

O USO DE FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA – revisão integrativa

*USE OF HERBAL REMEDIES IN THE TREATMENT OF FIBROMYALGIA – integrative
review*

Samantha Antunes dos Santos Monteiro Zac¹, Maria Rita Reis Perroni¹, Matheus Diniz Gonçalves Coêlho^{2*}

¹Discente do curso de Fisioterapia - Centro Universitário UNIFUNVIC, Pindamonhangaba, SP

²Doutor, Docente do curso de Fisioterapia - Centro Universitário UNIFUNVIC, Pindamonhangaba, SP

* Correspondência: profmatheuscoelho@gmail.com

RECEBIMENTO: 09/10/2025 - ACEITE: 13/10/2025

Resumo

A fibromialgia é uma síndrome caracterizada por dor crônica generalizada, fadiga, distúrbios do sono e sensibilidade aumentada à dor, impactando significativamente a qualidade de vida dos pacientes. Diante das limitações dos tratamentos convencionais, cresce o interesse pelo uso de fitoterápicos como alternativa complementar. Este estudo tem como objetivo analisar a eficácia dos fitoterápicos no manejo da fibromialgia, com base em uma revisão bibliográfica de artigos científicos publicados em periódicos. Os resultados indicam que espécies vegetais como *Crocus sativus*, *Annona muricata*, *Cannabis sativa* e *Zingiber officinale* apresentam propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e ansiolíticas, e o'dem contribuir para a redução dos sintomas da doença. No entanto, desafios como a falta de padronização, a necessidade de mais estudos clínicos e a aceitação na prática médica convencional ainda limitam sua ampla utilização. Conclui-se que os fitoterápicos representam uma alternativa promissora para o tratamento da fibromialgia, desde que utilizados de forma segura e baseada em evidências científicas. Recomenda-se a realização de novas pesquisas para fortalecer sua aplicabilidade clínica e regulamentação.

Palavras-chave: Fibromialgia, Fitoterápicos, Tratamento Alternativo, Qualidade de Vida.

Abstract

Fibromyalgia is a syndrome characterized by chronic widespread pain, fatigue, sleep disturbances, and increased sensitivity to pain, significantly impacting patients' quality of life. Given the limitations of conventional treatments, interest in the use of herbal remedies as a complementary alternative is growing. This study aims to analyze the effectiveness of herbal remedies in the management of fibromyalgia, based on a literature review of scientific articles and specialized books. The results indicate that plant species such as *Crocus sativus*, *Annona muricata*, *Cannabis sativa*, and *Zingiber officinale* have anti-inflammatory, analgesic, and anxiolytic properties and may contribute to reducing symptoms of the disease. However, challenges such as the lack of standardization, the need for further clinical studies, and acceptance in conventional medical practice still limit their widespread use. The conclusion is that herbal remedies represent a promising alternative for the treatment of fibromyalgia, provided they are used safely and based on scientific evidence. It is recommended that further research be carried out to strengthen its clinical applicability and regulation.

Keywords: Fibromyalgia, Herbal Medicines, Alternative Treatment, Quality of Life.

Introdução

A fibromialgia é considerada uma patologia crônica e sem cura, caracterizada por sintomas como, dores musculoesqueléticas, fadiga e distúrbios do sono. Esses sintomas impactam significativamente a qualidade de vida dos pacientes, dificultando atividades cotidianas e comprometendo o bem-estar físico e emocional. A síndrome afeta majoritariamente mulheres, e sua prevalência tem aumentado globalmente em média de 2%.¹

Embora sua etiologia não seja totalmente compreendida, evidências sugerem que fatores genéticos, processos neurais, neuroinflamação e estresse oxidativo, podem fazer parte do mecanismo fisiopatológico da fibromialgia. Acredita-se que indivíduos com fibromialgia apresentam um mecanismo de amplificação da dor, denominado sensibilização central, que pode ser desencadeado por eventos estressantes, traumas físicos ou emocionais e distúrbios hormonais.²

O manejo dessa síndrome é um desafio, pois não há cura conhecida, e os tratamentos visam melhorar o funcionamento geral e reduzir a carga dos sintomas. Atualmente são escassas as terapias alopáticas comprovadas e aprovadas para o tratamento da fibromialgia e, apesar de melhorias apresentadas por alguns pacientes com o tratamento farmacológico, os sintomas tendem a continuar, e os pacientes precisam comparecer repetidamente a clínicas especializadas, além disso os efeitos colaterais se sobrepõem aos efeitos benéficos³. Com isso, a busca por novos tratamentos vem aumentando, como por exemplo a busca por fitoterápicos e abordagens complementares alternativas.

Diante desse cenário, abordagens terapêuticas complementares têm sido exploradas, incluindo a fitoterapia. Plantas medicinais como *Ocimum basilicum*, *Annona muricata*, *Panax ginseng* apresentam propriedades anti-inflamatórias e analgésicas que podem contribuir para o alívio dos sintomas da fibromialgia, assim como outras espécies vegetais, as quais têm sido tradicionalmente utilizadas para tratar dores reumáticas e inflamações, e atualmente despertam interesse científico por seu potencial terapêutico.⁴

Estudos indicam que fitoterápicos podem modular a resposta inflamatória e reduzir o estresse oxidativo, fatores frequentemente associados à fisiopatologia da dor crônica⁵. Além disso, algumas espécies vegetais medicinais demonstram efeitos positivos sobre a regulação do humor e da qualidade do sono, aspectos frequentemente comprometidos em pacientes com fibromialgia.⁴

Considerando que o tratamento convencional nem sempre proporciona alívio satisfatório, a busca por novas abordagens, como a fitoterapia, pode contribuir para um manejo mais eficiente da doença e uma melhor qualidade de vida para os pacientes. Sendo assim no presente estudo objetivou-se avaliar a potencialidade da fitoterapia como tratamento complementar para a fibromialgia, bem como apontar os principais compostos fitoterápicos utilizados no tratamento da síndrome e seus mecanismos de ação, de forma a contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes acometidos por essa enfermidade.

Método

O presente artigo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, para realização da qual efetuou-se uma busca ativa de artigos científicos acerca do tema nas principais bases de dados científicos, com ênfase no google acadêmico, PubMed, PEDro e SciELO, utilizando as seguintes

palavras-chave: fibromialgia, tratamento, fitoterápicos, com foco em artigos publicados nos últimos 5 anos (2021 a 2025).

Para compor os resultados do artigo, foram selecionados artigos com metodologia voltada a ensaios clínicos e observacionais, meta-análise e revisão sistemática. Para seleção inicial dos artigos analisou-se o título e o resumo, e os que foram selecionados nessa etapa foram lidos na íntegra para a análise dos critérios de exclusão.

Foram utilizadas as palavras-chave: fibromialgia, fitoterápicos, tratamento alternativo. Foram encontrados 127 artigos nas diferentes bases de dados consultadas, e após aplicação dos critérios para seleção que levaram à inclusão e exclusão destes foram selecionados 7 artigos para compor os resultados. Os critérios de seleção e elegibilidade dos estudos estão explicitados na figura 1.

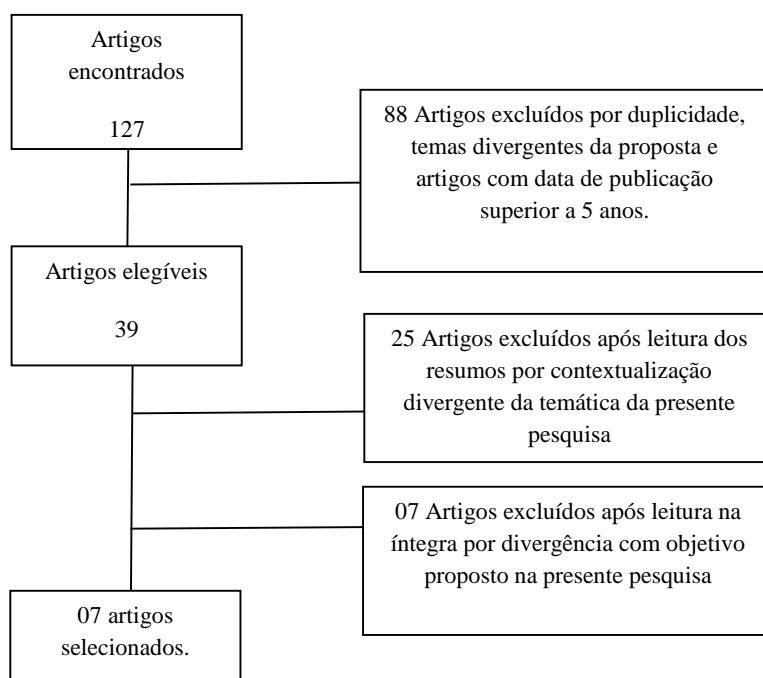


Figura 1: Procedimento de seleção dos artigos para a composição da revisão integrativa proposta na presente pesquisa

Resultados

Após a seleção dos artigos, conforme já exposto, 7 artigos foram selecionados para a composição final do presente artigo, os quais estão expostos no quadro 1, com seus respectivos autores, objetivos, metodologias utilizadas e principais resultados.

Quadro 1: artigos elegíveis para a revisão (N=7)

Autor	Objetivo	Metodologia	Principais resultados
Shakiba <i>et al.</i> 2018 ⁶	Comparar a eficácia de <i>Crocus sativus</i> com a duloxetina no tratamento de pacientes com fibromialgia.	Ensaio clínico duplo-cego	<i>Crocus sativus</i> e a duloxetina demonstram eficácia comparável no tratamento dos sintomas.
Santos <i>et al.</i> 2021 ⁷	Identificar ativos nutracêuticos que pudessem contribuir ao tratamento da fibromialgia nos seus múltiplos aspectos e assim, melhorar a qualidade de vida de seus portadores.	Revisão sistemática da literatura	Diversos ativos foram apontados como úteis para o tratamento da fibromialgia, e entre os fitoterápicos destacou-se espécies como <i>Zingiber officinale</i> , <i>Malpighia glabra</i> , <i>Spiraea ulmaria</i> , <i>Passiflora sp</i> , <i>Matricaria chamomilla</i> , <i>Elymus repens</i> e <i>Crocus sativus</i> .
Torres <i>et al.</i> 2022 ⁵	Avaliar o potencial da fitoterapia como terapia complementar no alívio dos sintomas da FM.	Revisão sistemática da literatura	Em ensaios clínicos delineados com espécies de camundongos, <i>Ocimum basilicum</i> e <i>Annona muricata L</i> são eficazes na redução da dor e melhoria da fadiga. Resultados de ensaio clínicos utilizando <i>Panax ginseng</i> em pacientes, demonstraram haver uma melhoria mais rápida da fadiga, quando comparado a pacientes de grupo placebo e de outros tratados com amitriptilina.
Quilez <i>et al.</i> 2018 ⁸	Testar o efeito das folhas de <i>Annona muricata L</i> na Fibromialgia induzida por estresse intermitente pelo frio (ICS) em camundongos.	Estudo in vitro	Os resultados indicam que o consumo diário das folhas de <i>Annona muricata L</i> confere proteção não apenas contra a dor crônica da fibromialgia, mas também contra outros sintomas associados, como ansiedade e depressão.
Akçakaya <i>et al.</i> 2024 ¹⁰	Discutir a epidemiologia, a fisiopatologia, os métodos diagnósticos, os métodos farmacológicos e não farmacológicos utilizados no tratamento da síndrome da Fibromialgia, e abordar os produtos fitoterápicos mais amplamente utilizados.	Revisão sistemática da literatura	<i>Cannabis sativa</i> pode ser um tratamento eficaz para a fibromialgia. <i>Harpagophytum procumbens</i> apresenta benefícios favoráveis em comparação aos anti-Inflamatórios não esteroides.
Sousa et al. 2022 ⁹	Analizar evidências científicas para tratamento de fibromialgia, com ênfase nas plantas medicinais e fitoterápicos	Revisão Integrativa	<i>Papaver somniferum</i> , <i>Cannabis sativa</i> , <i>Commiphora myrrha</i> , <i>Hypericum perforatum</i> , <i>Crocus sativus</i> , <i>Annona muricata L</i> , <i>Capsicum</i> podem apresentar uma conduta de terapia positiva para pacientes com fibromialgia por mostrar avanços na melhora da qualidade de vida e redução de alguns sintomas apresentados.
Costa <i>et al.</i> , 2020 ¹¹	Analizar a fisiopatologia envolvida no desenvolvimento da fibromialgia, bem como as terapias farmacológicas, fitoterápicos e compostos medicinais atualmente existentes e estudados para o tratamento desta patologia, considerando um período entre 2009 e 2020	Revisão sistemática da literatura	Os autores identificaram que, <i>Crocus sativus</i> , <i>Annona muricata</i> , <i>Zingiber officinale</i> apresentaram-se como eficazes no tratamento da fibromialgia.

Discussão

Com base na revisão da literatura entre os fitoterápicos que tiveram maiores resultados para fibromialgia destacaram-se, *Crocus sativus*, *Annona muricata*, *Cannabis sativa* e *Zingiber officinale*.

Com relação a *Crocus sativus*, popularmente conhecida como açafrão oriental, tal espécie tem sido amplamente investigada devido às suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Segundo Zeinali et al¹², os constituintes ativos majoritários de *C. sativus*, a saber, crocina, crocetina e safranal, apresentam propriedade imumomodulatória e antiinflamatória, por mecanismos diversos, dentre os quais antagonismo do NF-κB e agonismo do receptor gama ativado por proliferador de peroxissoma (PPAR-γ), o que leva a polarização de macrófagos para fenótipos anti-inflamatórios. Além disso, o açafrão regula negativamente as principais enzimas pró-inflamatórias, como a mieloperoxidase (MPO), a ciclooxigenase-2 (COX-2), a óxido nítrico sintase induzível (iNOS), a fosfolipase A2 e os prostanoïdes, sendo essa pronunciada ação antiinflamatória fundamental para amenizar sintomas da fibromialgia.

De outra forma, Shakiba⁶, após comparar o uso de *C. sativus* com o antidepressivo duloxetina, que tem o efeito de melhorar a dor e os sintomas depressivos da fibromialgia, com efeitos mínimos de fadiga e de distúrbios de sono, demonstraram que a referida espécie apresenta eficácia semelhante ao medicamento, referente aos sintomas depressivos. Tais autores acrescentam que o fitoterápico pode aumentar os níveis de norepinefrina, serotonina e dopamina, que são fatores implicados na fisiopatologia da fibromialgia. Além disso, *C. sativus* atua em múltiplos sistemas neuroendócrinos, desempenhando um papel anti-inflamatório e antioxidante.

Já no que concerne ao potencial terapêutico da *Annona muricata*, popularmente conhecida como graviola, espécie vegetal amplamente utilizada na medicina tradicional e reconhecida por suas propriedades farmacológicas diversificadas, a partir da análise dos dados, observou-se que os extratos da espécie apresentam efeitos relevantes, principalmente relacionados à atividade antioxidant, anti-inflamatória e analgésica.^{8,9}

O interesse científico pela utilização da *A. muricata* como fitoterápico está relacionado não apenas à presença de compostos bioativos, como acetogeninas e flavonoides, mas também à possibilidade de oferecer alternativas terapêuticas complementares em condições de difícil manejo clínico, como a dor crônica e doenças inflamatórias.⁹

Segundo Torres⁵, a suplementação da dieta com extratos aquosos de folhas de *A. muricata* L. em camundongos com fibromialgia induzida promoveu redução significativa da dor, melhora da força muscular e diminuição dos sintomas de inflamação crônica e fadiga.

Ishola et al.¹³ afirmam que os efeitos analgésicos de *A. muricata* decorrem de interação com a via opioidérgica e a propriedade anti-inflamatória é devida a inibição de mediadores químicos da inflamação, entretanto, apesar do potencial promissor, é necessário destacar que a maior parte dos estudos ainda se encontra em modelos experimentais, com limitada evidência em ensaios clínicos, o que restringe a generalização dos resultados para a prática clínica.

A especie vegetal *Cannabis sativa* também é um fitoterápico promissor, pois apresenta propriedades antinociceptivas¹⁴. De acordo Akçakaya⁹ *C. sativa* interage com o sistema nervoso

central por meio de receptores endocanabinoides e moléculas sinalizadoras, produzindo efeitos analgésicos e psicoativos.

Segundo Sousa et al⁹ existe uma forte indicação para o uso da *Cannabis sativa* para o tratamento de pacientes acometidos de fibromialgia, pois demonstra eficácia contra os sintomas de tal enfermidade. Segundo estes autores, alguns pacientes que fizeram o uso da *C. sativa* medicinal, apresentaram efeitos de relaxamento e sensação de bem-estar, diminuindo a dor e a rigidez acompanhado por um aumento da sonolência.

Estudos indicam que pacientes com fibromialgia frequentemente apresentam um desequilíbrio no sistema endocanabinóide, o que pode explicar a eficácia da *Cannabis* no alívio dos sintomas.¹⁴ Os autores enfatizam que *C. sativa* pode ser uma boa e eficaz opção terapêutica de tratamento, por conta de sua efetividade contra dores agudas e crônicas, e por apresentar baixo efeito colateral. Porém ainda são escassos os ensaios clínicos demonstrando efeitos na fibromialgia.

De acordo com Palladini¹⁵, os canabinóides naturais (canabidiol, delta 9-tetrahidrocannabinol, canabigerol), atuam na dor principalmente como agonistas parciais dos receptores CB1 e CB2 do sistema endocanabinoide. Ao se ligarem ao CB1, que é abundante no sistema nervoso central, os canabinóides reduzem a liberação de neurotransmissores excitatórios, atenuando a percepção da dor. De outra forma, ao interagirem com o CB2, encontrado nas células imunológicas e gliais, os canabinóides modulam as respostas inflamatórias, importantes na amplificação da dor neuropática, transtorno este cujos sintomas muito se assemelham, aos sintomas que o paciente acometido de fibromialgia apresenta.

Por fim, no que concerne a espécie *Zingiber officinale* pode atuar de diversas formas para o controle de processos algicos decorrentes de enfermidades, como a fibromialgia^{7,11}. Os compostos gingeróis presentes no gengibre inibem a ação da ciclooxygenase (COX), em especial a COX-2, reduzindo assim a produção de mediadores inflamatórios e aliviando a dor e a inflamação.¹⁶ Além disso, os shogaois, ativos obtidos após aquecimento de *Z. officinale*, inibem uma enzima que degrada a anandamida, um endocanabinoide, o que acaba por elevar os níveis dessa substância, que então interage com os receptores CB2, auxiliando no alívio da dor sem os efeitos psicoativos associados aos receptores CB1.^{17,18}

Por fim, um dos ativos de *Z. officinale*, 6-shogaol, a semelhança dos canabinóides, podem ativar o potencial receptor transiente de vaniloide-1 (TRPV-1) e depois causar uma dessensibilização prolongada.^{17,19} Sabe-se que oTRVP-1 é um receptor envolvido na transmissão e modulação da dor, bem como na integração de diversos estímulos dolorosos¹⁵ e que este desempenha um papel crucial na fibromialgia, funcionando como um sensor de calor e dor que, quando excessivamente ativado, contribui para a hiperalgesia (aumento da dor) característica da doença.

Conclusão

O presente estudo destacou a relevância do uso de fitoterápicos como alternativa complementar no tratamento da fibromialgia, uma síndrome complexa caracterizada por dor crônica generalizada, fadiga e distúrbios do sono. Demonstrou-se que diversas plantas medicinais, como *Annona muricata*, *Crocus sativus*, *Cannabis sativa*, e *Zingiber officinale* possuem propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e ansiolíticas, contribuindo para o alívio dos sintomas e para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes, porém ainda persistindo desafios significativos para a incorporação dessas substâncias na prática clínica, dentre os quais falta de padronização na produção dos fitoterápicos, a necessidade de mais estudos clínicos rigorosos e as possíveis interações com medicamentos convencionais.

Referências

- 1 Sampaio MHR, Cerqueira ABF, Noronha JFM, Guimarães MCM, Meneses BM, Queiroz HÁ et al. Impactos na saúde mental de mulheres acometidas com fibromialgia: uma revisão integrativa na literatura. Rev Foco. 2024;19(12):e6880. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n12-056
- 2 Fleming KC, Volchek MM. Central Sensitization Syndrome and the Initial Evaluation of a Patient with Fibromyalgia: A Review. Rambam Maimonides Med J. 2015;6(2):e0020. DOI: 10.5041/RMMJ.10204
- 3 Qureshi AG, Jha SK, Iskander J, Avanthika C, Jhaveri S, Patel VH, Rasagna Potini B, Talha Azam A. Diagnostic Challenges and Management of Fibromyalgia. Cureus. 2021;13(10):e18692. DOI: 10.7759/cureus.18692.
- 4 Vasconcelos TS, Barros MMB, Notaro LST, Tenório AS, Oliveira DA. Levantamento sobre o uso de plantas medicinais ou substâncias naturais e seus efeitos para alívio da dor em mulheres com fibromialgia e migrânea: um estudo transversal. Cad Naturologia Ter Complement. 2022;11(20):29-37. DOI: <https://doi.org/10.59306/cntc.v11e20202229-37>
- 5 Torres LI da C, Domingues MN, de Vasconcelos JA, Alencar IBMF, Sá KM. Fitoterapia no manejo da fibromialgia: uma revisão integrativa. Bras J Case reports. DOI:10.52600/2763-583X.bjcr.2022.2.Suppl.3.993-998
- 6 Shakiba M, Moazen-Zadeh E, Noorbala AA, Jafarinia M, Divsalar P, Kashani L, Shah Mansouri N, Tafakhori A, Bayat H, Akhondzadeh S. Saffron (*Crocus sativus*) versus duloxetine for treatment of patients with fibromyalgia: A randomized double-blind clinical trial. Avicenna J Phytomed. 2018 Nov-Dec;8(6):513-523. PMID: 30456199; PMCID: PMC6235666. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6235666/>
- 7 Santos JJA dos, Tardivo AP, Salazar TCC de O, Santos VN dos. Suplementação nutracêutica e fitoterápica no tratamento da fibromialgia: revisão de literatura. Res Soc Develop. 2021 Oct 31;10(14):e228101412381. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i14.12381>
- 8 Quilez AM, Montserrat-de la Paz S, Fernandez-Arche A, De la Puerta R, Garcia-Gimenez MD. Diets supplemented with *Annona muricata* improve the symptoms of fibromyalgia. PharmaNutrition. 2018 Sep;6(3):81–4. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.phanu.2018.04.001>

9 Sousa, M Andrade Costa, B.; Murakami, R. Práticas integrativas e Complementares na Fibromialgia: Plantas Medicinais e Fitoterápicos. JTnl, [S. l.], v. 2, n. 4, 2022. DOI:<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7310654>

10 Akçakaya A. Approach to Fibromyalgia and the Role of Phytotherapy in Treatment. Bezmialem Sci. 2024;12(2):266–78. DOI: 10.14235/bas.galenos.2024.52297.

11 Costa SML, Silva MPMP e, Pinto LP, Sousa DLR. Aspectos clínicos e principais formas de tratamento para Fibromialgia - Revisão de Literatura. Res Soc Dev. 2020 Nov 5;9(11):e729119495. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i11.9495>

12 Zeinali M, Zirak MR, Rezaee SA, Karimi G, Hosseinzadeh H. Immunoregulatory and anti-inflammatory properties of Crocus sativus (Saffron) and its main active constituents: A review. Iran J Basic Med Sci. 2019;22(4):334–344. DOI: 10.22038/ijbms.2019.34365.8158

13 Ishola IO, Awodele O, Olusayero AM, Ochieng CO. Mechanisms of Analgesic and Anti-Inflammatory Properties of *Annona muricata* Linn. (Annonaceae) Fruit Extract in Rodents. J Med Food. 2024;17(12),1375–1382. DOI: 10.1089/jmf.2013.0088

14 Morais MV, Almeida A, Oliveira-Junior OA. A eficácia e o poder analgésico dos canabinoides à luz dos dados atuais disponíveis. BrJP. 2023;6(1):S12-18. DOI 10.5935/2595-0118.20220071.

15 Palladini MC. Indicação do uso de canabinóides. BrJP. 2023;6(2):S142-145. DOI 10.5935/2595-0118.20230054-pt

16 Black CD, Herring MP, Hurley DJ, O'Connor PJ. Ginger (*Zingiber officinale*) Reduces Muscle Pain Caused by Eccentric Exercise. J Pain. 2010;11(9):894-903. DOI: 10.1016/j.jpain.2009.12.013.

17 Vellingiri A, Elango H, Surendran A, Karunanithi S. Shogaol: Current Evidence of its Positive Impact on Well-being. J Nat Remedies. 2025;25(4):721-734.

18 Fajrin FA, Nugroho AE, Nurrochmad A, Susilowati R. Ginger extract and its compound, 6-shogaol, attenuates painful diabetic neuropathy in mice via reducing TRPV1 and NMDAR2B expressions in the spinal cord. J Ethnopharmacol. 2020;249:112396.

19 Cecilio SAJ, OliveiraJúnior JO. *Cannabis* versus neuromodulators in chronic pain. BrJP. 2023;6(2):S146-52.