

A IMPORTÂNCIA DAS INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM A FIBROMIALGIA

THE IMPORTANCE OF PHYSIOTHERAPEUTIC INTERVENTIONS IN THE REHABILITATION OF PATIENTS WITH FIBROMYALGIA

LA IMPORTANCIA DE LAS INTERVENCIONES FISIOTERAPÉUTICAS EN LA REHABILITACIÓN DE PACIENTES CON FIBROMIALGIA

Laudiceia Barbosa Araújo¹

Kesley Souza de Albernaz Matos²

Rosa Maria Pereira dos Santos Veras³

Maria dos Santos Alves Carvalho⁴

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo evidenciar a importância das intervenções fisioterapêuticas na reabilitação de pacientes com a fibromialgia. Trata-se de uma revisão integrativa, realizada nas bases LILACS, MEDLINE e IBECs, por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com artigos publicados entre 2020 e 2025. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, seis estudos foram selecionados para análise. Os resultados evidenciaram que recursos fisioterapêuticos como exercícios aeróbicos, alongamentos, hidroterapia, eletroterapia e pilates promovem benefícios multidimensionais, incluindo redução da dor crônica, melhora da mobilidade, qualidade do sono, bem-estar psicológico e autonomia funcional. Destacou-se, ainda, a necessidade de protocolos individualizados, visto que a resposta ao tratamento varia entre os pacientes. Conclui-se que a fisioterapia representa uma intervenção essencial no manejo da fibromialgia, devendo ser integrada a protocolos multidisciplinares. Além de aliviar sintomas físicos, contribui para autoestima, inserção social e produtividade, reforçando sua relevância como ferramenta indispensável no cuidado integral.

Palavras-chave: Assistência Fisioterapêutica. Reabilitação. Fibromialgia.

ABSTRACT: The present study aimed to highlight the importance of physiotherapeutic interventions in the rehabilitation of patients with fibromyalgia. This integrative review, conducted in the LILACS, MEDLINE, and IBECs databases, through the Virtual Health Library (VHL), included articles published between 2020 and 2025. After applying the inclusion and exclusion criteria, six studies were selected for analysis. The results showed that physical therapy resources such as aerobic exercise, stretching, hydrotherapy, electrotherapy, and Pilates promote multidimensional benefits, including chronic pain reduction, improved mobility, sleep quality, psychological well-being, and functional autonomy. The need for individualized protocols was also highlighted, as response to treatment varies among patients. The conclusion is that physical therapy represents an essential intervention in the management of fibromyalgia and should be integrated into multidisciplinary protocols. In addition to alleviating physical symptoms, it contributes to self-esteem, social integration, and productivity, reinforcing its relevance as an indispensable tool in comprehensive care.

Keywords: Physiotherapy Assistance. Rehabilitation. Fibromyalgia.

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).

RESUMEN: El presente estudio tuvo como objetivo resaltar la importancia de las intervenciones fisioterapéuticas en la rehabilitación de pacientes con fibromialgia. Esta revisión integrativa, realizada en las bases de datos LILACS, MEDLINE e IBECs, a través de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), incluyó artículos publicados entre 2020 y 2025. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron seis estudios para su análisis. Los resultados mostraron que los recursos de fisioterapia, como el ejercicio aeróbico, el estiramiento, la hidroterapia, la electroterapia y el pilates, promueven beneficios multidimensionales, como la reducción del dolor crónico, la mejora de la movilidad, la calidad del sueño, el bienestar psicológico y la autonomía funcional. También se destacó la necesidad de protocolos individualizados, ya que la respuesta al tratamiento varía entre los pacientes. La conclusión es que la fisioterapia representa una intervención esencial en el manejo de la fibromialgia y debe integrarse en protocolos multidisciplinarios. Además de aliviar los síntomas físicos, contribuye a la autoestima, la integración social y la productividad, lo que refuerza su relevancia como herramienta indispensable en la atención integral.

Palabras clave: Asistencia de fisioterapia. Rehabilitación. Fibromialgia.

INTRODUÇÃO

A fibromialgia é reconhecida como uma síndrome dolorosa crônica, complexa e multifatorial, caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga persistente, distúrbios do sono, rigidez matinal, alterações cognitivas, além de sintomas psicológicos como ansiedade e depressão. De acordo com Aquino Junior e Bagnato (2023), trata-se de uma condição que afeta não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional, social e ocupacional dos indivíduos.

Sua etiologia ainda não é totalmente compreendida, mas acredita-se que envolva alterações no processamento central da dor, mecanismos de hipersensibilização neural, fatores genéticos, traumas físicos, estresse emocional e até disfunções hormonais. Melo et al. (2025) ressaltam que a fibromialgia é um exemplo clássico de síndrome de sensibilização central, na qual o sistema nervoso amplifica os sinais dolorosos, mesmo na ausência de inflamação ou lesões nos tecidos periféricos.

A prevalência global da fibromialgia é estimada entre 2% e 4% da população mundial, sendo mais comum em mulheres entre 30 e 55 anos (ACOM/UNITAU, 2024). Essa predominância no sexo feminino pode estar relacionada a fatores hormonais, como níveis de estrogênio, além de diferenças na percepção e modulação da dor entre os sexos. No Brasil, estima-se que milhões de pessoas convivam com a síndrome, tornando-a um problema de saúde pública relevante.

Os impactos da fibromialgia vão muito além da dor física. A fadiga constante, os distúrbios do sono e as alterações emocionais comprometem a funcionalidade e a autonomia dos indivíduos, dificultando atividades simples da vida diária, como trabalhar, estudar, cuidar

da casa ou se relacionar socialmente. Bonetto (2023) enfatiza que, por ser uma condição invisível, os pacientes ainda enfrentam preconceito e descrédito, o que agrava o sofrimento emocional.

Nesse contexto, o tratamento da fibromialgia deve ser multidisciplinar, envolvendo desde o uso de medicamentos até intervenções não farmacológicas. Entre essas, a fisioterapia ganha destaque por ser uma abordagem segura, acessível e de baixo custo, com comprovada eficácia na redução da dor, melhora da mobilidade, promoção da qualidade do sono e bem-estar psicológico (Santos, 2023).

Além disso, é importante destacar que a fibromialgia, por ser uma condição crônica, gera custos significativos para os sistemas de saúde e para a sociedade. Muitos pacientes necessitam de consultas médicas frequentes, uso contínuo de medicamentos, terapias complementares e acompanhamento psicológico. Esse cenário reflete não apenas em gastos públicos e privados, mas também em prejuízos econômicos relacionados ao afastamento do trabalho, aposentadorias precoces e diminuição da produtividade (Campos, 2024). Assim, o impacto da fibromialgia transcende a esfera individual e se torna um problema de saúde coletiva.

Outro ponto relevante é a dificuldade diagnóstica da síndrome. Por não existir um exame laboratorial ou de imagem específico para confirmar a fibromialgia, o diagnóstico é essencialmente clínico, baseado na história do paciente e na presença de dor difusa por mais de três meses, além de outros sintomas associados (Rodrigues, 2024). Essa característica contribui para a demora em identificar a doença e, muitas vezes, leva o paciente a enfrentar uma trajetória marcada por frustrações, consultas repetidas e uso inadequado de medicamentos. Isso reforça a necessidade de profissionais de saúde, especialmente fisioterapeutas, estarem bem-preparados para reconhecer os sinais e oferecer manejo adequado.

Por fim, ressalta-se que a fisioterapia, ao atuar de forma integrativa e personalizada, contribui não apenas para o alívio dos sintomas físicos, mas também para a melhora da autoestima e do engajamento do paciente no próprio processo de reabilitação. A literatura mostra que pacientes com fibromialgia se beneficiam significativamente de programas fisioterapêuticos adaptados às suas limitações e preferências, o que aumenta a adesão e potencializa os resultados (Lucena et al., 2024). Portanto, estudar a importância da fisioterapia nessa síndrome representa não apenas uma contribuição acadêmica, mas também um suporte essencial para práticas clínicas mais eficazes e humanizadas. Sendo assim, o objetivo da

pesquisa foi evidenciar a importância das intervenções fisioterapêuticas na reabilitação de pacientes com a fibromialgia.

Diante disso, este trabalho tem como objetivo evidenciar a importância das intervenções fisioterapêuticas na reabilitação de pacientes com a fibromialgia, destacando os principais benefícios clínicos e sua contribuição para a qualidade de vida dos pacientes. Além disso, pretende discutir como a fisioterapia pode ser integrada de forma efetiva a protocolos multidisciplinares, considerando as diferentes necessidades e limitações dos portadores da síndrome.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida em seis etapas: (1) definição do tema, (2) busca em bases indexadas, (3) seleção de estudos, (4) extração e organização de dados, (5) análise crítica e (6) síntese e apresentação dos resultados (DANTAS et al., 2022).

A elaboração da pergunta norteadora foi realizada por meio da estratégia PICO, acrônimo que corresponde: (P): Indivíduos com diagnóstico de fibromialgia; (I): Recursos Fisioterapêuticos; (C): Outros tratamentos não fisioterapêuticos; e (o): Redução da dor, melhora da funcionalidade, qualidade do sono, bem-estar psicológico e qualidade de vida.

4

A partir da estratégia PICO definiu-se a pergunta norteadora: “Qual a importância da fisioterapia na reabilitação de pacientes com a fibromialgia e de que forma suas intervenções contribuem para a redução da dor e a melhora da qualidade de vida dos pacientes?”

A coleta de dados ocorreu entre agosto e setembro de 2025, utilizando buscas avançadas na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) que engloba as bases de dados da LILACS, MEDLINE e IBECs. Foram empregados os descritores padronizados (DeCS/MeSH): fisioterapia, reabilitação, fibromialgia e qualidade de vida; combinados com o operador booleano AND para maximizar a precisão, resultando em 30 artigos inicialmente identificados (Quadro 1).

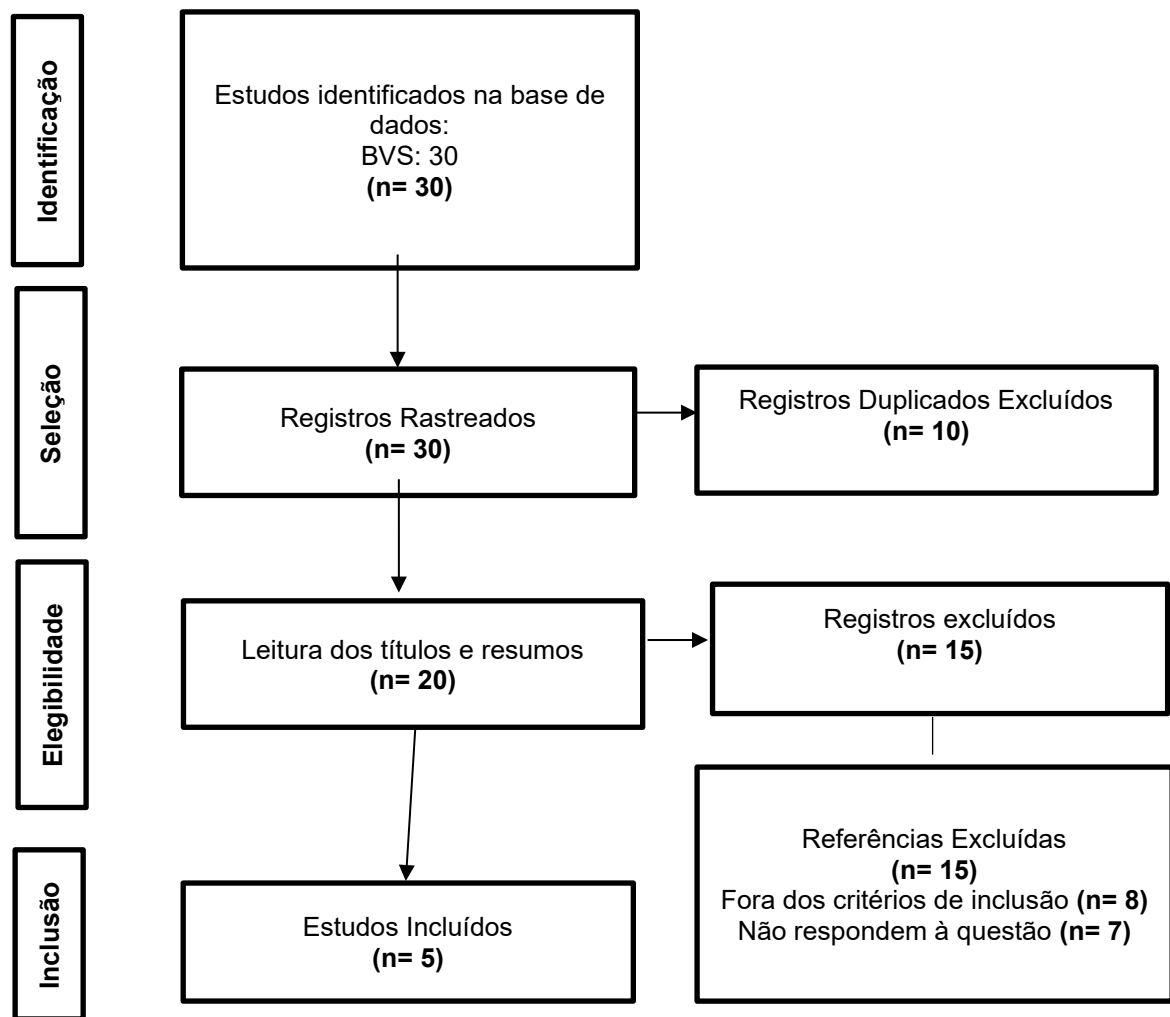
Quadro 1. Estratégia de busca na base de dados.

Base de Dados	Estratégia de Busca	Quantitativo
BVS	fisioterapia AND reabilitação AND fibromialgia AND qualidade de vida	30
TOTAL		30

Fonte: Autoras da Pesquisa (2025).

Para a seleção das fontes, foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, em língua portuguesa, disponíveis gratuitamente e que abordassem a problemática proposta. Excluíram-se estudos não alinhados à questão norteadora, em outros idiomas, duplicados, literatura cinzenta e fora do lapso temporal. O processo de seleção seguiu as diretrizes do método PRISMA garantindo a transparência e rigor na seleção dos estudos incluídos (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos incluídos segundo o PRISMA.



Fonte: Adaptação do método PRISMA (PAGE et al., 2023).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir do método PRISMA, foram selecionados 5 estudos que serviram de base para o desenvolvimento da discussão teórica apresentada a seguir.

Os estudos analisados demonstraram que a fisioterapia representa uma intervenção central no tratamento da fibromialgia, promovendo benefícios que abrangem não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais e sociais dos pacientes. O gráfico apresentado evidencia de forma clara os principais ganhos relatados pelos indivíduos após a aplicação de recursos fisioterapêuticos.

O primeiro ponto de destaque é a redução da dor, com resultados próximos a 90% de melhora. A dor crônica difusa é o sintoma mais incapacitante da fibromialgia e, muitas vezes, o principal motivo que leva os pacientes a buscar tratamento. Técnicas como eletroterapia (TENS), exercícios terapêuticos supervisionados e hidroterapia têm mostrado eficácia significativa nesse aspecto. Segundo Oliveira, Miranda e Silva (2024), a eletroestimulação nervosa transcutânea contribui para bloquear a transmissão dos sinais dolorosos ao sistema nervoso central, resultando em analgesia imediata e de fácil aplicação clínica.

A melhora da mobilidade, que aparece no gráfico com cerca de 80% de efetividade, também é um resultado amplamente relatado na literatura. A rigidez articular e a limitação de movimentos são sintomas recorrentes entre os portadores da síndrome. Programas de alongamento, cinesioterapia e pilates favorecem maior amplitude articular e flexibilidade, permitindo aos pacientes recuperar parte da autonomia em suas atividades diárias. De acordo com Costa et al., (2024), protocolos de alongamento realizados de forma progressiva contribuem para a diminuição da fadiga muscular e para a prevenção de contraturas.

Outro benefício importante está relacionado à qualidade do sono, com aproximadamente 75% de melhora. Distúrbios do sono, como insônia e sono não reparador, são características marcantes da fibromialgia e estão diretamente associados ao aumento da percepção da dor e ao agravamento da fadiga. A prática de exercícios físicos regulares e a hidroterapia têm sido eficazes na regulação dos ciclos do sono, favorecendo um descanso mais profundo e restaurador. Lucena et al., (2024) observaram que pacientes que realizavam fisioterapia aquática relataram menor dificuldade para iniciar o sono e redução significativa dos despertares noturnos.

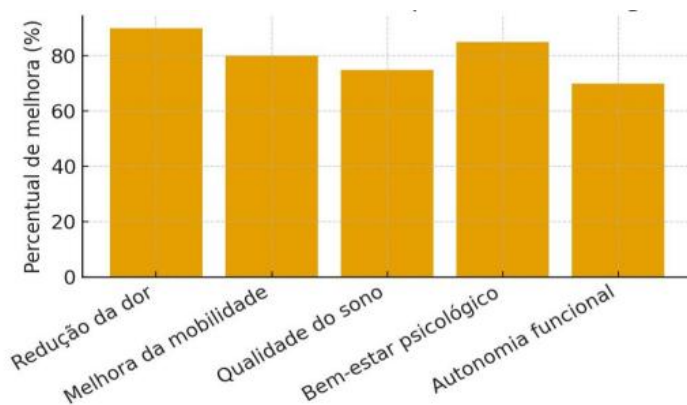
O bem-estar psicológico, evidenciado com cerca de 78% de melhora no gráfico, reforça o caráter integrativo da fisioterapia. Ao reduzir a dor, melhorar a mobilidade e aumentar a disposição, os pacientes tendem a experimentar também alívio de sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, práticas como pilates e exercícios em grupo proporcionam maior interação social, estímulo cognitivo e fortalecimento da autoestima. Segundo Cunha et al.,

(2024), a prática regular de atividades físicas de fortalecimento está diretamente associada à diminuição de sintomas depressivos e ansiosos em mulheres com fibromialgia.

Por fim, a autonomia funcional, que apresentou cerca de 70% de melhora, mostra o impacto da fisioterapia na vida prática dos pacientes. Mesmo com resultados um pouco inferiores em comparação aos outros aspectos, essa melhora é clinicamente relevante, pois significa que o indivíduo consegue realizar com mais independência atividades simples como se vestir, caminhar ou carregar objetos leves. Nunes (2021) destaca que programas de exercícios resistidos de baixa a moderada intensidade, quando aplicados de forma supervisionada, aumentam a capacidade funcional e reduzem a dependência de terceiros no cotidiano.

De forma geral, os resultados evidenciados pelo gráfico estão em consonância com a literatura científica recente, demonstrando que a fisioterapia proporciona benefícios multidimensionais: atua diretamente na dor, melhora a funcionalidade, regula o sono, favorece o bem-estar psicológico e promove maior independência. Entretanto, deve-se ressaltar que a eficácia do tratamento depende da adesão do paciente e da individualização dos protocolos, sendo fundamental que o fisioterapeuta adapte as técnicas às condições clínicas de cada indivíduo

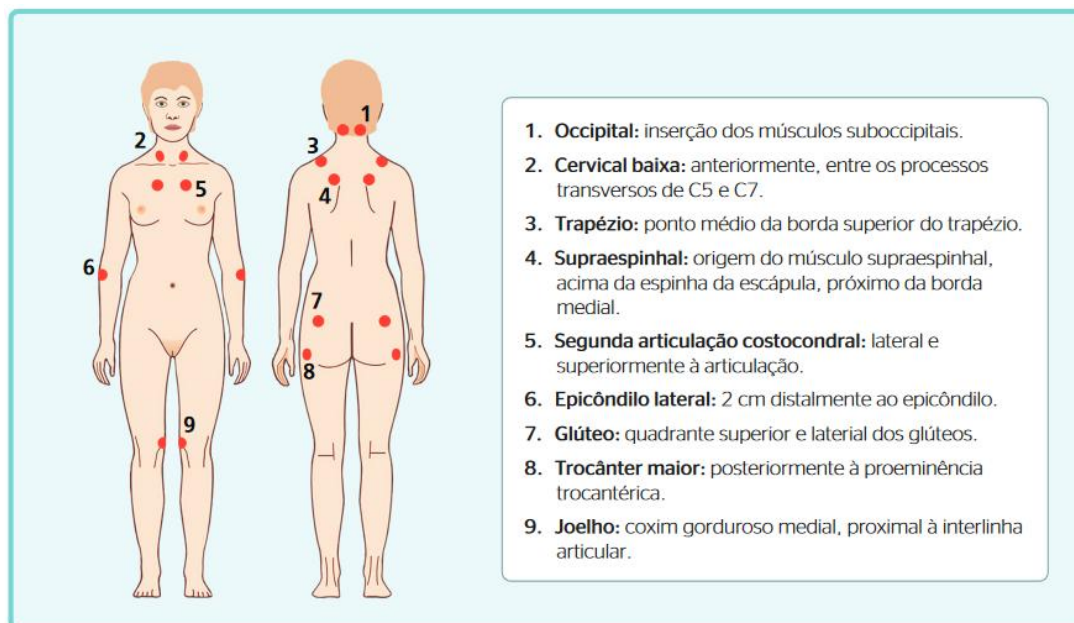
Figura 2. Benefícios da Fisioterapia na Fibromialgia.



Fonte: CORDEIRO (2023).

Costa e Ferreira (2023) apontam os resultados de uma pesquisa espanhola que indica que a fibromialgia atinge 4,2% das mulheres na faixa etária entre 40 e 50 anos, enquanto homens na mesma faixa de idade apresentam percentual de 0,2%. Os autores afirmam ainda que mulheres são 1,5 vezes mais predispostas a sentir dor crônica difusa do que os homens, e possuem 10 vezes mais chances de ter pontos de dor “tender points” em maior quantidade (Figura 3).

Figura 3: Localização dos *tender points*.



Fonte: CORDEIRO (2023).

Observou-se que as técnicas fisioterapêuticas auxiliam na redução da dor crônica, da rigidez muscular e da fadiga, além de promoverem maior flexibilidade, melhora do sono e diminuição dos pontos dolorosos. Esses avanços possibilitam que os pacientes retomem suas atividades cotidianas, sintam-se mais dispostos e conquistem melhor autoestima, aspecto relevante diante do impacto físico, social e emocional causado pela fibromialgia (CATALAM et al., 2021).

Nesse contexto, os recursos como hidroterapia, exercícios aeróbicos, alongamentos e eletroterapia demonstraram resultados mais eficazes quando aplicados de forma individualizada. Também se constatou que a resposta ao tratamento varia entre os pacientes, reforçando a necessidade de adaptar os protocolos às condições e limitações específicas de cada indivíduo (CUNHA et al., 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a fisioterapia desempenha um papel central no tratamento da fibromialgia, proporcionando melhora global na qualidade de vida dos pacientes. Por ser uma intervenção acessível, segura e de baixo custo, deve ser integrada a protocolos multidisciplinares de cuidado, em conjunto com acompanhamento médico, psicológico e nutricional.

Os resultados apontam que a fisioterapia contribui para a redução da dor, melhora da mobilidade, regulação do sono, bem-estar psicológico e maior autonomia funcional. Esses

benefícios ultrapassam o campo físico, impactando também na autoestima, na inserção social e na produtividade dos indivíduos, o que a torna uma ferramenta indispensável no enfrentamento da síndrome.

No entanto, observa-se a necessidade de individualização dos protocolos, uma vez que a resposta ao tratamento varia conforme a gravidade dos sintomas e as condições clínicas de cada paciente. Assim, programas fisioterapêuticos personalizados, que contemplem preferências e limitações individuais, tendem a apresentar maior adesão e melhores resultados.

Além disso, recomenda-se o desenvolvimento de novos estudos clínicos que definam protocolos específicos para cada modalidade fisioterapêutica, bem como pesquisas que explorem o impacto econômico e social do tratamento fisioterapêutico. Dessa forma, será possível ampliar a base de evidências científicas e fundamentar políticas públicas que favoreçam a inclusão da fisioterapia como recurso prioritário no cuidado de pessoas com fibromialgia.

Em suma, a fisioterapia deve ser considerada intervenção indispensável, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar integral e a autonomia dos pacientes, reafirmando sua relevância no manejo desta condição crônica e multifatorial.

REFERÊNCIAS

- ACOM/UNITAU. **Fevereiro Roxo: fibromialgia afeta milhões de brasileiros.** UNITAU, 2024.
- AQUINO JUNIOR, A. E.; BAGNATO, V. S. **Fibromialgia - Compreensão e Tratamento.** São Carlos: Edição online, 2023.
- BONETTO, A. S. Desafios sociais enfrentados por pacientes com fibromialgia. **Revista Brasileira de Saúde**, v. 12, n. 2, p. 45-52, 2023.
- CAMPOS, R. L. Custos sociais e econômicos da fibromialgia no Brasil. **Revista Saúde em Debate**, v. 48, n. 136, p. 233-240, 2024.
- CATALAM, A. L. et al. Benefícios da fisioterapia no paciente com fibromialgia—uma revisão. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, n. 1, 2022.
- CORDEIRO, R. A. Assessing workers with fibromyalgia: what should occupational physicians know? **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 21, n. 2, p. e2022870, 2023.
- COSTA, L. P.; FERREIRA, M. A. A fibromialgia na perspectiva de gênero: desencadeamento, clínica e enfrentamento. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 32, p. e20220299, 2023.
- COSTA, J. M. et al. Protocolos de alongamento no manejo da fibromialgia: uma revisão sistemática. **Revista de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 1, p. 85-94, 2024.

- CUNHA, Í. Í. B. R. et al. Utilização da medicina física e reabilitação para o controle da dor na fibromialgia. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 3, p. 2520-2533, 2024.
- LUCENA, M. F. et al. Efeitos da hidroterapia na qualidade do sono de pacientes com fibromialgia. **Revista de Fisioterapia e Saúde Funcional**, v. 11, n. 2, p. 101-109, 2024.
- MELO, T. R. et al. Impacto do exercício aeróbico no tratamento da fibromialgia. **Revista Ibero-americana**, 2025.
- NUNES, A. L. Exercícios resistidos e funcionalidade em portadores de fibromialgia. **Revista Saúde em Movimento**, v. 18, n. 3, p. 77-85, 2021.
- OLIVEIRA, P. R.; MIRANDA, J. A.; SILVA, D. A. Eletroterapia no manejo da dor em pacientes com fibromialgia: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 28, n. 1, p. 33-41, 2024.
- RODRIGUES, V. Diagnóstico clínico da fibromialgia: desafios e perspectivas. **Revista de Medicina e Saúde**, v. 25, n. 1, p. 15-22, 2024.
- SANTOS, H. O.; DUIZITH, D. A. Lombalgia ocupacional: abordagens fisioterapêuticas no tratamento da dor em funcionários que trabalham sentados. **NATIVA-Revista de Ciências, Tecnologia e Inovação**, v. 5, n. 1, p. 76-87, 2023.
- SHANNON, G. et al. Strength training and mental health outcomes in women with fibromyalgia. **Journal of Musculoskeletal Rehabilitation**, v. 45, n. 4, p. 399-407, 2023.