

REABILITAÇÃO EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA: AVALIAÇÃO DAS ABORDAGENS FISIOTERAPÊUTICAS PARA ALÍVIO DA DOR E MELHORA DA FUNCIONALIDADE

REHABILITATION IN PATIENTS WITH FIBROMYALGIA: EVALUATION OF PHYSIOTHERAPEUTIC APPROACHES FOR PAIN RELIEF AND FUNCTIONAL IMPROVEMENT

REHABILITACIÓN EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA: EVALUACIÓN DE LOS ENFOQUES FISIOTERAPÉUTICOS PARA EL ALIVIO DEL DOLOR Y LA MEJORA DE LA FUNCIONALIDAD

Karla Dantas de Paula¹
Kamilla Sthefanny da Silva Carvalho²
Laryssa Costa dos Santos³
Nádyá Vitória Lemos Paiva⁴
Halline Cardoso Jurema⁵
Francielle Apolinário de Andrade Sousa⁶

RESUMO: Este estudo teve como objetivo avaliar a efetividade das abordagens fisioterapêuticas na reabilitação de pacientes com fibromialgia, com foco no alívio da dor e na melhora da funcionalidade. Realizou-se uma revisão integrativa da literatura em bases de dados nacionais e internacionais (PubMed, SciELO, PEDro, Scopus e Web of Science), contemplando artigos publicados entre 2005 e 2025. Foram incluídos estudos que analisaram intervenções como exercícios funcionais e aeróbicos, hidroterapia, eletroterapia, terapias manuais e programas integrativos, considerando desfechos relacionados à dor, sono, funcionalidade, qualidade de vida e uso de fármacos. Os resultados evidenciam que a fisioterapia, quando aplicada de forma estruturada e supervisionada, promove redução significativa da dor, melhora da autonomia funcional, redução da fadiga e impacto positivo nos aspectos emocionais. Exercícios funcionais e hidroterapia se destacaram pela consistência dos resultados, enquanto a eletroterapia e as terapias manuais mostraram efeitos complementares. Além disso, alguns estudos apontaram redução da necessidade de analgésicos, fortalecendo o papel da fisioterapia como alternativa não farmacológica. Conclui-se que a fisioterapia representa um recurso indispensável no manejo da fibromialgia, proporcionando benefícios físicos, funcionais e emocionais. A integração de diferentes modalidades terapêuticas mostra-se promissora para o bem-estar global dos pacientes.

Palavras-chave: Fibromialgia. Fisioterapia. Reabilitação.

¹Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

²Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁴Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁵Orientadora. Enfermeira pela Universidade de Gurupi (UnirG). Mestra em Biotecnologia (UFT). Docente do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁶Coorientadora. Fisioterapeuta. Especialista em Estética Clínica Avançada (IPGS). Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

ABSTRACT: This study aimed to evaluate the effectiveness of physiotherapeutic approaches in the rehabilitation of patients with fibromyalgia, focusing on pain relief and functional improvement. An integrative literature review was conducted in national and international databases (PubMed, SciELO, PEDro, Scopus, and Web of Science), covering articles published between 2005 and 2025. Included studies examined interventions such as functional and aerobic exercises, hydrotherapy, electrotherapy, manual therapies, and integrative programs, considering outcomes related to pain, sleep, functionality, quality of life, and drug use. The results show that physiotherapy, when structured and supervised, promotes significant pain reduction, improved functional autonomy, decreased fatigue, and positive effects on emotional aspects. Functional exercises and hydrotherapy stood out for their consistency, while electrotherapy and manual therapies showed complementary effects. Furthermore, some studies highlighted reduced analgesic dependence, reinforcing physiotherapy as a non-pharmacological alternative. In conclusion, physiotherapy is an indispensable resource in the management of fibromyalgia, offering physical, functional, and emotional benefits. The integration of different therapeutic modalities proves promising for the overall well-being of patients.

Keywords: Fibromyalgia. Physiotherapy. Rehabilitation.

RESUMEN: Este estudio tuvo como objetivo evaluar la efectividad de los enfoques fisioterapéuticos en la rehabilitación de pacientes con fibromialgia, con énfasis en el alivio del dolor y la mejora de la funcionalidad. Se realizó una revisión integrativa de la literatura en bases de datos nacionales e internacionales (PubMed, SciELO, PEDro, Scopus y Web of Science), abarcando artículos publicados entre 2005 y 2025. Se incluyeron estudios que analizaron intervenciones como ejercicios funcionales y aeróbicos, hidroterapia, electroterapia, terapias manuales y programas integrativos, considerando resultados relacionados con dolor, sueño, funcionalidad, calidad de vida y uso de fármacos. Los resultados muestran que la fisioterapia, cuando se aplica de forma estructurada y supervisada, promueve una reducción significativa del dolor, mayor autonomía funcional, disminución de la fatiga y un impacto positivo en los aspectos emocionales. Los ejercicios funcionales y la hidroterapia se destacaron por su consistencia, mientras que la electroterapia y las terapias manuales mostraron efectos complementarios. Además, algunos estudios evidenciaron reducción en la necesidad de analgésicos, reforzando el papel de la fisioterapia como alternativa no farmacológica. En conclusión, la fisioterapia constituye un recurso indispensable en el manejo de la fibromialgia, aportando beneficios físicos, funcionales y emocionales. La integración de distintas modalidades terapéuticas resulta prometedora para el bienestar global de los pacientes.

Palabras clave: Fibromialgia. Fisioterapia. Rehabilitación.

INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa crônica de etiologia ainda não totalmente esclarecida, caracterizada principalmente por dor musculoesquelética difusa, fadiga persistente, distúrbios do sono, rigidez matinal e comprometimento funcional (Wolfe F *et al.*, 2010; Häuser W, Sarzi-Puttini P, Fitzcharles M, 2019). Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) desde 1992 como uma condição reumática não inflamatória, a fibromialgia representa um importante desafio de saúde pública, com prevalência estimada entre 2% e 4% da população mundial, afetando predominantemente mulheres entre 30 e 60 anos (Sarac AJ; Gur A, 2006;

Häuser W *et al.*, 2015). No Brasil, estudos indicam prevalência semelhante, refletindo não apenas a carga individual da doença, mas também seu impacto socioeconômico decorrente de afastamentos laborais, aposentadorias precoces e alta demanda por serviços de saúde.

A fisiopatologia da fibromialgia é considerada multifatorial e envolve alterações nos mecanismos de modulação da dor, fenômenos de sensibilização central, disfunções neuroendócrinas e alterações neuroquímicas associadas a neurotransmissores como serotonina e dopamina (Kosek E *et al.*, 2021; Schmidt-Wilcke T, 2015). Essas alterações repercutem em manifestações clínicas amplas, incluindo sintomas cognitivos, como déficit de atenção e memória, além de distúrbios emocionais, como ansiedade e depressão, os quais frequentemente coexistem com a síndrome (Arnold LM *et al.*, 2012; Macfarlane GJ *et al.*, 2017). Esse caráter multidimensional justifica a necessidade de uma abordagem terapêutica integral, que vá além do tratamento farmacológico isolado.

Embora medicamentos como antidepressivos, analgésicos e moduladores da dor sejam frequentemente utilizados no manejo clínico, seu efeito costuma ser limitado e acompanhado de efeitos colaterais indesejados, o que reforça a relevância das estratégias não farmacológicas (Carville SF *et al.*, 2008; Macfarlane GJ *et al.*, 2017). Nesse contexto, a fisioterapia ocupa papel central por englobar intervenções seguras, de baixo custo e orientadas à melhora da funcionalidade e da qualidade de vida.

As abordagens fisioterapêuticas incluem diferentes modalidades, entre elas: exercícios aeróbicos e funcionais, hidroterapia, terapias manuais, eletroterapia e programas integrativos (Antunes MD, Marques AP, 2022; Honda Y, *et al.*, 2018; Rodríguez-Mansilla J, *et al.*, 2023). A literatura aponta que exercícios aeróbicos supervisionados e exercícios funcionais apresentam benefícios consistentes na redução da dor e na melhora da qualidade de vida (Fernandes G, *et al.*, 2024; Kayo AH, *et al.*, 2012). A hidroterapia, por sua vez, tem sido destacada por promover relaxamento muscular, melhora do sono e sensação subjetiva de bem-estar (Vitorino DFM; Carvalho LBCC; Prado GF, 2006). Já as terapias manuais, como a técnica do toque suave, vêm demonstrando potencial para reduzir a dor e favorecer mecanismos de neuroplasticidade (Salgado ASI, *et al.*, 2022).

Outro aspecto relevante é a capacidade da fisioterapia em reduzir a dependência de analgésicos e outros fármacos, favorecendo um tratamento mais sustentável e de menor risco de efeitos adversos (Kayo AH, *et al.*, 2012; Fernandes G, *et al.*, 2024). Além disso, há evidências de que os programas de reabilitação fisioterapêutica impactam positivamente na esfera emocional, auxiliando no controle de sintomas de ansiedade e depressão, frequentemente associados à fibromialgia (Antunes MD; Marques AP, 2022). Essa integração entre dimensões físicas e psicológicas reforça a necessidade de protocolos terapêuticos individualizados, ajustados à realidade clínica e funcional de cada paciente.

Apesar dos avanços, persistem lacunas metodológicas importantes nos estudos, como heterogeneidade de protocolos, amostras reduzidas e escassez de acompanhamentos de longo prazo (Honda Y, *et al.*, 2018; Häuser W *et al.*, 2015). Tais limitações evidenciam a necessidade de ensaios clínicos mais robustos e padronizados, capazes de consolidar evidências sobre a eficácia das diferentes modalidades fisioterapêuticas.

Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo avaliar criticamente as evidências científicas sobre as abordagens fisioterapêuticas aplicadas à reabilitação de pacientes com fibromialgia, com ênfase no alívio da dor e na melhora da funcionalidade. Busca-se, ainda, destacar a relevância da integração entre diferentes modalidades terapêuticas como estratégia de cuidado integral, direcionada não apenas à redução dos sintomas físicos, mas

também à promoção da autonomia, do bem-estar psicológico e da qualidade de vida global dos indivíduos acometidos pela síndrome.

MÉTODOS

Este estudo foi desenvolvido a partir de uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de identificar, analisar e sintetizar as evidências científicas relacionadas à efetividade das intervenções fisioterapêuticas na reabilitação de pacientes diagnosticados com fibromialgia. A escolha por este método justifica-se pela possibilidade de reunir pesquisas com diferentes delineamentos, integrando resultados de forma crítica e permitindo uma compreensão abrangente da temática. A busca bibliográfica foi realizada em bases de dados nacionais e internacionais, entre elas PubMed, SciELO, PEDro, Scopus e Web of Science, utilizando descritores em português e inglês, como “fibromialgia”, “fisioterapia”, “reabilitação”, “exercício físico”, “hidroterapia”, “terapia manual” e “eletroterapia”, associados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Foram incluídos artigos publicados entre 2005 e 2025, disponíveis em texto completo, que abordassem intervenções fisioterapêuticas aplicadas a indivíduos com fibromialgia e que estivessem escritos em português, inglês ou espanhol. Foram excluídos relatos de caso isolados, revisões narrativas sem rigor metodológico, trabalhos duplicados e estudos que não apresentaram desfechos voltados à dor, funcionalidade, qualidade de vida ou redução do uso de fármacos.

A seleção dos estudos foi conduzida em duas etapas. Inicialmente, realizou-se a leitura dos títulos e resumos por dois pesquisadores independentes, a fim de identificar os trabalhos potencialmente elegíveis. Em seguida, os artigos pré-selecionados foram analisados integralmente para confirmar os critérios de inclusão. Em casos de divergência, adotou-se o consenso entre os avaliadores como forma de decisão final. Após a seleção, procedeu-se à extração sistemática das informações por meio de planilhas padronizadas, contendo dados referentes a autores, ano de publicação, país, características da amostra, tipo de intervenção fisioterapêutica utilizada, frequência, intensidade e duração dos protocolos, instrumentos de avaliação empregados e principais resultados encontrados, além das limitações metodológicas relatadas pelos autores.

A análise dos dados ocorreu de forma qualitativa e descritiva, com posterior categorização temática das intervenções, agrupadas em exercícios funcionais e aeróbicos, hidroterapia, eletroterapia, terapias manuais e programas integrativos. Essa organização permitiu observar as convergências e divergências entre os estudos, especialmente no que se refere aos impactos na dor, na qualidade do sono, na funcionalidade, na qualidade de vida e na redução da dependência medicamentosa. Por se tratar de uma revisão de literatura, não houve necessidade de submissão a Comitê de Ética em Pesquisa, sendo respeitados os princípios da integridade acadêmica, do rigor científico e da fidedignidade das informações utilizadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a compreensão mais detalhada das evidências científicas relacionadas às intervenções fisioterapêuticas aplicadas à fibromialgia, elaborou-se um quadro síntese que reúne os principais estudos identificados na revisão. Nele estão apresentados os autores, ano de publicação, título das pesquisas, objetivos e os principais resultados alcançados. Essa sistematização permite visualizar de forma clara as contribuições de

diferentes abordagens fisioterapêuticas, tais como exercícios funcionais, hidroterapia, eletroterapia e terapias manuais, além de destacar os efeitos dessas intervenções na redução da dor, melhora da qualidade do sono, aumento da capacidade funcional e diminuição da dependência de medicamentos. Assim, o quadro a seguir possibilita uma análise comparativa e crítica dos achados, servindo como base para sustentar a relevância da fisioterapia como recurso essencial no manejo da fibromialgia.

Quadro 1 – Síntese dos estudos sobre intervenções fisioterapêuticas na reabilitação de pacientes com fibromialgia

Autor/Ano	Título	Objetivos	Principais Resultados
Antunes MD; Marques AP (2022)	The role of physiotherapy in fibromyalgia: Current and emerging perspectives	Analisar o papel da fisioterapia na fibromialgia, considerando abordagens atuais e emergentes.	Fisioterapia contribui para o alívio da dor, melhora emocional (ansiedade e depressão) e reforça a necessidade de abordagens integradas.
Fernandes G, et al. (2024)	Functional exercise program improves pain and health related quality of life in patients with fibromyalgia: A randomized controlled trial	Avaliar a eficácia de programas de exercícios funcionais supervisionados em pacientes com fibromialgia.	Exercícios funcionais melhoraram dor, funcionalidade e qualidade de vida em comparação a alongamentos.
Rodríguez-Mansilla J, et al. (2023)	Effects of Physiotherapy and Exercise for Well-Being Program on Muscle Strength, Range of Movement, Respiratory Capacity and Quality of Life in Women with Fibromyalgia	Comparar programa de fisioterapia convencional com programa de exercícios de bem-estar.	Ganhos em força muscular, amplitude de movimento, capacidade respiratória e autonomia funcional, além de maior adesão ao tratamento.
Vitorino DFM; Carvalho LBCC; Prado GF (2006)	Hydrotherapy and conventional physiotherapy improve total sleep time and quality of life of fibromyalgia patients: Randomized clinical trial	Avaliar efeitos da hidroterapia associada à fisioterapia convencional em mulheres com fibromialgia.	Hidroterapia aumentou o tempo total de sono, melhorou a qualidade de vida e promoveu bem-estar físico e psicológico.
Honda Y, et al. (2018)	Physical-agent pain relief modalities for fibromyalgia: Systematic review and meta-analysis	Revisar sistematicamente os efeitos de modalidades eletrofísicas no tratamento da fibromialgia.	Laser, TENS e terapias térmicas reduziram dor e pontos sensíveis, mas com limitações metodológicas.
Salgado ASI, et al. (2022)	Gentle touch therapy, pain relief and neuroplasticity at baseline in fibromyalgia syndrome: A randomized, multicenter trial with six-month follow-up	Verificar os efeitos da terapia do toque suave em pacientes com fibromialgia.	Melhora significativa na dor, com efeitos mantidos por até seis meses, sugerindo neuroplasticidade positiva.

Kayo AH, <i>et al.</i> (2012)	Effect of aerobic and strengthening exercise in fibromyalgia patients	Investigar se exercícios aeróbicos e de fortalecimento reduzem uso de analgésicos em pacientes com fibromialgia.	Redução da dor e da necessidade de analgésicos, reforçando a importância de intervenções não farmacológicas.
-------------------------------	---	--	--

Carvalho KSSC *et al.* (2025).

A análise dos estudos selecionados evidencia que a fibromialgia é uma condição complexa, caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga crônica, distúrbios do sono e limitações funcionais que comprometem de forma significativa a vida dos pacientes. Nesse contexto, a fisioterapia surge como uma estratégia terapêutica não farmacológica fundamental, pois aborda tanto a sintomatologia dolorosa quanto os aspectos psicossociais envolvidos no quadro clínico (Antunes MD; Marques AP, 2022).

Entre as intervenções fisioterapêuticas, os programas de exercício funcional têm recebido destaque por apresentarem efeitos consistentes. Fernandes G *et al.* (2024) demonstraram que protocolos estruturados de exercícios funcionais, aplicados de forma supervisionada, resultaram em melhora substancial da dor e da qualidade de vida em comparação a exercícios de alongamento, o que reforça a importância da prática ativa e orientada.

979

A pesquisa de Rodríguez-Mansilla J *et al.* (2023) também confirmou que diferentes modalidades de fisioterapia podem gerar benefícios expressivos. Os autores avaliaram a efetividade de um programa de exercícios de bem-estar comparado a um protocolo fisioterapêutico convencional, constatando ganhos importantes na força muscular, na amplitude de movimento e na capacidade respiratória, com reflexos diretos na autonomia funcional das participantes.

Um ponto de grande relevância é a melhora da qualidade de vida relatada por diferentes estudos, Vitorino DFM, Carvalho LBCC e Prado GF (2006) identificaram que a associação de hidroterapia à fisioterapia convencional contribuiu para o aumento do tempo total de sono e para a melhora da qualidade de vida em mulheres com fibromialgia. Esses resultados sugerem que intervenções aquáticas podem ser uma alternativa valiosa, especialmente para pacientes com maior limitação física.

Outro achado importante está relacionado ao uso de modalidades eletro físicas. Honda Y *et al.* (2018) apontaram que terapias térmicas, laser de baixa intensidade e estimulação elétrica

nervosa transcutânea (TENS) apresentaram efeitos positivos sobre a redução da dor e sobre a diminuição dos pontos sensíveis, ainda que os estudos apresentassem limitações metodológicas. Apesar disso, o conjunto de evidências reforça o papel dessas técnicas como recursos complementares ao tratamento fisioterapêutico.

As terapias manuais também aparecem como ferramentas relevantes. Salgado ASI *et al.* (2022) demonstraram que a técnica do toque suave produziu melhora significativa na percepção da dor, com efeitos mantidos até seis meses após a intervenção. Além do alívio sintomático, os autores observaram indícios de neuroplasticidade positiva, o que sugere efeitos adaptativos no sistema nervoso central relacionados à modulação da dor.

A literatura revisada reforça ainda o impacto da fisioterapia na redução da dependência de fármacos. O estudo de Kayo AH *et al.* (2012) revelou que tanto exercícios aeróbicos, como a caminhada, quanto exercícios de fortalecimento muscular reduziram a necessidade do uso de analgésicos em pacientes com fibromialgia. Tal achado reforça a noção de que intervenções não farmacológicas podem contribuir para uma abordagem mais sustentável e de menor risco de efeitos colaterais.

Contudo, ainda não há consenso na literatura quanto ao efeito direto da fisioterapia sobre o uso de antidepressivos. Enquanto o impacto na diminuição de analgésicos já apresenta evidências iniciais, a relação entre atividade física e ajuste de psicofármacos permanece pouco explorada. Isso revela uma lacuna importante que precisa ser abordada em estudos clínicos mais recentes, com protocolos bem delineados e acompanhamento prolongado. Os resultados também apontam para o fato de que a reabilitação fisioterapêutica não deve ser compreendida apenas como intervenção física, mas também como estratégia de melhora global da saúde. Antunes MD; Marques AP (2022) ressaltam que programas de fisioterapia são capazes de impactar positivamente aspectos emocionais, como ansiedade e depressão, o que reforça a multidimensionalidade da doença e a necessidade de abordagens integradas.

Nesse sentido, os programas baseados em atividade física supervisionada destacam-se por promover não apenas melhora na dor, mas também fortalecimento da autoconfiança e da percepção de controle sobre a própria condição. Fernandes G *et al.* (2024) demonstraram que pacientes submetidos a programas de exercício funcional relatam maior satisfação pessoal e menor sensação de incapacidade em relação ao grupo controle.

Outro elemento relevante refere-se à adesão ao tratamento. Intervenções fisioterapêuticas bem estruturadas e adaptadas às necessidades individuais tendem a gerar

maior engajamento e continuidade do paciente. Segundo Rodríguez-Mansilla J *et al.* (2023), programas que combinam elementos de exercício físico com práticas de bem-estar ampliam a motivação e a adesão, o que potencializa os resultados clínicos e sustentados.

Os efeitos positivos da hidroterapia merecem destaque adicional, sobretudo pelo impacto no sono e no relaxamento muscular. Vitorino DFM, Carvalho LBCC e Prado GF (2006) observaram que a imersão em água aquecida associada a exercícios leves promoveu não apenas melhora fisiológica, mas também sensação subjetiva de bem-estar, sendo especialmente indicada para pacientes com maior hipersensibilidade dolorosa.

Apesar das evidências favoráveis, ainda existem limitações metodológicas em grande parte dos estudos analisados. Honda Y *et al.* (2018) alertam que os ensaios clínicos que investigam modalidades físicas como TENS e laser apresentam amostras pequenas e heterogeneidade nos protocolos, o que dificulta a generalização dos resultados. Portanto, há necessidade de padronização de intervenções e maior rigor metodológico.

O estudo de Salgado ASI *et al.* (2022) também traz contribuições importantes ao demonstrar efeitos a longo prazo de uma intervenção não convencional, como a terapia do toque suave. O acompanhamento por seis meses após a aplicação mostrou que é possível alcançar benefícios sustentados quando há continuidade e planejamento das sessões, o que reforça a importância da fisioterapia em caráter crônico.

981

A redução da dependência medicamentosa, embora ainda pouco estudada, pode ser considerada um dos principais avanços das intervenções fisioterapêuticas. Kayo AH *et al.* (2012) evidenciaram que a prática regular de atividade física supervisionada não apenas diminuiu a dor, mas também reduziu significativamente a frequência de uso de analgésicos em comparação ao grupo controle, fortalecendo a tese de que o exercício pode ser um pilar central do tratamento.

Além da melhora clínica, os estudos destacam benefícios relacionados à funcionalidade cotidiana. Intervenções fisioterapêuticas promovem aumento da capacidade de realizar atividades simples, como caminhar, carregar objetos ou subir escadas, refletindo diretamente na independência e autonomia do paciente (Rodríguez-Mansilla J *et al.*, 2023). Esse aspecto é crucial, pois a fibromialgia frequentemente compromete a qualidade de vida e a participação social.

Outro ponto observado é que intervenções ativas, quando comparadas às passivas, tendem a gerar resultados mais expressivos. Fernandes G *et al.* (2024) reforçam que programas

de exercício funcional proporcionam ganhos superiores em relação ao alongamento isolado, o que sugere que a fisioterapia deve priorizar protocolos dinâmicos e voltados ao fortalecimento global.

A literatura também demonstra que intervenções fisioterapêuticas, além de reduzir sintomas físicos, atuam na esfera emocional Antunes MD; Marques AP (2022) apontam que os efeitos positivos incluem melhora na autoimagem e diminuição da ansiedade, fatores essenciais para a manutenção do equilíbrio psicológico dos pacientes. Isso confirma a relevância da fisioterapia no cuidado integral da fibromialgia.

Outro aspecto de destaque é a necessidade de tratamentos individualizados. A resposta ao exercício ou às modalidades físicas não é homogênea entre os pacientes, e a personalização do protocolo é apontada como fator determinante para a eficácia do tratamento. Estudos como o de Vitorino DFM, Carvalho LBCC e Prado GF (2006) reforçam a ideia de que estratégias diferenciadas, como a hidroterapia, podem beneficiar especialmente pacientes mais sensíveis à dor.

Por fim, os resultados discutidos convergem para a conclusão de que a fisioterapia representa um recurso indispensável no manejo da fibromialgia. A diversidade de técnicas, desde exercícios funcionais até modalidades manuais e aquáticas, permite uma abordagem flexível e adaptável. Embora existam limitações metodológicas e lacunas, como a relação com o uso de antidepressivos, as evidências disponíveis sustentam que a fisioterapia melhora a dor, a funcionalidade e a qualidade de vida, além de potencialmente reduzir a dependência de medicamentos (. Kayo AH *et al.*, 2012; Fernandes G *et al.* ,2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise crítica dos estudos revisados permite concluir que a fisioterapia desempenha um papel central no manejo da fibromialgia, configurando-se como uma intervenção indispensável para o controle dos sintomas e para a promoção da qualidade de vida dos pacientes. Os resultados encontrados demonstram que diferentes modalidades fisioterapêuticas, como os exercícios funcionais, a atividade aeróbica supervisionada, a hidroterapia, a eletroterapia e as terapias manuais, apresentam efeitos positivos na redução da dor, na melhora do sono, no aumento da capacidade funcional e na diminuição da dependência de analgésicos, oferecendo alternativas seguras e de baixo risco para o tratamento.

Ao mesmo tempo, os achados evidenciam que intervenções personalizadas, adaptadas às necessidades individuais, favorecem maior adesão e engajamento por parte dos pacientes, fator essencial para a manutenção dos benefícios em longo prazo. Ressalta-se, ainda, que a fisioterapia não deve ser compreendida apenas como uma intervenção voltada ao alívio físico, mas como uma estratégia global de reabilitação, que impacta também dimensões emocionais e cognitivas, contribuindo para a redução de sintomas de ansiedade e depressão frequentemente associados à doença.

Apesar das evidências favoráveis, identificaram-se limitações metodológicas recorrentes nos estudos analisados, como tamanho amostral reduzido, heterogeneidade nos protocolos aplicados e tempo limitado de acompanhamento. Tais aspectos dificultam a generalização dos resultados e reforçam a necessidade de maior rigor científico na condução de futuros ensaios clínicos. Recomenda-se que novas pesquisas explorem de forma mais aprofundada a relação entre a prática fisioterapêutica e a redução da necessidade de psicofármacos, bem como a análise do impacto de programas de reabilitação em longo prazo, de modo a consolidar evidências mais robustas e consistentes.

Dessa forma, pode-se afirmar que a integração de diferentes modalidades fisioterapêuticas, aplicadas de forma estruturada, supervisionada e contínua, constitui um caminho promissor para a reabilitação de pessoas com fibromialgia. A prática baseada em evidências reforça que a fisioterapia contribui não apenas para a redução dos sintomas dolorosos, mas também para o fortalecimento da autonomia, da funcionalidade e do bem-estar global, confirmando seu papel indispensável na construção de uma abordagem terapêutica integral e humanizada.

REFERÊNCIAS

ANTUNES MD, et al. The role of physiotherapy in fibromyalgia: Current and emerging perspectives. *Frontiers in Physiology*, 2022; 13: 968292.

ARNOLD, L. M. et al. A framework for fibromyalgia management for primary care providers. *Mayo Clinic Proceedings*, v. 87, n. 5, p. 488–496, 2012.

CARVILLE, S. F. et al. EULAR evidence-based recommendations for the management of fibromyalgia syndrome. *Annals of the Rheumatic Diseases*, v. 67, n. 4, p. 536–541, 2008.

FERNANDES G, et al. Functional exercise program improves pain and health related quality of life in patients with fibromyalgia: A randomized controlled trial. *Advances in Rheumatology*, 2024; 64(1): 4-II.

HÄUSER, W; ABLIN, J.; FITZCHARLES, M. A.; LITTLEJOHN, G.; LUCIANO, J. V.; USUI, C.; WALITT, B. Fibromyalgia. *Nature Reviews Disease Primers*, v. 1, p. 15022, 2015.

HÄUSER, W.; SARZI-PUTTINI, P.; FITZCHARLES, M. A. Fibromyalgia syndrome: under-, over- and misdiagnosis. *Clinical and Experimental Rheumatology*, v. 37, suppl. 116, p. S90-S97, 2019.

HONDA Y, et al. Physical-agent pain relief modalities for fibromyalgia: Systematic review and meta-analysis. *Pain Research and Management*, 2018; 2018: 2930632.

KOSEK, E. et al. Do we need a third mechanistic descriptor for chronic pain states? *Pain*, v. 162, n. 3, p. 873-876, 2021.

MACFARLANE, G. J. et al. EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. *Annals of the Rheumatic Diseases*, v. 76, n. 2, p. 318-328, 2017.

MELO VDF, et al. Hydrotherapy and conventional physiotherapy improve total sleep time and quality of life of fibromyalgia patients: Randomized clinical trial. *Sleep Medicine*, 2006; 7(3): 293-296.

RODRÍGUEZ-MANSILLA J, et al. Effects of Physiotherapy and Exercise for Well-Being Program on Muscle Strength, Range of Movement, Respiratory Capacity and Quality of Life in Women with Fibromyalgia. *Journal of Clinical Medicine*, 2023; 12(3): 774.

SALGADO ASI, et al. Gentle touch therapy, pain relief and neuroplasticity at baseline in fibromyalgia syndrome: A randomized, multicenter trial with six-month follow-up. *Journal of Clinical Medicine*, 2022; 11(16): 4898.

984

SARAC AJ, GUR A. Complementary and alternative medical therapies in fibromyalgia. *Current Pharmaceutical Design*. 2006;12(1):47-57.

SCHMIDT-WILCKE, T. *Neuroimaging of chronic pain*. Best Practice & Research Clinical Rheumatology, v. 29, n. 1, p. 29-41, fev. 2015

VITORINO DFM, COIN DE CARVALHO LB, PRADO GF, et al. Hydrotherapy and conventional physiotherapy improve total sleep time and quality of life of fibromyalgia patients: randomized clinical trial. *Sleep Med*, 2006; 7(3): 293-29.

WOLFE, F. et al. The American College of Rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. *Arthritis Care & Research*, v. 62, n. 5, p. 600-610, 2010.