



CADERNOS TÉCNICOS EM PSICOLOGIA

*Roteiro de manejo para Grupo de Suporte /
Apoio à Mulheres com Fibromialgia*

Tamy Duran

Selma Ap^a Geraldo Benzoni

UNIP

VICE-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA

MESTRADO PROFISSIONAL
EM PRÁTICAS
INSTITUCIONAIS EM
SAÚDE MENTAL

Este Caderno Técnico em Psicologia corresponde a uma publicação *preprint* do Produto Técnico/Tecnológico desenvolvido através da dissertação: “Ser mulher: que dor é essa que se espalha pelo corpo?”, da mestrandia profissional Tamys Duran, orientado pela Profa. Dra. Selma Aparecida Geraldo Benzoni, no Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP / *Campus* Ribeirão Preto – SP.

Esta versão *preprint* tem o objetivo de disponibilizar, antecipadamente, à comunidade de profissionais da saúde mental, a metodologia desenvolvida enquanto aguarda publicação definitiva.

Todo o estudo, envolvendo o desenvolvimento e validação do Produto Técnico/Tecnológico aqui apresentado, pode ser acionado no Repositório Institucional da Universidade Paulista – UNIP, na coleção do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental.

Todos os direitos autorais dessa publicação estão reservados mediante defesa pública da candidata Tamys Duran, no Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP / *Campus* Ribeirão Preto – SP.

Capa: Cristiano Sanches Alves

(Aluno do Programa de Mestrado Profissional em
Práticas Institucionais em Saúde Mental – UNIP – 2023/2024)

Dezembro de 2025

**Ficha Catalográfica elaborada pela Biblioteca Setorial da UNIP
Campus Ribeirão Preto**

Duran, Tamys; Benzoni, Selma Aparecida Geraldo
D948g Roteiro de manejo para grupo de suporte/apoio à mulheres com
fibromialgia. (Preprint). /

Tamys Duran; Selma Aparecida Geraldo Benzoni -- Ribeirão Preto:
Universidade Paulista, 2025.

18 f.:il. (Caderno Técnico em Psicologia)

Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais
em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP

1. Grupo. 2. Fibromialgia. 3. Mulheres

CDU 364-785.24:616.72(=305-055.2)

Bibliotecária: Tatiane Rosa de Paula. CRB 8/8919

OS CADERNOS TÉCNICOS EM PSICOLOGIA

Os Programas de Pós-Graduação Profissionais consistem em programas *stricto sensu* que se diferenciam dos Programas Acadêmicos em seu foco. Os Programas Profissionais têm seu foco na atuação prática e na aplicação do conhecimento científico diretamente às necessidades observadas na sociedade. Para tanto, um programa profissional se fundamenta na elaboração de um, como denominado pela CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Produto Técnico/Tecnológico, um PTT, voltado a suprir necessidades observadas na sociedade. Ao longo de todo o curso do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP, nossos alunos, a partir de necessidades que observam em suas vivências profissionais, concebem, elaboram, desenvolvem e testam um PTT voltado aos cuidados e promoção da saúde mental.

Alguns desses PTTs, como *podcasts*, vídeos, jogos e cartilhas, são publicados no formato original. No entanto, PTTs como protocolos de atendimento, programas de cursos de formação e de treinamentos, orientações para utilização de uma metodologia específica em um determinado contexto, metodologias pedagógicas, técnicas de trabalho com indivíduos, grupos e outros, apresentam desafios quanto à sua publicação e divulgação para a comunidade de profissionais. Frente a isso, a Coordenação do Programa de Mestrado Profissional, em conjunto com a Vice-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa, publica os “Cadernos Técnicos em Psicologia”, que visam divulgar os PTTs desenvolvidos, em formato *preprint*, enquanto não forem publicados em revistas científicas ou outro meio definitivo de publicação.

O objetivo do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da UNIP é de preparar, de forma técnica, científica e inovadora, profissionais da saúde capazes de analisar, desenvolver, implantar e acompanhar políticas, métodos, instrumentos, ações e conhecimento empírico no campo da saúde mental em seus diversos contextos, fundamentado no conceito de ser humano biopsicossocial e de saúde integral, visando a transformação das ações em saúde mental na sociedade, gerando um desenvolvimento saudável ao ser humano e melhor qualidade de vida ao mesmo. Nesse sentido, os “Cadernos Técnicos em Psicologia” vem como contribuição na divulgação e popularização da ciência aplicada, direcionando seu olhar para a construção de uma sociedade biopsicossocialmente mais saudável.

Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni

*Coordenador do Programa Mestrado Profissional
em Práticas Institucionais em Saúde Mental – UNIP
Editor Responsável dos Cadernos Técnicos em Psicologia*

Sumário

Apresentação	6
Fundamentação Teórica	8
Tipo de Produto Técnico/Tecnológico	11
Público Alvo do Produto Técnico/Tecnológico	12
Descrição do Produto Técnico/Tecnológico.....	13
Considerações finais.....	16
Referências:	17

ROTEIRO DE MANEJO PARA GRUPO DE SUPORTE/APOIO À MULHERES COM FIBROMIALGIA

Apresentação

Este material foi confeccionado pelas autoras: mestre Tamys Duran e sua orientadora Prof^a Dr^a Selma Aparecida Geraldo Benzoni, no Programa de Mestrado Profissional em Saúde Mental, ambas trabalham na abordagem psicanalítica na temática do feminino.

Para a elaboração deste material, a primeira autora, Tamys Duran, utilizou-se de sua experiência como psicóloga clínica na abordagem de orientação psicanalítica e a especialização em psicossomática, concebendo que a pessoa é um ser total, na qual há uma união entre o corpo e a mente, considerando que essa integração traz um olhar mais humanizado e íntegro na compreensão e no cuidado de pessoas que necessitam deste.

A segunda autora, Selma Aparecida Geraldo Benzoni, contribui com sua experiência clínica, na abordagem de orientação psicanalítica, docente e pesquisadora na linha sexualidade, gênero e educação sexual, com ênfase nos estudos referentes ao feminino, com um olhar integral sobre a saúde mental considerando os aspectos biopsicossocial e econômico para a compreensão do ser.

A pesquisa de mestrado que deu origem a este cardeno técnico/tecnológico buscou compreender a relação existente entre o diagnóstico de fibromialgia e o ser mulher na sociedade contemporânea ocidental brasileira.

Em revisão de literatura, as autoras (Duran; & Benzoni, *no prelo*) constataram que as pesquisas realizadas com mulheres com diagnóstico de fibromialgia apontam que a dor da fibromialgia se expande para além da dor física espalhada pelo corpo. A dor física, em diversos pontos do corpo, é uma das diretrizes para o diagnóstico médico e clínico da síndrome, marcada por profundas complexidades em diferentes camadas, isto é, nas esferas biopsicossocial e econômica, transbordando os sintomas físicos.

Evidencia-se que o tratamento da fibromialgia exige uma atuação integrada e multidisciplinar, que vai além da abordagem única (medicamentosa ou biológica),

contemplando os aspectos físicos, emocionais e sociais. Desta forma, a integração de saberes e práticas gera benefícios concretos, como maior adesão ao tratamento, redução da sobrecarga emocional e prevenção de agravamentos através de intervenções precoces e coordenadas.

Assim, elaborou-se este protocolo de atuação em grupo de suporte/apoio para mulheres com fibromialgia como forma de manejo para profissionais da psicologia e profissionais clínicos na área da saúde, debruçados em estudos sobre o feminino e a relação de gênero, possibilitando a criação de vínculos e propiciar um espaço potencial para a reflexão e acolhimento entre as participantes, e entre as participantes e os(as) coordenadores(as), contribuindo para que sejam autônomas frente ao seu tratamento.

Fundamentação Teórica

A definição de "ser mulher" é tecida em um intrincado campo político, social e cultural, onde a linguagem atua como uma ferramenta poderosa para ditar e afirmar significados (Medeiros & Pedro, 2027; Ribeiro & Sobral, 2021). Historicamente, a classificação binária de gênero impôs modos rígidos de viver, agir e expressar-se, buscando regulamentar e controlar os sujeitos. Em meio a esse panorama, a mulher se constitui em uma contorção constante, atravessada pelo patriarcado e pelos dispositivos de gênero (Zanello, 2018).

Embora os papéis femininos tenham se alterado ao longo dos anos, a complexidade permanece, já que as responsabilidades historicamente designadas ao feminino também. Assim, abdicar ou compartilhar tarefas que sempre foram vistas como femininas é um movimento delicado que exige atenção, profunda reflexão, persistência e resistência.

Os critérios sociais pré-estabelecidos para performar feminilidade, isto é, ter comportamentos e ações que são designadas socialmente às mulheres como: ser delicada, frágil, compreensiva, submissa e assumir muitas responsabilidades, em especial, com a casa e com os filhos, conseguem abraçar a pluralidade e a riqueza da subjetividade de cada indivíduo. A expressão do ser é um processo contínuo de construção e desconstrução, que se contradiz com a rigidez das performances designadas socialmente para cada gênero. Isso influencia, diretamente, o modo como as mulheres se expressam e se sentem, criando estereótipos que afetam tanto seus corpos como seus comportamentos, como pode ser observado ao adoecerem, além da falta de cuidado e autocuidado vivenciados por elas (Kehl, 2016; Zanello, 2018; Dias, 2022).

A moldura social de exigências e auto-sacrifício se torna crucial ao analisarmos a fibromialgia, uma condição de dor crônica que, por sua natureza invisível e complexa, encontra ressonância direta nas tensões impostas ao corpo feminino.

A fibromialgia é um distúrbio na regulação da dor processada pelo cérebro, caracterizando-se por uma dor crônica e difusa que afeta predominantemente a musculatura. Essa condição é acompanhada por um conjunto de sintomas debilitantes, como: fadiga persistente, sono não reparador, alterações de memória e intestinais, sensibilidade ao toque, e a frequente presença de depressão e ansiedade. Embora sua

etiologia permaneça desconhecida, o diagnóstico é mais prevalente em mulheres entre 30 e 50 anos, podendo afetar também outras faixas etárias. (Sociedade Brasileira de Reumatologia, 2024, 2022; Piton et al., 2025)

A descrença na fibromialgia e em seus sintomas é uma realidade persistente, pois a síndrome não apresenta lesões físicas específicas e nem localização bem definida, contrastando com sua longa duração. É vital reconhecer que um corpo cronicamente em alerta, devido à dor, opera em desequilíbrio constante, acarretando graves consequências fisiológicas e mentais.

O diagnóstico e tratamento da fibromialgia são dificultados pela descrença médica e pela dificuldade em diferenciar os sintomas de outras comorbidades, mantendo a síndrome como uma realidade não reconhecida. A não validação da dor por profissionais de saúde, familiares e pela sociedade funciona como um mecanismo de silenciamento e invisibilidade da mulher (Kehl, 2016) portadora da fibromialgia, o que intensifica seu sofrimento psíquico. A prevalência da visão mecanicista da medicina, que reduz saúde e doença a uma perspectiva puramente biológica, transforma seus pacientes em um objeto a ser consertado, desconsiderando suas dimensões sociais e emocionais.

A sobrecarga de funções e o auto-sacrifício não são apenas consequências da fibromialgia, mas sim uma condição de vida preexistente que é amplificada pela síndrome. A saúde e o autocuidado são constantemente relegados em favor das necessidades alheias (Kehl, 2016; Dias, 2022; Renk et al, 2022; Almeida & Braga, 2024). O sofrimento é amplificado pela invisibilidade e pelo peso das expectativas sociais em uma sociedade patriarcal.

As limitações físicas impostas pela fibromialgia são significativas, podendo levar à dependência de terceiros, sentimentos de frustração, insatisfação e intensa culpabilização, especialmente devido ao declínio da produtividade e ao potencial afastamento do trabalho (Renk et al., 2022; Bhargava & Goldin, 2025). Essas limitações associadas a condição de sobrecarga e autosacrifício, contribuem para o desenvolvimento de dores emocionais e sociais, algumas vezes contribuindo para o desenvolvimento de transtorno emocionais, como depressão e ansiedade, os quais são evidenciados nos estudos de Palma et al.(2020) e Renk et al. (2022).

Diante desse cenário de dor invalidada e invisibilidade social e psíquica, a intervenção realizada por meio de grupos de suporte/apoio surge como uma resposta

terapêutica essencial para o acolhimento dessas mulheres.

O grupo de suporte/apoio tem o propósito, conforme a literatura (Campos, 2000; Klein & Guedes, 2008), de promover coesão e apoio entre seus membros, com finalidade terapêutica.

Em um grupo piloto no formato online (síncrono), realizado pelas pesquisadoras deste estudo, ficou evidente a importância do não-isolamento para a validação da fibromialgia. O vínculo afetivo criado entre as participantes atuou como um alicerce, que deu forma à subjetividade de cada uma, mesmo com as diferenças em atitudes, sonhos e expressões de dor, iniciando um processo de integração mente e corpo. Como todo indivíduo é inserido em contextos culturais e sociais complexos, o grupo de suporte/apoio possibilitou a criação de relações afetuosas e empáticas que ampararam as participantes, permitindo a afirmação de sua individualidade e identidade.

O formato breve (seis encontros com temáticas específicas) e o formato online síncrono mostrou ser eficaz, atingindo o mesmo propósito de validação e coesão encontrado em estudos de longa duração (Silva et al., 2018), sugerindo a possibilidade de reaplicação.

Tipo de Produto Técnico/Tecnológico

Este Caderno Técnico em Psicologia apresenta como Produto Técnico/Tecnológico - PTT, protocolo de manejo em grupo de suporte/apoio a mulheres com diagnóstico de fibromialgia, tem como finalidade apresentar as temáticas e técnicas utilizadas em grupo, contribuindo, assim, para que profissionais da área da psicologia e da saúde, possam utilizar-se destas técnicas para a condução de grupos de suporte/apoio a essa população como recurso terapêutico.

O foco do trabalho em grupo é proporcionar aprendizado, reflexão e trocas afetivas, transformando as experiências interpessoais em recursos através da identificação. O grupo proporciona um espaço de acolhimento (tanto dos profissionais que irão aplicar como dos outros membros do grupo), escuta e cuidado para mulheres com fibromialgia, incentivando a reflexão conjunta sobre as dificuldades, e a construção de uma rede de apoio para enfrentar o sofrimento, buscando assim dar voz ativa às participantes em seu próprio processo de vivência, possibilitando o desenvolvimento de mulheres mais autônomas.

Público Alvo do Produto Técnico/Tecnológico

Este Produto Técnico/Tecnológico é destinado a:

- Profissionais da psicologia
 - Com atuação em clínicas ou instituições (hospitais, OSC – Organização da sociedade civil, dentre outras) com conhecimento sobre a fibromialgia e o feminino.
- Profissionais da saúde
 - Com formação no manejo de aspectos psicológicos e conhecimento sobre o feminino e a fibromialgia.
- Profissionais de comunidades midiáticas sobre fibromialgia
 - Com formação no manejo de aspectos psicológicos e conhecimento sobre o feminino e a fibromialgia.

Descrição do Produto Técnico/Tecnológico

O protocolo de manejo do grupo de suporte/apoio para mulheres com fibromialgia é composto de seis encontros online síncronos, realizados semanalmente, com duração de 1h15min cada. O grupo pode ter entre dois e seis participantes, excluindo a(s) coordenadora(s) do grupo. Esse número de participantes permite que todas possam ter um lugar de fala no grupo, sendo uma estratégia de validação e compartilhamento de experiência.

O grupo pode ser aberto, pois cada dia ocorre a discussão de uma temática, tendo como único critério de inclusão o diagnóstico confirmado de fibromialgia e estado mental preservado. Assim, antes da participação no grupo, a pessoa que irá coordenar o grupo precisa realizar uma breve e primeira conversa com a mulher que quer participar do grupo, na qual será verificado se há estado emocional preservado, explicar sobre a dinâmica do grupo e fazer orientações de cunho prático, isto é, realizar o contrato para a participação no grupo, que seria solicitar que as participantes estejam em um local tranquilo, com internet estável, câmera ligada e fones de ouvido.

A modalidade online foi estrategicamente escolhida para oferecer acessibilidade, flexibilidade e conforto para essas mulheres com dor crônica, além de permitir a superação de barreiras territoriais (Zhu & Stephens, 2019). Assim, amplia-se a possibilidade da participação das mesmas em momentos de crises, com dores mais intensas, visto que não precisam se locomover até o local do encontro. Um período antes do horário combinado para a realização do grupo, a pessoa que irá coordenar enviará, via *whatsapp* ou outra forma de comunicação previamente combinada, o link para a entrada na reunião, que pode ocorrer em diferentes plataformas.

O planejamento das técnicas a serem utilizadas segue a ordem relata a seguir, sendo a condução do grupo de acordo com as necessidades apresentadas pelas participantes, associadas ao objetivo proposto para o dia. Os objetivos de cada encontro não são expostos às participantes, sendo um guia para os(as) coordenadores(as).

Os encontros são divididos em três momentos: a) inicia-se com o acolhimento das mulheres e a inserção de novas participantes, quando houver; b) a aplicação da técnica do dia, considerando a possibilidade de adaptações conforme a disponibilidade e aceitação das participantes; c) finalização no qual as(os) coordenadoras(es) fará(ão)

um síntese do que foi discutido no dia, com o intuito de auxiliar na relação entre a discussão realizada e o cotidiano das mulheres participantes.

No quadro a seguir serão apresentados os temas, objetivo e técnicas utilizadas em cada um dos encontros:

Encontros	Temas	Objetivos	Técnicas
1	Imaginário social feminino	Sensibilizar as participantes a pensarem sobre si e sobre seus afazeres no cotidiano.	Música 'Maria Maria' de Milton Nascimento. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=4KW5aXDQLrs
2	Aprendendo com a experiência	Conhecer as estratégias de manejo em momentos de crise e promover a troca de experiências entre elas.	O que você diria a uma amiga que acabou de receber o diagnóstico de fibromialgia?
3	Ser mulher: Que dor é essa que se espalha pelo corpo?	Refletir sobre a relação entre o ser mulher e a fibromialgia, associando a história de vida de cada uma.	Qual significado vocês dariam para a frase "Ser mulher – Que dor é essa que se espalha pelo corpo."
4	Sociedade do desempenho: você é o que você produz.	Refletir sobre o quanto o excesso do fazer está associado ao feminino, e suas banalizações.	Reconstrução coletiva sobre a história da Cinderela.
5	O que existe além da dor em uma mulher fibromialgica	Refletir sobre a dor para além do foco central de suas vidas, levando-as a uma outra perspectiva.	Apresentação parcial (até a página 22) do livro <i>Zoom</i> de István Bányai publicado em 2002 em formato digital. Disponível em: https://pt.slideshare.net/slideshow/apresentao-do-livro-zoom-de-istvan-banyai-ceilndia/1341537
6	Reelaborar a percepção de si e do entorno.	Integrar todas os temas trabalhados anteriormente, que elas são um todo e cada parte tem uma função e um significado.	Adaptado da Árvore do significado (Benzoni, 2024)

Elaborada pelas autoras.

Espera-se, com a realização do grupo, que ocorra o encontro e a identificação mútua que possa validar os sentimentos expressos, incentivando-as a reconhecer a necessidade de buscar atividades prazerosas em suas rotinas, e que possam considerar o autocuidado como um recurso para respeitar seus limites físicos e psíquicos, sem que seja mais uma tarefa a ser cumprida.

O grupo promove um espaço de ressonância, onde as falas podem ecoar e, assim, serem validadas por pares que vivenciam situação semelhante a sua. É importante que ocorra uma escuta atenta para a descrição das situações narradas, e que os(as) coordenadores(as) do grupo provoquem a participação de todas e a troca entre elas.

Considerações finais

Ser uma mulher com diagnóstico de fibromialgia traz dores corporais que refletem muito mais do que a visão biológica médica, ela carrega também as dores psíquicas, sociais, culturais e econômicas de ser mulher.

É nesse contexto que o grupo se estabelece como uma ferramenta crucial de reflexão sobre as questões de gênero, possibilitando o desmonte dos *scripts* sociais e a emergência da subjetividade, para que essas mulheres construam um caminho de existência pautado na escolha e na autonomia.

Assim, a necessidade de um olhar multidimensional, que valide as dores sentidas por essa mulher, é muito importante, sendo o presente protocolo uma contribuição relevante para a atuação de psicólogos e profissionais da saúde que tenham esse propósito de desenvolver trabalhos em grupo de mulheres com fibromialgia, possibilitando a construção de coletividade em busca de validação e direitos referentes a essa síndrome.

Referências

- Almeida, K. C., & Braga, S. (2024). A performatividade de corpos femininos que não se calam: a indexicalização da fibromialgia. *Linguagem em (Dis)curso*, 24, 1–15. https://periodicos.unisul.br/index.php/Linguagem_Discurso/article/view/13
- Bhargava, J., & Goldin, J. (2025). Fibromialgia. In: StatPearls [Internet]. *Ilha do Tesouro* (FL): StatPearls Publishing. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK540974/>
- Campos, E. P. (2000). Grupos de suporte. In J. Mello Filho (Ed.), *Grupo e corpo: psicoterapia de grupo com pacientes somáticos* (pp. 117-130). Artes Médicas.
- Dias, F. C. (2022). *O feminino em nós: um diálogo com Winnicott*. Blucher. <https://openaccess.blucher.com.br/article-list/9786555502589-549/list/#undefined>
- Kehl, M. R. (2016). *Deslocamentos do feminino: a mulher freudiana na passagem para a modernidade* (2a ed.). Boitempo.
- Klein, M. M. S.; & Guedes, C. R. (2008) **Intervenção Psicológica a Gestantes: Contribuições do Grupo de Suporte para a Promoção da Saúde**. *Psicologia Ciência e Profissão*, 28 (4), 862-871. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932008000400016>
- Medeiros, T. G., & Pedro, J. M. (2017). Relações entre linguagem, poder e gênero: A categorização binária dos elementos sociais. *Revista Café com Sociologia*, 6(2), 211-228. <https://revistacafecomsociologia.com/revista/index.php/revista/article/view/779/pdf>
- Palma, L., Richwin, I. F., & Zanello, V. (2020). Dispositivos de subjetivação e sofrimento das mulheres: para uma escuta gendrada das emoções no campo da psicoterapia. *Caderno Espaço Feminino*, 33(2), 118–130. <https://doi.org/10.14393/CEF-v33n2-2020-6>
- Piton, J., Grellmann, B. S., Baldin, D. V., Marcon, J. N., & Wendt, J. R. (2025). Critérios diagnósticos para fibromialgia: Desafios e perspectivas futuras. *Saúde Coletiva* (Edição Brasileira), 15(94), 15241–15250. <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2025v15i94p15241-15250>
- Renk, V. E., Buziquia, S. P., & Bordini, A. S. J. (2022). Mulheres cuidadoras em ambiente familiar: a internalização da ética do cuidado. *Cadernos Saúde Coletiva*, 30(3), 416–423. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202230030228>
- Ribeiro, P. B., & Sobral, A. (2021). Eu, o outro (Outro) e o vazio na constituição da representação identitária. *Delta: Documentação de Estudos em Linguística Teórica e Aplicada*, 37(1), 2021370110. <https://doi.org/10.1590/1678-460X2021370110>
- Silva, D. V., Maia, H. A., Almeida, M. C. P., Rocha Badaró, M. O., Oliveira, T. S., &

Faria, H. M. C. (2018). Grupo de suporte com pacientes portadores de fibromialgia. *Analecta*, 4(4), 482–491. [file:///C:/Users/selma/Downloads/1790-4146-1-SM%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/selma/Downloads/1790-4146-1-SM%20(4).pdf)

Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR). Comissão de Dor, Fibromialgia e Outras Síndromes Dolorosas de Partes Moles. (2024). *Fibromialgia: Cartilha para pacientes*. [Cartilha]. Sociedade Brasileira de Reumatologia. <https://www.reumatologia.org.br/cartilhas/>

Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR). (2022). *Fibromialgia e doenças articulares inflamatórias*. <https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/fibromialgia-e-doencas-articulares-inflamatorias>

Zanello, V. (2018). *Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação*. Appris.

Zhu, Y., & Stephens, K. K. (2019). Online support group participation and social support: Incorporating identification and interpersonal bonds. *Small Group Research*, 50(5), 593–622. <https://doi.org/10.1177/1046496419861743>