese (HEYMANN *et al.*, 2010; SENNA *et al.*, 2004).

Segundo Marques *et al.* (2017), a prevalência da fibromialgia na população geral está em torno de 0,2 e 6,6%, sendo percebido com maior prevalência no grupo feminino entre 2,4 e 6,8%. Conforme ressalta Goren *et al.* (2012), após as dores nas costas a fibromialgia é a segunda dor mais relatada, estando entre os 2% dos brasileiros entrevistados.

O estudo de Souza e Perissinotti (2018) evidenciou uma prevalência de 2% da população brasileira, sendo uma proporção de 1 homem para 5,6



A Eficácia das Técnicas Psicoterapêuticas na Terapia Cognitivo-Comportamental em Pacientes com Fibromialgia.

mulheres, destes apenas 15% usou como estratégia de tratamento o recurso psicoterapêutico, não farmacológico, enquanto 69% utilizou o tratamento farmacológico. Conforme destacado, existe uma interferência nas atividades diárias por causa da dor, isto é, ela interfere no sono, no trabalho, no autocuidado, caminhada, vida sexual, vida social, causando irritabilidade e tristeza.

Há um consenso entre os especialistas na área em relação ao tratamento da fibromialgia, ou seja, a estratégia ideal para o tratamento é que seja multidisciplinar, sendo ele farmacológico e não farmacológico, aperfeiçoado conforme a intensidade de dor do paciente (HEYMANN *et al.*, 2010). Assim, em 2004, a Sociedade Brasileira de Reumatologia publicou as primeiras diretrizes sobre fibromialgia, com o objetivo de orientar o diagnóstico e tratamento dessa síndrome (PROVENZA *et al.*, 2004).

Uma das formas de tratamento não farmacológico é baseado na terapia cognitivo-comportamental, visto que na literatura se encontra muitas vezes citada como uma terapia com maior eficácia e efetividade, com seu conjunto de técnicas como a de relaxamento, exercícios aeróbicos, alongamentos e educação familiar, compreendendo que a educação familiar é um dos pontos que mais se destaca, pois, esse apoio gera uma melhor qualidade de vida para os pacientes (PROVENZA *et al.*, 2004).

Em estudos sobre fibromialgia, percebeu o quanto é importante o trabalho multidisciplinar para o tratamento, já que evidencia o aumento de diagnósticos, e o quanto ainda não há clareza sobre tratamento específico sobre a doença. Com isso, este trabalho pretende contribuir quais as técnicas da terapia cognitivo comportamental são utilizadas e que são eficazes para o tratamento de fibromialgia.

Este artigo teve como objetivo geral identificar a eficácia das técnicas utilizadas no tratamento psicoterapêutico com os princípios da terapia cognitivo-comportamental para pacientes com fibromialgia. Para tanto definiu-se os seguintes objetivos específicos (i) Identificar as técnicas utilizadas em estudos de tratamento psicoterapêutico nas publicações com viés da Terapia Cognitivo-Comportamental; e, (ii) Verificar a eficácia das técnicas utilizadas no tratamento



psicoterapêutico com os princípios da terapia cognitivo-comportamental para fibromialgia.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

A partir de um pressuposto que faltavam evidências nos atendimentos de depressão feitos pela abordagem psicanalítica, Aron T. Beck, mapeou distorções em transtornos emocionais, possibilitando uma maior compreensão nas cognições e nos problemas emocionais e comportamentais. Os terapeutas cognitivos-comportamentais são considerados como cientistas, visto que valorizam as evidências e atuam com uma literatura eficaz, sendo esta uma abordagem científica (WENZEL, 2018).

A terapia cognitiva-comportamental é um conjunto de teorias, desenvolvidas para planos de tratamento e orientação terapêutica. A terapia usa como base o princípio, que: nossas cognições têm influência controladora sobre as nossas emoções e comportamentos e que o modo como nos comportamos pode afetar profundamente nossos padrões de pensamento e nossas emoções. Portanto, a emoção é mais um elemento fundamental a ser trabalhado para melhoria da saúde mental (WRIGHT *et al.*, 2008).

O modelo conceitual que a perspectiva cognitivo-comportamental implementa é o evento com uma avaliação cognitiva, que gera uma emoção que resulta em um comportamento, tendo como base a relação entre pensamentos, emoções e comportamento. O terapeuta desenvolve com o paciente o reconhecimento dos pensamentos desadaptativos em dois níveis: pensamentos automáticos e esquemas (WRIGHT *et al.*, 2018).

Sobre os pensamentos, ao contrário de diversas abordagens, a cognitivo-comportamental, entende que, com os acontecimentos da vida diária do paciente, ele mesmo pode se tornar autêntico para discernir seus pensamentos e sentimentos por meio do treinamento e atenção. Sem esses treinamentos o paciente se torna refém dos pensamentos automáticos/rotineiros. Por isso, é



necessária uma mediação cognitiva para a compreensão de quais pensamentos fazem parte da vida diária (DOBSON; DOBSON, 2010).

Segundo Wenzel (2018), o objetivo da terapia é abordar os comportamentos que causam sofrimento emocional, sendo uma forma de psicoterapia ativa entre paciente e terapeuta, abordando os padrões cognitivos e comportamentais. É uma psicoterapia semiestruturada em que o terapeuta organiza um curso a ser seguido para um trabalho direcionado e eficiente.

O tempo de terapia é limitado para que o paciente e terapeuta busquem desenvolver um plano terapêutico, baseado em uma psicoeducação, para que o próprio paciente aprenda a implementar as ferramentas desenvolvidas em situações futuras, sem necessariamente a ajuda do terapeuta. Com base nesta visão, acredita-se que é uma abordagem de alívio rápido e duradouro, para o sofrimento emocional estabelecendo estratégias para futuras recorrências (WENZEL, 2018).

Segundo Abreu e Guilhardi (2004, p. 330), “Questionar é um dos procedimentos mais ricos e presentes na terapia cognitiva”. A maneira como o terapeuta faz os questionamentos é que determina o vínculo terapêutico, que conduzirá o nível de confrontação entre os dois, para o paciente conseguir expor seus pensamentos e examinar seus pontos de vista. As perguntas e questionamentos são fundamentais para identificação das mudanças de crenças e esquemas. É importante ressaltar que na terapia cognitiva as atribuições das técnicas são sempre a partir da formulação do caso, levando em consideração os objetivos já preestabelecidos com o paciente (ABREU; GUILHARDI, 2004). Ela se baseia na cognição, emoção e comportamento do paciente. Constatando que cada paciente tem uma reação a partir de um evento, e essa reação formará uma emoção baseado no que pensamos. Essa construção entre pensamento, sentimento, comportamentos, fisiologia e ambiente, que se busca intervir, pois são eles que geram os pensamentos automáticos (KNAPP, 2004).

Portanto, a terapia cognitivo-comportamental é constituída levando em conta a compreensão das nossas cognições, pensamentos e comportamentos. Ela tem como base os pensamentos, estes que muitas vezes se distorcem por causa de nossas crenças. É uma terapia desenvolvida por meio de metas e



A Eficácia das Técnicas Psicoterapêuticas na Terapia Cognitivo-Comportamental em Pacientes com Fibromialgia.

objetivos, entre paciente e terapeuta, trabalha de forma semiestruturada buscando desenvolver um plano terapêutico apoiado na psicoeducação, é indicada para vários transtornos, porque consiste em uma abordagem de evidências científicas, que segundo a literatura é uma terapia indicada para pacientes com fibromialgia, por sua eficácia.

2.2 FIBROMIALGIA E SEUS ASPECTOS FÍSICOS E PSICOSSOCIAIS

Fibromialgia é uma síndrome crônica, localizada em várias partes do corpo como ligamentos e tendões e com sintomas apresentados de forma persistente por mais de três meses. Alguns dos seus sintomas envolvem dores musculares, distúrbio do sono, fadiga, artrite, artrose, limitação funcional, alteração cognitiva e humor deprimido, afetando principalmente o grupo de mulheres, variando de 40 a 80 anos. Suas comorbidades frequentemente são depressão, ansiedade, síndrome do intestino irritável, enxaqueca, distúrbios temporomandibulares e disfunção sexual (BRASIO *et al.*, 2003; CHAKR, 2011).

Não existem ainda exames laboratoriais para o diagnóstico, sendo realizado com base nas queixas do paciente na presença de dores generalizadas pelo corpo, tanto superior e inferior e na coluna, definida por uma sensibilidade excessiva de 11 a 18 pontos dolorosos, tais como: nuca, ombro, braço, cotovelo, quadril, costas, coxas, pernas, joelhos e peito. O nível socioeconômico e educacional está associado aos diagnósticos (BRASIO *et al.*, 2003; GOLDENBERG, 2004).

Em pacientes com fibromialgia, deve-se levar em consideração que todos os fatores psicológicos, sociais, biológicos precisam ser abordados. Esses fatores podem levar alguns pacientes a desenvolverem depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático, por causa das dores que sentem (ADAMS; TURK, 2015). Seu principal sintoma é a dor e, em alguns pacientes sensibilidade que pode se manifestar em diversas áreas do corpo e em intensidades diferentes, havendo variações da temperatura, estresse e ansiedade, com melhoras durante o dia e piores à noite. O sono e a fadiga também são um dos fatores importantes, pois 90% das pessoas se queixam com



dificuldades para dormir e ao acordar se sentem cansadas e relatam perda de energia, diminuição de resistência e cansaço excessivo (BRASIO *et al.*, 2003).

O tratamento deve se basear em quatro pilares: educação do paciente, condicionamento físico, farmacoterapia e psicoterapia. O paciente deve compreender que seu tratamento é individualizado, e é feito um estabelecimento de metas baseado nos sintomas, entre paciente e terapeuta (SARZI *et al.*, 2020). Em relação à autoeficácia para o processo terapêutico, é importante que após o diagnóstico o paciente entenda os seus limites e, conseqüentemente, dar pequenos passos para cumprir com as tarefas estabelecidas, para melhora do controle da dor (ADAMS; TURK, 2015).

Existem algumas características que contribuem para o desenvolvimento da fibromialgia, como: predisposição genética, experiências pessoais, fatores emocionais e cognitivos e situações estressoras. Nesse sentido, a fibromialgia tem relação entre mente e corpo, por isso a necessidade de um acompanhamento multidisciplinar (MONTENEGRO *et al.*, 2021).

O tratamento da fibromialgia busca amenizar os sintomas para desacelerar a progressão da doença de maneira que o paciente esteja envolvido no seu autocuidado, aprimorando sua capacidade funcional a fim de restaurar sua dignidade (WILLIAMS; SCHILLING, 2009). Na terapia cognitiva comportamental, pensamentos catastróficos, como "Minha dor é terrível e não há nada que eu possa fazer sobre isso" são reformulados para "Por pior que minha dor possa chegar, há coisas que posso fazer para torná-la pelo menos um pouco melhor" (HASSETT; GEVIRTZ, 2009 p. 3). Esses exemplos ilustram uma das estratégias nesse tipo de terapia para ajudar os pacientes a lidarem melhor com seus pensamentos disfuncionais. A seguir, serão descritas algumas técnicas úteis e reconhecidas na literatura científica como eficazes para o tratamento de indivíduos que necessitam de apoio psicoterapêutico.

2.3 TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA O TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA



A Eficácia das Técnicas Psicoterapêuticas na Terapia Cognitivo-Comportamental em Pacientes com Fibromialgia.

As intervenções desenvolvidas por meio da terapia cognitivo-comportamental estão estruturadas para a modificação de pensamentos e expectativas mal adaptativas, para o melhoramento do humor, estresse, dor e resolução de problemas. Também envolvem intervenções comportamentais sobre ativação comportamental, exercícios graduais, estimulação de atividades, reduzir os comportamentos de dor, higiene do sono e técnicas de relaxamento. A terapia cognitivo-comportamental tem como objetivo levar o paciente à sua crença mais adaptativa em relação à dor para resultar em um melhor funcionamento (HASSETT; GEVIRTZ, 2009).

Geralmente inicia-se um conjunto de tratamento para pacientes com fibromialgia, incluindo medicamentos, programas de educação e autocuidado, controle de estresse, treinamento de relaxamento e *biofeedback*. Outras formas de tratamento que têm demonstrado eficácia são tai-chi, ioga e pilates, sendo exercícios benéficos para questões físicas, psicossociais, emocionais, espirituais e comportamentais (BUSCH *et al.*, 2011).

Descrevendo sobre os tratamentos, alguns deles se destacam na literatura, que são: o relaxamento muscular progressivo, está relacionado às tensões que os pacientes desenvolvem, que podem contribuir para a dor, é a partir do uso de imaginação e da respiração que o paciente diminui essas tensões (BUSCH *et al.*, 2011, HASSETT; GEVIRTZ, 2009).

O treinamento autogênico é desenvolvido por meio de relaxamento muscular que contribui para que o corpo volte ao seu estado equilibrado, seja com imagens ou exercícios mentais. Podem ser divididos em três tipos de exercícios: os que se concentram no corpo, exercícios de meditação e os que se fixam em problemas específicos (SOUSA FILHO, 2009).

A reestruturação cognitiva são estratégias que contribuem para que o paciente aprenda a lidar com suas dores por meio das crenças disfuncionais (MOZHI, ARUMUGAM, 2021). Baseado nessa reestruturação cognitiva o paciente atribui técnicas como a de meditação ou *biofeedback* que está voltada para o bem-estar físico, emocional e mental, que auxilia na redução de estresse e ansiedade. A meditação é realizada por meio de sons, cenas agradáveis com foco na respiração e pensamentos no aqui e agora (MENEZES; DELL'AGLIO,



2009). E a *biofeedback* é elaborada com técnicas de respiração com estados mentais (HASSETT; GEVIRTZ, 2009). Essas são algumas das intervenções que a literatura contribui para o tratamento de pacientes com fibromialgia na abordagem da terapia cognitivo-comportamental, que visam contribuir para o relaxamento progressivo por meio da psicoeducação.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

É por meio do método que se chega a algumas hipóteses para a comprovação de problemas científicos, para traçar resultados válidos por diversos cientistas (MARCONI; LAKATOS, 2011). Este estudo consiste em uma investigação exploratória sobre os recursos terapêuticos em terapia cognitivo-comportamental para o tratamento da fibromialgia. Foram realizadas buscas nas bases de dados, entre os anos 2017 a 2022, em artigos e materiais bibliográficos em português. Assim sendo, realizou-se a busca por meio das bases de dados: SciELO, PubMed, BVS-Psi, Periódicos Capes e Ebsco.

As palavras-chave utilizadas para a busca de dados foram: “fibromialgia” combinado com o “tratamento não farmacológico”, “recursos terapêuticos”, “técnicas da terapia cognitivo-comportamental”. Os critérios de exclusão foram: artigos repetidos nas bases, publicações anteriores ao ano de 2017, os que tratam fibromialgia como comorbidade, ou que estavam incompletos, artigos de outras abordagens psicológicas, artigos de permissão limitada para assinantes, artigos que não tinham como enfoque a fibromialgia, e trabalhos acadêmicos de outra natureza como monografia, dissertação, tese, trabalho apresentado em congresso.

Primeiramente realizou-se a leitura dos resumos dos artigos encontrados, para análise dos critérios selecionados. Também se fez necessário a leitura de alguns artigos na íntegra (que não continham todas as informações no resumo) para aplicação dos critérios de inclusão e exclusão.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS



A Eficácia das Técnicas Psicoterapêuticas na Terapia Cognitivo-Comportamental em Pacientes com Fibromialgia.

A busca dos dados gerou o total de 285 artigos (SciELO: 0, Pubmed: 0, BVS: 78, Periódicos Capes: 174, Ebsco: 33). Na base de dados BVS, pesquisou-se as palavras-chave com o complemento “ou” que gerou 1.604 resultados. Desses, 2 (dois) corroboraram com os critérios de seleção. Com a troca do complemento da busca para “e” a busca gerou 78 resultados, sendo os mesmos dois artigos que reafirmaram com os critérios estabelecidos. Dessa forma, dos 285 artigos encontrados, 279 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão e exclusão. Com base na leitura dos resumos e aplicação dos critérios condizentes com o objetivo do artigo selecionou-se 6 (seis) artigos, os quais estão expostos no Quadro 1:

Quadro1 - Descrição das principais características dos estudos revisados

Autores (as) (Ano)	Revista Científica	Objetivo	Resultados/ Conclusões
1. Freitas <i>et al.</i> , (2017)	Revista Brasileira Reumatologia	Avaliar o impacto do apoio social sobre os sintomas de mulheres brasileiras com fibromialgia.	O estudo, por meio do inventário de depressão de Beck, demonstrou diferenças entre os grupos com apoio social ruim (ASR) e apoio social normal (ASN), na depressão, no afeto negativo e na sensibilidade à dor. Ressaltando que pacientes com baixa interação social têm a tendência de reduzir as emoções positivas e negativas sendo tendenciosos a depressão. Portanto, entende-se que o apoio social é importante para melhor qualidade de vida da população com fibromialgia.
2. Casado-Morales; Laguna-Bonilla (2017)	Revista Clínica e Saúde	Fornecer ferramentas para o correto manejo do quadro de dor crônica, de um paciente homem de 28 anos, por meio do tratamento cognitivo	O tratamento foi por meio de técnicas cognitivas comportamentais, como: psicoeducação, respiração e relaxamento, gestão de atenção, reestruturação cognitiva, assertividade e capacidade de comunicação, manejo da ansiedade antecipatória e higiene do sono em conjunto com a equipe

A Eficácia das Técnicas Psicoterapêuticas na Terapia Cognitivo-Comportamental em Pacientes com Fibromialgia.

		comportamental.	multidisciplinar. Elas foram eficazes para o aumento das atividades diárias, e contribuíram para uma melhor qualidade de vida, substituindo os pensamentos negativos por adaptativos, estabelecendo um padrão para o sono e diminuindo a frequência de sintomas dolorosos.
3. Chica <i>et al.</i> , (2019)	Cadernos de Psicologia do Esporte	Avaliar os efeitos de um programa de dança, no nível de sintomas, capacidade funcional, variáveis psicológicas e composição corporal, em uma amostra de mulheres entre 45 e 70 anos com fibromialgia.	Os resultados por meio do inventário de Beck indicaram que o programa de dança espanhola, produziu melhoras no humor, depressão e no nível de ansiedade, concluindo, que a atividade prática da dança, poderia ajudar pessoas com fibromialgia a melhorar a qualidade de vida. Os autores ressaltam que os padrões psicológicos podem ser o resultado não a causa da fibromialgia.
4. Carvalho <i>et al.</i> , (2020)	Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog	Analisar o efeito do <i>mindfulness</i> associado com educação em neurociência da dor na percepção da dor, sono e capacidade funcional em adultos de maior ou igual a 40 anos diagnosticadas com fibromialgia.	Foi elaborada a prática de <i>mindfulness</i> para redução de estresse, esta que envolve treinamento de mente a atenção em alguma atividade cognitiva, baseada na respiração. A pesquisa desenvolveu dois grupos, o grupo GM (meditação) e o GMEND (grupo meditação e educação em neurociências da dor). Os dois obtiveram resultados positivos, tanto nos sintomas quanto na capacidade funcional, níveis de humor e sono, como também nos sintomas de ansiedade e depressão. Os autores ressaltaram que a prática meditativa, possui uma boa eficácia na capacidade funcional, nos sintomas patológicos e psicológicos.
5. Wagner <i>et al.</i>	Revista	Avaliar o equilíbrio, o controle motor e a qualidade de vida em	Durante o estudo com pacientes com fibromialgia, a partir da escala de depressão de Beck, poucos participantes demonstraram um estágio mais severo, a maioria

A Eficácia das Técnicas Psicoterapêuticas na Terapia Cognitivo-Comportamental em Pacientes com Fibromialgia.

(2020)	Fisioterapia Brasil	11 voluntários com idade entre 18 e 75 anos com fibromialgia.	evidencia depressão leve. Os autores notaram que a depressão é muito frequente em pacientes com fibromialgia afetando a sua funcionalidade e a qualidade de vida.
6. Mozhi; Arumugam (2021)	Revista Pesquisa Fisioterapia	Determinar o efeito da combinação de terapia cognitivo comportamental juntamente com técnicas de fisioterapia na gestão de sintomas de fibromialgia, em 60 participantes com idades entre 18 e 50 anos.	Percebeu-se que o tratamento de TCC através da identificação dos pensamentos automáticos, crenças nucleares, comunicação assertiva combinada com IPT (Fisioterapia Integrada), demonstrou-se benéfica, visto que a TCC trabalha com o enfrentamento e os pensamentos desadaptativos. Com isso, houve melhoras na dor, qualidade de vida e saúde física e mental, reduzindo sintomas da depressão e adquirindo uma melhora na saúde física e mental de pacientes com fibromialgia.

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Por meio dos resultados encontrados nas bases de dados (285), foi possível observar que existe material restrito na língua portuguesa fazendo relação entre a terapia cognitivo-comportamental e a fibromialgia. Pode-se notar ainda que a maioria dos artigos estão relacionados às áreas de fisioterapia e à educação física. A seguir, serão caracterizadas as principais Técnicas de Tratamento observadas nos artigos pesquisados, o manejo psicoterapêutico da fibromialgia, bem como a coerência (eficácia) das técnicas utilizadas no tratamento psicoterapêutico com os princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental.

Apenas os autores Casado-Morales; Laguna-Bonilla e Mozhi; Arumugam fizeram uso de mais de uma técnica no manejo do tratamento da fibromialgia. Os demais autores observados fizeram uso de apenas uma técnica específica como recurso terapêutico para o tratamento.

4.1 TÉCNICAS UTILIZADAS NA AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA



4.1.1 O inventário de depressão de Beck

O inventário de depressão de Beck é uma autoavaliação de depressão. É composto por 21 questões e ele avalia a intensidade de sintomas, tais como: tristeza, pessimismo, perda de prazer para realização das atividades, sentimento de culpa e punição, sensação de calor, insegurança, tremor nas mãos e medo de perder o controle (HUTZ, 2016, p. 252). Uma das técnicas que se observou nos textos citados foi a aplicação do inventário de Beck, pois a dor difusa e crônica corrobora para alterações psicológicas, favorecendo a ocorrência de transtornos psiquiátricos, sendo um deles a depressão. O estudo de Cordeiro *et al.* (2021) identificou que 80% da população que participou da pesquisa apresentavam sintomas depressivos, pontuando que pacientes que sofrem com fibromialgia têm a tendência de ter comorbidades psiquiátricas.

Conforme a Associação Brasileira de Fibromialgia, o inventário de Beck é um dos instrumentos validados para o auxílio de diagnósticos para fibromialgia, pois é por meio da mensuração dos pontos dolorosos correlacionadas à depressão e estresse que é avaliada a doença para o futuro manejo clínico (HEYMANN *et al.*, 2017). Assim sendo, compreende-se a importância da avaliação diagnóstica dos transtornos psiquiátricos. Esses pacientes, quando avaliados corretamente, podem ser auxiliados por profissionais da área da saúde a aumentar sua qualidade de vida e bem-estar psicológico. Ao contrário, quando não avaliados adequadamente, podem ser prejudicados, intensificando suas dores crônicas e aumentando as chances de desenvolvimento de comorbidades e outros transtornos de ordem psiquiátrica.

4.1.2 Psicoeducação

Nos dados coletados, a técnica de Psicoeducação foi observada em 1 (um) estudo realizado por Casado-Morales e Laguna-Bonilla (2017). Dessa maneira, a técnica de Psicoeducação teve como objetivo orientar o paciente, seja sobre seus comportamentos, ou consequências deles, ou suas crenças,



valores que perpassam a vida dele (BECK, 2013). A base é a orientação, seja ela por meio de vivências do próprio paciente, livros de autoajuda, apostilas, questionários ou até mesmo programas de computador ou celular (WRIGHT *et al.*, 2018).

Segundo Nogueira *et al.* (2017), a psicoeducação é indicada como proposta de intervenção para transtornos psicológicos, conceituando a importância do paciente se tornar seu próprio terapeuta. Com isso, o autor destaca a importância da terapia cognitivo-comportamental, pois muitos pacientes podem ser prejudicados por seus transtornos como a fibromialgia. Dessa maneira, a terapia baseada na psicoeducação em conjunto com a medicação é de extrema importância para diminuição dos sintomas. A psicoeducação contribui para instruir o paciente e os familiares sobre o transtorno, diagnóstico, sintomas, e até mesmo como funcionará o tratamento. (PELLEGRINELLI, 2010).

É possível notar como a psicoeducação é uma ferramenta amplamente utilizada no contexto clínico e que pode gerar conhecimentos importantes para beneficiar o paciente sobre a forma de agir em relação aos seus comportamentos e pensamentos disfuncionais. Como resultado, o paciente com fibromialgia recebe orientações sobre as consequências de suas ações, contribuindo em maior qualidade de vida para o paciente após o diagnóstico.

4.1.3 Respiração, relaxamento e *mindfulness* em terapia cognitivo-comportamental

Citado no estudo de Casado-Morales, Laguna-Bonilla (2017) e Carvalho *et al.* (2020) são técnicas utilizadas pela Terapia Cognitivo Comportamental, e nos estudos descritos contribuíram para redução de estresse. Geralmente, em situações de estresse há maior chance de se desenvolver pensamentos automáticos, generalização. Por meio do recurso de respiração, há possibilidade de fazer com que o paciente volte à sua reestruturação cognitiva, diminuindo a tensão que o diagnóstico pode trazer e contribuindo para seu bem-estar (MARQUES; DELFINO, 2016).



É possível definir que as técnicas de relaxamento são estratégias para combater o estresse que o próprio diagnóstico pode causar. Com isso, o relaxamento propôs ao paciente reconhecer seu corpo, reduzir tensões, para reduzir a ansiedade diante do que está por vir (MARQUES; DELFINO, 2016). Conforme ressalta Vandenberghe e Sousa (2006), a técnica de *Mindfulness* contribui para a prevenção de recaída para depressão e redução de estresse, visto que estas são uma das comorbidades para pacientes com fibromialgia. São exercícios que vivenciam o momento em que se está vivendo no presente sem julgamentos, sem querer mudar ou controlá-los, permitindo estar com a atenção plena no momento em que os pensamentos negativos emergem, para agir de forma efetiva, de acordo com os seus valores.

Pacientes com fibromialgia frequentemente não desenvolvem um relaxamento funcional, pois um dos sintomas da doença é a tensão muscular e psicológica. Como resultado, os autores enfatizam a necessidade do uso do relaxamento como estratégia de combate ao estresse diário, uma vez que contribuirá para o bem-estar psicológico do paciente.

4.1.4 Gestão de atenção

Com base na pesquisa de Casado-Morales, Laguna-Bonilla (2017) acredita que a partir das imagens mentais o paciente direciona a atenção para outras experiências que não envolvam atividade prazerosa, atividades cotidianas que por meio da imaginação consiga redirecionar a sua dor com a atenção em outros estímulos (CASADO-MORALES; LAGUNA-BONILLA, 2017). Essa abordagem é fundamental para pacientes com dor crônica, pois estabelece estratégias de enfrentamento em relação aos sentimentos de dor é um dos aspectos importantes para a psicoterapia.

4.1.5 Reestruturação cognitiva: pensamentos automáticos, crenças nucleares e assertividade no manejo da ansiedade



A Eficácia das Técnicas Psicoterapêuticas na Terapia Cognitivo-Comportamental em Pacientes com Fibromialgia.

No estudo de Casado-Morales; Laguna-Bonilla (2017) e Mozhi; Arumugam (2021) evidenciou-se eficácia do tratamento em pacientes com fibromialgia que utilizaram reestruturação cognitiva, pensamentos automáticos, crenças nucleares e assertividade. Estas são um conjunto de técnicas que ajudam a identificar pensamentos automáticos e crenças que contribuem com as habilidades para mudar as cognições (WRIGHT *et al.*, 2018). A reestruturação cognitiva ocorre por meio da conversa entre paciente e terapeuta, conceituando os pensamentos disfuncionais que desencadeiam situações de sofrimento emocional, baseado no questionamento socrático, promovendo para os pacientes conclusões suas respostas (WENZEL, 2018).

Outra ferramenta de reestruturação cognitiva é o registro de pensamentos automáticos, que ajuda o paciente a identificar quais pensamentos automáticos surgem e em quais situações por meio de anotações, como em uma tabela. Essas ferramentas auxiliam na redução do estresse, já que pacientes com fibromialgia tendem a aumentar seus níveis de estresse em decorrência do medo, e a reestruturação cognitiva estimula o paciente a enxergar as circunstâncias da vida de forma mais equilibrada (WENZEL, 2018).

Muitos pacientes diagnosticados constroem uma visão negativa de si mesmo, do mundo, dos outros e do futuro. Assim sendo, a reestruturação vem para remodelar as crenças que, conseqüentemente, diminuem os pensamentos automáticos, para lidarem com os estresses de forma mais adaptativa. Em um estudo com pacientes com fibromialgia ressalta-se que com a reestruturação cognitiva, obteve-se resultados positivos, na diminuição do estresse. Fontes internas de estresse, como emoções irracionais, ansiedade, depressão e falta de assertividade, podem contribuir para um alto nível de estresse (WENZEL, 2018; BRASIO *et al.*, 2003).

Outra forma de conceituar a reestruturação cognitiva é por meio do treino de assertividade que contribui para melhores resultados em pacientes que já estão identificando os pensamentos automáticos e crenças, pois facilita ao paciente aprimorar habilidades existentes, colaborando em uma melhor qualidade de vida. Sendo capaz de defender seus direitos, de maneira que consiga se expressar tendo consciência das conseqüências, conceituando que



a assertividade colabora para novos conceitos de si mesmo, do comportamento e dos pensamentos (SOUSA; NICHOLLETII; DONADON, 2021).

Muitas das técnicas cognitivas-comportamentais contribuem para o amontoamento das expectativas futuras, sendo técnicas que colocam o paciente em situações do seu cotidiano que lhe gera ansiedade, até que a ansiedade comece a diminuir gradativamente, sendo esta uma forma do paciente conseguir enfrentar as situações e não fugir delas por suas crenças negativas, aumentando seu senso de autoeficácia. Com isso, o próprio paciente começa a checar a validade dos seus pensamentos e construir novas crenças, promovendo uma redução do medo (MULULO, 2009).

Um dos fatores destacados pelos autores é a importância de reestruturar o paciente diagnosticado com fibromialgia, percebe-se que após o diagnóstico o paciente tem pensamentos catastróficos e desesperançosos que lhe geram crenças sobre como viverá o amanhã, sendo assim, é função do terapeuta junto do paciente identificar esses pensamentos e crenças para entender o processo de diagnóstico contribuindo para diminuição dos sintomas.

4.1.6 Higiene do sono

Segundo Casado-Morales; Laguna-Bonilla (2017), outra técnica que contribui para pacientes com fibromialgia é a da higiene do sono, porque 75% dos pacientes com fibromialgia relatam insônia e como resultado, o número de medicamentos prescritos aumentou. O termo "higiene do sono" refere-se a um conjunto de orientações que visam à mudança de hábitos que podem ser prejudiciais à saúde do sono. Os estudos demonstram melhora na qualidade do sono e das dores (ORLANDI *et al.*, 2012). Segundo Edinger *et al.* (2005), os estudos obtiveram resultados mais significativos com os pacientes que realizaram abordagem cognitiva-comportamental e higiene do sono.

Após o diagnóstico de fibromialgia muitos pacientes relatam sofrer com insônia após a utilização de medicamentos, sendo necessário desenvolver um plano de ação com a higiene do sono para que o paciente consiga dormir melhor e alcançar a reposição imunológica necessária para um sono reparador.



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como objetivo geral identificar a eficácia das técnicas utilizadas no tratamento psicoterapêutico com os princípios da terapia cognitivo-comportamental para pacientes com fibromialgia. A realização desta pesquisa possibilitou um estudo sobre a eficácia das técnicas cognitivas-comportamentais em pacientes com fibromialgia fundamentado em uma pesquisa bibliográfica. Como resultado, foi possível constatar que há poucas informações publicadas sobre o assunto nas bases de dados de língua portuguesa, em áreas como psicologia, percebendo que há maior quantidade de publicações nas áreas de educação física e fisioterapia e na língua inglesa. Os artigos observados revelam características que destacam a necessidade de terapia cognitivocomportamental para pacientes com fibromialgia.

Após a leitura dos textos foi possível compreender que após a realização do diagnóstico é de extrema importância o acompanhamento com equipe multiprofissional como médico, fisioterapeuta, psicólogo e *personal trainer*, esse atendimento contribui para uma melhor qualidade de vida do paciente. As técnicas utilizadas na Terapia cognitivo-comportamental são essenciais para ativar seu processo de melhoria e facilitar a compreensão de seus sentimentos e pensamentos em geral, disfuncionais. Ao ser considerada uma doença “sem cura”, muitos pacientes entram em estado de desespero e ficam sem esperança sobre seu futuro. Ainda valendo-se de técnicas cognitivo-comportamentais pode-se notar que há uma diminuição das dores relacionadas à fibromialgia de maneira que os pacientes consigam ver o diagnóstico com outra perspectiva atribuindo um sentido que aprimora seu desenvolvimento pessoal e auxilia a amenizar seu sofrimento emocional. Outra estratégia que poderia ser utilizada pelos psicoterapêuticos no processo de psicoeducação e mais bem explorada em outros estudos seria a atribuição de sinais e sintomas percebidos pelo paciente como consequência (das relações comportamentais que se estabelecem na trajetória da configuração de sua doença) e não como “causas”,



A Eficácia das Técnicas Psicoterapêuticas na Terapia Cognitivo-Comportamental em Pacientes com Fibromialgia.

para serem as eliciadoras dos sintomas vivenciados. As técnicas citadas e observadas nos estudos selecionados parecem ter sido utilizadas com coerência o modelo cognitivo-comportamental. Seguem seus princípios básicos orientadores. Seria relevante que os pesquisadores oferecessem mais detalhes sobre as etapas de seu processo de atuação profissional ao utilizar técnicas respaldadas em determinadas abordagens. Dessa forma, poderia ser mais bem verificada a coerência com os conceitos deste sistema teórico.

São necessários ainda novos estudos sobre técnicas eficientes para o tratamento de pacientes com fibromialgia, técnicas que avaliem a especificidade da atuação profissional exigida para tratar a complexidade de uma doença como é descrita na literatura a fibromialgia.

REFERÊNCIAS

ABREU, Cristiano Nabuco de; GUILHARDI, Hélio José (org.). **Terapia comportamental e cognitivo-comportamental: práticas clínicas**. São Paulo: Roca, 2004.

ADAMS, Leah; TURK, Dennis. Psychosocial factors and central sensitivity syndromes. **Current Rheumatology Reviews**, v. 11, n. 2, p. 96-108, 2 jul. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.2174/1573397111666150619095330>. Acesso em: 25 maio 2022.

BECK, J. S. **Terapia Cognitiva-Comportamental: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre. Artmed. 413 p., 2013.

BRASIO, Karina Magalhães *et al.* Comparação entre três técnicas de intervenção psicológica para tratamento da fibromialgia: treino de controle de stress, relaxamento progressivo e reestruturação cognitiva. **Revista de Ciências Médicas**, v. 12, n. 4, p. 307-318, 2003. Disponível em: <https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/cienciasmedicas/article/view/1246/1221>. Acesso em: 24 maio 2022.



A Eficácia das Técnicas Psicoterapêuticas na Terapia Cognitivo-Comportamental em Pacientes com Fibromialgia.

BUSCH, Angela J. *et al.* Exercise therapy for fibromyalgia. **Current Pain and Headache Reports**, v. 15, n. 5, p. 358-367, 5 jul. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11916-011-0214-2>. Acesso em: 25 maio 2022.

CARVALHO, Lucas Pelegrini Nogueira de *et al.* Efeitos da meditação associada à educação em neurociências da dor em adultos com fibromialgia: ensaio clínico controlado e randomizado. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 3, p. 3-13, 30 set. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.167602>. Acesso em: 26 maio 2022.

CASADO MORALES, María Isabel; LAGUNA BONILLA, Sara. Trastorno de síntomas somáticos: de la sospecha de simulación al tratamiento cognitivo-conductual. **Clínica y Salud**, v. 28, n. 3, p. 131-138, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2017.05.004>. Acesso em: 25 maio 2022.

CHAKR, Rafael Mendonça da Silva. **Efeitos da terapia cognitivo-comportamental na responsividade nociceptiva de mulheres com fibromialgia**. 2011.

CHICA, A. *et al.* Efeitos de um programa de dança espanhola em mulheres com fibromialgia. **Cadernos de Psicologia do Esporte**, v. 19, n. 2, p. 52-63, 2019.

CLAUW, Daniel J.; UEDA, Hiroshi. Summary of the fibromyalgia research symposium 2016 in nagasaki. **PAIN Reports**, v. 2, n. 1, p. e582, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/pr9.0000000000000582>. Acesso em: 25 maio 2022.

CORDEIRO, Isabele Monteiro *et al.* **Avaliação da funcionalidade e a correlação com ansiedade e depressão em pacientes com fibromialgia atendidos no IMIP**. 2021.



DOBSON, Deborah; DOBSON, Keith S. **A terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências**. Porto Alegre: ArtMed, 2010. 263 p. ISBN 9788536323725.

EDINGER, Jack D. *et al.* Behavioral insomnia therapy for fibromyalgia patients. **Archives of Internal Medicine**, v. 165, n. 21, p. 2527, 28 nov. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/archinte.165.21.2527>. Acesso em: 26 maio 2022.

FREITAS, Rodrigo Pegado de Abreu *et al.* Impacto do apoio social sobre os sintomas de mulheres brasileiras com fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 57, n. 3, p. 197-203, maio 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbr.2016.05.002>. Acesso em: 26 maio 2022.

GOLDENBERG, Don L. Management of fibromyalgia syndrome. **JAMA**, v. 292, n. 19, p. 2388, 17 nov. 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jama.292.19.2388>. Acesso em: 25 maio 2022.

GOREN, Amir *et al.* Prevalence of pain awareness, treatment, and associated health outcomes across different conditions in Brazil. **Revista Dor**, v. 13, n. 4, p. 308-319, dez. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1806-00132012000400002>. Acesso em: 24 maio 2022.

HASSETT, Afton L.; GEVIRTZ, Richard N. Nonpharmacologic treatment for fibromyalgia: patient education, cognitive-behavioral therapy, relaxation techniques, and complementary and alternative medicine. **Rheumatic Disease Clinics of North America**, v. 35, n. 2, p. 393-407, maio 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rdc.2009.05.003>. Acesso em: 25 maio 2022.

HEYMANN, Roberto Ezequiel *et al.* Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 50, n. 1, p. 56-66, fev. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0482-50042010000100006>. Acesso em: 24 maio 2022.



HEYMANN, Roberto E. *et al.*, New guidelines for the diagnosis of fibromyalgia. **Revista Brasileira de Reumatologia (English Edition)**, v. 57, p. 467-476, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbre.2017.07.002>. Acesso em: 25 maio 2022.

HUTZ, Claudio Simon *et al.* **Psicodiagnóstico**. Porto Alegre: ArtMed, 2016. 422 p. ISBN 978-85-8271-312-9.

KNAPP, Paulo. **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. 1. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2004. 513 p. ISBN 978-85-363-1016-9.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011. 314 p. ISBN 9788522466252.

MARQUES, Amelia Pasqual *et al.* A prevalência de fibromialgia: atualização da revisão de literatura. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 57, n. 4, p. 356-363, jul. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbr.2016.10.004>. Acesso em: 24 maio 2022.

MARQUES, Eunaihara Ligia Lira; DELFINO, Telma Elita. CONTRIBUIÇÕES DAS TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO, RELAXAMENTO E MINDFULNESS NO MANEJO DO ESTRESSE OCUPACIONAL. **O portal dos Psicólogos**, v. 5, p. 1-13, 2016.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. **Psicologia em Estudo**, v. 14, n. 3, p. 565-573, set. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-73722009000300018>. Acesso em: 25 maio 2022.

MONTENEGRO, Mariana Lima *et al.* Perspectivas do manejo terapêutico em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica**



A Eficácia das Técnicas Psicoterapêuticas na Terapia Cognitivo-Comportamental em Pacientes com Fibromialgia.

Acervo Saúde, v. 13, n. 6, p. e7926, 28 jun. 2021. Disponível em:
<https://doi.org/10.25248/reas.e7926.2021>. Acesso em: 25 maio 2022.

MOZHI, Arun; ARUMUGAM, Narkeesh. Effects of cognitive behavioral therapy in patients with fibromyalgia: a single blind, randomized controlled study.

Revista Pesquisa em Fisioterapia, v. 11, n. 1, p. 40-49, 14 jan. 2021.
Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v11i1.3309>. Acesso em:
25 maio 2022.

MULULO, Sara Costa Cabral *et al.* Terapias cognitivo-comportamentais, terapias cognitivas e técnicas comportamentais para o transtorno de ansiedade social. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 36, n. 6, p. 221-228, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0101-60832009000600002>. Acesso em: 25 maio 2022.

NOGUEIRA, Carlos André *et al.* A IMPORTÂNCIA DA PSICOEDUCAÇÃO NA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baian**, v. 2, n. 1, p. 108-120, 2017.

ORLANDI, Aline Cristina *et al.* Melhora da dor, do cansaço e da qualidade subjetiva do sono por meio de orientações de higiene do sono em pacientes com fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 52, n. 5, p. 672-678, out. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0482-50042012000500003>. Acesso em: 25 maio 2022.

PELLEGRINELLI, Karina de Barros. **Impacto da Psicoeducação na Recuperação Sintomática e Funcional dos Pacientes**. 2010. 168 p. Dissertação de Mestrado - Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

PROVENZA JR, *et al.* Diretrizes da Fibromialgia - **Sociedade Brasileira de Reumatologia**, 2004. Disponível em:



A Eficácia das Técnicas Psicoterapêuticas na Terapia Cognitivo-Comportamental em Pacientes com Fibromialgia.

http://www.projetodiretrizes.org.br/projeto_diretrizes/052.pdf. Acesso em: 25 maio 2022.

SARZI-PUTTINI, Piercarlo *et al.* Fibromyalgia: an update on clinical characteristics, aetiopathogenesis and treatment. **Nature Reviews Rheumatology**, v. 16, n. 11, p. 645-660, 6 out. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41584-020-00506-w>. Acesso em: 25 maio 2022.

SENNA, Erika Rodrigues *et al.* Prevalence of rheumatic diseases in Brazil: a study using the COPCORD approach. **The Journal of rheumatology**, v. 31, n. 3, p. 594-597, 2004. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14994410/>. Acesso em: 24 maio 2022.

SOUSA, Anielle Batista de; NICHOLLETII, Edela Aparecida; DONADON, Mariana Fortunata. Um treino de assertividade na terapia cognitivo comportamental: um estudo de caso. **Revista Eixo**, v. 10, n. 2, p. 48-53, 2021.

SOUSA-FILHO, Paulo G. Introdução aos métodos de relaxamento. *In*: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais-2009/SOUSA-FILHO-Paulo-Gomes-Introducao-aos-metodos.pdf>. Acesso em: 25 maio 2022.

SOUZA, Juliana Barcellos de; PERISSINOTTI, Dirce Maria Navas. The prevalence of fibromyalgia in Brazil – a population-based study with secondary data of the study on chronic pain prevalence in Brazil. **Brazilian Journal of Pain**, v. 1, n. 4, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180065>. Acesso em: 24 maio 2022.

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v.



A Eficácia das Técnicas Psicoterapêuticas na Terapia Cognitivo-Comportamental em Pacientes com Fibromialgia.

2, n. 1, p. 35-44, jun. 2006. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 4 abr. 2022.

WAGNER, Leydnaya Maria Souza *et al.* Avaliação estabilométrica, eletromiográfica e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia.

Fisioterapia Brasil, v. 21, n. 1, p. 8, 8 mar. 2020. Disponível em:

<https://doi.org/10.33233/fb.v21i1.2259>. Acesso em: 26 maio 2022.

WENZEL, Amy. **Inovações em terapia cognitivo-comportamental:**

intervenções estratégicas para uma prática criativa. 1. ed. Porto Alegre:

ArtMed, 2018. 204 p. ISBN 9788582715024.

WILLIAMS, David A.; SCHILLING, Stephen. Advances in the assessment of fibromyalgia. **Rheumatic Disease Clinics of North America**, v. 35, n. 2, p.

339-357, maio 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rdc.2009.05.007>.

Acesso em: 25 maio 2022.

WRIGHT, Jesse H.; BASCO, Monica R.; THASE, Michael E.. **Aprendendo a**

Terapia Cognitivo-Comportamental: um guia ilustrado. Tradução Mônica

Giglio Armando. Porto Alegre: Artmed, 2008. 223 p.

WRIGHT, Jesse H. *et al.* **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental-**

Um Guia Ilustrado. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

