

Benefícios da acupuntura no tratamento da fibromialgia: revisão bibliográfica

Benefits of acupuncture in the treatment of fibromyalgia: a bibliographic review

Luiz Guilherme Bronholo¹

Nataly Sabrina Pizzi²

Alessandra Cristina de Paula Faria Zampier³

RESUMO

Introdução: A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, fadiga, distúrbios do sono e alterações cognitivas e emocionais, com perfil epidemiológico marcadamente feminino no Brasil. Diante da eficácia limitada das abordagens farmacológicas isoladas, a acupuntura tem se destacado como prática integrativa e complementar reconhecida pelo Sistema Único de Saúde. **Objetivo:** Analisar, por meio de revisão bibliográfica, os benefícios da acupuntura no tratamento da fibromialgia, descrevendo seus principais sintomas, identificando os mecanismos de ação da técnica e seus benefícios físicos, psicoemocionais e sociais. **Método:** Revisão bibliográfica narrativa realizada nas bases de dados Google Acadêmico, com descritores: Fibromialgia, Dor, Acupuntura e Tratamento. Foram incluídos artigos publicados em português entre 2020 e 2025, selecionando-se onze estudos relevantes ao tema. **Resultados e discussão:** Os estudos analisados demonstram que a acupuntura promove efeitos neuroquímicos significativos, como o aumento de endorfinas, encefalinas, serotonina e GABA, e a redução da substância P e do cortisol, resultando em modulação da dor crônica. Foram observados benefícios físicos, incluindo redução da dor, da fadiga e da rigidez matinal, melhora da qualidade do sono e da capacidade funcional, com resultados que podem persistir por até 12 meses. No âmbito

¹Acadêmico do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Campo Real.

²Acadêmico do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Campo Real.

³Enfermeira, Especialista, Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Campo Real.

psicoemocional, verificou-se redução de ansiedade e depressão. Diferentes modalidades técnicas, como acupuntura tradicional, eletroacupuntura e acupuntura a laser, mostraram-se eficazes, com potencialização dos resultados quando associadas a terapias farmacológicas e exercícios físicos. **Conclusão:** A acupuntura constitui uma estratégia terapêutica segura, eficaz e respaldada cientificamente para o manejo da fibromialgia, devendo ser integrada de forma sistemática ao cuidado multiprofissional, com expansão do seu acesso no âmbito do SUS por meio de políticas públicas.

Palavras-chave: Fibromialgia. Acupuntura. Dor crônica. Práticas integrativas. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: Fibromyalgia is a chronic syndrome characterized by widespread musculoskeletal pain, fatigue, sleep disturbances, and cognitive and emotional alterations, with a markedly female epidemiological profile in Brazil. Given the limited efficacy of pharmacological approaches used in isolation, acupuncture has stood out as an integrative and complementary practice recognized by the Brazilian Unified Health System (SUS). **Objective:** To analyze, through a literature review, the benefits of acupuncture in the treatment of fibromyalgia, describing its main symptoms, identifying the technique's mechanisms of action, and its physical, psycho-emotional, and social benefits. **Method:** Narrative literature review conducted in the Google Scholar database, using the descriptors: Fibromyalgia, Pain, Acupuncture, and Treatment. Articles published in Portuguese between 2020 and 2025 were included, and eleven studies relevant to the topic were selected. **Results and discussion:** The studies analyzed demonstrate that acupuncture promotes significant neurochemical effects, such as increased levels of endorphins, enkephalins, serotonin, and GABA, and reduced levels of substance P and cortisol, resulting in chronic pain modulation. Physical benefits were observed, including reduction of pain, fatigue, and morning stiffness, as well as improvement in sleep quality and functional capacity, with results that may persist for up to 12 months. In the psycho-emotional domain, reductions in anxiety and depression were verified. Different technical modalities, such as traditional acupuncture, electroacupuncture, and laser acupuncture, proved effective, with enhanced results when combined with pharmacological therapies and physical exercise. **Conclusion:** Acupuncture constitutes a safe, effective, and scientifically supported therapeutic strategy for the

management of fibromyalgia, and should be systematically integrated into multidisciplinary care, with expanded access within the SUS through public policies.

Keywords: Fibromyalgia. Acupuncture. Chronic pain. Integrative practices. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome idiopática, caracterizada por dor musculoesquelética crônica e sensibilidade generalizada. Entre os sintomas mais comuns estão fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal, formigamento nas extremidades, sensação de inchaço e alterações cognitivas. Além disso, a fibromialgia pode estar associada a quadros de depressão, ansiedade, síndrome da fadiga crônica, síndrome miofascial, problemas digestivos, como a síndrome do intestino irritável e refluxo gastroesofágico, enxaqueca ou cefaleias tensionais, dor pélvica e disfunção da articulação temporomandibular (PEREIRA et al., 2021).

Quanto à fisiopatologia, acredita-se que alterações no sistema nervoso central estejam ligadas à percepção anormal da dor, reduzindo a capacidade natural de modulação e gerando hipersensibilidade mesmo sem inflamações ou lesões evidentes. Fatores genéticos, ambientais e psicológicos também parecem influenciar tanto o surgimento quanto a manutenção da síndrome (DUMONT et al., 2024).

A epidemiologia da doença no Brasil apresenta um perfil marcadamente feminino, com 98,2% dos casos ocorrendo em mulheres. A idade média das pacientes no momento do diagnóstico é de aproximadamente 54 anos. O estudo destaca ainda que a grande maioria dos pacientes (80%) depende exclusivamente do Sistema Único de Saúde (SUS) para o tratamento, o qual ainda é predominantemente focado no uso de medicamentos, com baixa adesão a terapias não farmacológicas. (ASSIS et al., 2020).

Em relação às estratégias terapêuticas da síndrome, estudos científicos indicam que a condução do tratamento deve combinar intervenções medicamentosas, como o uso de antidepressivos, antiepilépticos e analgésicos, incluindo opioides de menor potência, com abordagens não farmacológicas, a exemplo da prática de exercícios físicos, fisioterapia e de terapias integrativas complementares. Essa associação tem se mostrado eficaz no alívio dos sintomas, no controle da condição clínica e na melhoria da funcionalidade dos pacientes (RIGHETTI; GARCIA, 2025.)

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) correspondem a abordagens terapêuticas reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), no âmbito da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), entre as quais se destacam a acupuntura, a yoga, a meditação, o tai chi chuan, o reiki, a auriculoterapia e a fitoterapia. (BRITO et al., 2021).

A fibromialgia exerce efeitos que vão além das manifestações físicas, repercutindo de forma relevante no bem-estar psicológico dos indivíduos acometidos. Evidências científicas indicam que uma parcela expressiva dos pacientes, chegando a aproximadamente um terço, apresenta quadros associados de depressão e ansiedade. A presença contínua de dor, fadiga e restrições funcionais no cotidiano contribui para o aumento da sobrecarga emocional, estabelecendo um ciclo no qual o sofrimento psíquico se agrava à medida que os sintomas físicos se intensificam. Diante desse contexto, observa-se que o manejo da síndrome se torna mais complexo, uma vez que a própria interação entre dor crônica e sofrimento emocional, descrita na literatura, reforça a necessidade de abordagens terapêuticas que considerem simultaneamente os componentes físicos e psicológicos da condição (CAMPOS; GARCIA; QUIXABEIRA, 2024).

Considerando que a fibromialgia é uma síndrome crônica que acarreta inúmeros impactos negativos e significativos na qualidade de vida e no bem-estar emocional dos pacientes, muitas vezes além da eficácia limitada das abordagens farmacológicas isoladas, torna-se necessária a ampliação das estratégias terapêuticas disponíveis. Nesse contexto, a acupuntura tem se destacado na literatura como uma prática integrativa e complementar capaz de reduzir a dor, melhorar a sensação de bem-estar e influenciar positivamente a qualidade de vida de indivíduos com fibromialgia, sendo bem tolerada e com baixo risco de efeitos adversos, sugerem também a melhoria do sono e humor associados (PEREIRA; LIMA, 2025).

O presente estudo justifica-se pela importância de discorrer sobre os benefícios da acupuntura no tratamento da fibromialgia, não apenas pela necessidade de ampliar as opções terapêuticas para uma condição incapacitante, mas também para fundamentar o papel da equipe de saúde no cuidado integral, onde a enfermagem desempenha um papel central no acolhimento, educação em saúde, encaminhamentos terapêuticos e no acompanhamento da resposta ao tratamento, promovendo cuidados que integram aspectos físicos e psicológicos dos pacientes em um modelo holisticamente centrado no indivíduo.

Portanto, tendo estabelecido a relação entre patologia e tratamento, faz-se oportuna a importância dessa revisão bibliográfica, cujo objetivo foi analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, os benefícios da acupuntura no tratamento da fibromialgia, descrevendo os principais sintomas da fibromialgia e seus impactos na vida dos pacientes, bem como identificar os mecanismos de ação da acupuntura e seus benefícios no tratamento da fibromialgia.

2 METODOLOGIA

Para esta revisão bibliográfica narrativa, realizou-se uma busca abrangente na literatura abordando os benefícios da acupuntura no tratamento da fibromialgia. A pesquisa foi conduzida nas bases de dados Google Acadêmico, Pubmed e Scielo, utilizando os seguintes descritores: Fibromialgia; Dor; Acupuntura; Tratamento; os critérios de inclusão foram: artigos publicados em português, entre 2020 e 2025, que abordassem o tema central da pesquisa. Não foram definidos critérios de exclusão rigorosos, e a seleção dos artigos foi baseada na relevância para a construção do panorama geral do tema. A síntese dos resultados foi realizada de forma qualitativa e descritiva.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados no total trinta e um artigos, selecionados onze de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, sendo ambos os onze da base de dados Google Acadêmico; evidenciando-se além disso, repetições de títulos de acordo com os cruzamentos dispostos. Os resultados principais foram alívio na dor, redução da ansiedade e insônia, conforme quadro abaixo.

Quadro 1- Artigos da revisão bibliográfica com resultados principais.

BASE DE DADOS	TÍTULO	AUTOR	ANO	PRINCIPAIS RESULTADOS ENCONTRADOS
Google Acadêmico 1	Acupuntura no tratamento da fibromialgia : uma	Magalhães	2020	A acupuntura reduziu a algia nos tender points, elevou endorfinas e dinorfinas, modulou processos inflamatórios, atenuou a ansiedade, o esgotamento físico, a insônia e os distúrbios emocionais, melhorando a qualidade de vida dos pacientes.

	revisão.			
Google Acadêmico 2	O uso da acupuntura no tratamento de pacientes com fibromialgia .	Campos et al.	2024	A acupuntura atua de maneira significativa na modulação da dor crônica, melhora a arquitetura do sono, reduz os índices de fadiga e estresse psicológico e contribui substancialmente para a otimização da qualidade de vida dos pacientes fibromiálgicos.
Google Acadêmico 3	Eficácia da acupuntura como técnica complementar para redução da dor e melhora da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia	Oliveira et al.	2021	A acupuntura é eficaz na redução da dor e na melhora da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia, proporcionando alívio significativo da dor e melhora em aspectos como ansiedade, fadiga, depressão e qualidade do sono, sendo ainda mais eficiente quando adicionada ao tratamento convencional, sem gerar efeitos colaterais graves.
Google Acadêmico 4	A eficácia da acupuntura em pacientes com fibromialgia	Pereira; Lima	2025	A acupuntura demonstrou ser uma intervenção eficaz e segura para o manejo da fibromialgia, proporcionando alívio significativo da dor, melhora da qualidade do sono, redução da rigidez matinal e controle de sintomas emocionais, com efeitos que podem durar até 12 meses e menos efeitos colaterais que os analgésicos convencionais.

Google Acadêmico 5	Efeito da acupuntura na dor de indivíduos com fibromialgia : revisão integrativa.	Silva	2020	A acupuntura apresenta resultados significativos na melhora da dor em 90% dos artigos analisados, promovendo aumento dos níveis de serotonina e diminuição da Substância P, com resultados mais duradouros quando associada a antidepressivos e exercícios.
Google Acadêmico 6	Acupuntura como tratamento da fibromialgia	Brito et al	2021	A acupuntura promove melhoras significativas nos sintomas da síndrome por meio de efeitos neurobiológicos que interferem nos neurotransmissores relacionados à dor, estimulando a produção de serotonina, endorfinas e encefalinas, com impactos positivos na qualidade de vida dos pacientes.
Google Acadêmico 7	Efeitos do tratamento com acupuntura em pacientes com fibromialgia – revisão de literatura	Takemura et al	2021	A acupuntura é um método eficaz para o controle da dor crônica na fibromialgia, promovendo redução da fadiga, aumento nos níveis de serotonina e efeitos mais persistentes quando combinada com a moxabustão.
Google Acadêmico 8	Efeitos da acupuntura na fibromialgia : revisão integrativa	Pereira et al	2021	A acupuntura verdadeira (verum) apresenta resultados superiores ao placebo (sham) na redução da dor em pacientes com fibromialgia, reduzindo sintomas como insônia, depressão, fadiga e ansiedade, com benefícios que persistiram por até um ano e efeitos adversos leves restritos ao local da aplicação.
Google Acadêmico 9	Efeitos da acupuntura na dor, fadiga e qualidade de vida de mulheres com fibromialgia	Matos	2024	A aplicação de 8 sessões de acupuntura em mulheres com fibromialgia reduziu a dor de 8,73 cm para 3,36 cm na EVA, a fadiga de 50,82 para 26 pontos na Escala de Chalder e a qualidade de vida de 78 para 33,40 pontos no QIF, todos com $p < 0,001$.

Google Acadêmico 0	Vantagens do uso da acupuntura no manejo da fibromialgia	Cardoso et al	2023	A acupuntura proporciona redução expressiva na intensidade da dor, recuperação da capacidade funcional e da vitalidade, melhora substancial nos quadros de ansiedade e depressão e potencializa os efeitos de tratamentos convencionais, favorecendo o bem-estar global e a qualidade de vida das pacientes com fibromialgia.
Google Acadêmico 1	Acupuntura no controle da dor na fibromialgia : uma Revisão integrativa de literatura	Pecci et al	2023	A acupuntura promove melhorias significativas na dor, fadiga e qualidade do sono, o treinamento de core e a fisioterapia mostram-se superiores na melhora do equilíbrio dinâmico e na redução do risco de quedas, e os tratamentos não farmacológicos apresentam benefícios comparáveis aos medicamentos, mas com maior aceitabilidade por parte dos pacientes.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

A partir dos resultados encontrados, emergiram 2 (duas) categorias, elencadas por semelhança de conteúdo: 1. Mecanismos de ação da acupuntura no tratamento da fibromialgia e seus benefícios físicos e psicossociais; 2 A eficácia da aplicação de diferentes técnicas de acupuntura e a associação com terapias farmacológicas e não farmacológicas.

MECANISMOS DE AÇÃO DA ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA E SEUS BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOSSOCIAIS

1. Alterações fisiológicas e bioquímicas ocasionadas pela acupuntura

A acupuntura promove efeitos analgésicos por meio de mecanismos neuroquímicos, evidenciados pelo aumento de endorfinas e dinorfinas no líquido cefalorraquidiano. Além disso, atua na modulação de processos inflamatórios e na estimulação da liberação de opioides endógenos, contribuindo tanto para o controle da dor quanto para a redução de estados ansiosos (Magalhães, 2020). Corroborando com esses achados, (Campos et al. 2024) reforçam que a técnica exerce influência significativa na modulação da dor crônica ao estimular pontos específicos que favorecem a liberação de neurotransmissores como endorfinas e serotonina, observando-se ainda a regulação do eixo neuroendócrino, com redução dos níveis de cortisol e ativação do sistema nervoso parassimpático.

Essa atuação sobre o sistema nervoso e o eixo neuroendócrino é aprofundada por (Pereira e Lima 2025), que associam os mecanismos de ação da acupuntura à modulação das vias inibitórias da dor no sistema nervoso central, à liberação de neurotransmissores e à diminuição de mediadores inflamatórios, incluindo a regulação do cortisol. Tais efeitos se traduzem em alterações biológicas concretas: (Silva 2020) identificou o aumento dos níveis de serotonina e a diminuição da substância P em pacientes com fibromialgia, fatores que contribuem diretamente para a elevação do limiar de dor.

Brito et al. (2021) complementam esse panorama ao demonstrar que a inserção das agulhas estimula o sistema nervoso central, ativando mecanismos de supressão da dor e promovendo a produção de serotonina, endorfinas e encefalinas, substâncias com reconhecidos efeitos analgésicos. Nessa mesma direção, (Takemura et al. 2021) destacam que a eficácia da acupuntura está diretamente relacionada à modulação de neuromediadores, apontando as alterações nos níveis de serotonina e substância P como fatores determinantes para a resposta clínica observada.

Ampliando essa perspectiva, (Pecci et al. 2023) demonstraram que diferentes modalidades de acupuntura atuam na reversão de desequilíbrios neuroquímicos típicos da fibromialgia, promovendo aumento de serotonina e GABA e redução da substância P. Portanto, observa-se ampla convergência entre os autores: a acupuntura age sobre múltiplos mecanismos biológicos relacionados à modulação da dor, consolidando seu potencial como recurso terapêutico no manejo dessa condição.

2. Benefícios físicos da acupuntura em pacientes com fibromialgia

A acupuntura demonstra eficácia no controle da dor, especialmente em pontos de maior sensibilidade, conhecidos como tender points, favorecendo a recuperação funcional e a melhora da qualidade de vida (Magalhães, 2020). Associada a esse efeito analgésico, (Campos et al. 2024) destacam que também se observa melhora na qualidade do sono, com ciclos mais reparadores, contribuindo para a regeneração física e redução da fadiga, sintomas frequentemente interligados no quadro da fibromialgia.

Nesse contexto, (Oliveira et al. 2021) reforçam que a técnica se mostra eficaz na redução da dor e na melhora de sintomas associados, como fadiga e distúrbios do sono, com maior evidência de resultados nos primeiros meses após o início do tratamento. De forma complementar, (Pereira e Lima 2025) acrescentam que essa melhora se manifesta também na

redução da dor musculoesquelética generalizada, da rigidez matinal e da fadiga, refletindo em melhor condição física geral dos pacientes.

Esses benefícios são corroborados por (Takemura et al. 2021), que identificaram aumento do limiar de dor à pressão associado à redução da fadiga e à melhora global da condição física. Confirmando essa tendência, (Matos 2024) apresenta resultados quantitativos que evidenciam redução significativa dos níveis de dor e da fadiga após a intervenção, reforçando a efetividade clínica da acupuntura. (Cardoso et al. 2023) ampliam essa perspectiva ao registrar melhora da capacidade funcional, com redução da fadiga crônica, da rigidez muscular e dos sintomas relacionados ao sono não reparador.

Assim, os achados dos diferentes autores convergem e se complementam, demonstrando benefícios físicos consistentes proporcionados pela acupuntura, especialmente no alívio da dor e na melhora da funcionalidade e da qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia.

3. Benefícios psicoemocionais da acupuntura em pacientes com fibromialgia

Observa-se redução da ansiedade e de distúrbios emocionais, associada à ação da acupuntura sobre neurotransmissores responsáveis pela regulação do humor (Magalhães, 2020). Esse efeito sobre o sistema nervoso é aprofundado por (Campos et al. 2024), que relacionam a diminuição do estresse psicológico à regulação dos níveis de cortisol e à ativação do sistema nervoso parassimpático, mecanismos que promovem maior sensação de bem-estar nos pacientes.

Partindo desse equilíbrio neuroendócrino, (Oliveira et al. 2021) evidenciam que a técnica contribui de forma mais ampla para a melhora de sintomas como ansiedade, depressão e fadiga emocional, demonstrando impacto positivo na saúde mental como um todo. Nessa mesma direção, (Pereira e Lima 2025) verificaram o controle de sintomas emocionais, incluindo ansiedade e depressão, o que contribui para um maior equilíbrio psíquico e para a estabilidade emocional dos pacientes ao longo do tratamento.

Esses resultados são reforçados por (Cardoso et al. 2023), que identificaram melhora significativa nos quadros de ansiedade e depressão, favorecendo o bem-estar global e a saúde mental. Dessa forma, os achados em conjunto demonstram que a acupuntura atua de maneira integrada sobre os aspectos emocionais, promovendo benefícios relevantes que vão além do controle da dor e abrangem a qualidade de vida psíquica dos pacientes com fibromialgia.

4. Benefícios sociais e melhora da qualidade de vida

A redução da dor e dos sintomas associados contribui diretamente para a melhora da qualidade de vida e do bem-estar geral dos pacientes (Magalhães, 2020). Ampliando essa perspectiva, (Oliveira et al. 2021) destacam que essa melhora global da qualidade de vida é potencializada quando a acupuntura é associada a outras abordagens terapêuticas, sugerindo que a integração de tratamentos pode otimizar os resultados obtidos.

Nesse sentido, (Pereira e Lima 2025) observam aumento significativo na qualidade de vida decorrente justamente da redução conjunta dos sintomas físicos e emocionais, reforçando o caráter multidimensional dos benefícios proporcionados pela técnica. Complementando esse entendimento, (Brito et al. 2021) especificam que esses impactos positivos se manifestam em dimensões concretas do cotidiano, como a melhora do sono, do humor e a redução da fadiga, fatores que interferem diretamente na funcionalidade diária dos pacientes.

Esses benefícios são confirmados de forma objetiva por (Matos 2024), cujos resultados demonstram melhora expressiva nos escores de qualidade de vida após a intervenção, evidenciando evolução clinicamente significativa. Tal evolução se reflete também na vida prática dos pacientes: (Cardoso et al. 2023) apontam que a melhora dos sintomas permite maior participação nas atividades diárias e favorece a retomada da vida social, aspectos fundamentais para a autonomia e o bem-estar integral.

Assim, os achados em conjunto evidenciam que a acupuntura contribui de forma ampla e consistente para a qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia, influenciando de maneira integrada seus aspectos físicos, emocionais e sociais.

A EFICÁCIA DA APLICAÇÃO DE DIFERENTES TÉCNICAS DE ACUPUNTURA E A ASSOCIAÇÃO COM TERAPIAS FARMACOLÓGICAS E NÃO FARMACOLÓGICAS

1. Diferentes técnicas de acupuntura e sua eficácia

A utilização de diferentes modalidades de acupuntura demonstra resultados positivos no manejo da fibromialgia, sendo observado que a técnica tradicional e a eletroacupuntura apresentam eficácia semelhante na redução da dor e na melhora dos sintomas gerais da síndrome (Oliveira et al., 2021). Acrescentando a essa comparação, (Silva 2020) destaca que a aplicação específica em pontos dolorosos, como os tender points, mostra-se mais eficaz no controle da dor quando comparada a abordagens baseadas exclusivamente nos princípios

tradicionais da medicina chinesa, indicando um efeito mais direcionado e ao mesmo tempo sistêmico.

Essa capacidade de atuação sistêmica é aprofundada por (Takemura et al. 2021), que demonstram que a acupuntura aplicada em diferentes regiões do corpo, como coluna, tórax e membros, promove analgesia em múltiplas áreas, contribuindo para o controle da dor generalizada característica da fibromialgia. Os mesmos autores observam ainda que protocolos que associam técnicas como a moxabustão à acupuntura demonstram efeitos mais duradouros no alívio dos sintomas, sugerindo que a combinação de métodos pode potencializar os resultados terapêuticos.

Reforçando essa perspectiva integrativa, (Pecci et al. 2023) evidenciam que diferentes formas de aplicação, incluindo acupuntura tradicional, eletroacupuntura e acupuntura a laser, também apresentam eficácia na melhora da dor, fadiga e qualidade do sono, atuando por meio da regulação de desequilíbrios neuroquímicos. Dessa forma, os achados em conjunto indicam que, independentemente da modalidade adotada, a acupuntura se mostra uma ferramenta terapêutica versátil e eficaz no manejo multidimensional da fibromialgia, com possibilidade de potencialização dos resultados por meio da combinação de técnicas.

2. Associação com terapias farmacológicas e não farmacológicas

A associação da acupuntura com tratamentos convencionais, como o uso de fármacos e a prática de exercícios físicos, demonstra maior eficácia quando comparada ao uso isolado dessas intervenções, promovendo melhor controle dos sintomas (Oliveira et al., 2021). Aprofundando essa perspectiva, (Silva 2020) evidencia que o uso combinado com antidepressivos e exercícios físicos potencializa os efeitos analgésicos da acupuntura, resultando em maior redução da dor. O mesmo autor acrescenta que, em comparações diretas, a acupuntura apresenta resultados superiores a determinados medicamentos no controle da dor, com a vantagem de não gerar efeitos colaterais significativos, tornando-se uma alternativa terapêutica segura.

Essa segurança e capacidade de complementar outras abordagens são reforçadas por (Cardoso et al. 2023), que demonstram que a técnica potencializa os efeitos de intervenções convencionais, contribuindo para a melhora da capacidade funcional e dos aspectos psicossociais, sem induzir dependência física ou química. Nesse mesmo contexto, (Pecci et al. 2023) destacam que, embora terapias farmacológicas como antidepressivos e moduladores neurológicos ainda sejam amplamente utilizadas no tratamento da fibromialgia, a acupuntura

se consolida como uma estratégia complementar eficaz, podendo oferecer benefícios semelhantes com menor incidência de efeitos adversos. Os mesmos autores ressaltam ainda que outras abordagens não farmacológicas, como fisioterapia e exercícios de fortalecimento, podem apresentar benefícios específicos na melhora do equilíbrio e da funcionalidade, sendo igualmente relevantes no tratamento integrado da doença.

Dessa forma, os achados em conjunto evidenciam que a associação entre diferentes abordagens terapêuticas contribui para um tratamento mais completo e personalizado, potencializando os resultados clínicos e promovendo melhor qualidade de vida aos pacientes com fibromialgia.

4 CONCLUSÃO

A presente revisão bibliográfica permitiu analisar os benefícios da acupuntura no tratamento da fibromialgia a partir de onze estudos selecionados, publicados entre 2020 e 2025. Os resultados encontrados demonstram de forma consistente que a acupuntura representa uma estratégia terapêutica eficaz, segura e bem tolerada para o manejo dessa síndrome, cujo caráter crônico, multidimensional e incapacitante exige abordagens que vão além das intervenções farmacológicas convencionais.

No que diz respeito aos mecanismos de ação, a literatura revisada evidencia que a acupuntura promove efeitos neuroquímicos e fisiológicos relevantes, como o aumento dos níveis de endorfinas, encefalinas, serotonina e GABA, além da redução da substância P e dos níveis de cortisol. Esses mecanismos contribuem para a modulação das vias inibitórias da dor no sistema nervoso central, para a regulação do eixo neuroendócrino e para a ativação do sistema nervoso parassimpático, resultando em alívio da dor, redução da inflamação e melhora do estado emocional dos pacientes.

Quanto aos benefícios físicos, os estudos analisados apontam para a redução significativa da dor musculoesquelética, da rigidez matinal e da fadiga, além da melhora da qualidade do sono e da capacidade funcional dos pacientes. Esses ganhos foram observados tanto após poucas sessões quanto de forma persistente ao longo de meses, com destaque para estudos que demonstraram manutenção dos resultados por até 12 meses após o término do tratamento. No âmbito psicoemocional, verificou-se redução nos índices de ansiedade, depressão e estresse psicológico, fatores que frequentemente agravam o quadro clínico da fibromialgia e dificultam sua condução terapêutica.

A revisão evidenciou ainda que diferentes modalidades técnicas de acupuntura incluindo a tradicional, a eletroacupuntura, a acupuntura a laser e a associada à moxabustão apresentam eficácia no manejo da fibromialgia, com possível potencialização dos resultados quando aplicadas de forma combinada. Além disso, os estudos demonstram que a integração da acupuntura com terapias farmacológicas e não farmacológicas, como antidepressivos e exercícios físicos, produz efeitos superiores ao uso isolado dessas intervenções, sem gerar dependência ou efeitos adversos expressivos.

No contexto brasileiro, em que 80% dos pacientes com fibromialgia dependem exclusivamente do Sistema Único de Saúde e o tratamento ainda é predominantemente farmacológico, os achados desta revisão reforçam a relevância da acupuntura como prática integrativa e complementar já reconhecida pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). A ampliação do acesso a essa modalidade terapêutica no âmbito do SUS, aliada à implementação de políticas públicas que incentivem seu uso, representa um passo necessário para a oferta de um cuidado mais integral, humanizado e efetivo aos indivíduos acometidos pela síndrome.

Por fim, destaca-se o papel central da equipe de enfermagem nesse contexto, tanto no acolhimento dos pacientes e na educação em saúde quanto nos encaminhamentos para práticas integrativas e no acompanhamento da resposta ao tratamento. A atuação de enfermeiros capacitados em práticas como a acupuntura potencializa o cuidado holístico, considerando simultaneamente os aspectos físicos, emocionais e sociais dos pacientes, em conformidade com os princípios do cuidado centrado no indivíduo. Conclui-se, portanto, que a acupuntura constitui uma opção terapêutica segura, acessível e respaldada cientificamente, cujo uso deve ser incentivado e integrado de forma sistemática ao cuidado multiprofissional de pacientes com fibromialgia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSIS, Marcos Renato de et al. Treatment data of the Brazilian Registry of Fibromyalgia (EpiFibro). **Advances in Rheumatology**, Londres, v. 60, n. 1, art. 21, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/adr/a/fGRCTBfwCwcgfVMvLtYkdKj/?lang=en>. Acesso em: 17 fev. 2026.

BRITO, Ana Beatriz Magalhães et al. Acupuntura como tratamento da fibromialgia. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 7, n. 10, out. 2021.

Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2593>. Acesso em: 13 abr. 2026.

CAMPOS, Andressa Ribeiro; GARCIA, Nathália Araújo; QUIXABEIRA, Valéria Bernadete Leite. O uso da acupuntura no tratamento de pacientes com fibromialgia. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Biológicas – Biomedicina) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás), Escola de Ciências Médicas e da Vida, Goiás, 2024. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/8602>. Acesso em: 17 fev. 2026.

CARDOSO, Thais Carolina Alves; ROTONDANO FILHO, Adriano Ferro; MOTA, Geovanny Martins Ribeiro; SILVA, Constanza Thaise Xavier. Vantagens do uso da acupuntura no manejo da fibromialgia. **Saúde (Santa Maria)**, Santa Maria, v. 49, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/67453>. Acesso em: 13 abr. 2026.

DUMONT, Mateus Fonseca et al. Manejo da fibromialgia: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 9, p. 31–40, 2024. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3342>. Acesso em: 1 set. 2025.

MAGALHÃES, Vanessa Biazutti. Acupuntura no tratamento da fibromialgia: uma revisão. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Biomedicina) – Universidade Presidente Antônio Carlos (UNIPAC), Juiz de Fora, 2020. Disponível em: <https://ri.unipac.br/repositorio/wp-content/uploads/tainacan-items/282/206779/Vanessa-Biazutti-Magalhaes-ACUPUNTURA-NO-TRATAMENTO-DA-FIBROMIALGIA-UMA-REVISAO-BIOMEDICINA-2020.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2026

MATOS, Kathelyn Silva. Efeitos da acupuntura na dor, fadiga e qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2024. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/8361>. Acesso em: 13 abr. 2026.

OLIVEIRA, Isabella de Almeida; MAIA, Mariana Alves Campos; ALVES, Rafael Bittencourt. Eficácia da acupuntura como técnica complementar para redução da dor e melhora da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. **Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**, Curitiba, v. 1, n. 1, p. 61–72, 2021. Disponível em: <https://revistas.uninter.com/rbpic/article/view/8602>. Acesso em: 13 abr. 2026.

PECCI, Marina Bacheschi et al. Acupuntura no controle da dor na fibromialgia: uma revisão integrativa de literatura. **Revista de Epidemiologia e Saúde Pública (RESP)**, v. 1, n. 3, 2023. Disponível em: <https://respcientifica.com.br/index.php/resp/article/view/33>. Acesso em: 13 abr. 2026.

PEREIRA, Geovanna Feitosa; LIMA, Ronaldo Nunes. The efficacy of acupuncture in patients with fibromyalgia. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 6, p. 5547–5558, 2025. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i6.19869>. Acesso em: 17 fev. 2026.

PEREIRA, Heloisa Salvador dos Santos et al. Efeitos da acupuntura na fibromialgia: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Pain (BrJP)**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 68-71, jan.-mar. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/QB4DPVxhSRpfpv9PxpqPZbVs/?lang=pt>. Acesso em: 3 set. 2025.

RIGHETTI, Rafaela Grassi; GARCIA, Ana Clara Bertelli Roseiro. A importância do tratamento não farmacológico na fibromialgia: uma revisão da literatura. **Revista Corpus Hippocraticum**, v. 1, n. 1, 2025. Disponível em: <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-medicina/article/view/1304>. Acesso em: 17 fev. 2026.

SILVA, Ana Sara de Sousa. Efeito da acupuntura na dor de indivíduos com fibromialgia: revisão integrativa. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/723>. Acesso em: 13 abr. 2026.

SILVA, Gabriel Maciel da et al. Efeito da associação da acupuntura com fitoterápico no tratamento da dor e qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos: revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 13, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/21122>. Acesso em: 13 abr. 2026.

TAKEMURA, Ricardo Cezar et al. Efeitos do tratamento com acupuntura em pacientes com fibromialgia: revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 3, p. 26145-26183, mar. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/6RfVzvffnVhtL4vQNSNFRzS/?lang=pt>. Acesso em: 13 abr. 2026.