

## BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### BENEFITS OF PHYSIOTHERAPY IN PATIENTS WITH FIBROMYALGIA: BIBLIOGRAPHIC REVIEW

Andrielle Ramos Muniz<sup>1</sup>  
Tairo Vieira Ferreira<sup>2</sup>

**RESUMO:** **Introdução:** O respectivo estudo apresenta a importância da atuação do fisioterapeuta e seus benefícios em pacientes com Fibromialgia. Portanto, esse trabalho relata suas principais técnicas e tratamentos benéficos, para melhorar os sintomas provenientes dessa síndrome. **Objetivo Geral:** Analisar o processo do tratamento fisioterapêutico em pacientes com Fibromialgia. **Metodologia:** Para obter os resultados e respostas acerca da problematização apresentada nesse trabalho, foi feita uma pesquisa de cunho bibliográfico, de natureza qualitativa e básica, com critério de seleção onde foram selecionados trabalhos essenciais, onde todos os estudos utilizados apresentaram a base teórica para essa revisão bibliográfica. **Conclusão:** Ao concluir esse estudo pode se refletir que a fisioterapia abrange com grande eficácia no desenvolvimento dos pacientes que são acometidos por essa doença, compreendendo seus benefícios e aprimorando na sua qualidade de vida.

2815

**Palavras - chave:** Fisioterapeuta. Benefícios. Fibromialgia. Qualidade de vida.

**ABSTRACT:** **Introduction:** The respective study presents the importance of the physiotherapist's performance and its benefits in patients with Fibromyalgia. Therefore, this work reports its main techniques and beneficial treatments to improve the symptoms arising from this syndrome. **General Objective:** To analyze the process of physiotherapeutic treatment in patients with Fibromyalgia. **Methodology:** To obtain the results and answers about the problematization presented in this work, a bibliographic research was carried out, of a qualitative and basic nature, with selection criteria where essential works were selected, where all the studies used presented the theoretical basis for this literature review. **Conclusion:** At the conclusion of this study, it can be reflected that physiotherapy covers with great effectiveness in the development of patients who are affected by this disease, understanding its benefits and improving their quality of life.

**Keywords:** Physiotherapist. Benefits. Fibromyalgia. Quality of life.

---

<sup>1</sup>Graduanda em Fisioterapia pela Faculdade Unibrás de Goiás.

<sup>2</sup> Orientador do curso de Fisioterapia na Faculdade Unibrás de Goiás.

## I. INTRODUÇÃO

É de conhecimento que casos como insônia, depressão e ansiedade tem aumentado muito ultimamente. Ocasionalmente também dores musculares crônicas, o cansaço, distúrbios do humor e fraqueza muscular. E a fisioterapia possui grande importância nesses aspectos, pois com os devidos tratamentos como, os exercícios de alongamento, a hidroterapia, massagens para promover relaxamento, e aparelhos de eletroterapia, podem ajudar no controle da Fibromialgia.

Desta forma, esse estudo relata a importância da Fisioterapia e os seus benefícios em pacientes com Fibromialgia, levando-se em consideração suas principais técnicas para desenvolvimento, apontando várias finalidades e promovendo uma melhor qualidade de vida aos portadores desta síndrome.

A dor muscular é um dos principais sintomas da Fibromialgia, sendo que, várias descrições já foram atribuídas a essa dor (peso, aperto, queimação, etc.), mas, geralmente, ela é referida como generalizada, com maior intensidade em algumas áreas, na maioria dos casos. Muitas vezes, de tão intensa, a algia acaba interferindo no trabalho, nas atividades de vida diária e na qualidade de vida dessas pessoas.

2816

A Fibromialgia pode ser caracterizada como patologia crônica e difusa de origem psicossomática, e para seu diagnóstico, é necessária a presença de dor a mais de três meses consecutivos em pontos dolorosos específicos durante o exame físico. A maioria da população fibromiálgica é composta por indivíduos de 30 a 60 anos do gênero feminino (LORENA, 2016).

Em vista disso, torna-se de suma importância uma pesquisa sobre a temática que norteia esse estudo, que apresenta “A importância da fisioterapia em pacientes com Fibromialgia”, enfatizando também que o papel do fisioterapeuta está em aprimorar e realizar os procedimentos plausíveis ao paciente que se submete a esse tipo de patologia.

Diante da questão-problema, se associa o seguinte questionamento: “De que maneira a fisioterapia pode auxiliar na Fibromialgia com suas respectivas técnicas?”

Enfatizando uma das hipóteses que conduzem esse trabalho, refere-se que a Fisioterapia possui grande relevância na Fibromialgia, por ajudar no controle das dores, minimiza os sintomas aparentes, além de promover uma melhora na rotina diária.

O objetivo geral desse trabalho culmina em: Avaliar os benefícios da atuação fisioterapêutica, em pacientes acometidos com Fibromialgia. Já os objetivos específicos são: 1) Analisar processo do tratamento fisioterapêutico; 2) Esclarecer a importância da fisioterapia; 3) Discutir principais sintomas e causas; 4) Evidenciar os resultados obtidos através da reabilitação.

Conseqüentemente, esse estudo possui por intencionalidade maior, contribuir para reflexões voltadas sobre a importância da Fisioterapia em pacientes com Fibromialgia e seus fundamentais benefícios para uma melhora dos presentes sintomas.

## 2 METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão da literatura, utilizando como bases de dados, diversas plataformas de cunho qualitativo, pois verifica-se assim, a elaboração acadêmica de diversos autores, enfocando temas relacionados ao exposto artigo.

Contudo, foram selecionados artigos a partir de 2010 a 2021, com os temas relacionados à benefícios da inclusão do fisioterapeuta em pacientes com Fibromialgia, investigando-se com obras, bem como outras publicações e com base sólida a partir de *websites* e dicionários.

2817

Toda pesquisa foi realizada no idioma nacional de Língua Portuguesa, utilizando as palavras-chave: Fisioterapeuta. Benefícios. Fibromialgia. Qualidade de vida.

## 3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 3.1 Abordagem ao tema: o que é fibromialgia?

A Síndrome da Fibromialgia (FM) é uma condição clínica caracterizada por dor crônica generalizada geralmente associada a fadiga, distúrbios do sono, ansiedade, depressão e sintomas cognitivos. (CARVALHO, 2017).

De acordo com Costa (2020) outros sintomas da patologia incluem síndrome do intestino irritável, rigidez matinal, comprometimento das capacidades físicas, especialmente a capacidade funcional e força muscular reduzida.

Sendo assim, atualmente, a FM ainda é considerada uma condição complexa, bastante heterogênea e pouco compreendida, pois, apesar dos esforços, até o momento sua fisiopatologia ainda não foi completamente elucidada (BELLATO, 2012).

Os sintomas são agravados pelo frio, estresse, exercícios em excesso, sedentarismo, atividade física (incluindo “alongamentos exagerados”), e podem ser aliviados, por meio da aplicação de calor, descanso, exercício físico, incluindo alongamentos suaves (GOODMAN, 2010).

As manifestações da doença descrita podem variar de acordo com algumas condições moduladoras. Grau de atividade física (piorando ao realizar atividades que exigem maior intensidade), mudanças no padrão do sono e até mesmo alterações climáticas podem influenciar no quadro clínico do paciente. Por se tratar de uma síndrome complexa, há uma grande necessidade de um bom diálogo com o paciente e se torna indispensável um detalhado exame físico para um diagnóstico correto (MARQUES, 2015).

A fisioterapia tem sido indicada no tratamento da FM, pois possibilita a análise e a intervenção na mobilidade humana, de forma a capacitar o indivíduo a realizar suas atividades sejam elas ocupacionais, profissionais e de lazer, reintegrando o paciente ao meio onde vive e, promovendo assim, uma melhora na qualidade de vida (MARQUES, 2015).

Para melhorar a qualidade do sono, a terapia aquática ou hidroterapia tem mostrado resultados positivos, pois durante a imersão os estímulos sensoriais competem com estímulos da algia, interrompendo o ciclo da dor, diminuindo os espasmos musculares, relaxando os músculos, melhorando a circulação sanguínea, aumento da amplitude de movimento, fortalecimento muscular com exercícios aeróbicos dentro da água, resistência muscular e melhora da autoestima, e é importante a água estar morna ou temperatura ambiente e no mínimo 1(uma) hora de terapia aquática, para que o corpo e o organismo consigam receber os estímulos e ter resultados. São também realizados movimentos de alongamento e exercícios ativos, com auxílio dos macarrões e bolas a terapia aquática, facilitando assim, o desempenho dos movimentos e promovendo o relaxamento muscular, contrapondo a gravidade, e deixando o corpo mais leve, diminuindo a força de compressão sobre as articulações e os músculos (SCHLEMMER, 2019)

Para Dantas (2019) os exercícios aeróbicos têm várias finalidades, como redução do peso, ganho de resistência, auxiliando ou tratando patologias ou disfunções, e de forma proliferativa (prevenir doenças), na Fibromialgia antes de iniciar os exercícios, é necessário avaliar o nível de dor do paciente com a Escala Visual Analógica, mais conhecida como Escala EVA (método que consiste em auxiliar na aferição da intensidade da dor no paciente),

observar se a outras disfunções ou restrição a algum movimento, e montar o plano de tratamento sempre individual, com intensidade baixa e longa duração, assim os músculos não geram cargas excessivas de ácido lático nos músculos, gerando gasto calórico e uma melhor oxigenação entre os tecidos, promovendo relaxamento dos tender *points*, entretanto, nos pacientes com Fibromialgia só após 8 semanas de exercícios pode se ter uma melhora na dor, mas deve-se explicar ao paciente que esse tempo seu corpo terá outros benefícios e que a melhora da dor será prolongado.

### 3.2 Benefícios da fisioterapia e suas principais técnicas

Um dos benefícios da Fisioterapia encontra-se disposto em permitir que uma pessoa com Fibromialgia, trabalhe em estreita colaboração com um profissional treinado, que poderá assim, planejar um programa de tratamento específico para a Fibromialgia. O fisioterapeuta documenta seu progresso e avalia se você está praticando bons hábitos de terapia, alinhamentos e padrões de movimento ao fazer "lição de casa" ou exercícios em casa. Ávila et al., (2017) destacam sobre a importância da orientação sobre o tratamento, demonstrando preocupação com a falta de adesão ao tratamento, por parte de muitos pacientes, bem como, alertam sobre o problema da automedicação.

2819

Diante dessas considerações, pode-se compreender que a Fisioterapia possui importância significativa, não somente no tratamento das disfunções musculoesqueléticas e na diminuição do quadro algico, mas também na promoção tanto da qualidade de vida funcional quanto ao bem-estar geral desses pacientes (LEAL, 2011).

Além disso, o paciente pode estar colaborando na melhora eficaz desta doença crônica, através do seu esforço se dedicando em fazer caminhadas, mudando sua alimentação sendo mais saudável, diminuindo as calorias, e até mesmo fazendo pequenas atividades durante sua rotina que poderão trazer uma evolução mais ampliada.

Apesar de não ter cura, todas as técnicas indicadas por esses profissionais permitem aliviar os sintomas promovendo uma sensação de bem estar. Com isso, mantendo também um bom hábito de sono, e procurando sempre dormir no mesmo horário regularmente, são algumas recomendações a serem seguidas.

Segundo Pinheiro (2020) os aparelhos de eletroterapia, como o TENS ou *bi feedback*, podem ser utilizados para reduzir a dor nos pontos dolorosos da Fibromialgia e melhorar a

circulação local. Já as massagens, também podem ajudar no tratamento da Fibromialgia, pois quando são bem executadas, promovem o relaxamento muscular, melhoram a qualidade do sono, combatem a fadiga e diminuem a dor.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao término deste estudo conclui-se que a Fisioterapia é essencial para ser utilizada em pacientes com Fibromialgia, pois além de minimizar os sintomas ocorridos, abrange diversos benefícios, proporcionando o desenvolvimento para um melhor avanço e capacidade para o paciente.

Portanto, apesar da Fisioterapia evidenciar em bons resultados, quando o indivíduo reforça a prática da caminhada, pilates ou natação, tende aliviar as dores melhorando a função cardiorrespiratória, no fortalecimento dos músculos e conseqüentemente na sua qualidade de vida.

Contudo, pode-se dizer que além das principais técnicas abordadas, o dever do Fisioterapeuta se propõe a necessidade de ter o conhecimento e capacitações para instruir aos portadores da doença de forma correta, se dedicar, e por fim, contribuir auxiliando da melhor maneira possível.

2820

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASCENSO, Láisa Renata Souza; PIRES, Amanda Cintra; MACIEL, Giovana Figueiredo et. al., **Fibromialgia e suas conseqüências no copioso paciente**. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 7, n. 2, feb. 2021.

ARANTES, Jordana de Freitas; NUNES, Renata Sousa; TEIXEIRA, Anna Luiza et. al., **A cinesioterapia no tratamento da fibromialgia: revisão bibliográfica**. REFACER v.7, n. 1, 2018.

BATISTA, Juliana Secchi; BORGES, Aline Morás; WIBELINGER, Lia Mara. **Tratamento fisioterapêutico na síndrome da dor miofascial e fibromialgia**. Rev Dor. São Paulo, 2012.

COSTA, Samara Maria Lopes et. al., **Aspectos clínicos e principais formas de tratamento para Fibromialgia - Revisão de Literatura**. Research, Society and Development, v. 9, n. 11, e729119495, 2020.

FRIEDRICH, João Victor; UHDE, Sara Petrini Ritter; ZANINI, Elaine De Oliveira. **Fibromialgia: importância do conhecimento da doença e seus tratamentos**. FAG Journal of Health, v.2, n.2, p. 307. 2020.

FILHO, Leal Andrade Menezes; SANTOS, Arlys Emanuel Mendes da Silva; CRIBARI, Paulo Medina et. al., **Manifestações de sintomas somáticos em pacientes com Fibromialgia: uma revisão narrativa**. Revista Eletrônica Acervo Científico, v.27. 2021.

GOMES, Catarina Sofia dos Santos Pedreira. **Fibromialgia: Etiologia, Diagnóstico e Tratamento**. Porto, 2020.

JÚNIOR, José Osvaldo de Oliveira; RAMOS, Julia Villegas Campos. **Adesão ao tratamento da fibromialgia: desafios e impactos na qualidade de vida**. BrJP. São Paulo, 2019.

JÚNIOR, Milton Helfenstein; GOLDENFUM, Marco Aurélio; SIENA, César Augusto Fávoro. **Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais**. Rev Assoc Med Bras 2012.

KOLOGI, Gabrielly Cordeiro; FERRARI, Juliana Perotti. **Os efeitos da massagem terapêutica manual em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa**. Revista Unisociesc. 2021.

MONTEIRO, Érico Augusto Barreto Monteiro; OLIVEIRA, Luciene de; OLIVEIRA, Walter Lisboa. **Aspectos psicológicos da Fibromialgia - revisão integrativa**. Mudanças vol.29 no.1 São Paulo jan./jun. 2021.

MARTINEZ, José Eduardo; PROVENZA, José Roberto; ASSIS, Marcos Renato de et. al., **Novas diretrizes para o diagnóstico da Fibromialgia**. Rev bras reumatol. 2017.

MONTENEGRO, Mariana Lima; VELOSO, Brenda Mendes; TIBÉRIO, Lara de Vargas et. al., **Perspectivas do manejo terapêutico em pacientes com Fibromialgia: uma revisão integrativa**. Revista Eletrônica Acervo Saúde v.13. 2021.

2821

MELO, Géssika Araújo de; ARAÚJO, Gilvane de Lima; VASCONCELOS, Aline Miranda de et. al., **Recursos Terapêuticos Para a Fibromialgia: Uma Revisão Sistemática**. Revista Contexto & Saúde – vol. 20, n. 38, jan./jun. 2020.

MOREIRA, Raphaely; SIQUEIRA, Julia; CHICAYBAN, Luciano. **Impacto da fisioterapia na qualidade de sono e diminuição do quadro algico em pacientes com fibromialgia**. Revista Perspectivas Online: Biológicas e Saúde - Anais do VI CICC V. 08, No 27, Suplemento, 2018.

OLIVEIRA, Laís Campos de, **A importância da fisioterapia no tratamento da fibromialgia**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 141 - Febrero de 2010.

OLIVEIRA, Leonardo Hernandez de Souza; MATTOS, Rafael da Silva; DE CASTRO, Juliana Brandão Pinto et. al., **Práticas corporais de saúde para pacientes com fibromialgia: acolhimento e humanização**. Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 27 [4]: 1309-1332, 2017.

PERNAMBUCO, Andrei Pereira et al., **Fibromialgia: diagnóstico, fisiopatologia e tratamentos**. Revista Conexão Ciência Online. v. 9 n. 1 (2014).

RUY, Hévila Maria Vieira; NOGAROTO, Henrique; CARDOSO, Aparecida Cristina Ferreira. **Tratamento da fibromialgia pela técnica do toc associada a fisioterapia: um estudo de revisão.** Programa de Iniciação Científica PIC UniCesumar. 2019.

SOARES, João Rui Reis. **Abordagem fisioterapêutica na fibromialgia - uma revisão sistemática-**. Revista Contexto & Saúde – vol. 20, n. 38, jan./jun. 2020.