



**FACULDADE UNIRB – MOSSORÓ**  
**BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

RAYSSA GABRIELLA DE MELO FERNANDES

**A FISIOTERAPIA NO MANEJO DA DOR EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA –  
UMA REVISÃO DE LITERATURA.**

Mossoró

2024

RAYSSA GABRIELLA DE MELO FERNANDES

**FISIOTERAPIA NO MANEJO DA DOR EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA –  
UMA REVISÃO DE LITERATURA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia pela Faculdade UNIRB - Mossoró/RN. Como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharelado em Fisioterapia.

**Orientadora:** Adriana Barros Dias.

Mossoró

2024

RAYSSA GABRIELLA DE MELO FERNANDES

**FISIOTERAPIA NO MANEJO DA DOR EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA –  
UMA REVISÃO DE LITERATURA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do grau de Bacharelado em Fisioterapia pela Faculdade UNIRB - Mossoró/RN.

Aprovado no dia \_\_\_\_ de agosto de 2024.

**Banca Examinadora**

---

**Orientadora: Adriana Barros Dias**  
**Me. em Ciências da Saúde**  
**Centro Universitário UNIRB**

---

1º Avaliadora: (repassar o nome completo)  
Pós-graduação/Especialidade da Avaliadora 1º  
Faculdade afiliada

---

2º Avaliadora: (repassar o nome completo)  
Pós-graduação/Especialidade da Avaliadora 2º  
Faculdade afiliada

*Dedico este trabalho aos amores que me deram a vida, Regineide e José Reinaldo. E ao amor que eu dei a vida, Cecília e Celine.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por me fazer forte todos os dias da minha vida me dando coragem e sabedoria para enfrentar todos os obstáculos.

Em especial, aos meus pais que sempre se fizeram presente de todas as formas, que sob muito sol, trabalho e dedicação me fizeram chegar até aqui, e também me apoiaram nos momentos difíceis com palavras e gestos de carinho. Tudo que mais conquistei na vida, devo a vocês.

A minha irmã, Maria. Que sempre me ajudou nos dias difíceis e foi quem me segurou até aqui, me deu forças, apoio, incentivo e carinho, que é o melhor espelho de determinação e superação, se cheguei até aqui, foi por sua influência.

Aos meus preceptores e professores, que fizeram parte dessa jornada desafiadora e por todo conhecimento compartilhado.

Aos meus queridos amigos, Zilane, Marcos Paulo e Victoria, que partilharam comigo cada passo dessa jornada acadêmica. Seu apoio, amizade e companheirismo durante todos esses anos.

Agradeço ao maior tesouro da minha vida, minhas filhas que sem saber e entender ainda foram sol nos dias de tempestade.

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

**SFM:** Síndrome da Fibromialgia

**TENS:** Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea

**IASP:** International Association for the Study of Pain

**RCR:** Resposta de Contração Rápida

**ADM:** Amplitude do Movimento

## RESUMO

Com o objetivo de apresentar uma revisão da literatura a fim de abordar a relevância da fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia, foi realizado o levantamento bibliográfico do período de 2019 - 2004, por meio do uso da base de dados Medline, Scielo e Lilacs. A literatura faz referência favorável a variados programas de exercícios físicos, mostrando que os de baixa intensidade são os mais benéficos. Outros recursos fisioterapêuticos são menos utilizados (TENS, eletroacupuntura, crioterapia, terapia manual e hidroterapia) e mostram efeitos benéficos a curto prazo. Os autores propõem que pacientes com fibromialgia apresentam diminuição da capacidade física devido à dor, originando um ciclo vicioso entre a inatividade e as limitações funcionais. É citada a importância de o profissional de saúde instruir o paciente corretamente a respeito da doença e de ensinar-lhe estratégias para melhor lidar com a dor. A fisioterapia tem importante papel na diminuição do impacto dos sintomas da fibromialgia na vida dos pacientes por meio de várias abordagens terapêuticas, melhorando a sua capacidade funcional e contribuindo para a manutenção de sua qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Fibromialgia. Fisioterapia, Dor, Reabilitação.

## ABSTRACT

With the aim of presenting a literature review in order to address the relevance of physiotherapy in the treatment of patients with fibromyalgia, a bibliographic survey was carried out from 2019 to 2004, using the Medline, Scielo and Lilacs databases. The literature makes favorable reference to various physical exercise programs, showing that low-intensity ones are the most beneficial. Other physiotherapeutic resources are less commonly used (TENS, electroacupuncture, cryotherapy, manual therapy and hydrotherapy) and show beneficial effects in the short term. The authors propose that patients with fibromyalgia have reduced physical capacity due to pain, creating a vicious cycle between inactivity and functional limitations. They mention the importance of the health professional correctly instructing the patient about the disease and teaching them strategies to better deal with the pain. Physiotherapy plays an important role in reducing the impact of fibromyalgia symptoms on patients' lives through various therapeutic approaches, improving their functional capacity and contributing to maintaining their quality of life.

**Keywords:** Fibromyalgia. Physiotherapy, Pain, Rehabilitation.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	10
1.1 HIDROTERAPIA.....	12
1.2 EXERCÍCIOS DE ALOGAMENTOS .....	13
1.3 ELETROTERAPIA .....	13
1.4 TERAPIA MANUAL.....	13
1.5 PILATES .....	15
1.6 DRY NEEDLING.....	16
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	17
2.1 OBJETIVOS GERAIS .....	17
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	17
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	18
<b>4 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	19
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	23
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	31
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	32

## 1 INTRODUÇÃO

O grande número de pacientes que procuram o Ambulatório de Reumatologia, Ortopedia e Fisioterapia com queixas compatíveis com o diagnóstico de fibromialgia justifica o grande interesse que esta síndrome tem despertado (Weys, 2020).

As doenças reumáticas estão provocando preocupações nos países desenvolvidos devido ao aumento da taxa de sedentarismo juntamente com estimativa de vida, portanto, as doenças reumáticas serão cada vez mais comuns, afetando não somente a qualidade de vida da população, mas também gerando grandes problemas em nível da saúde pública e socioeconômico (Silva, 2018).

Para obter um resultado positivo no tratamento da fibromialgia, a responsabilidade não pode ficar somente nos profissionais envolvidos, mas também do paciente, que precisa colaborar e querer melhora com as terapias (Tavaris, 2020).

A abordagem da fisioterapia no tratamento da fibromialgia tem o objetivo de diminuir os sintomas, readquirir qualidade de vida, reduzir ou eliminar limitações funcionais e controlar os sinais dolorosos (Batista *et al.*, 2018).

A fibromialgia é uma síndrome clínica que se manifesta em dores no corpo todo, principalmente nas articulações, nos músculos, tendões e em outros tecidos moles, por longos períodos. Junto com a dor, a doença também causa fadiga, distúrbios do sono, depressão, ansiedade, dificuldade de memória, concentração e alterações intestinais (Broklyne, 2021).

Apesar de a síndrome atingir pessoas de todas as idades, incluindo crianças, adolescentes e idosos, ela é mais comum em mulheres, principalmente entre os 30 e 60 anos. Em cada 10 pacientes com fibromialgia, sete a nove são do sexo feminino. Não se sabe a razão porque isto acontece e não parece haver relação com hormônios femininos, pois a doença afeta mulheres tanto antes quanto depois da menopausa (Telvis, 2018).

Ainda é não se sabe o que causa fibromialgia. Porém, já é conhecido que a pessoa que sofre com a síndrome possui maior sensibilidade à dor, o que pode estar relacionado ao sistema nervoso central. Desta forma, nervos, medula e cérebro fazem com que qualquer estímulo doloroso tenha sua intensidade aumentada (Broklyne, 2021).

Além disso, existem vários fatores que são frequentemente associados a esta síndrome, tais como:

- Genética: a fibromialgia é muito recorrente em pessoas da mesma família, o que pode ser um indicador de que algumas mutações genéticas podem ser causas da fibromialgia

- Infecções por vírus e doenças autoimunes também podem estar envolvidas nas causas da fibromialgia, como lúpus e artrite reumatoide
- Distúrbio do sono, sedentarismo, ansiedade e depressão também podem estar ligados de alguma forma à síndrome
- Trauma físico ou emocional: a fibromialgia às vezes pode ser desencadeada por um trauma físico, o estresse psicológico também pode desencadear a condição (Broklyne, 2021).

Por vezes, o nível da dor é tão intenso, que interfere no trabalho, nas atividades de vida diária e na qualidade de vida dos pacientes. Encontrar alternativas efetivas de tratamento que minimizem o impacto da fibromialgia sobre a qualidade de vida dos pacientes é fundamental para o sistema de saúde (Broklyne, 2021).

Ao abordar a questão das limitações funcionais decorrentes da fibromialgia e suas consequências sobre a qualidade de vida, torna-se necessário ampliar a perspectiva do impacto dos sintomas, pois as áreas afetadas se tornam tão importantes quanto a doença em si. O tratamento atual está voltado, principalmente, para a redução dos sintomas. (Elvins, 2018).

A Fisioterapia tem um importante papel na melhora do controle da dor e no aumento ou manutenção das habilidades funcionais do paciente em casa ou no trabalho, assim como na redução de outros sintomas que lhe causam sofrimento (Pinheiro, 2020).

A fisioterapia é muito importante no tratamento da fibromialgia porque ajuda a controlar sintomas como dor, cansaço e distúrbios do sono, promovendo o relaxamento e o aumento da flexibilidade muscular. A fisioterapia para fibromialgia pode ser realizada de 2 a 4 vezes por semana e o tratamento deve ser direcionado para o alívio dos sintomas que a pessoa apresenta (Pinheiro, 2020).

Por vezes, o nível da dor é tão intenso, que interfere no trabalho, nas atividades de vida diária e na qualidade de vida dos pacientes. Os tratamentos atuais visam principalmente reduzir os sintomas. A fisioterapia desempenha um papel importante na melhoria do controle da dor e no aumento ou manutenção da capacidade funcional do paciente em casa ou no trabalho e na redução de outros sintomas que causam sofrimento (Helfenstein *et al.*, 2019)

A dor é um dos principais sintomas de fibromialgia, sendo constantemente descrita como uma dor presente em diversas partes do corpo e que demora, em média, três meses para desaparecer. O paciente pode sentir a dor mais acentuada à noite, mas ela também pode estar

presente durante o dia. Ela também pode ser sentida “nos ossos”, “no músculo” ou, ainda, ao redor das articulações (Matsutani, 2017).

Porém, uma pessoa que tem fibromialgia, os sintomas adicionais podem ser percebidos, como:

- Fadiga
- Distúrbios do sono, como apneia, insônia e síndrome das pernas inquietas
- Dor de cabeça recorrente ou enxaqueca clássica
- Dor pélvica
- Dor abdominal sem causa identificada (síndrome do intestino irritável)
- Dormência e formigamento nas mãos e nos pés
- Problemas de memória e de concentração
- Falta de disposição e energia
- Depressão ou ansiedade (Matsutani, 2017).

## 1.1 HIDROTERAPIA

A hidroterapia é uma opção de tratamento terapêutico que ajuda a reduzir a dor, o enrijecimento e melhora a estabilidade muscular em pacientes com síndrome de fibromialgia. Através das técnicas de hidroterapia, que por meio da água morna se obtém um relaxamento dos músculos, enquanto em ambientes aquáticos de baixa gravidade proporciona segurança para a prática de exercícios (Ribeiro *et al.*, 2021).

Também denominada, tratamento hidrocinesioterapia e aquática. Essa categoria pode possibilitar uma diversidade de modificações fisiológicas nos sistemas metabólico, neuromuscular e cardiorrespiratório, transformações que são consequências do resultado das características físicas da água sobre o ser humano. Entre os benefícios possibilitados estão, redução da dor, diminuição das capacidades funcionais, redução da depressão, ansiedade e relaxamento muscular (Forti, 2019).

Além do que, a hidroterapia pode ajudar o fortalecimento do músculo, ocasionalmente melhora a prática de atividades diárias dos pacientes com síndrome de fibromialgia, ajudando na coordenação, postura e equilíbrio. Fazendo com que essas atividades outrora dificultadas pelo quadro de incapacidade sejam descaracterizadas por uma vida anormal, fazendo com que o paciente tenha uma melhor qualidade de vida, contudo, é importante dizer que a hidroterapia

só pode ser realizada por um fisioterapeuta especializado e com experiência no tratamento de pacientes com a síndrome. Pois, cada sessão é personalizada de acordo com as peculiaridades de cada paciente, a fim de se obter benefícios e minimizar possíveis lesões e riscos (Jaikaits *et al.*, 2018).

## 1.2 EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

Os exercícios de alongamento ajudam no tratamento da fibromialgia porque promovem o relaxamento, melhoram a circulação sanguínea, a mobilidade e a flexibilidade muscular. Uma excelente maneira de alongar para quem tem fibromialgia é deitar-se de costas, dobrar os joelhos em direção ao peito e segurar essa posição por cerca de 30 segundos. Em seguida, mova os joelhos para o lado direito enquanto vira a cabeça para a esquerda, mantendo o braço esquerdo esticado a 90 graus do corpo. Segure essa posição por cerca de 30 segundos e depois repita o exercício para o outro lado (Fisioterapia..., 2020).

## 1.3 ELETROTERRAPIA

Os aparelhos de eletroterapia, como o TENS, podem ser utilizados para reduzir a dor nos pontos dolorosos da fibromialgia e melhorar a circulação local. O TENS deve ser realizado por um fisioterapeuta especializado, utilizando diferentes intensidades dos impulsos elétricos, de acordo com a condição a ser tratada (Pinheiro, 2023).

## 1.4 TERAPIA MANUAL

A terapia Manual promove benefícios a esses pacientes desde a prevenção da cronicidade da dor ao tratamento da dor crônica já instalada. Há estudos que comprovam que a terapia manual aplicada frequentemente na dor aguda em distúrbios do sistema músculo esquelético previne a cronicidade de dor, para isso faz-se necessário que o terapeuta entenda os processos envolvidos e atuem, partindo da premissa de que a avaliação é essencial para identificação dos componentes envolvidos na dor. Quando isso não acontece podem ocorrer danos ao paciente (Lima C, 2021).

A Terapia Manual utiliza técnicas com finalidades terapêuticas que aplicadas sobre os tecidos conjuntivo, ósseo, muscular e nervoso, favorecem reações fisiológicas e promove a redução da dor e outros benefícios como melhorar o aporte sanguíneo e relaxar a musculatura (Lima C, 2021).

Com mecanismos de trações, liberações, alongamentos assistidos associados à respiração. Além disso, outro fator preponderante na contribuição da redução do quadro algico é o entendimento da dor crônica. Segundo a International Association for the Study of Pain (IASP) a dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável relacionados a um dano tecidual, apresentando dois componentes: percepção dolorosa e reatividade emocional. Quando se mobiliza, alonga, traciona, rompe barreiras teciduais através das técnicas de terapia manual promove aos pacientes mecanismos fisiológicos que favorecem a redução de dor mais também promove sensação de bem-estar o que traz impactos positivos nos aspectos emocionais e psíquicos afetivos do ser (Tuane L, 2021).

Os Recursos Terapêuticos Manuais mais utilizados são: a massagem terapêutica, Pompage, liberação miofascial, mobilização neural. Cada técnica com suas peculiaridades gerará benefícios ao paciente: a liberação miofascial atua na ruptura de aderências na fáscia, mobilizando o tecido conjuntivo e conseqüentemente promovendo relaxamento e melhora do aporte sanguíneo. A pompage libera tensões através do alongamento assistido e gera sensação de bem-estar e diminuição de quadro algico (Crosi, 2021).

A mobilização neural pode acarretar em benefícios como: descompressão neural, melhora da extensibilidade, melhora de amplitude de movimento, diminuição de parestesias e dores. A massagem promove além de outros benefícios fisiológicos supracitados promove o relaxamento muscular, sensação de bem-estar e melhora da dor. Além de como todas as outras técnicas trazem melhora na qualidade de vida. Fazem-se necessários alguns cuidados com o paciente acometido pela fibromialgia dentre eles é a percepção dos fatores psíquicos e emocionais envolvidos no processo. É importante que o terapeuta motive o paciente e além do enfoque nas questões do sistema músculo esquelético, desenvolva estratégias de inclusão social e entenda o seu paciente no seu contexto promovendo de fato uma melhora na qualidade de vida dos mesmos (Larissa, 2022).

Outro cuidado é na escolha da técnica manual a ser empregada, a avaliação é fundamental para que baseado nos achados clínico funcionais o terapeuta elenque a técnica mais adequada àquele paciente. É importante também que ao realizar a avaliação esteja atento a diagnósticos diferenciais, entendendo a dor e sua real causa. A dor pode ser periférica e oriunda de um ponto satélite, portanto a intervenção deve priorizar aquela região ou ponto satélite para que o tratamento seja eficaz (Juanny m, 2021).

## 1.5 PILATES

O Pilates, por se tratar de um Método que oferece trabalho de resistência (molas/gravidade), embasado em uma filosofia de consciência corporal que busca harmonia entre corpo e mente, tem sido alvo de estudos científicos como atividade física para o paciente com fibromialgia. Um dos motivos para justificar o Pilates na fibromialgia é proporcionar ao doente o aumento de neurotransmissores como a serotonina e de hormônios como o GH (hormônio do crescimento), além de outras alterações sistêmicas que contribuem diretamente para a melhora da dor, qualidade do sono, fadiga, ansiedade e outros sintomas. Outro benefício do Método é a possibilidade de socialização, contribuindo por influenciar positivamente alguns aspectos psicológicos (Vanilda *et al.*, 2020).

Os exercícios no Pilates sempre serão executados com muita concentração. A atenção do aluno deverá ser voltada para quais músculos e partes do corpo estão realizando o movimento, trabalhando assim a propriocepção corporal. A mente e o corpo trabalham sempre juntos para uma maior eficiência. Esta atenção direcionada permite que o aluno responda e trabalhe melhor a musculatura. A concentração em cada movimento do corpo proporciona um aumento da propriocepção através de um contínuo feedback de respostas motoras. Com isso, a Contrologia promove o recondicionamento físico, desenvolvendo um corpo uniforme e corrigindo posturas (Meneses, 2020).

Dessa forma, cabe ao instrutor promover um feedback contínuo ao lado do aluno durante a sessão de Pilates uma vez que a mente e o corpo trabalham juntos. A prática irá contribuir positivamente na vida do paciente com fibromialgia e tem como benefícios:

- Melhora da flexibilidade do corpo com ênfase em tronco e coluna vertebral;
- Ganho de força;
- Saúde em geral;
- Equilíbrio;
- Postura;
- Coordenação;
- Respiração;
- Resistência muscular global principalmente nos abdominais. (Frosty, 2019).

## 1.6 DRY NEEDLING

O Dry needling ou agulhamento seco é uma técnica utilizada para tratamento da dor de origem muscular, ainda que extremamente confundida com a acupuntura tradicional chinesa, é uma técnica ocidental baseada em princípios neurofisiológicos distintos. Caracterizado pela primeira vez em 1960 por Travell, o dry needling foi ilizado em maior escala logo após a publicação dos estudos de Lewis e extensamente difundido nos últimos anos (Butts; Dunning, 2019).

No tratamento de pontos gatilhos miofasciais, o dry needling tem como objetivo provocar um efeito chamado de “resposta de contração rápida” (RCR), que se define por um reflexo espinhal, decorrente da contração involuntária das fibras musculares presentes na banda muscular tensa, que contém o ponto gatilho miofascial (CHAITOW, FRITZ, 2006). Com o aumento da prática nos últimos anos, os fisioterapeutas devem se perguntar tanto sobre seus riscos, como também sobre sua eficácia. Para isso, é essencial ter uma compreensão sobre o dry needling, como também seus resultados no tratamento da dor de origem muscular, sendo essas as mais relatadas em pacientes com fibromialgia (Unverzagt, Berglund, Thomas, 2018).

Sabe-se que são diagnosticados cada vez mais casos de fibromialgia no mundo e por essa razão a busca por tratamentos vem se intensificando. A comprovação da eficácia de métodos não farmacológicos como a técnica do dry needling para essa patologia é essencial para beneficiar esses pacientes. O presente estudo fundamenta se no desejo de constatação que o dry needling é hábil na utilização da terapêutica da fibromialgia, visando a importância para o meio científico, já que seus resultados poderão facilitar o acesso clínico e em sala de aula a procedimentos e parâmetros eficazes no tratamento da dor em pacientes com FM. Portanto o presente estudo tem como principal objetivo analisar a eficácia do dry needling no tratamento da dor em pacientes com diagnóstico de fibromialgia (Butts; Dunning, 2018).

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

O objetivo deste trabalho foi revisar os estudos da literatura, a fim de identificar e agrupar informações sobre o papel desempenhado pela fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Descrever detalhadamente os principais sintomas e características clínicas da fibromialgia que influenciam no manejo da dor pelos profissionais de fisioterapia; Sintetizar as principais conclusões e comparar as evidências encontradas na literatura especializada, proporcionando uma visão integrada sobre os benefícios das intervenções fisioterapêuticas para o manejo da dor em indivíduos com fibromialgia.

### **3 METODOLOGIA**

Este trabalho foi elaborado a partir de uma revisão da literatura do período de 2012 - 2024, nos idiomas português e inglês, e realizada através do uso da base de dados Medline, Scielo e Lilacs. As palavras-chave utilizadas na pesquisa foram: fibromialgia, Fisioterapia e reabilitação, já as similares em português foram selecionados dos artigos de interesse para o estudo, ou seja, aqueles que faziam referência, em seus dados, a aspectos relacionados aos recursos e métodos fisioterapêuticos relevantes no tratamento da fibromialgia.

Foram utilizados 11 artigos ricos em informações sobre o tema proposto. 5 artigos que não atenderam aos critérios estabelecidos foram excluídos da pesquisa mediante os seguintes critérios: artigos repetidos; artigos incompletos, tratavam a fisioterapia como o tema principal no tratamento da fibromialgia, bem como artigos em outros idiomas que não os selecionados anteriormente. A pesquisa deu início em novembro de 2023 e foi concluída em julho de 2024.

Todos os estudos selecionados foram lidos na íntegra, e os dados importantes sobre metodologia, objetivos, resultados, procedimentos e conclusões foram extraídos. Após reunir essas informações, os dados comparados para desenvolver a discussão dos resultados e, finalmente, chegar à conclusão da pesquisa, destacando os aspectos mais relevantes do tema.

## 4 REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com Assumpção e Matsutani (2015), as primeiras menções de sintomas associados a esta síndrome foram descritas pelos médicos em 1824. Contudo, por vezes, os casos eram descritos de maneira isolada e a compreensão da condição como uma entidade distinta ainda não havia se desenvolvido plenamente. Eram utilizados termos como “fibrosite”, “miofascite”, “miofibrosite” e “neurofibrosite” para descrever sintomas semelhantes (MATSUTANI, 2017).

Conforme Yunus *et al.*, (2015) o tratamento ideal para a fibromialgia envolve uma abordagem multidisciplinar que combina terapias farmacológicas e não farmacológicas. Essa abordagem deve ser personalizada, considerando a intensidade da dor, a funcionalidade do paciente e suas características individuais, além de aspectos biopsicossociais e culturais. É essencial que o plano de tratamento seja desenvolvido em conjunto com o paciente para garantir uma gestão eficaz da condição. A meta principal do tratamento não é a eliminação da dor crônica, mas sim seu controle e melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

Apenas em 1981, o termo "fibromialgia" foi criado, incluindo os seguintes critérios obrigatórios: dor espalhada acompanhada de rigidez importante, envolvendo três ou mais áreas anatômicas, durante pelo menos três meses; ausência de causas secundárias, como traumas, doenças reumáticas, infecciosas ou neoplásicas; com critério maior, presença de pelo menos cinco pontos tipicamente dolorosos à digito pressão; como critérios menores, modulação dos sintomas pela atividade física e por fatores climáticos; piora dos sintomas por estresse e ansiedade; dificuldade para dormir; fadiga generalizada; ansiedade; cefaleia crônica; síndrome de cólon irritável; edema subjetivo e sensação de parestesias (Yunus *et al.*, 2015).

A abordagem multidisciplinar é essencial para o tratamento eficaz da fibromialgia, combinando terapias farmacológicas e não farmacológicas. Yunus *et al.*, (2015) reforçam que esse tratamento deve ser personalizado, levando em conta a intensidade da dor, a funcionalidade do paciente e suas características biopsicossociais e culturais. A colaboração do paciente é fundamental para elaborar um plano de tratamento adequado, com o objetivo de controlar a dor crônica em vez de eliminá-la, melhorando assim a qualidade de vida.

A fibromialgia é uma condição complexa que requer uma abordagem de tratamento abrangente. Yunus *et al.*, (2015) enfatizam que o tratamento ideal deve ser multidisciplinar, combinando intervenções farmacológicas e não farmacológicas. Esse plano de tratamento deve ser individualizado, levando em consideração a intensidade da dor, a funcionalidade e os

aspectos biopsicossociais e culturais de cada paciente. A colaboração ativa do paciente é crucial para ajustar as estratégias terapêuticas, com o objetivo de controlar a dor crônica e melhorar a qualidade de vida, ao invés de buscar sua completa eliminação.

Baseado em Carvalho e Pereira (2014), a fisioterapia desempenha um papel crucial no tratamento da fibromialgia, promovendo bem-estar e autocontrole por meio da atividade física. Carvalho também ressalta que a liberação de endorfinas durante a fisioterapia ajuda a aliviar a dor e a melhorar a sensação geral de bem-estar. Essas intervenções devem ser adaptadas às necessidades individuais dos pacientes, levando em consideração a intensidade da dor, a funcionalidade e os fatores biopsicossociais e 19 culturais. A colaboração ativa dos pacientes é fundamental para garantir a eficácia do tratamento e o controle da dor crônica.

Segundo Batista JS *et al.*, (2012), a fibromialgia é uma síndrome reumática que se caracteriza por dores musculares generalizadas, distúrbios do sono, rigidez articular e fadiga muscular. Batista enfatiza que, apesar da dor não ter origem inflamatória nem ser progressiva, ela pode afetar significativamente a qualidade de vida do paciente. Além disso, a condição frequentemente se manifesta junto a outras doenças, complicando ainda mais seu manejo. Para tratar essa síndrome, é necessário um enfoque multidisciplinar que considere não apenas os aspectos físicos, mas também os psicológicos e sociais dos pacientes.

Stival (2014), a acupuntura tem sido utilizada como uma modalidade terapêutica eficaz para diversas condições dolorosas, incluindo a fibromialgia. Stival destaca que seus efeitos neurobiológicos interferem nos neurotransmissores relacionados à dor e à depressão, tornando-a uma técnica apropriada para o manejo da dor crônica. Estudos indicam que a acupuntura pode proporcionar alívio imediato da dor em pacientes com fibromialgia, embora sejam necessárias mais pesquisas para confirmar sua eficácia a longo prazo e determinar a duração do efeito analgésico. A combinação da acupuntura com outras terapias pode oferecer uma abordagem mais abrangente no tratamento da fibromialgia.

Segundo Wolfe F (2015), a fibromialgia é uma condição crônica e dolorosa que afeta uma ampla gama de aspectos clínicos, incluindo dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono, problemas de memória e alterações no humor. Wolfe enfatiza que a prevalência da fibromialgia na população geral varia entre 0,2% e 6,6%, sendo mais comum entre as mulheres. A complexidade dos sintomas e sua persistência podem comprometer significativamente a qualidade de vida dos pacientes, exigindo abordagens terapêuticas multifacetadas que visem não apenas o alívio da dor, mas também a melhoria geral do bem-estar físico e psicológico.

Conforme relatado por Pinheiro (2020), o tratamento da fibromialgia abrange uma variedade de abordagens terapêuticas além dos medicamentos prescritos, como a fisioterapia, acupuntura, reflexologia, terapia do sono, aromaterapia e fitoterapia. Essas modalidades têm o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos pacientes, proporcionando alívio da dor, redução da fadiga e melhoria do sono. A fisioterapia, por exemplo, não apenas promove o bem-estar físico através da atividade física, mas também induz a liberação de endorfinas, que atuam como analgésicos naturais. Além disso, técnicas como a hidroterapia são valorizadas por sua capacidade de aumentar a amplitude dos movimentos, reduzir o estresse e melhorar a circulação sanguínea. Essas abordagens integrativas são essenciais para abordar os múltiplos sintomas da fibromialgia e melhorar a funcionalidade diária dos pacientes (Lavin *et al.*, 2022).

Em palavras de Gois (2013), a abordagem fisioterapêutica voltada para o tratamento da síndrome de fibromialgia tem evoluído para incluir tratamentos que abordam não apenas os sintomas físicos, como a dor generalizada e a fadiga, mas também as questões psicológicas associadas, como ansiedade e depressão. Ele destaca a auriculoterapia (Aguilhamento a seco), como uma técnica do dry needling que se utiliza do pavilhão auricular para tratar diversas condições de saúde, aproveitando os reflexos que a orelha exerce sobre o sistema nervoso central. Pontos específicos, como Shen-men e Subcortex, são utilizados para efeitos analgésicos e tranquilizantes, enquanto pontos como Rim e Ansiedade são indicados para redução da ansiedade e melhoria do sono. Gois ressalta a importância de mais estudos para validar a eficácia da auriculoterapia em pacientes com fibromialgia, com protocolos mais robustos e de longo prazo (Santana, 2019).

<b>Componente</b>	<b>Definição</b>	<b>Descritores</b>	<b>Palavras Chave</b>
<b>Medline</b>	Indivíduos diagnosticados com fibromialgia que também apresentam sintomas de ansiedade	Nenhuma palavra específica foi selecionada para descrever ou identificar o grupo de pacientes nesta pesquisa.	Nenhuma palavra específica foi selecionada para descrever ou identificar o grupo de pacientes nesta pesquisa.
<b>Lilacs</b>	Intervenção fisioterapêuticas	Qualidade de vida ansiedade	Sintomas e complicações da fibromialgia
<b>Scielo</b>	Fisioterapia nesses pacientes com ansiedade	Qualidade de vida ansiedade	Nenhuma palavra específica foi selecionada para descrever ou identificar o grupo

			de pacientes nesta pesquisa.
<b>Lilacs</b>	Tratamentos fisioterapêutico em paciente com fibromialgia	Qualidade de vida Ansiedade	Não foram adotados descritores ou palavras
<b>Lilacs</b>	Fisioterapia	Fisioterapia, fibromialgia, ansiedade, tratamento não farmacológico, terapias complementares.	Fisioterapia, fibromialgia, ansiedade, tratamento não farmacológico, terapias complementares.
<b>SciELO</b>	Intervenção fisioterapêutica	Fisioterapia, fibromialgia, ansiedade, tratamento não farmacológico, terapias complementares.	Fisioterapia, fibromialgia, ansiedade, tratamento não farmacológico, terapias complementares.
<b>SciELO</b>	Avaliação da eficácia da fisioterapia no tratamento da ansiedade em indivíduos com fibromialgia, revisando estudos relevantes e consolidando evidências científicas.	Fisioterapia, fibromialgia, ansiedade, tratamento não farmacológico, terapias complementares.	Fisioterapia, fibromialgia, ansiedade, tratamento não farmacológico, terapias complementares.
<b>SciELO</b>	-	Fisioterapia, fibromialgia, ansiedade, tratamento não farmacológico, terapias complementares.	Fisioterapia, fibromialgia, ansiedade, tratamento não farmacológico, terapias complementares.
<b>Lilacs</b>	-	Fisioterapia, fibromialgia, ansiedade, tratamento não farmacológico, terapias complementares.	Fisioterapia, fibromialgia, ansiedade, tratamento não farmacológico, terapias complementares.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Esta revisão proporcionou uma análise abrangente das intervenções fisioterapêuticas no manejo da dor em pacientes com fibromialgia. Foram identificados diversos estudos que exploram diferentes abordagens terapêuticas, desde exercícios físicos adaptados até técnicas de terapia manual e programas educativos para autogerenciamento da condição. Uma vez que, os estudos revisados confirmam que a fisioterapia é eficaz em diminuir a gravidade da dor em indivíduos diagnosticados com fibromialgia (Lavin *et al.*, 2022).

Título do Estudo	Autores/Ano	Amostra	Resultados	Conclusão
Os efeitos do exercício aquático, do alongamento isométrico e do exercício aeróbio nos parâmetros físicos e psicológicos de pacientes do sexo feminino com síndrome de fibromialgia	Sevimli <i>et al.</i> , (2015)	75 pacientes do sexo feminino com síndrome de fibromialgia (SFM) foram selecionadas aleatoriamente e divididas em três grupos de tratamento.	Todos os grupos apresentaram melhoras significativas em todas as variáveis entre o pré e pós-teste, exceto os valores médios da Escala Visual Analógica (EVA) e do Inventário de Depressão de Beck (BDI) no grupo de exercícios isométricos de força e alongamento.	O programa de exercícios aeróbicos aquáticos foi o tratamento mais eficaz dos três métodos avaliados para a síndrome de fibromialgia.
Exercícios de alongamento muscular e aeróbico no tratamento da fibromialgia: estudo piloto.	Matsutani <i>et al.</i> , (2012)	O estudo envolveu 19 pacientes com fibromialgia divididos em dois grupos: alongamento (12 pacientes) e aeróbico (7 pacientes). A dor, sono, ansiedade e depressão foram avaliados usando várias escalas específicas após 8 sessões semanais de exercícios.	Os dados mostram que o ganho clínico foi maior no grupo alongamento em relação à dor (25%), número de tender points (15%), sono (38%) e depressão (22%) ao se comparar com o grupo aeróbico. O ganho clínico da ansiedade foi mais importante no grupo aeróbico em comparação ao grupo alongamento.	Este estudo sugere que os exercícios de alongamento são mais eficazes que os exercícios aeróbicos na dor, número de tender points, sono e depressão da FM. Os exercícios aeróbicos parecem produzir um efeito mais importante na diminuição da ansiedade em comparação aos exercícios de alongamento.

Benefícios da fisioterapia no paciente com fibromialgia –uma revisão.	Catalam <i>et al.</i> , (2022)	Consiste em artigos selecionados das bases de dados Google Acadêmico e Scielo, publicados entre 2008 e 2020, focados em métodos fisioterapêuticos para o tratamento da fibromialgia.	Os resultados indicam que a fisioterapia ajuda a controlar sintomas como dor, cansaço e distúrbios do sono, promovendo relaxamento e aumento da flexibilidade muscular. Exercícios aeróbicos demonstraram diminuição da dor, melhora do humor e sono, além de sensação de bem-estar.	Conclui-se que fisioterapia é eficaz no alívio dos sintomas da fibromialgia e na melhora da qualidade de vida dos pacientes. A colaboração do paciente é essencial para o sucesso do tratamento, que deve ser realizado de 2 a 4 vezes por semana, visando principalmente o alívio dos sintomas apresentados.
Preditores biopsicossociais de dor, incapacidade e depressão em pacientes brasileiros com dor crônica.	Júnior <i>et al.</i> , (2012)	Estudo de corte transversal realizado com amostra de conveniência de 311 participantes atendidos em diversos centros de dor localizados no Sul e Sudeste do Brasil.	Fatores orgânicos, sócio-demográficos e cognitivos influenciaram incapacidade, depressão, dor e desemprego, com autoeficácia, pensamentos catastróficos e escolaridade desempenhando papéis-chave.	As evidências descritas na literatura baseadas na perspectiva biopsicossocial, que enfatizam o papel distinto de fatores biopsicossociais na dor, incapacidade e sofrimento mental foram confirmadas nesse estudo.
Programa de autocuidado físico apoiado: proposta de educação popular em saúde para pacientes com fibromialgia.	Lorena <i>et al.</i> , (2015)	O estudo foi realizado a partir da realização de um ensaio clínico randomizado, através de uma amostra utilizando 45 participantes do sexo feminino.	Observou-se que houve melhora significativa da dor, fadiga, rigidez matinal, qualidade de vida e flexibilidade nos participantes, além da redução da automedicação.	O programa de autocuidado físico mostrou-se eficaz na promoção de hábitos saudáveis e educação para pacientes com fibromialgia, valorizando o conhecimento das participantes e promovendo sua independência e corresponsabilidade na atenção primária à saúde.
Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática.	Lorena <i>et al.</i> , (2015)	Foi realizado a partir de consulta retrospectiva, sem limite cronológico e linguístico, às bases de dados MedLine, LILACS, SciELO e	Houve melhora significativa em todos os estudos quanto à dor, além de aspectos relacionados a qualidade de vida e condição física.	É evidente a importância do alongamento muscular no tratamento da FM, porém observa-se a necessidade de novos estudos para se estabelecer os reais benefícios da técnica, visto que a maioria

		PEDro, além da ferramenta de busca PubMed.		dos trabalhos publicados apresenta baixa qualidade metodológica e ausência de padronização quanto ao uso desse recurso.
Efeitos da terapia manual sobre a dor em mulheres com fibromialgia: uma revisão de literatura.	Ziani <i>et al.</i> , (2017)	Realizada nas bases de dados Pubmed, Lilacs, PEDro e Scielo, selecionando ensaios clínicos ou estudos quase experimental, nos idiomas português, inglês e espanhol, que objetivassem avaliar os efeitos da terapia manual sobre a dor em mulheres com FM.	De 133 artigos encontrados, 9 foram incluídos, a maioria europeus, com tamanhos amostrais de 12 a 86 indivíduos; as técnicas mais usadas foram liberação miofascial, massagem de tecido conjuntivo e drenagem linfática manual, todas melhorando dor, ansiedade, sono, função física e qualidade de vida.	Os achados demonstram que as técnicas de terapia manual parecem benéficas para o tratamento da dor em mulheres portadoras de FM.
Recursos de hidroterapia utilizados em pacientes com fibromialgia: Uma revisão.	Ribeiro <i>et al.</i> , (2022)	A pesquisa foi realizada em bancos de dados como, scielo, pubmed, lilacs ScienceDirect, Periódicos Capes e em repositórios científicos. Foram selecionados documentos referentes ao período de 2000 à 2022.	Os resultados indicam que a hidroterapia é eficaz para pacientes com fibromialgia, proporcionando melhorias significativas na percepção da dor, qualidade do sono, flexibilidade, força muscular e capacidade funcional. A hidrocinesioterapia em água aquecida demonstrou benefícios importantes para a saúde física e psicológica dos pacientes.	Conclui-se que a fisioterapia aquática, especialmente com água aquecida, proporciona relaxamento global e alívio das dores para pacientes com fibromialgia, melhorando sua qualidade de vida física e psicológica. A eficácia do tratamento pode ser potencializada com outros métodos, ressaltando a importância de estudos contínuos sobre os benefícios da hidroterapia na fibromialgia para aprimorar as práticas terapêuticas.

<p>Benefício do Método Pilates em mulheres com fibromialgia.</p>	<p>Aguiar <i>et al.</i>, (2016)</p>	<p>Este estudo é prospectivo de autocontrole, os pacientes foram avaliados antes e após o tratamento por meio da algometria e da Escala Visual Analógica. A qualidade de vida por meio do Questionário Impacto da Fibromialgia (QIF) e o sono pelo Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh. O programa de exercícios de Pilates no solo teve 15 sessões, duas vezes por semana, com duração de 60 minutos.</p>	<p>Compuseram o estudo 20 mulheres com SDF, tempo de diagnóstico de 6±4 anos, quanto a QIF os pacientes melhoraram em todos os domínios. Foi encontrada correlação entre o impacto da fibromialgia com a qualidade do sono.</p>	<p>Os efeitos do Método Pilates são positivos para redução da dor.</p>
<p>A utilização dos recursos eletrotermofototerapêuticos no tratamento da síndrome da fibromialgia: uma revisão sistemática</p>	<p>Ricci <i>et al.</i>, (2010)</p>	<p>Foram selecionados ensaios clínicos aleatórios e controlados dos últimos dez anos em língua inglesa, portuguesa e espanhola. A qualidade metodológica dos estudos foi avaliada pela Escala de Jadad, e a análise dos resultados, por meio de revisão crítica dos conteúdos.</p>	<p>Sete estudos foram revisados, com intervenções como laser (4), TENS (1), CIV isolada (1) e CIV com ultrassom (1). Apenas dois estudos tinham boa qualidade metodológica. A maioria usou critérios do American College of Rheumatology para diagnosticar a Síndrome da Fibromialgia. A dor foi o sintoma mais avaliado, e todos os estudos mostraram melhora significativa na dor, apesar da variação nos</p>	<p>Generalizações dos resultados, reações adversas e doses de tratamento da SFM com eletrotermofototerapia ainda são restritas. Novos estudos são necessários para se estabelecer a efetividade da eletrotermofototerapia na SFM.</p>

			métodos e falta de parâmetros claros.	
Auriculoterapia como recurso terapêutico para pacientes com fibromialgia que apresentam queixas de dor e insônia.	Bettini <i>et al.</i> , (2018)	Pesquisa de campo do tipo quantitativa descritiva, com amostra composta por 7 voluntárias, com idade entre 25 e 65 anos, com diagnóstico de fibromialgia que apresentavam queixas de dor e insônia. Foi aplicado a técnica de auriculoterapia 4 vezes em um mês.	As voluntárias apresentaram melhora em ambos os quesitos observados na pesquisa.	Ao termino desta pesquisa, podemos concluir que a auriculoterapia foi efetiva na melhora da dor e sono em mulheres com fibromialgia.

O estudo intitulado "Os efeitos do exercício aquático, do alongamento isométrico e do exercício aeróbio nos parâmetros físicos e psicológicos de pacientes do sexo feminino com síndrome de fibromialgia", realizado por Sevimli *et al.*, (2015) no Departamento de Educação Física e Esportes da Universidade de Cukurova, Turquia, teve como objetivo investigar os efeitos dos exercícios aquáticos, aeróbicos e de alongamento isométrico de força sobre os parâmetros físicos e psicológicos de mulheres com fibromialgia. A pesquisa incluiu 75 mulheres divididas em três grupos diferentes, cada um submetido a um programa de exercícios específico durante três meses. Os resultados mostraram que o programa de exercícios aeróbicos aquáticos foi o mais eficaz na melhoria dos parâmetros avaliados, sugerindo que este tipo de exercício é uma intervenção valiosa no tratamento da fibromialgia.

Outro estudo, denominado de "Programa de Autocuidado Físico Apoiado: Proposta de Educação Popular em Saúde para Pacientes com Fibromialgia," Lorena *et al.*, (2015), descreve um programa de autocuidado físico para pacientes com fibromialgia na atenção primária à saúde. Realizado através de um ensaio clínico randomizado e monocego, o estudo comparou um grupo que participou do programa com um grupo controle que recebeu apenas consultas clínicas reumatológicas. Os resultados indicaram uma melhoria significativa na dor, fadiga,

rigidez matinal, qualidade de vida e flexibilidade dos participantes, além de uma redução na automedicação. A metodologia utilizada valorizou o conhecimento prévio e os limites físicos dos pacientes, destacando a importância do profissional de saúde como facilitador no processo de aprendizagem. O estudo sugere a inclusão deste programa como uma modalidade educativa no acompanhamento de pacientes na atenção primária à saúde, promovendo a independência e corresponsabilidade dos pacientes na gestão de sua condição de saúde.

A revisão sistemática de Lorena *et al.*, (2015), intitulada “Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia,” mostrou que o alongamento muscular resulta em melhorias significativas na dor, qualidade de vida e condição física dos pacientes com fibromialgia. Esses resultados reforçam a importância do alongamento como terapia. No entanto, a variabilidade metodológica entre os estudos analisados indica a necessidade de padronizar os protocolos de alongamento para confirmar os benefícios observados. Com base nesses achados, entendemos que o alongamento é promissor, mas são necessários mais estudos rigorosos para validar essa intervenção.

Os resultados do estudo "Efeitos da terapia manual sobre a dor em mulheres com fibromialgia: uma revisão de literatura" de Ziani *et al.*, (2017), demonstram que as técnicas de terapia manual, como a liberação miofascial, a massagem de tecido conjuntivo e a drenagem linfática manual, proporcionam alívio significativo da dor em mulheres com fibromialgia. Além da redução da dor, observou-se melhora nos sintomas de ansiedade, sono, função física e qualidade de vida. Esses achados reforçam a eficácia da terapia manual como uma abordagem não farmacológica promissora para o manejo da fibromialgia, ampliando nosso entendimento sobre o papel dessas técnicas no tratamento multidisciplinar dessa condição complexa.

A hidroterapia é explorada no estudo "Recursos de hidroterapia utilizados em pacientes com fibromialgia: Uma revisão," de Ribeiro *et al.*, (2022). Os resultados demonstram que a hidroterapia, realizada em piscinas aquecidas, promove a liberação de neurotransmissores que melhoram o condicionamento físico e o bem-estar dos pacientes com fibromialgia. Os pacientes relataram alívio imediato e relaxamento global do corpo, resultando na redução da dor e na melhora da qualidade de vida. Esse novo entendimento reforça a importância da hidroterapia não apenas para aliviar os sintomas físicos, mas também para melhorar o sono, o humor e a capacidade funcional, tornando-se uma intervenção essencial e segura no tratamento da fibromialgia.

Os resultados deste estudo, intitulado "Preditores biopsicossociais de dor, incapacidade e depressão em pacientes brasileiros com dor crônica" Júnior *et al.*, (2012), esclarecem a

complexa inter-relação entre fatores biopsicossociais e sua influência na dor crônica, incapacidade e depressão. Verificou-se que a escolaridade, a localização da dor e a autoeficácia são preditores significativos da incapacidade, enquanto pensamentos catastróficos se destacaram como o único preditor de depressão. Além disso, o gênero e a autoeficácia impactam diretamente na intensidade da dor, e fatores como idade e incapacidade estão associados ao desemprego. Esses achados reforçam a relevância do modelo biopsicossocial, proporcionando um entendimento mais integrado e holístico das condições de dor crônica e suas implicações, destacando a necessidade de abordagens terapêuticas multidimensionais para o manejo eficaz da dor e suas consequências.

No artigo "Benefícios da Fisioterapia no Paciente com Fibromialgia – Uma Revisão," Catalam *et al.*, (2022), destaca-se a importância da fisioterapia no tratamento da fibromialgia, uma doença reumática complexa caracterizada por dor crônica em várias partes do corpo sem inflamação. O estudo revisa a eficácia das intervenções fisioterapêuticas na redução dos sintomas da fibromialgia, melhoria da capacidade funcional, bem-estar geral e qualidade de vida dos pacientes. Além disso, enfatiza a necessidade de um tratamento contínuo e colaborativo entre paciente e fisioterapeuta, abordando também aspectos biopsicossociais da doença.

Os resultados do estudo "Exercícios de alongamento muscular e aeróbico no tratamento da fibromialgia: estudo piloto" de Matsutani *et al.*, (2012) mostraram que os exercícios de alongamento são mais eficazes na redução da dor, do número de tender points, na melhoria do sono e na diminuição da depressão, em comparação aos exercícios aeróbicos. Por outro lado, os exercícios aeróbicos se mostraram mais eficientes na redução da ansiedade. Esse novo entendimento sugere que a combinação de ambos os tipos de exercícios pode oferecer um tratamento mais completo e eficaz para os pacientes com fibromialgia.

O estudo "Benefício do Método Pilates em Mulheres com Fibromialgia," realizado por Aguiar *et al.*, (2016), avaliou os efeitos do método Pilates na redução da dor em mulheres diagnosticadas com fibromialgia. O estudo envolveu um grupo de 20 mulheres que participaram de um programa de exercícios de Pilates no solo, com 15 sessões realizadas duas vezes por semana. A eficácia do método foi mensurada por meio da algometria, da Escala Visual Analógica (EVA), do Questionário de Impacto da Fibromialgia (QIF) e do Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh. Os resultados mostraram melhorias significativas em todos os domínios avaliados, incluindo redução da dor e melhoria na qualidade do sono, destacando os benefícios do Pilates como uma intervenção eficaz para pacientes com fibromialgia.

No artigo "A utilização dos recursos eletrotermofototerapêuticos no tratamento da síndrome da fibromialgia: uma revisão sistemática," de Ricci *et al.*, (2010), investigam a eficácia dos métodos eletrotermofototerapêuticos no tratamento da síndrome da fibromialgia. A revisão incluiu ensaios clínicos aleatórios e controlados publicados nos últimos dez anos em inglês, português e espanhol. A análise abrangeu intervenções com laser, estimulação elétrica transcutânea (TENS), corrente interferencial vetorial (CIV) e CIV combinada com ultrassom. Utilizando a Escala de Jadad para avaliação metodológica e uma revisão crítica dos conteúdos, os resultados mostraram uma melhora significativa na dor em todos os estudos, mas destacaram a necessidade de mais pesquisas para generalizar os resultados, compreender reações adversas e definir doses de tratamento.

Por fim, o estudo "Auriculoterapia como Recurso Terapêutico para Pacientes com Fibromialgia que Apresentam Queixas de Dor e Insônia," conduzido por Bettini *et al.*, (2018), investigou a eficácia da auriculoterapia em pacientes com fibromialgia. A pesquisa incluiu sete voluntárias diagnosticadas com fibromialgia e queixas de dor e insônia. Após quatro sessões de auriculoterapia, houve melhorias significativas na dor e na qualidade do sono das participantes, indicando que a técnica é eficaz no tratamento desses sintomas. Porém, como foi utilizada pouca quantidade de voluntários, os autores sugeriram a realização de estudos futuros com amostras maiores para validar os resultados.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto fica evidente que a Fisioterapia pode ajudar a tratar a fibromialgia, melhorar os efeitos da dor e outros sintomas, restaurar a força física, manter a função e melhorar a qualidade de vida do paciente. O processo de reabilitação geralmente é longo e depende do empenho e responsabilidade do paciente, bem como do desenvolvimento de uma parceria entre o fisioterapeuta e o paciente baseada na confiança mútua.

No longo prazo, o método não enfatiza apenas do tratamento, mas também de identificar e modificar os fatores contribuintes, pois esses fatores estão relacionados aos aspectos biopsicossociais do paciente. Além da fisioterapia, quando o paciente pratica caminhada, Pilates, natação ou ciclismo, o efeito será melhor, pois esses exercícios podem melhorar a função cardiorrespiratória, aliviar a dor, melhorar a qualidade do sono, fortalecer os músculos e combater a fadiga e fadiga.

As técnicas de fisioterapia trazem benefícios aos pacientes, pois podem fortalecer os músculos do corpo, melhorar a saúde cardiovascular e combater as tensões. Também liberam endorfinas, quebram o ciclo dor-imobilidade-dor e ativam o sistema opioide endógeno, responsável por aumentar o limiar de tolerância à dor, produzindo uma resposta analgésica.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE CP, ZAMUNÉR AR, FORTI M, TAMBURÚS NY, SILVA E. **Effects of aquatic training and detraining on women with fibromyalgia: controlled randomized clinical trial.** Eur J Phys Rehabil Med. 2019.
- AVILA MA, CAMARGO PR, RIBEIRO IL, ALBURQUERQUE-SENDÍN F, ZAMUNÉR AR, SALVINI TF. **Effects of a 16-week hydrotherapy program on threedimensional scapular motion and pain of women with fibromyalgia: A singlearmstudy.** Clin Biomech, 2022.
- BETTINI, Samara Maria; PARISOTTO, Daniele. Auriculoterapia como recurso terapêutico para pacientes com fibromialgia que apresentam queixas de dor e insônia. **Revista Uniandrade**, v. 19, n. 1, p. 21-27, 2018.
- BIDONDE J, BUSCH AJ, WEBBER SC, SCHACHTER CL, DANYLIW A, OVEREND TJ, RICHARDS RS, RADER T. **Aquatic exercise training for fibromyalgia.** Cochrane Database Syst Rev. 2019.
- CAMPANHOLI, LARISSA LOUISE. **Fundamentos e práticas da fisioterapia** Ponta Grossa: Atena, 2018.
- CATALAM, André Luis et al. Benefícios da fisioterapia no paciente com fibromialgia—uma revisão. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, n. 1, 2022.
- CT DEBORAH, MARIANA ARIAS AVILA, PATRICIA DRIUSSO, KARINA GRAMANI-SAY, FERNANDO M. ARAUJO-MOREIRA & NIVALDO ANTONIO PARIZOTTO (2020) **Efeitos da Hidroterapia no Controle Postural de Mulheres com Síndrome de Fibromialgia: Um Estudo de Braço Único**, MYOPAIN, 23: 3-4, 125- 133, DOI:[10.1080/24708593.2017.1300205](https://doi.org/10.1080/24708593.2017.1300205)
- DE AGUIAR, Sônia Dias et al. Benefício do método Pilates em mulheres com fibromialgia. **ConScientiae Saúde**, v. 15, n. 3, p. 440-447, 2016.
- DE LORENA, Suélem Barros; DE LORENA SOBRINHO, José Eudes. Programa de autocuidado físico apoiado: Proposta de educação popular em saúde para pacientes com fibromialgia. **Revista de APS**, v. 18, n. 4, 2015.
- DE SOUSA RIBEIRO, Micaella Giovanna et al. Recursos de hidroterapia utilizados em pacientes com fibromialgia: Uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, p. e05111435739-e05111435739, 2022.
- FERRAGINE, JÉSSICA APARECIDO SOUTO. **Hidroterapia no tratamento da fibromialgia: revisão de literatura.** Apucarana: 2019.
- FISIOTERAPIA, Faça. Fisioterapia no tratamento da Fibromialgia. **Blog Faça Fisioterapia**, 2020. Disponível em: <<https://www.facafisioterapia.net/2020/01/fisioterapia-no-tratamento-da.html>>. Acesso em 17 julho 2024.

FONSESA, ÁDRIA NATUANE NOGUEIRA; LEÃO, MICHELE DE CASTRO; VIEIRA, LUIZ CARLOS RABELO VIEIRA; SOUSA, DIEGO SARMENTO de. **Hidroterapia: revisão história, métodos, indicações e contra-indicações**. Revista Digital. Buenos Aires, 2019.

GALVÃO-MOREIRA LV, DE CASTRO LO, MOURA ECR, DE OLIVEIRA CMB, NOGUEIRA NETO J, GOMES LMRS, LEAL PDC. **Pool-based exercise for a melioration of pain in adults with fibromyalgia syndrome: A systematic review and meta-analysis**. Mod Rheumatol. 2021 Jul; 31(4):904-911. Doi: 10.1080/14397595.2020.1829339. Epub 2021.

HELFFENSTEIN JUNIOR, M., GOLDENFUM, M. A., & SIENA, C. A. F. (2022). **Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais**. Revista da Associação Médica Brasileira, 58(3), 358-365.

JAIKAITIS, Fabio. **Reabilitação Aquática**. São Paulo: Manole Ltda. 2018.

LATORRE PÁ, SANTOS MA, HEREDIA-JIMÉNEZ JM, DELGADO-FERNÁNDEZ M, SOTO VM, MAÑAS A, CARBONELL-BAEZA A. **Effect of a 24-week physical training programme (in water and on land) on pain, functional capacity, body composition and quality of life in women with fibromyalgia**. Clin Exp Rheumatol. 2018.

LAVÍN, MANUEL MARTÍNEZ. **Fibromialgia sem mistério: uma guia para pacientes, familiares, e médicos**. São Paulo: MG Editores, 2020.

LIMA, CARINI REZENDE MENEZES. **A hidroterapia como recurso terapêutico no tratamento da fibromialgia**. Cassilândia: 2019.

LORENA, Suélem Barros de et al. Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 55, n. 2, p. 167-173, 2015.

MATSUTANI, Luciana Akemi; ASSUMPTÇÃO, Ana; MARQUES, Amélia Pasqual. Exercícios de alongamento muscular e aeróbico no tratamento da fibromialgia: estudo piloto. **Fisioterapia em Movimento**, v. 25, p. 411-418, 2012.

MELLO, RODRIGO DE OLIVEIRA. **Análise do método bad ragaz no tratamento da fibromialgia primária em mulheres**. Revista revise. 2018.

MELO, GÉSSIKA ARAÚJO DE; ARAUJO, GILVANE DE LIMA; VASCONCELOS, ALINE MIRANDA DE; TORRO, NELSON. **Recursos Terapêuticos para a Fibromialgia: Uma Revisão Sistemática**. Revista Contexto & Saúde, 2020.

MIRANDA, ROBERTO MIRANDA; BUENO, GISELE CRISTINA RIBEIRO, RIBEIRO, LUANA CALABREZ; MATOS, JAQUELINE FARIAS SOARES; FONSECA, CARLA DE FÁTIMA. **Benefícios da hidroterapia em pacientes após acidente vascular cerebral (AVC)**. Rev Inic Cient Ext. 2020.

NAKATA T, DOI A, UTA D, SHIN MC, YOSHIMURA M. **Free gait in a shallow pool accelerates recovery after exercise in model mice with fibromyalgia.** J Exerc Rehabil. 2020.

NAUMANN J, SADAGHIANI C. **Therapeutic benefit of balneotherapy and hydrotherapy in the management of fibromyalgia syndrome: a qualitative systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.** Arthritis Res Ther. 2018 Jul 7;16(4):R141. Doi: 10.1186/ar4603. PMID: 25000940; PMCID: PMC4227103.

OLIVEIRA, C.A.; et al. **A eficácia da hidroterapia na redução da sintomatologia dos pacientes com fibromialgia.** Revista Faculdade Montes Belos (FMB), v. 8, nº 3, 2015, p (1-179), 2018.

PASQUAL, Camilla Alves Batista; SANTOS, Lays Leonardeli; CARDOSO, Sabriny Corrêa. **Panorama geral do uso do método pilates na fibromialgia,** 2022.

PINHEIRO, Marcelle. TENS: o que é, para que serve e como é feito. **Tua Saúde,** 2023. Disponível em: <[https://www.tuasaude.com/fisioterapia-tens/#google\\_vignette](https://www.tuasaude.com/fisioterapia-tens/#google_vignette)>. Acesso em 17 julho 2024.

RIBEIRO, MICAELLA GIOVANNA DE SOUZA; LEAL, ALEXANDRE VIEIRA; MENDONÇA, LUCIANO DOS SANTOS; LOPES; MILLENA BEZERRA. **Recursos de hidroterapia utilizados em pacientes com fibromialgia: Uma revisão.** Carajás: 2022.

RICCI, Natalia A.; DIAS, Carolina NK; DRIUSSO, Patrícia. A utilização dos recursos eletrotermofototerapêuticos no tratamento da síndrome da fibromialgia: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Physical Therapy,** v. 14, p. 1-9, 2010.

RIVAS NEIRA S, PASQUAL MARQUES A, PEGITO PÉREZ I, FERNÁNDEZ CERVANTES R, VIVAS COSTA J. **Effectiveness of Aquatic Therapy vs Land-based Therapy for Balance and Pain in Women with Fibromyalgia: a study protocol for a randomised controlled trial.** BMC Musculoskelet Disord. 2018.

SANTANA, JAQUELINE TOSTA DE ALMADA. **Conferência: hidroterapia uma experiência da fisioterapia aquática.** 2018.

SARDÁ JÚNIOR, Jamir João et al. Preditores biopsicossociais de dor, incapacidade e depressão em pacientes brasileiros com dor crônica. **Revista Dor,** v. 13, p. 111-118, 2012.

SEVIMLI D, KOZANOGLU E, GUZEL R, DOGANAY A. **The effects of aquatic, isometric strength-stretching and aerobic exercise on physical and psychological parameters of female patients with fibromyalgia syndrome.** J Phys Ther Sci. 2015 Jun; 27(6):1781-6. Doi: 10.1589/jpts.27.1781. Epub 2015 Jun 30. PMID: 26180320; PMCID: PMC4499983.

SEVIMLI, Dilek et al. The effects of aquatic, isometric strength-stretching and aerobic exercise on physical and psychological parameters of female patients with fibromyalgia syndrome. **Journal of physical therapy science,** v. 27, n. 6, p. 1781-1786, 2015.

SILVA, JAQUELINE SANTOS; SPÓSITO, AURICÉIA FERREIRA SOUTO; SILVA, CARLA PEQUENO. **A Hidroterapia no Tratamento de Indivíduos com Fibromialgia.** Vitória da conquista: 2019.

UHDE, SARA PETRINI RITTE; ZANINI, ELAINE DE OLIVEIRA. **Fibromialgia: Importância do conhecimento da doença e seus tratamentos.** Cascavel: 2020.

ZIANI, Marciele Monzon et al. Efeitos da terapia manual sobre a dor em mulheres com fibromialgia: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde**, v. 10, n. 1, p. 48-55, 2017.

ZIMERMAN, LUCAS; COMEGE, BEATRIZ FERREIRA; SANTOS, KEYSE GABRIELI CRUVINEL. **Eficácia dos tratamentos do método bad ragaz em portadores de artrite reumatoide- uma revisão bibliográfica**, 2019.