

## A ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NO ALÍVIO DA DOR EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA

Alcileia Pena de Oliveira<sup>1</sup>  
Leigiane Alves Cardoso<sup>2</sup>

**RESUMO:** O estudo teve como objetivo compreender a eficácia da fisioterapia no tratamento da fibromialgia, avaliando as técnicas utilizadas para o alívio da dor e a melhora da qualidade de vida dos pacientes. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, utilizando bases de dados científicas especializadas e descritores como "fibromialgia", "fisioterapia" e "tratamento da dor". Os artigos selecionados foram publicados entre 2019 e 2024, incluindo ensaios clínicos, revisões sistemáticas e meta-análises que abordavam diretamente o papel da fisioterapia no manejo da fibromialgia, sendo 15 artigos utilizados. O trabalho se concentrou em intervenções farmacológicas ou cirúrgicas foram excluídos, mantendo-se o foco em abordagens fisioterapêuticas. E como resultado evidenciou-se que a fisioterapia é eficaz no manejo da dor e na melhora da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. Técnicas como cinesioterapia, hidroterapia e eletroterapia foram destacadas como particularmente benéficas, promovendo a redução da dor, aumento da flexibilidade muscular e melhora do sono. A abordagem multidisciplinar, que inclui a interação entre fisioterapeutas e outros profissionais de saúde, também foi enfatizada como fundamental para o sucesso terapêutico. Por fim, conclui-se que a fisioterapia desempenha um papel crucial no tratamento da fibromialgia, oferecendo alívio da dor e melhora funcional aos pacientes. Técnicas como cinesioterapia, hidroterapia e TENS são eficazes na redução dos sintomas, e a abordagem personalizada contribui significativamente para o sucesso do tratamento.

**Palavras-chave:** Fibromialgia. Fisioterapia. Cinesioterapia. Hidroterapia. Qualidade de vida.

4266

**ABSTRACT:** The study aimed to understand the effectiveness of physiotherapy in the treatment of fibromyalgia, evaluating the techniques used to relieve pain and improve the quality of life of patients. To this end, an integrative review of the literature was carried out, using specialized scientific databases and descriptors such as "fibromyalgia", "physiotherapy" and "pain treatment". The selected articles were published between 2019 and 2024, including clinical trials, systematic reviews and meta-analyses that directly addressed the role of physiotherapy in the management of fibromyalgia, with 15 articles used. The work focused on pharmacological or surgical interventions were excluded, maintaining the focus on physiotherapeutic approaches. As a result, it was shown that physiotherapy is effective in managing pain and improving the quality of life of patients with fibromyalgia. Techniques such as kinesiotherapy, hydrotherapy and electrotherapy were highlighted as particularly beneficial, promoting pain reduction, increased muscle flexibility and improved sleep. The multidisciplinary approach, which includes interaction between physiotherapists and other health professionals, was also emphasized as fundamental for therapeutic success. Finally, it is concluded that physiotherapy plays a crucial role in the treatment of fibromyalgia, offering pain relief and functional improvement to patients. Techniques such as kinesiotherapy, hydrotherapy and TENS are effective in reducing symptoms, and the personalized approach contributes significantly to the success of the treatment.

**Keyword:** Fibromyalgia. Physiotherapy. Kinesiotherapy. Hydrotherapy. Quality of life.

<sup>1</sup> Discente do curso de fisioterapia, Universidade Nilton Lins.

<sup>2</sup> Orientadora do curso de fisioterapia, Universidade Nilton Lins. Mestra em Educação e Saúde.

## INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome reumática crônica, caracterizada por dor difusa, fadiga e distúrbios do sono, que afetam significativamente a qualidade de vida dos pacientes. O presente estudo teve como objetivo investigar a atuação da fisioterapia no tratamento dessa condição, avaliando as intervenções fisioterapêuticas mais eficazes no manejo da dor e na melhora da funcionalidade dos pacientes. O problema central desta pesquisa consiste na alta prevalência da fibromialgia e nos desafios enfrentados no seu tratamento, principalmente no que tange à dor crônica e à falta de opções terapêuticas que garantam alívio duradouro dos sintomas.

Por isso, a justificativa para o desenvolvimento desta pesquisa explora abordagens não farmacológicas no tratamento da fibromialgia, já que, conforme apontado por Alves (2021), a doença não possui cura e seu manejo depende de terapias que combinam técnicas eficazes de alívio da dor e reabilitação funcional. A fisioterapia, com sua abordagem multidimensional, surge como uma alternativa promissora, sendo essencial avaliar seu impacto de forma sistemática.

Logo, o trabalho teve como objetivo compreender os principais benefícios da fisioterapia para pacientes com fibromialgia, além de discutir as técnicas mais utilizadas e explicar os resultados obtidos através de abordagens terapêuticas diversificadas. Portanto, foi conduzida uma revisão integrativa da literatura, e de acordo com Souza, Silva e Carvalho (2010), permite a combinação de pesquisas experimentais e não experimentais, proporcionando uma visão mais ampla e detalhada do fenômeno em estudo. A metodologia envolveu a busca em bases de dados científicas utilizando descritores como “fibromialgia”, “fisioterapia” e “qualidade de vida”, priorizando estudos publicados entre 2019 e 2024. Foram selecionados 14 artigos científicos que abordassem diretamente o papel da fisioterapia na fibromialgia, excluindo-se estudos que focaram apenas em intervenções farmacológicas ou cirúrgicas.

Por fim, o artigo está estruturado da seguinte forma: a fundamentação teórica detalha as técnicas fisioterapêuticas empregadas no tratamento da fibromialgia, como a cinesioterapia e a hidroterapia. Os resultados da revisão da literatura são discutidos na seção de análise, que demonstra a eficácia dessas intervenções. Por fim, a conclusão sintetiza os achados da pesquisa, reforçando a importância da fisioterapia no manejo da fibromialgia e na melhora da qualidade de vida dos pacientes.

## 2 METODOLOGIA

Este estudo se propôs a realizar uma revisão integrativa da literatura, esse método é amplamente utilizado porque combina tanto pesquisas experimentais quanto não experimentais, oferecendo uma perspectiva mais completa do fenômeno estudado, conforme Souza, Silva e Carvalho (2010). E tem como o intuito de discutir de maneira crítica a atuação da fisioterapia no tratamento da dor em pacientes com fibromialgia, buscando evidências sobre a eficácia dessas intervenções.

Portanto, foi realizada uma busca detalhada de estudos em bases de dados de revistas especializadas, utilizando descritores cuidadosamente seleccionados, como "fibromialgia", "fisioterapia", "tratamento da dor" e "qualidade de vida". Esses termos serão combinados com operadores booleanos, o que possibilitará uma pesquisa mais abrangente e precisa, aumentando as chances de identificar estudos relevantes.

Além disso, serão incluídos na pesquisa apenas estudos publicados nos últimos cinco anos, ou seja, entre 2019 e 2024, que estava disponíveis em português e que abordem diretamente a atuação da fisioterapia no tratamento da fibromialgia, como resultados análise foram utilizados 15 artigos para embasar o trabalho..

Entre os tipos de estudo considerados estão ensaios clínicos, revisões sistemáticas e meta-análises, que fornecem dados robustos e de alta qualidade. Essa escolha metodológica visa assegurar que a revisão integre as evidências mais recentes e relevantes, contribuindo para uma análise atualizada e fundamentada.

Por outro lado, serão excluídos artigos que não estejam disponíveis na íntegra, bem como aqueles que se concentrem exclusivamente em intervenções farmacológicas ou cirúrgicas. A exclusão desses estudos é justificada, uma vez que o foco da revisão está nas abordagens fisioterapêuticas e, assim, intervenções que não envolvem essa prática não seriam adequadas ao escopo da pesquisa.

## 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 3.1 Fibromialgia: Definição, Causas e Sintomas

A fibromialgia é uma síndrome reumática crônica caracterizada por dor generalizada no corpo, fadiga, distúrbios do sono, depressão e ansiedade. Embora suas causas sejam ainda incertas, essa condição afeta milhões de pessoas em todo o mundo, com uma prevalência particularmente alta em mulheres entre 30 e 60 anos (Alves, 2021). De acordo com Ávila

(2014), a fibromialgia atinge entre 1% a 4% da população global, tornando-se o segundo distúrbio reumatológico mais comum. No Brasil, estudos epidemiológicos indicam que cerca de 10% da população sofre com essa síndrome, o que reflete sua relevância no cenário de saúde pública.

Os principais sintomas relatados por pacientes incluem dor crônica difusa, fadiga extrema e distúrbios do sono. A dor, comumente descrita como profunda e pulsante, geralmente é agravada por estresse emocional e físico, e pode ser intensificada por fatores como frio e umidade (Muniz, 2022). A fibromialgia também afeta a capacidade cognitiva, muitas vezes provocando dificuldades de concentração e perda de memória, sintomas comumente referidos como "fibrofog" (Alves, 2021).

O impacto da fibromialgia na qualidade de vida é significativo. A dor crônica limita as atividades diárias, levando à redução da capacidade funcional e à necessidade de adaptações na rotina. A presença constante de dor também está diretamente associada ao desenvolvimento de comorbidades como ansiedade e depressão, que agravam o quadro clínico dos pacientes (Moraes, 2021).

Compreender os sintomas da fibromialgia é essencial para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas eficazes. Segundo Alves (2021), a fisioterapia desempenha um papel crucial no alívio dos sintomas, por meio de técnicas como a cinesioterapia e a hidroterapia. Estudos indicam que exercícios de alongamento e atividades aquáticas, quando realizados de forma regular, são eficazes na redução da dor e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Além disso, o uso de técnicas manuais como a liberação miofascial também tem se mostrado benéfico no manejo da dor (Alves, 2021).

Além disso, de acordo com Costa (2020), o tratamento ideal envolve fisioterapeutas, psicólogos e outros profissionais de saúde, uma vez que a doença afeta não apenas o corpo, mas também a mente. A interação entre fatores físicos e psicológicos é um dos aspectos mais desafiadores da fibromialgia, exigindo um cuidado integral e individualizado para cada paciente.

Ademais, a fisioterapia não apenas promove o alívio da dor, mas também melhora a função muscular e a capacidade física geral do paciente. Técnicas como a eletroterapia (TENS) têm mostrado resultados positivos na redução da dor e na recuperação funcional, conforme demonstrado por Silva et al. (2012).

Apesar dos avanços no tratamento, a fibromialgia ainda é uma condição subdiagnosticada e muitas vezes mal compreendida. A falta de biomarcadores específicos para a doença e a ausência de exames laboratoriais que a confirmem tornam o diagnóstico um desafio para muitos profissionais da saúde. Segundo Lorena (2016), o diagnóstico é feito com base nos sintomas clínicos, especialmente na presença de dor em pontos sensíveis específicos por mais de três meses.

Em termos de prognóstico, a fibromialgia é uma doença crônica que não tem cura, no entanto, a adoção de uma abordagem multidisciplinar e a adesão a um plano de tratamento contínuo pode permitir que os pacientes mantenham uma qualidade de vida satisfatória. Segundo Lorena (2016), é possível alcançar uma significativa melhora dos sintomas em até 80% dos pacientes com fibromialgia após a implementação de um plano terapêutico adequado.

### 3.2 O Papel do Fisioterapeuta no Manejo da Fibromialgia

O papel do fisioterapeuta no manejo da fibromialgia é essencial para melhorar a qualidade de vida dos pacientes, já que essa condição reumática crônica é marcada por dores musculoesqueléticas, fadiga, distúrbios do sono e depressão. A atuação do fisioterapeuta é multidimensional, abrangendo desde o alívio da dor até a reabilitação funcional, e é fundamentada em uma série de técnicas terapêuticas que visam restaurar a mobilidade, reduzir a dor e melhorar a função física (Alves, 2021).

4270

Entre as principais técnicas utilizadas no tratamento da fibromialgia, destaca-se a cinesioterapia, que envolve exercícios aeróbicos, alongamentos e fortalecimento muscular. Estudos mostram que a prática regular desses exercícios pode reduzir significativamente a dor e a rigidez muscular, além de melhorar o condicionamento físico e o bem-estar psicológico (Alves et al., 2021). Segundo Moraes (2021), exercícios de baixa intensidade, como caminhar ou nadar, têm sido eficazes na redução dos sintomas, sendo recomendados como uma intervenção de longo prazo.

A hidroterapia é outra técnica amplamente utilizada no manejo da fibromialgia. Realizada em ambiente aquático, essa prática facilita os movimentos do corpo, reduz a pressão sobre as articulações e promove o relaxamento muscular (Schlemmer, 2019). Estudos indicam que a imersão em água morna pode interromper o ciclo de dor, aumentando a amplitude de movimento e fortalecendo a musculatura sem causar sobrecarga. Além disso,

a hidroterapia tem mostrado benefícios no controle dos distúrbios do sono, frequentes entre pacientes com fibromialgia (Costa et al., 2017).

A eletroterapia, particularmente a estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS), é outro recurso utilizado pelo fisioterapeuta para aliviar a dor. O TENS atua estimulando os nervos periféricos, bloqueando a transmissão dos sinais de dor ao sistema nervoso central (Alves, 2021). Essa técnica tem mostrado bons resultados no tratamento da dor crônica, contribuindo para a redução do uso de medicamentos analgésicos e promovendo uma recuperação funcional mais rápida (Silva et al., 2012).

Além dessas abordagens tradicionais, a massoterapia relaxante tem se mostrado eficaz no alívio das dores musculares e na promoção do relaxamento em pacientes com fibromialgia. De acordo com Farias (2021), a massoterapia estimula a circulação sanguínea, reduz a tensão muscular e ajuda na liberação de endorfinas, hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar.

Diante disso, cada paciente apresenta sintomas diferentes, e a fibromialgia, por sua natureza crônica e multidimensional, exige abordagens individualizadas (Moraes, 2021). Por isso, o fisioterapeuta deve realizar uma avaliação detalhada do estado físico e psicológico do paciente, adaptando o plano terapêutico de acordo com as limitações e objetivos pessoais. Segundo Alves (2021), a fisioterapia pode envolver tanto tratamentos ativos, como a prática de exercícios, quanto passivos, como a massagem e a eletroterapia, dependendo das necessidades específicas de cada indivíduo.

4271

Segundo Dantas (2019) explica que a prática regular de exercícios aeróbicos pode melhorar a capacidade cardiovascular, reduzir a dor e aumentar a disposição física. No entanto, é importante que o fisioterapeuta introduza os exercícios gradualmente, monitorando o nível de dor e adaptando a intensidade das atividades de acordo com a resposta do paciente (Schlemmer, 2019).

Por isso, a integração entre fisioterapeutas e outros profissionais de saúde, como psicólogos, também é recomendada no tratamento da fibromialgia, dado o impacto emocional da doença (Moraes Junior, 2024). A abordagem multidisciplinar permite que os pacientes recebam cuidados mais abrangentes, incluindo apoio psicológico para lidar com os efeitos da dor crônica e suas consequências emocionais.

### 3.3 O impacto da fisioterapia na qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia

A fibromialgia é uma síndrome reumática crônica caracterizada por dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono e depressão, o que afeta a capacidade funcional e o bem-estar dos indivíduos (Alves, 2021). Nesse contexto, o tratamento fisioterapêutico visa não apenas o alívio da dor, mas também a restauração da mobilidade e a melhora do condicionamento físico, aspectos essenciais para que o paciente consiga retomar suas atividades diárias com mais autonomia.

Segundo Alves et al., (2021), a cinesioterapia, que inclui exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, tem se mostrado eficaz para melhorar a flexibilidade e reduzir a sensação de fadiga. De acordo com Muniz e Ferreira (2022), a prática de exercícios aeróbicos e de baixo impacto, como a caminhada e a hidroterapia, contribui para a diminuição dos sintomas dolorosos, permitindo ao paciente realizar suas atividades diárias com mais conforto.

Outro aspecto relevante é a diminuição da dependência de medicamentos para controle da dor, por exemplo, a eletroterapia, particularmente a estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS), é uma técnica amplamente utilizada e eficaz na redução da dor crônica em pacientes com fibromialgia (Alves, 2021). Segundo estudo de Moraes Junior (2024), a combinação de técnicas fisioterapêuticas com abordagens psicológicas têm o potencial de reduzir o uso de medicamentos analgésicos, além de promover ganhos a longo prazo na qualidade de vida dos pacientes.

Além disso, a hidroterapia se destaca como uma técnica fisioterapêutica eficaz para o tratamento da fibromialgia. Segundo Schlemmer (2019), a terapia aquática proporciona alívio imediato da dor e melhora significativa na mobilidade dos pacientes, especialmente quando realizada em água morna.

Segundo Costa et al. (2017) revelou-se que a combinação de exercícios físicos e eletroterapia resultou em uma redução significativa dos pontos dolorosos em pacientes fibromiálgicos. Outro estudo, conduzido por Alves (2021), mostrou que, após um programa de fisioterapia de oito semanas, os pacientes relataram melhora significativa na qualidade do sono, redução do estresse e maior disposição para realizar atividades cotidianas.

É importante ressaltar que a personalização do tratamento fisioterapêutico é essencial para o sucesso no manejo da fibromialgia. De acordo com Alves et al. (2021), cada paciente

responde de forma diferente às intervenções terapêuticas, e o plano de tratamento deve ser ajustado conforme a evolução clínica e os objetivos individuais de cada pessoa.

Além dos efeitos físicos, a fisioterapia também impacta positivamente a saúde mental dos pacientes com fibromialgia, por isso, prática regular de exercícios e o acompanhamento fisioterapêutico contribuem para a redução da ansiedade e da depressão, condições frequentemente associadas à fibromialgia (Alves, 2021). De acordo com o estudo de Farias (2021), a massoterapia relaxante, por exemplo, não apenas alivia as dores musculares, mas também promove o relaxamento, reduzindo o estresse e melhorando o estado emocional dos pacientes.

Em termos de eficácia, a fisioterapia se destaca como um tratamento não invasivo e de baixo custo, que oferece resultados a longo prazo. Ao promover o alívio dos sintomas da fibromialgia, a fisioterapia possibilita uma melhora considerável na qualidade de vida dos pacientes, permitindo que eles retomem suas atividades diárias de forma mais independente e com menor necessidade de medicamentos (Muniz e Ferreira, 2022).

#### 4 RESULTADO E DISCUSSÕES

Na análise dos dados obtidos através de uma revisão integrativa, focada no tratamento da dor em pacientes com fibromialgia por meio da fisioterapia, diversos aspectos importantes foram evidenciados, destacando-se a eficácia das intervenções fisioterapêuticas em melhorar a qualidade de vida dos pacientes. A pesquisa confirmou que a fisioterapia tem um papel central no manejo da dor crônica associada à fibromialgia, como já havia sido relatado por Alves (2021) e Alves et al. (2021).

A priori, evidenciou-se que a fibromialgia é uma condição crônica que afeta aproximadamente 2% a 8% da população mundial, sendo predominante em mulheres, e caracteriza-se pela presença de dor musculoesquelética difusa, fadiga, distúrbios do sono e manifestações psicológicas como depressão e ansiedade (Alves et al., 2021; Carvalho, 2017).

Segundo Alves et al., (2021), as técnicas como a cinesioterapia e a hidroterapia são amplamente utilizadas no tratamento da fibromialgia, trazendo benefícios significativos aos pacientes, como redução da dor e melhora na flexibilidade e força muscular. A cinesioterapia, por exemplo, promove uma diminuição notável na rigidez muscular, sendo eficaz também na melhora do condicionamento físico e na redução da fadiga (Alves et al., 2021). Além disso, a hidroterapia, realizada em água morna, tem demonstrado um impacto

positivo não apenas na redução da dor, mas também na promoção do relaxamento muscular e na melhoria da qualidade do sono, como descrito por Schlemmer (2019) e Costa et al. (2017)

No que diz respeito à eletroterapia, a aplicação da estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) também foi relatada como uma técnica eficaz na diminuição da dor, conforme Silva et al. (2012). A combinação de técnicas ativas, como os exercícios aeróbicos e de alongamento, com técnicas passivas, como a TENS, parece ser uma abordagem eficiente para a melhora do quadro clínico dos pacientes.

Além disso, a importância de uma abordagem multidisciplinar no tratamento da fibromialgia, como salientado por Moraes Júnior et al. (2024), que aponta para a integração entre fisioterapeutas e psicólogos no manejo da doença. Essa interação é essencial, visto que a fibromialgia afeta tanto o aspecto físico quanto o emocional dos pacientes, sendo necessário tratar ambos os componentes para garantir uma recuperação mais eficaz e duradoura.

Ainda segundo os autores Moraes Júnior et al., (2024) revelaram que o acompanhamento fisioterapêutico regular, aliado à prática de exercícios personalizados, é fundamental para o sucesso do tratamento. A personalização das intervenções terapêuticas, ajustando-as às necessidades individuais dos pacientes, possibilita uma maior adesão ao tratamento e, conseqüentemente, melhores resultados em termos de controle da dor e da qualidade de vida (Moraes Júnior, 2024).

4274

Do ponto de vista psicológico, a fisioterapia contribui para a diminuição da ansiedade e da depressão, condições frequentemente associadas à fibromialgia, o que foi corroborado por Alves (2021) e Muniz e Ferreira (2022). Essas condições, quando não tratadas, podem agravar o quadro doloroso e prejudicar a adesão dos pacientes ao tratamento fisioterapêutico, reforçando a importância de uma abordagem holística e integrada.

Dentre as limitações encontradas, alguns estudos destacaram a dificuldade de acesso a tratamentos de fisioterapia especializados, especialmente em áreas com menor disponibilidade de serviços de saúde, como apontado por Alves (2021). Esse fator pode interferir na continuidade do tratamento e nos resultados obtidos pelos pacientes.

Portanto, tratamento fisioterapêutico desempenha um papel crucial no alívio da dor e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia, utilizando-se de técnicas específicas que visam reduzir a sintomatologia da dor e restaurar a funcionalidade (Muniz e Ferreira, 2022). A seguir, discutiremos a eficácia das intervenções fisioterapêuticas para o

alívio da dor e o impacto na qualidade de vida desses pacientes, com base em uma revisão da literatura existente.

Além disso, a fisioterapia tem se mostrado eficaz na redução da dor e na melhoria da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia, especialmente por meio de técnicas como cinesioterapia, hidroterapia e eletroterapia (Alves et al., 2021; Schlemmer, 2019). Estudos apontam que exercícios de alongamento, atividades aquáticas e o uso de eletroterapia promovem relaxamento muscular, aumentam a amplitude de movimento e diminuem a intensidade da dor (Schlemmer, 2019). A hidroterapia, por exemplo, não só alivia a dor, mas também melhora o sono e reduz a fadiga muscular, fatores importantes para a reabilitação do paciente (Dantas, 2019).

Além de abordar a dor física, as intervenções fisioterapêuticas também promovem melhorias significativas no bem-estar emocional dos pacientes com fibromialgia. A redução da dor leva a uma menor incidência de sintomas depressivos e ansiosos, uma vez que há uma estreita correlação entre a intensidade da dor física e o estado emocional dos pacientes (Muniz e Ferreira, 2022). De acordo com Marques (2015), a fisioterapia, ao restaurar a funcionalidade é permitir que os pacientes realizem suas atividades diárias com menos dor, tem um impacto direto na redução do estresse e da ansiedade, problemas frequentemente relatados por pacientes com fibromialgia.

4275

Segundo um estudo de Moraes Junior et al. (2024), a colaboração entre psicólogos e fisioterapeutas é essencial para uma reeducação física e mental, promovendo ganhos duradouros na qualidade de vida dos pacientes e tornando-os menos dependentes de cuidados primários.

Personalizar os tratamentos fisioterapêuticos é uma necessidade crucial no manejo da fibromialgia, visto que a síndrome apresenta manifestações heterogêneas (Bellato, 2012). Os tratamentos devem ser adaptados de acordo com os sintomas específicos de cada paciente, considerando suas limitações físicas e emocionais.

Essa abordagem personalizada tem se mostrado eficaz na melhoria dos resultados, conforme relatado por estudos que utilizaram a cinesioterapia com exercícios de baixa intensidade e longa duração (Dantas, 2019). A individualização do tratamento, além de reduzir a dor, melhora a capacidade funcional dos pacientes e a sua disposição para as atividades diárias (Alves et al., 2021).

Contudo, o tratamento fisioterapêutico enfrenta desafios significativos, como a variação na resposta dos pacientes e a dificuldade de acesso a serviços especializados em áreas menos favorecidas (Alves, 2021). Em locais com menos recursos de saúde, a adesão a programas de fisioterapia de longo prazo é muitas vezes prejudicada, o que pode limitar os benefícios do tratamento. Além disso, limitações metodológicas em alguns estudos, como amostras pequenas e falta de padronização das intervenções, tornam difícil generalizar os resultados observados (Alves et al., 2021).

Quando comparadas a outras abordagens não farmacológicas, as intervenções fisioterapêuticas, como a hidroterapia e os exercícios de alongamento, demonstram eficácia superior na redução da dor e na melhoria da funcionalidade (Oliveira e Godinho, 2018). Embora terapias complementares como acupuntura e pilates também mostrem benefícios, a fisioterapia oferece uma abordagem mais abrangente, que envolve tanto a melhora física quanto emocional do paciente (Moreira et al., 2021).

Por fim, o estudo sobre a fibromialgia ainda apresenta lacunas, especialmente no que se refere à combinação de novas tecnologias com as técnicas fisioterapêuticas tradicionais (Silva et al., 2012). O uso de tecnologias emergentes, como a realidade virtual e a telemedicina, pode representar novos caminhos para melhorar a adesão ao tratamento e monitorar o progresso dos pacientes em tempo real. Além disso, estudos sobre o papel da genética no tratamento personalizado podem abrir novas perspectivas para o manejo da fibromialgia, permitindo intervenções mais direcionadas (Takemura et al., 2021).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho evidenciou que a fisioterapia desempenha um papel crucial no manejo da fibromialgia, oferecendo alívio significativo da dor e promovendo melhorias na qualidade de vida dos pacientes. Técnicas como cinesioterapia, hidroterapia e eletroterapia demonstraram-se eficazes, não apenas no tratamento dos sintomas físicos, como dor e rigidez muscular, mas no aspecto emocional, ao reduzir a ansiedade e a depressão associadas à doença. A abordagem multidisciplinar, integrada fisioterapeutas e outros profissionais de saúde, mostrou-se essencial para garantir um cuidado mais completo e humanizado, atendendo às necessidades específicas de cada paciente. Com intervenções adequadas e personalizadas, é possível devolver aos portadores de fibromialgia uma vida mais ativa e

com menos sofrimento, destacando o papel transformador da fisioterapia no cuidado com a saúde integral.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Iremar José. A importância da atuação do fisioterapeuta no alívio da dor na fibromialgia. 2021. 28p. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia)** – Faculdade Pitágoras, Ipatinga, 2021. Disponível em: <https://faculdadepitagoras.br/tcc-fibromialgia>. Acesso em: 26 set. 2024.

ALVES, Laila Moreira; BAIENSE, Yago Alves; CONCEIÇÃO, Renata Nunes; MOREIRA, Priscilla Castelo; CAMILO, Thátira Balestrero. **Atuação da fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia**. Cadernos Camilliani, Cachoeiro de Itapemirim – ES, v. 18, n. 3, p. 3037-3051, set. 2021. Disponível em: <https://revistacamilliani.org/fisioterapia-fibromialgia>. Acesso em: 26 set. 2024.

BELLATO, Luciana et al. **Fibromialgia: uma condição heterogênea e complexa**. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 2, pág. 156-163, 2012.

COSTA, Fernanda Riteli Bonifacio da; SOUZA, Luíz Carlos de. **Efeitos da hidroterapia associado a massoterapia em pacientes portadores da fibromialgia**. *Revista Visão Universitária*, v. 2, n. 1, p. 1-16, 2017.

DANTAS, Marcelo Aparecido. **A utilização de exercícios aeróbicos na reabilitação de pacientes com fibromialgia**. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 4, pág. 283-290, 2019.

4277

FARIAS, Ana Cristina de; LIMA, Vanessa Ferreira de; PIMENTA, Ricardo. **Os benefícios da massoterapia relaxante nas dores musculares: atuação da fisioterapia**. 2022. Disponível em: <https://unidesc.edu.br/massoterapia-relaxante-dor-muscular>. Acesso em: 26 set. 2024.

MARQUES, Ana Carolina. **A fisioterapia no tratamento da fibromialgia**. *Revista Brasileira de Fisioterapia e Saúde Funcional*, v. 2, pág. 115-122, 2015.

MORAES JUNIOR, Rinaldo Bezerra de; COSTA, Pedro Lucas da Silva; SILVA, Nylene Maria Rodrigues da. Atuação interprofissional entre psicólogo e fisioterapeuta na abordagem do paciente com fibromialgia. **Revista MultiSert**, v. 6, supl. S.1, p. S28, jan. 2024. Disponível em: <https://multisert.revista/artigo/fisioterapia-psicologia-fibromialgia>. Acesso em: 26 set. 2024.

MUNIZ, Andrielle Ramos; FERREIRA, Tairo Vieira. Benefícios da fisioterapia em pacientes com fibromialgia: revisão bibliográfica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 8, n. 5, p. 2815-2820, maio 2022. Disponível em: <https://rease.iberoamericahumanidades/artigo/fibromialgia-fisioterapia>. Acesso em: 26 set. 2024.

Moreira, L. M. A., Baiense, Y. A., Conceição, R. N., & Moreira, P. C. (2021). **Atuação da fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia**. *Cadernos Camilliani*, 18(3), 3037-3051.

OLIVEIRA, Tânia Maria; GODINHO, Luana Silva. **Fisioterapia aquática no tratamento de pacientes com fibromialgia: ensaio clínico randomizado** . *Revista Brasileira de Reabilitação Aquática* , v. 2, pág. 154-161, 2018.

SCHLEMMER, Luís Fernando. **Hidroterapia no tratamento da fibromialgia** . *Jornal de Fisioterapia e Reabilitação Funcional* , v. 1, pág. 45-52, 2019.

SOUZA, M. T.; SILVA, M.D.; CARVALHO, R. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein, São Paulo. v.8, n.1 p.102-106, 2010.

SILVA, Kyara Morgana Oliveira Moura et al. **Efeito da hidrocinestoterapia sobre qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia**. *Revista Brasileira de Reumatologia, Paraná*, v. 52, n. 6, p. 851-857, dez. 2012.

TAKEMURA, Ricardo Cezar et al. **Efeitos do tratamento com acupuntura em pacientes com fibromialgia: revisão de literatura**. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.7, n.3, p.26145-26183, mar. 2021.