Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.31755

EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA NO CONTROLE DA DOR CRÔNICA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA: REVISÃO INTEGRATIVA

EFFICACY OF PHYSIOTHERAPY IN CHRONIC PAIN MANAGEMENT IN PATIENTS WITH FIBROMYALGIA: AN INTEGRATIVE REVIEW

EFICACIA DE LA FISIOTERAPIA EN EL CONTROL DEL DOLOR CRÓNICO EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA: REVISIÓN INTEGRADORA

Jéssica Santos Macêdo[1]
Marília Castro Souza[2]
Maria das Graças Silva Soares[3]
Guilherme Antônio Lopes de Oliveira[4]

RESUMO: Este estudo teve por objetivo analisar a eficácia das técnicas fisioterapêuticas aplicadas ao tratamento da fibromialgia, considerando os efeitos curto e a longo prazo na melhora da qualidade de vida e funcionalidade desses pacientes. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed. Foram considerados artigos publicados entre 2021 e 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol, disponíveis gratuitamente e em texto completo, priorizando ensaios clínicos controlados e randomizados. Ao final do processo de seleção, foram incluídos estudos que avaliaram diferentes intervenções fisioterapêuticas. Os principais resultados demonstraram benefícios do Pilates, terapia aquática, exercícios funcionais, programas multicomponentes e técnicas miofasciais na redução da dor e melhora da capacidade funcional, força muscular, mobilidade, sono e qualidade de vida. Conclui-se que a fisioterapia apresenta resultados positivos no manejo da fibromialgia tanto a curto prazo quanto a longo prazo, sendo as intervenções individualizadas e combinadas importantes para o controle dos sintomas e melhora da funcionalidade.

Palavras-chave: Fibromialgia. Fisioterapia. Dor crônica. Qualidade de vida. Tratamento não farmacológico.

ABSTRACT: This study aimed to analyze the efficacy of physical therapy techniques used to treat fibromyalgia, considering both short- and long-term effects on patients' quality of life and functionality. It is an integrative literature review conducted using the Virtual Health Library (VHL) and PubMed databases. Articles published between 2021 and 2026 in Portuguese, English, and Spanish—available in full text and free of charge—were considered, with priority given to randomized controlled trials. Following the selection process, studies evaluating various physical therapy interventions were included. Key results demonstrated the benefits of Pilates, aquatic therapy, functional exercises, multicomponent programs, and myofascial techniques in reducing pain and improving functional capacity, muscle strength, mobility, sleep, and quality of life. The study concludes that physical therapy yields positive results in the management of fibromyalgia in both the short and long term, with individualized and combined interventions playing a crucial role in symptom control and the improvement of functionality.

Keywords: Fibromyalgia. Physiotherapy. Chronic pain. Quality of life. Non-pharmacological treatment.

[1]Discente do curso de Fisioterapia Centro Universitário Chrisfapi (UNICHRISFAPI)-Piripiri – Piauí, Brasil.
[2]Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Chrisfapi (UNICHRISFAPI)-Piripiri – Piauí, Brasil.
[3]Especialista em Fisioterapia em TraumatoOrtopédica, Docente do Centro Universitário Chrisfapi (UNICHRISFAPI)-Piripiri – Piauí, Brasil
[4]Doutor de Biotecnologia - Universidade Federal do Piauí, Docente do Centro Universitário Chrisfapi (UNICHRISFAPI)- Piripiri – Piauí, Brasil.

RESUMEN: Este estudio tuvo como objetivo analizar la eficacia de las técnicas fisioterapéuticas aplicadas al tratamiento de la fibromialgia, considerando los efectos a corto y largo plazo en la mejora de la calidad de vida y la funcionalidad de estos pacientes. Se trata de una revisión integrativa de la literatura, realizada en las bases de datos Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y PubMed. Se consideraron artículos publicados entre 2021 y 2026, en portugués, inglés y español, disponibles de forma gratuita y a texto completo, priorizando ensayos clínicos controlados y aleatorizados. Al finalizar el proceso de selección, se incluyeron estudios que evaluaron diversas intervenciones fisioterapéuticas. Los resultados principales demostraron beneficios del Pilates, la terapia acuática, los ejercicios funcionales, los programas multicomponentes y las técnicas miofasciales en la reducción del dolor y la mejora de la capacidad funcional, la fuerza muscular, la movilidad, el sueño y la calidad de vida. Se concluye que la fisioterapia ofrece resultados positivos en el manejo de la fibromialgia, tanto a corto como a largo plazo; asimismo, las intervenciones individualizadas y combinadas resultan importantes para el control de los síntomas y la mejora de la funcionalidad.

Palabras clave: Fibromialgia. Fisioterapia Dolor crónico. Calidad de vida. Tratamiento no farmacológico.

INTRODUÇÃO

A fibromialgia pode ser definida como uma síndrome dolorosa crônica, descrita por uma dor difusa que migra por vários pontos do corpo, podendo ser intensa e incapacitante. Sua etiologia permanece desconhecida, mesmo que considerem fatores como estresse contínuo, traumas psicológicos, experiências adversas na infância e traumas físicos apontadas como possíveis desencadeadores ou agravantes do quadro doloroso (Macedo *et al.*, 2024).

Nesse contexto, pacientes com fibromialgia apresentam sintomas como fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal, ansiedade, além de apresentar hipersensibilidade, comprometimento cognitivo a dor sendo a principal característica da fibromialgia, que contribui para prejuízos significativos na vida pessoal e profissional desses indivíduos afetando a autonomia e as relações sociais. Os sintomas podem variar de acordo com alguns fatores sentindo pelos pacientes (Oliveira *et al.*, 2025).

A dor sentida pelos pacientes, persiste por um longo período, geralmente além de 3 meses, e frequentemente continua a causar desconforto e interferir na vida do paciente (Aguiar *et al.*, 2021). O conceito de dor nocisplástica está relacionada a dor crônica que surge de uma

nocicepção alterada, sem evidência de dano tecidual ou lesão que a justifique e condições como a fibromialgia são exemplos de dor nocisplástica (Priego *et al.*, 2024).

A incidência global da fibromialgia varia de 0,2% a 8%. Estima-se que sua prevalência mundial alcance entre 2% e 4% da população mundial, enquanto no Brasil é de aproximadamente até 2,5%, afetando predominantemente mulheres em comparação aos homens, a condição é mais comum na idade 35 e 50 anos embora possa atingir crianças e adultos de todas as idades (Costa; Ferreira, 2024).

Devido à complexidade das comorbidades relacionadas a essa síndrome, o diagnóstico e o tratamento representam um desafio para os profissionais de saúde. Eles se fundamentam na identificação da dor e sensibilidade, o diagnóstico da fibromialgia é clínico, uma vez que não são identificados em exames laboratoriais ou de imagem. O colégio americano de Reumatologia (American College of Rheumatology ACR) utiliza algumas medidas para confirmar o diagnóstico, sendo a primeira quando o indivíduo retrata dor generalizada crónica e a segunda quando há sensibilidade em no mínimo 11 de 18 pontos de tensão (tender points) (Iannuccelli *et al.*, 2025).

Entre as terapêuticas mais utilizadas, também se destacam os tratamentos não farmacológicas, por sua vez, envolve tratamento psicológico, além das técnicas fisioterapêuticas, como exercícios aeróbicos e de resistência, hidroterapia, pilates, técnicas de terapia manual. Ademais, o uso de recursos da eletroterapia tem sido englobado aos protocolos de tratamento, apresentando boa resposta e perfil de segurança adequado para essa população (Antunes; Marques, 2022).

Diante a essa realidade, surge a seguinte questão-problema :Quais técnicas de fisioterapia são mais eficazes no manejo da dor crônica em pacientes com fibromialgia?

A fibromialgia é uma condição crônica que provoca dor generalizada, fadiga e limitações funcionais, podendo comprometer significativamente a qualidade de vida dos pacientes. A busca por métodos terapêuticos mais eficazes e seguros torna-se crucial, tanto para o alívio dos sintomas quanto para a melhor compreensão dos mecanismos biológicos e psicológicos que desencadeiam essa condição. Nesse contexto, a fisioterapia destaca-se como uma importante alternativa no controle dos sintomas e na melhora da funcionalidade.

Justifica-se, portanto, a realização deste estudo pela contribuição com o conhecimento científico sobre a fibromialgia facilitando a compreensão da doença, suas causas e sintomas. Além disso, a pesquisa identificou que os tratamentos mais eficazes, especialmente no contexto fisioterapêutico, atuarão contribuindo para a definição de estratégias de tratamento baseadas em evidências e trazendo informações valiosas para profissionais de saúde, pacientes e familiares a fim de reduzir o impacto da doença na vida diária.

Desta forma, esta pesquisa tem como objetivo geral analisar a eficácia das técnicas fisioterapêuticas aplicadas ao tratamento da fibromialgia, considerando os efeitos curto e a longo prazo na melhora da qualidade de vida e funcionalidade desses pacientes.

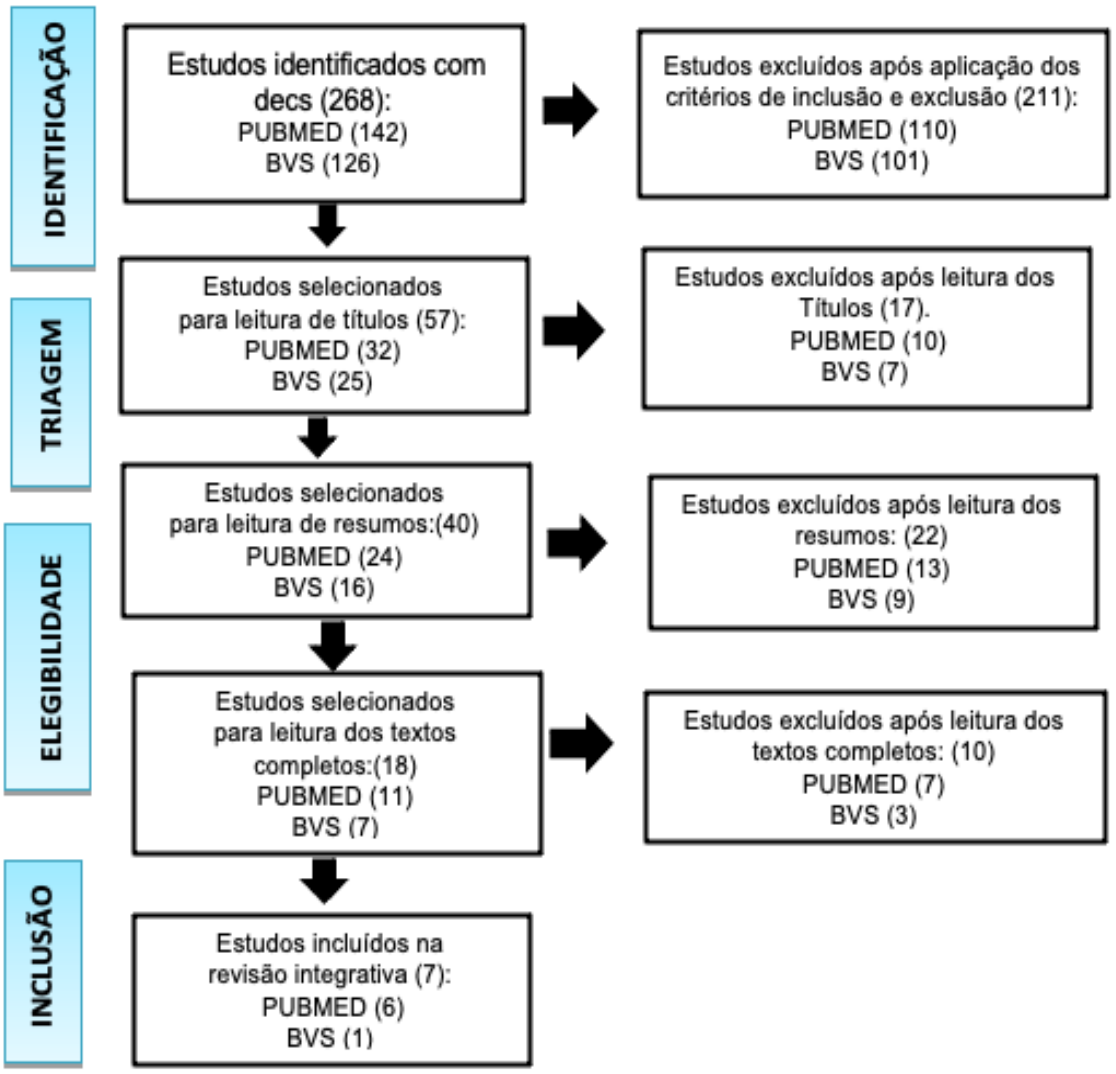
METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão integrativa, no qual esse método sintetiza os resultados obtidos em pesquisas de maneira ordenada e abrangente. Esta revisão foi construída a partir de seis etapas: estabelecimento de uma hipótese ou pergunta norteadora; busca na literatura; classificação dos estudos; avaliação dos estudos para inclusão na revisão; interpretação dos resultados e apresentação da revisão (Camargo Junior *et al*., 2023).

Para a realização da busca e seleção dos estudos foi utilizado os bancos de dados como Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed. Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), nos idiomas: inglês, português e espanhol sendo estes: “Fibromialgia”, “fisioterapia”, “dor crônica”, “qualidade de vida” e “tratamento não farmacológico”, “Fibromyalgia”, “Physiotherapy,” “Chronic pain”, “Quality of life” e “Non-pharmacological treatment”, “Fibromialgia”, “Fisioterapia”, “Dolor crónic” e “Calidad de vida”, “Tratamiento no farmacológico” utilizando-se “AND”.

Os critérios de inclusão utilizados foram artigos científicos nos idiomas português, inglês e espanhol, disponíveis em texto completo e gratuitos, artigos publicados nos últimos cinco anos (2021– 2026) e artigos ensaios clínicos controlados e randomizados. Foram excluídos da presente pesquisa estudos duplicados, blogs, materiais de opinião e resumos sem texto completo. Também que não abordavam o assunto proposto.

Figura 01 – Fluxograma das fases de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2026)

RESULTADOS

Para fins de organização e melhor compreensão, os estudos incluídos neste trabalho foram dispostos em um quadro constituído por nº, autor/ano, título, objetivo, revista e qualis, conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1- Artigos incluídos na revisão de acordo com nº, autor/ano, título, objetivo, revista e qualis. Brasil, 2026.

N	AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	REVISTA/QUALIS
1	Caglayan *et al.* (2023)	Investigation of effectiveness of reformer pilates in individuals with fibromyalgia: A randomized controlled trial	Avaliar a eficácia do Pilates Reformer em indivíduos com fibromialgia e comparar seus efeitos com o Pilates realizado em casa sobre diferentes aspectos clínicos e funcionais	Reumatología Clínica/ Qualis A4
2	Neira *et al.* (2024)	Efficacy of aquatic vs land-based therapy for pain management in women with fibromyalgia: a randomised controlled trial	Avaliar a eficácia de duas intervenções fisioterapêuticas terapia aquática e terapia em solo na redução da intensidade da dor em mulheres com fibromialgia	Physiotherapy/Qualis A1
3	Serrat *et al.* (2021)	Effectiveness of a Multicomponent Treatment Based on Pain Neuroscience Education, Therapeutic Exercise, Cognitive Behavioral Therapy, and Mindfulness in Patients With Fibromyalgia (FIBROWALK Study): A Randomized Controlled Trial	Avaliar a eficácia de um tratamento multicomponente de 12 semanas, associado ao tratamento usual, na melhora dos sintomas e da funcionalidade de pacientes com fibromialgia	Physical Therapy & Rehabilitation Journal/ Qualis A1
4	Fernandes *et al.* (2024)	A functional exercise program improves pain and health related quality of life in patients with fibromyalgia: a randomized controlled trial	Avaliar a eficácia de um programa de exercícios funcionais na redução da dor e na melhora da capacidade funcional, força muscular, flexibilidade, equilíbrio e qualidade de vida de mulheres com fibromialgia	Advances in rheumatodology/ Qualis A2
5	Cabezas-Yagüe *et al.* (2024)	Comparative effectiveness of Maitland Spinal Mobilization versus myofascial techniques on pain and symptom severity in women with Fibromyalgia syndrome: A quasi-randomized clinical trial with 3-month follow up	Comparar a efetividade de duas abordagens de terapia manual mobilização espinal de Maitland (MMA) e técnicas miofasciais (MTA) sobre a dor, gravidade dos sintomas e estado de saúde de	Musculoskeletal Science/ Qualis A2

			mulheres com fibromialgia	
6	Rodríguez-Mansilla *et al.* (2023)	Effects of an Exercise for Well-Being and Physical Training Programme on Muscle Strength, Range of Movement, Respiratory Capacity and Quality of Life in Women with Fibromyalgia: A Randomized Controlled Trial	Avaliar a eficácia de um programa de fisioterapia com exercícios e de exercícios para o bem-estar na melhora da força muscular, amplitude de movimento, capacidade respiratória e qualidade de vida de mulheres com fibromialgia	Journal of Clinical Medicine/ Qualis A1
7	Audoux *et al.* (2023)	What Concept of Manual Therapy Is More Effective to Improve Health Status in Women with Fibromyalgia Syndrome? A Study Protocol with Preliminary Results	Determinar qual abordagem de terapia manual é mais eficaz para melhorar o estado de saúde de mulheres com fibromialgia, considerando sintomas sensoriais, cognitivos, emocionais e sociais	International Journal of Environmental Research and Public Health/ Qualis A2

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026)

Para melhor compreensão, os estudos foram dispostos em um quadro constituído por metodologia e os principais achados dos 7 artigos selecionados, conforme apresentado no Quadro 2.

Quadro 2- Artigos incluídos na revisão de acordo Metodologia e principais achados. Brasil, 2026.

N	METODOLOGIA	PRINCIPAIS ACHADOS
1	Ensaio clínico randomizado, controlado e simples-cego, com 28 mulheres com fibromialgia, distribuídas em dois grupos: Pilates Reformer e Pilates em solo, com 14 participantes em cada grupo. As intervenções ocorreram duas vezes por semana. Durante seis meses.	O grupo Pilates Reformer apresentou melhora significativa no estado clínico, avaliado pelo FIQ, e na força muscular dos membros inferiores, avaliada pelo Chair Stand Test. Ja o grupo em solo apresentou melhora significativa no número de regiões dolorosas, no impacto da fibromialgia, no estado biopsicossocial e no componente físico da qualidade de vida. Entretanto, não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos.
2	Ensaio clínico randomizado, controlado, de equivalência e simples-cego, realizado com 40 mulheres com fibromialgia, distribuídas aleatoriamente em dois grupos: terapia aquática (n=20) e terapia em solo (n=20). Foram realizadas sessões de 60 minutos, três vezes por semana,	Ao final das 12 semanas, não foram observadas diferenças significativas entre os grupos. No acompanhamento realizado seis semanas após o tratamento, o grupo da terapia aquática apresentou resultados mais favoráveis na intensidade da dor e na qualidade do sono. A capacidade funcional melhorou nos dois grupos,

	durante 12 semanas, conduzidas por fisioterapeuta.	com manutenção dos benefícios durante o acompanhamento.
3	Ensaio clínico randomizado com 272 pacientes, distribuídos entre tratamento multicomponente (135) e tratamento usual (137). A intervenção foi realizada durante 12 semanas, com sessões semanais de duas horas, envolvendo educação em neurociência da dor, exercícios terapêuticos, terapia cognitivo-comportamental e mindfulness. Foram avaliados funcionalidade, dor, fadiga, cinesiofobia, função física, ansiedade e sintomas depressivos.	O grupo de intervenção, submetido ao tratamento multicomponente, apresentou redução do comprometimento funcional (75,43 para 58,58 pontos), da dor (8,03 para 6,33) e da cinesiofobia (31,43 para 20,08). Também foram observadas melhoras na fadiga, ansiedade, sintomas depressivos e função física. Em contrapartida, o grupo controle, que recebeu o tratamento habitual, apresentou aumento do comprometimento funcional. Os resultados favoreceram a intervenção multicomponente após 12 semanas.
4	Ensaio clínico randomizado com 82 mulheres com fibromialgia, divididas em grupo de exercício funcional e grupo de alongamento, durante 14 semanas. Foram avaliados dor, qualidade de vida, capacidade funcional, força, flexibilidade e equilíbrio	**O** grupo de exercícios funcionais (FEG) apresentou maior redução da dor e do impacto da fibromialgia em comparação ao grupo de alongamentos (SEG), principalmente após 7 semana. Ambos os grupos apresentaram melhorias em alguns desfechos, sem diferenças significativas entre o equilíbrio, flexibilidade e força.
5	Ensaio clínico randomizado, com 52 mulheres diagnosticadas com fibromialgia. As participantes foram divididas em dois grupos: técnicas miofasciais e mobilização espinal de Maitland. Foram realizadas sessões de 30 minutos, uma vez por semana, durante quatro semanas, com acompanhamento por três meses. Foram avaliados dor, impacto da fibromialgia, sensibilização central, qualidade do sono, estado geral de saúde e aspectos emocionais.	Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as duas técnicas. Entretanto, o grupo que recebeu técnicas miofasciais apresentou tendência de melhora na intensidade da dor, sensibilização central, estado geral de saúde, qualidade do sono e ansiedade.
6	Ensaio clínico randomizado, controlado e com avaliador cego, envolvendo 141 mulheres com fibromialgia, distribuídas em três grupos: fisioterapia (n=47), exercícios para o bem-estar/Qi Gong (n=47) e controle (n=47). As intervenções foram realizadas durante 4 semanas, com sessões de 45 minutos, duas vezes por semana. Foram avaliadas a amplitude de movimento, força muscular, capacidade respiratória por espirometria e qualidade de vida pelo Spanish Fibromyalgia Impact Questionnaire (S-FIQ).	A fisioterapia e os exercícios para o bem-estar promoveram melhora significativa da força muscular, amplitude de movimento e qualidade de vida em comparação ao grupo controle. A qualidade de vida apresentou melhora significativa nos dois grupos de intervenção (p=0,002), sem diferença significativa entre fisioterapia e exercícios para o bem-estar.
7	Ensaio clínico randomizado, realizado com acompanhamento de três meses, envolvendo 52 mulheres com diagnóstico de fibromialgia. As participantes divididas em dois grupos: técnicas miofasciais (MTA) e mobilização de Maitland	O grupo de técnicas miofasciais apresentou melhora significativa na dor, sensibilização central, estado geral de saúde e impacto da fibromialgia, após quatro semanas de tratamento. Parte dessas melhorias em saúde geral e impacto

	(MMA). As intervenções foram realizadas uma vez por semana, durante 30 minutos, por quatro semanas. Foram avaliados dor, qualidade de vida, estado geral de saúde, sensibilização central, sono e fatores psicológicos.	da doença permaneceu após um mês. No grupo Maitland, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas.

Fonte:Elaborado pelas autoras (2026)

DISCUSSÃO

A fibromialgia é uma doença crônica que se caracteriza por dor musculoesquelética generalizada, fadiga, distúrbios do sono e outros sintomas que comprometem significativamente a qualidade de vida. O método Pilates auxilia para a redução do desconforto muscular, revelando uma estratégia atrativa e incentivadora para pessoas com fibromialgia, que frequentemente apresentam dificuldades para se engajar em atividades físicas. Nesse sentido, Çağlayan *et al*. (2023) observaram que a prática do Pilates proporcionou efeitos positivos tanto na diminuição dos pontos dolorosos quanto no estado clínico e nos aspectos biopsicossociais dos pacientes.

Além disso, diferentes modalidades de exercícios podem ser utilizadas de acordo com as necessidades de cada paciente. Segundo Neira *et al*. (2024), tanto a terapia aquática quanto a terapia realizada em solo podem proporcionar benefícios significativos, especialmente na redução da dor e na melhora da capacidade funcional. Entretanto, a terapia aquática apresentou maior manutenção dos efeitos após o término da intervenção, com redução da intensidade da dor e melhora da qualidade do sono. Os autores destacam que as propriedades da água aquecida podem favorecer a analgesia e o relaxamento, além de contribuir para a recuperação da capacidade física e para a melhoria da qualidade de vida.

Nesse contexto, a combinação de diferentes estratégias terapêuticas também pode apresentar efeitos positivos. Serrat *et al*. (2021) verificaram que uma abordagem fisioterapêutica multicomponente, associando educação em neurociência da dor, exercício terapêutico, terapia cognitivo-comportamental e mindfulness, apresentou benefícios sobre diferentes manifestações da fibromialgia. O tratamento promoveu redução do impacto funcional e da dor, além de melhora da função física, fadiga, ansiedade e depressão. As intervenções têm como objetivo finalidade auxiliar as pessoas a lidarem com suas condições físicas e mentais de

maneira mais aberta e sem julgamentos, podendo contribuir para o enfrentamento dos sintomas relacionados à doença.

Da mesma forma, os exercícios funcionais demonstram resultados relevantes no manejo da fibromialgia. Fernandes *et al.* (2024) verificaram que um programa de exercícios funcionais promoveu redução significativa da dor e melhora da qualidade de vida em mulheres com fibromialgia, quando comparado ao alongamento. Os efeitos positivos foram observados durante o período de intervenção e permaneceram por até 12 semanas após seu término, embora não tenham sido mantidos até 24 semanas. Esses resultados sugerem que a prática contínua de exercícios pode ser importante para a manutenção dos benefícios terapêuticos ao longo do tempo.

Além dos exercícios terapêuticos, as técnicas de terapia manual também podem ser utilizadas como recurso complementar no tratamento. Os resultados apresentados por Audoux *et al.* (2023) estão alinhadas com as de Cabezas-Yagüe *et al.* (2024) em relação ao uso da terapia manual no tratamento da fibromialgia. Ambos os estudos investigam métodos miofasciais e as mobilizações de Maitland, com a intenção de analisar os impactos sobre os sintomas da condição.

Os achados de Audoux *et al.* (2023) apresentam resultados iniciais que favorecem as técnicas miofasciais. Por outro lado, Cabezas-Yagüe *et al.* (2024) não encontraram uma diferença significativa entre as técnicas na maior parte dos resultados examinados. Assim, as pesquisas evidenciam o potencial da terapia manual.

Por fim, a fisioterapia pode contribuir para a redução dos sintomas e para a melhora da funcionalidade, podendo também favorecer uma menor dependência de estratégias exclusivamente medicamentosas. Rodríguez-Mansilla *et al.* (2023) verificaram que programas de exercícios e bem-estar produziram resultados positivos em mulheres com fibromialgia, especialmente relacionados à amplitude de movimento, força muscular e qualidade de vida. Os autores relacionaram esses benefícios ao aumento da participação muscular e à melhora da capacidade funcional proporcionada pelas intervenções. Além disso, a melhora da força muscular e da amplitude de movimento esteve associada a alterações favoráveis nos parâmetros respiratórios, que também podem repercutir positivamente na qualidade de vida.

CONCLUSÃO

A fisioterapia apresenta resultados positivos no tratamento da fibromialgia, contribuindo para redução da intensidade da dor, melhora da funcionalidade e qualidade vida, tanto a curto prazo quanto a longo prazo. As intervenções como Pilates, exercícios funcionais, terapia aquática e técnicas miofasciais apresentaram efetividade para o controle dos sintomas e da funcionalidade. Além disso, a abordagem multicomponente demonstrou benefícios nos aspectos físicos e emocionais.

Portanto, a fisioterapia mostra-se uma alternativa não farmacológica significativa, sendo fundamental que as técnicas devem ser selecionadas de forma individualizada conforme as demandas especificas de cada indivíduo. Entretanto, as evidências sobre benefícios ao longo prazo ainda são restritas devido ao tempo limitado e ausência de acompanhamento prolongado, indicando a necessidade de novos pesquisas são indispensáveis para confirmar a durabilidade dos efeitos sobre a capacidade funcional e na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. AGUIAR, Débora Pinheiro *et al*. Prevalência de dor crônica no Brasil: revisão sistemática. **BrJP**, v. 4, p. 257-267, 2021.

2. ANTUNES, Mateus Dias; MARQUES, Amélia Pasqual. O papel da fisioterapia na fibromialgia: perspectivas atuais e futuras. **Frontiers in Physiology**, v. 13, p. 968292, 2022.

3. AUDOUX, Carine Romane *et al*. What concept of manual therapy is more effective to improve health status in women with fibromyalgia syndrome? A study protocol with preliminary results. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 1061, 2023.

4. CABEZAS-YAGÜE, Elena *et al*. Comparative effectiveness of Maitland spinal mobilization versus myofascial techniques on pain and symptom severity in women with fibromyalgia syndrome: a quasi-randomized clinical trial with 3-month follow up. **Musculoskeletal Science and Practice**, v. 73, p. 103160, 2024.

5. CAGLAYAN, Berna Cagla *et al.* Investigation of effectiveness of reformer pilates in individuals with fibromyalgia: a randomized controlled trial. **Reumatología Clínica**, v. 19, p. 18-25, 2023.

6. CAMARGO Júnior, Raimundo Nonato Colares *et al.* Revisão integrativa, sistemática e narrativa-aspectos importantes na elaboração de uma revisão de literatura. **Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina**, v. 28, n. 1, p. 11, 2023.

7. COSTA, Larissa Pereira; FERREIRA, Márcia de Assunção. A (in)visibilidade da fibromialgia por seus sintomas e os desafios do seu diagnóstico e terapêutica. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, p. e20230363, 2024.

8. FERNANDES, Giovana *et al.* A functional exercise program improves pain and health related quality of life in patients with fibromyalgia: a randomized controlled trial. **Advances in Rheumatology**, v. 64, n. 81, 2024.

9. IANNUCCELLI, Cristina *et al.* Fibromialgia: um ano em revisão 2025. **Reumatologia Clínica e Experimental**, v. 43, 2025.

10. MACEDO, Baruc Silveira Veras *et al.* História clínica da fibromialgia: importância da avaliação da dor no diagnóstico e o impacto na qualidade de vida dos pacientes. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 4, p. e3113445488, 2024.

11. OLIVEIRA, Luciene; MONTEIRO, Érico Augusto Barreto; LISBOA, Walter. Percepção de pacientes com fibromialgia sobre diagnóstico, convívio e impacto psicológico da doença. **BrJP**, v. 8, p. e20250031, 2025.

12. PRIEGO, Lina Noelia *et al.* Fibromialgia: uma revisão dos mecanismos fisiopatológicos e estratégias de tratamento multidisciplinar. **Biomedicines**, v. 12, n. 7, p. 1543, 2024.

13. RIVAS NEIRA, S. *et al.* Efficacy of aquatic vs land-based therapy for pain management in women with fibromyalgia: a randomised controlled trial. **Physiotherapy**, v. 123, p. 91-101, 2024.

14. RODRÍGUEZ-MANSILLA, Juan *et al.* Effects of an exercise for well-being and physical training programme on muscle strength, range of movement, respiratory capacity and quality of life in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial. **Journal of Clinical Medicine**, v. 12, n. 3, p. 774, 2023.

15. SERRAT, Mayte *et al.* Effectiveness of a multicomponent treatment based on pain neuroscience education, therapeutic exercise, cognitive behavioral therapy, and mindfulness

in patients with fibromyalgia (FIBROWALK Study): a randomized controlled trial. **Physical Therapy**, v. 101, n. 12, p. 1-12, 2021.