A ACEITAÇÃO DA DOR NA FIBROMIALGIA: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EM GRUPO.

Gabriela Sabino[1], *Elisa Kern de Castro*[2], *Tatiane Romanini Rodrigues Alencar*[3], *Maria Rita Zoéga Soares*[4]

1. Doutoranda em Análise do Comportamento, Universidade Estadual de Londrina; 2. Docente de Psicologia, Universidade Egas Moniz; 3. Docente de Massoterapia, Instituto Federal do Paraná; 4. Docente de Psicologia, Universidade Egas Moniz.

INTRODUÇÃO

Desde 1992, a Fibromialgia está inclusa na Classificação Internacional de Doenças (CID-10) e é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma doença reumática. Em 2003, a Direção-Geral da Saúde (DGS) postou a Circular Informativa n.º 27, considerando a Fibromialgia como uma condição médica relevante para efeitos de certificação de incapacidade temporária. (Portugal, 2025).

Devido a possibilidade de comorbidades como ansiedade e depressão (SBR, 2024), intervenções associadas à psicoterapia podem ser pertinentes para o tratamento de pessoas com Fibromialgia, incluindo propostas que auxiliem na adaptação e aceitação da dor crônica, atentando a possíveis efeitos da condição na rotina e na saúde emocional.

Segundo Catella et al. (2024), a Terapia de Aceitação e Compromisso é relevante para intervenções com pessoas acometidas por Fibromialgia e outras condições de dor crônica. Estratégias podem prevenir sintomas agudos, aumentar qualidade de vida e melhorar funcionamento físico e emocional. Seus processos incluem aceitação, desfusão, mindfulness, self como contexto, valores e ações comprometidas com valores (Catella et al., 2024).

OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo apresentar uma proposta de intervenção grupal, baseada na Terapia de Aceitação e Compromisso, para promoção de aceitação da dor e aumento de repertório de Flexibilidade Psicológica de pacientes com Fibromialgia.

MÉTODO

Realizou-se uma revisão de literatura a respeito do tema, considerando os trabalhos que discutissem sintomas, diagnóstico e tipos de intervenção. Também foram levantados trabalhos com os temas Terapia de Aceitação e Compromisso e Mindfulness, levando em conta instrumentos avaliativos e aplicação de estratégias. Para a avaliação da proposta, efetuou-se a validação social com alunos de graduação em Psicologia.

RESULTADOS

A proposta elaborada inclui oito encontros de frequência semanal, além de pré e pós-teste. As atividades semanais são compostas por: 20 minutos de psicoeducação, 15 minutos de práticas de Mindfulness, 20 minutos de discussão em grupo e tarefas a serem realizadas em casa entre os encontros.

Os temas de cada encontro são apresentados na Tabela 1.

Tema	Objetivo
Semana 1: A atenção focada	Definição de ACT; Definição de Atenção Plena; Benefícios da intervenção para a saúde; Prática de Atenção às mãos.
Semana 2: Abertura para os sentidos	Retomada dos cinco sentidos; Identificação das sensações no corpo; Prática de Escaneamento Corporal.
Semana 3: Abraçando o descontrole	Definição de dor; Modelo de Flexibilidade Psicológica com foco na aceitação; Prática de Atenção à respiração.
Semana 4: Encarando o sofrimento	Definição de Fusão e Desfusão Cognitiva; Definição de Esquiva Experiencial e Aceitação; Prática de Movimento Consciente.
Semana 5: Recebendo o desconforto	Definição de *Self* em contexto; Definição de Compaixão e Autocompaixão; Prática de Aceitação Compassiva.
Semana 6: Sentindo muito	Definição de emoções; Observação de respostas emocionais de si e dos outros; Prática de Tesouro do Contentamento.
Semana 7: Respirando estamos vivos!	Definição de Valores; Observação e nomeação de valores próprios; Prática de Coração Aberto.
Semana 8: Levando a jornada adiante	Definição de Compromisso; Definição de Humanidade Compartilhada; Prática de Conexão.

CONCLUSÕES

Apesar do aumento de pesquisas acerca do tema, permanecem lacunas a respeito de tratamentos integrativos e complementares, em especial em Portugal, havendo a necessidade de maior exploração acerca do tema. Considera-se que a proposta poderá ser uma alternativa de tratamento complementar para pessoas diagnosticadas com Fibromialgia. Para tanto, indica-se a sua aplicação e avaliação em trabalhos futuros.

REFERÊNCIAS

Catella, S., Gendreau, R. M., Kraus, A. C., Vega, N., Rosenbluth, M. J., Soefje, S., Malhotra, S., Luciano, J. V., McCracken, L. M., Williams, D. A., & Arnold, L. M. (2024). Self-guided digital acceptance and commitment therapy for fibromyalgia management. Journal of Behavioral Medicine, 47(1), 27–42. https://doi.org/10.1007/s10865-023-00429-3

Parlamento de Portugal. (s.d.). Documento sobre fibromialgia e adoção de medidas legislativas para acompanhamento de doentes [PDF]. https://app.parlamento.pt/

Sociedade Brasileira de Reumatologia. (2024). Fibromialgia: O que é, como diagnosticar e como acompanhar? https://www.reumatologia.org.br/press-releases/fibromialgia-o-que-e-como-diagnosticar-e-como-acompanhar/

FONTES DE FINANCIAMENTO

Este trabalho recebeu financiamento da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).