

FISIOTERAPIA NA FIBROMIALGIA: CONTROLE DA DOR E QUALIDADE DE VIDA

PHYSIOTHERAPY IN FIBROMYALGIA: PAIN CONTROL AND QUALITY OF LIFE

Graciane Martins de Souza¹

Mery Ellen Souza do Carmo²

Karina Guedes Leite³

Geórgia Danila Fernandes D'Oliveira⁴

RESUMO: A fibromialgia é uma síndrome de dor musculoesquelética crônica, acompanhada de fadiga, distúrbios do sono, dificuldades cognitivas e emocionais, que impactam a qualidade de vida. A fisioterapia é um tratamento não farmacológico, cuja aplicação se dá com exercícios, alongamento, terapia manual e educação postural, descrito como indispensável no controle da dor e promove melhoria da qualidade de vida dos pacientes. O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre o papel da fisioterapia no controle da dor e na melhoria da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. A pesquisa analisou estudos clínicos, ensaios controlados e revisões sistemáticas que avaliam a eficácia de intervenções fisioterapêuticas no alívio dos sintomas. Foram abordados os principais protocolos terapêuticos recomendados, como programas de exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular e técnicas de relaxamento que sustentam a importância da fisioterapia no manejo da fibromialgia. O trabalho foi elaborado por meio de pesquisas bibliográficas, nas bases de dados da Scielo e PUBMED, no período de 2020 a 2025. Por meio deste artigo, espera-se contribuir uma visão multifacetada sobre as práticas fisioterapêuticas que contribuem para melhorar a qualidade de vida desses pacientes. Assim, reduzir a intensidade da dor e melhorar o estado físico e emocional.

29

Palavras-chave: Fibromialgia. Fisioterapia. Qualidade de vida. Fisioterapia e fibromialgia.

ABSTRACT: Fibromyalgia is a chronic musculoskeletal pain syndrome, accompanied by fatigue, sleep disorders, cognitive and emotional difficulties, which impact quality of life. Physiotherapy is a non-pharmacological treatment, the application of which involves exercises, stretching, manual therapy and postural education, which is essential for controlling pain and promoting an improvement in patients' quality of life. The objective of this work was to carry out a literature review on the role of physiotherapy in controlling pain and improving the quality of life of patients with fibromyalgia. The research analyzed clinical studies, controlled trials and systematic reviews that evaluate the effectiveness of physiotherapeutic interventions in relieving symptoms. The main recommended therapeutic protocols were covered, such as aerobic exercise programs, muscle strengthening and relaxation techniques that support the importance of physiotherapy in the management of fibromyalgia. The work was prepared through bibliographical research, in the Scielo and PUBMED databases, from 2020 to 2025. Through this article, we hope to contribute a multifaceted view of the physiotherapeutic practices that contribute to improving the quality of life of these patients. Thus, reducing the intensity of pain and improving the physical and emotional state.

Keywords: Fibromyalgia. Physiotherapy. Quality of life. Physiotherapy and fibromyalgia.

¹Graduação em Fisioterapia, Centro Universitário UNI LS.

²Graduação em Fisioterapia, Centro Universitário UNI LS.

³Graduação em Fisioterapia, Centro Universitário UNI LS.

⁴Docente e Orientadora no Centro Universitário UNI LS.

I INTRODUÇÃO

A Fibromialgia (FM) é uma síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, fadiga, distúrbios do sono e pontos dolorosos específicos (tender points). Trata-se de uma condição complexa que afeta a qualidade de vida dos indivíduos, e sua etiologia ainda não é completamente compreendida, mas acredita-se que envolva fatores genéticos, psicológicos e ambientais (Silva, 2025).

Segundo Catalam (2022), o diagnóstico da FM é clínico, baseado nos critérios estabelecidos pelo American College of Rheumatology. Atualmente, os critérios mais utilizados se originam a partir da avaliação de múltiplos pontos sensíveis à palpação, na dor generalizada e em outros sintomas associados, como fadiga, problemas cognitivos e distúrbios do sono. Além desses sintomas, também podem apresentar rigidez muscular matinal e até mesmo distúrbios comportamentais, depressão e ansiedade (Catalam, 2022).

Por sua vez, entre os Critérios de Diagnóstico, tem-se: o índice de Dor Generalizada (WPI - Widespread Pain Index); a Escala de Gravidade de Sintomas (SS - Symptom Severity Scale); Duração dos Sintomas; e a Exclusão de Outras Condições. Nesse sentido, destaca-se que o diagnóstico de fibromialgia não exclui outras condições médicas concomitantes, mas os sintomas não podem ser explicados exclusivamente por outra doença (Muniz, 2022).

30

A FM é uma síndrome complexa que se manifesta através de sintomas diversos, sendo a dor generalizada o mais proeminente. Como exemplo, a dor musculoesquelética, a fadiga crônica, distúrbios do sono, além de pontos dolorosos específicos e rigidez matinal, entre outros (Silva, 2025).

Outrossim, Qualidade de vida (QV) é um conceito multidimensional e subjetivo que abrange o bem-estar físico, mental e social de um indivíduo, bem como sua capacidade de realizar atividades e desfrutar da vida. A Organização Mundial da Saúde define qualidade de vida como "a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (Silva, 2022).

Essa definição destaca a natureza pessoal e cultural da QV, indicando que ela não é um estado universal, mas sim uma experiência única para cada pessoa. Fatores como saúde, relacionamentos interpessoais, ambiente, condições financeiras, nível de independência e crenças pessoais contribuem para a percepção geral de bem-estar. Em pacientes com essas

condições FM, são frequentemente impactados pela dor, fadiga e limitações funcionais, tornando-se importante uma avaliação detalhada para melhor intervenções fisioterapêuticas (Pinheiro, 2020).

Por outro lado, Pinheiro (2020) afirma que o tratamento da FM é complexo e multidisciplinar, visando aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. As abordagens terapêuticas incluem farmacoterapia, terapias não farmacológicas e a combinação de ambas. Entre os medicamentos mais comumente utilizados para o tratamento da FM atuam na modulação da dor e dos distúrbios do sono. Entre os fármacos utilizados, tem-se os antidepressivos e analgésicos.

Nesse sentido, a fisioterapia, nesse processo de aumento da QV, por meio de técnicas, como terapia manual, eletroterapia e educação sobre posturas e movimentos, auxiliam no alívio da dor (Catalam, 2022). Para o autor, a fisioterapia permite benefícios ao paciente, por fortalecer os músculos, melhorar a saúde cardiovascular, além de combater as tensões. Ademais, libera endorfina, ativam o sistema opióide endógeno.

Por fim, a fisioterapia contribui para a quebra do ciclo dor-imobilidade-dor, ao restaurar a função muscular e articular, melhorar a circulação, fortalecer o corpo e educar o paciente sobre o autocuidado, resultando em mais movimento sem dor (Catalam, 2022). Técnicas como terapia manual, exercícios terapêuticos e alongamentos liberam a tensão, aumentam a flexibilidade e a força, enquanto a educação do paciente o capacita a gerenciar sua condição e prevenir a recorrência da dor (De Oliveira, 2024). O objetivo geral deste artigo foi fazer uma revisão bibliográfica sobre fisioterapia no controle da dor e QV em pacientes com FM.

31

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente artigo possui caráter de pesquisa qualitativa, com abordagem bibliográfica exploratória, visando investigar as contribuições da fisioterapia na qualidade de vida de pacientes com FM.

As pesquisas foram realizadas nas bases de dados científicas e de saúde “Scientific Electronic Library Online (SciELO)” e “PUBMED” no período de 2020 a 2025, utilizando como descritores: fibromialgia; fisioterapia; qualidade de vida; fisioterapia and fibromialgia. No desenvolvimento da presente revisão bibliográfica, formulou-se um processo seguindo as

seguintes etapas: identificação de artigos com os descritores, triagem dos achados aplicando os critérios definidos e, finalmente, inclusão dos trabalhos na pesquisa.

Os critérios de inclusão e exclusão, para sua elaboração, artigos entre 2020 e 2025, em português, com textos completos, além de trabalhos cujo fim era demonstrar a melhoria no quadro de fibromialgia por meio de intervenções fisioterapêuticas. Com efeito, foram excluídos artigos pelos seguintes motivos: limitação de tema; lapso temporal fora do recorte de cinco anos; e conflitos com o objetivo geral desta atividade. Após aplicar os filtros foram selecionados 11 artigos.

4 DESENVOLVIMENTO

A FM é uma síndrome caracterizada por dor crônica generalizada, fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal, alterações cognitivas (como dificuldades de memória e concentração, conhecidas como "nevoeiro cerebral"). Pacientes com FM apresentam tender points à palpação (Matias, 2020). A fisioterapia, com suas diversas intervenções, alivia os sintomas e melhora a QV, mitigando o sofrimento e otimizando a funcionalidade (Silva, 2025). A fisioterapia oferece um leque diversificado de modalidades e abordagens que atuam de maneira sinérgica para mitigar o sofrimento e otimizar a funcionalidade. Nesse sentido, Oliveira (2024) assegura que, além do manejo da dor, um dos pilares da fisioterapia na FM é a restauração e a otimização da função física. Através de programas de exercícios personalizados e progressivos, a fisioterapia busca aumentar a força muscular, a flexibilidade, a resistência aeróbica e o equilíbrio.

Segundo Santos et al. (2023), a FM é uma doença debilitante cujo impacto é significativo no desempenho ocupacional e na QV como um todo do paciente. Todas as áreas de atividades desses indivíduos são afetadas significativamente. A QV envolve características físicas e psicológicas dos pacientes (Silva, 2025). Com base nisso, o conceito é multidimensional e está relacionado ao que pode limitar o fibromiálgico em várias áreas de sua vida (Miranda, 2024). Para Oliveira (2024), na FM, a relação entre qualidade de vida, funcionalidade e reabilitação é intrínseca e multifacetada.

A doença afeta a QV dos pacientes com dor crônica, fadiga, distúrbios do sono e problemas psicológicos. A reabilitação fisioterapêutica melhora a funcionalidade, aliviando a dor, reduzindo a fadiga e otimizando o movimento (Oliveira 2024). Consequentemente, a reabilitação funcional melhora a condição geral e autonomia de pacientes (Miranda, 2024).

Intervenções fisioterapêuticas aliviam os sintomas e promovem o bem-estar (Silva, 2025). Além de desempenhar um papel fundamental no alívio dos sintomas quanto na promoção de uma melhor QV para pacientes. Por isso se destaca como uma ferramenta não farmacológica essencial. Ainda, permitem aumentar a capacidade de realização de atividades diárias e, conseqüentemente, elevar o bem-estar geral.

Segundo Pinheiro (2020), as abordagens podem incluir eletroterapia para modular a dor, promovendo relaxamento muscular e redução da sensibilidade em pontos dolorosos. Modalidades como Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea são frequentemente empregadas para alívio sintomático. Destacando que exercícios aquáticos e hidroterapia oferecem baixo impacto, reduzindo dor, rigidez e fadiga, e promovendo relaxamento. Contribuindo, Catalam (2022) descreve que o Pilates, tendo em vista o foco no core, postura, flexibilidade e consciência corporal, reduz a dor crônica, aumentar a força muscular e melhorar a função física em pacientes.

Destacado por Silva (2025), o tratamento dos sintomas isolados vai além, proporciona alívio da dor, melhorar a capacidade funcional e promover a educação em saúde, a fisioterapia contribui significativamente para o bem-estar geral. Ela capacita os pacientes a retomarem o controle de suas vidas, diminuindo o impacto negativo.

Os exercícios terapêuticos, por sua vez, são essenciais para o fortalecimento muscular, o aumento da flexibilidade e a melhoria da resistência aeróbica. De Carvalho Mello et al. (2025) destaca a hidroterapia, mas a literatura geral (Oliveira, 2024; Silva, 2025) enfatiza que exercícios individualizados (alongamento, fortalecimento, baixo impacto) são essenciais para restaurar a funcionalidade e melhorar a QV. Eles ajudam a combater o ciclo dor-inatividade e promovem a liberação de endorfinas, que atuam como analgésicos naturais.

A eletroterapia, mencionada por Pinheiro (2020), atua na modulação da dor, relaxamento muscular e redução da sensibilidade em pontos dolorosos. De modo geral, as intervenções terapêuticas combinadas, incluindo as áreas acima, contribuem para a melhoria clínica dos pacientes com FM ao aliviar a dor, reduzir a fadiga, otimizar a função física e promover o bem-estar psicossocial, culminando em uma melhora substancial na qualidade de vida (De Carvalho Mello et al., 2025; Oliveira, 2024; Silva, 2025).

A fisioterapia aquática, conforme De Carvalho Mello et al. (2025), oferece um ambiente terapêutico de baixo impacto que auxilia na redução da dor e da rigidez nos pacientes. A imersão em água morna promove relaxamento muscular, melhora a circulação e

facilita a realização de movimentos, o que contribui para o aumento da amplitude articular e a diminuição da fadiga. A flutuabilidade da água reduz o estresse nas articulações, tornando os exercícios mais toleráveis e eficazes para esses pacientes.

A Hidroterapia promover redução do quadro algico e melhorar a função motora do paciente (Silva, 2022). Destaca-se como uma modalidade terapêutica eficaz na reabilitação da FM, conforme De Carvalho Mello et al. (2025). A imersão em água aquecida proporciona diversos benefícios, sendo a analgesia um dos principais, pois o calor e a pressão hidrostática auxiliam na redução da percepção da dor. A água morna intensifica o relaxamento muscular, diminuindo a tensão, espasmos e fadiga. A flutuabilidade reduz o peso corporal, facilitando exercícios e aumentando a amplitude de movimento articular, o que contribui para o fortalecimento muscular e a reabilitação de pacientes com FM (Dumont, 2024).

A fisioterapia no manejo da FM, controlam sintomas e melhora a QV, sendo central em uma abordagem interdisciplinar. A interdisciplinaridade atende às diversas manifestações da síndrome, incluindo dor, fadiga, distúrbios do sono, alterações cognitivas e emocionais. A fisioterapia oferece intervenções personalizadas, como exercícios, terapia manual, eletroterapia e hidroterapia, adaptando-se às necessidades individuais do paciente (Dumont, 2024).

34

Em condições crônicas como a FM, a autonomia na saúde é afetada pelas limitações da doença, necessitando intervenções que promovam independência e autocuidado (Miranda, 2024). Por sua vez, o bem-estar é um conceito multidimensional que abrange o estado de satisfação física, mental e social de um indivíduo. Em pacientes com dor crônica, esse aspecto também é afetado, sendo um objetivo central das intervenções terapêuticas restaurar e otimizar essa percepção global de saúde e felicidade (Silva, 2025).

Já a capacidade funcional é a habilidade de realizar atividades da vida diária, como cuidar de si mesmo, trabalhar e participar de atividades sociais. A dor crônica é uma dor persistente, cuja duração ultrapassa três meses e está frequentemente associada a condições como a FM. Essa dor impacta a autonomia, o bem-estar e a capacidade funcional, exigindo abordagens de tratamento que visem não apenas o alívio, mas também a gestão a longo prazo e a adaptação do paciente. Além da melhora da autonomia (Dumont, 2024).

Além disso, a diminuição da dor e a melhora da capacidade de movimento contribuem diretamente para um aumento no bem-estar geral, permitindo que os indivíduos retomem o controle de suas vidas e desfrutem de uma melhor QV, mesmo diante da FM (Silva, 2025).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo, conclui-se que a fisioterapia exerce papel fundamental no manejo da FM, melhorando o controle da dor e a QV. Modalidades como eletroterapia, exercícios e terapia manual agem em conjunto para aliviar sintomas, restaurar a funcionalidade e promover o bem-estar psicossocial. As intervenções fisioterapêuticas são imprescindíveis para quebrar o ciclo dor-imobilidade-dor, proporcionando um caminho eficaz para o alívio dos sintomas, visto que na hidroterapia tem-se uma boa aplicabilidade. Por fim, sugere-se, para trabalhos futuros, a realização de estudos clínicos randomizados controlados que avaliem a eficácia de programas específicos para controle da dor e QV.

REFERÊNCIAS

CATALAM, André Luis et al. Benefícios da fisioterapia no paciente com fibromialgia—uma revisão. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 1, n. 1, 2022.

DA SILVA, Beatriz Oliveira; DOS SANTOS, Bianca; DOS REIS, Luana Araújo. Intervenções fisioterapêuticas na fibromialgia: caminhos para o alívio dos sintomas e promoção da Qualidade De Vida. *Lumen Et Virtus*, v. 16, n. 48, p. 5003-5012, 2025.

DE OLIVEIRA, Alcileia Pena; CARDOSO, Leigiane Alves. A atuação do fisioterapeuta no alívio da dor em pacientes com Fibromialgia. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 10, p. 4266-4278, 2024.

DOS SANTOS, Alana Tábata; LIMA, Ronaldo Nunes. Eficácia da fisioterapia no tratamento da dor crônica em mulheres com Fibromialgia: efficacy of physiotherapy in the treatment of chronic pain in womenwith fibromyalgia. 2025.

DE CARVALHO MELLO, Marcella et al. Efeitos da hidroterapia na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia: Revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 14, n. 4, p. e7914448711-e7914448711, 2025.

DUMONT, Mateus Fonseca et al. Manejo da fibromialgia: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 9, p. 31-40, 2024.

MATIAS, Monayane Grazielly Leite. Efeito de um programa de exercício funcional associado a ETCC na dor, desempenho funcional, qualidade de vida e aspectos emocionais de pacientes com Fibromialgia: ensaio clínico randomizado, placebo-controlado e duplo-cego. 2020.

MIRANDA, Andreza Cardoso et al. Avaliação da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia: revisão de literatura. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 11, p. 7598-7615, 2024.

MUNIZ, Andrielle Ramos; FERREIRA, Tairo Vieira. Benefícios da fisioterapia em pacientes com fibromialgia: revisão bibliográfica. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 5, p. 2815-2822, 2022.

PINHEIRO, Marcelle. 4 tratamentos de fisioterapia para fibromialgia. 2020 *Tua Saúde*.

SILVA, Francisco Valter Miranda et al. A fisioterapia aquática como tratamento de reabilitação em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa. *Fisioterapia Brasil*, v. 23, n. 6, p. 928-936, 2022.