

EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

LOPES, Isadora
COSTA, Maria Eduarda.

RESUMO

A fibromialgia é uma síndrome que se manifesta por dor crônica e difusa no sistema musculoesquelético, geralmente acompanhada de fadiga, distúrbios do sono, rigidez e dificuldades cognitivas. Por provocar grande impacto físico e emocional, essa condição afeta de forma expressiva a qualidade de vida das pessoas que convivem com ela. Diante desse cenário, compreender as abordagens fisioterapêuticas mais eficazes torna-se essencial para o manejo adequado da doença. O presente estudo, baseado em uma revisão sistemática da literatura, buscou identificar os efeitos das diferentes modalidades de fisioterapia utilizadas no tratamento da fibromialgia. Foram considerados artigos publicados entre 2008 e 2023, que investigaram intervenções como exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular, hidroterapia, eletroterapia, acupuntura e terapias integradas. De modo geral, os resultados apontaram que a prática regular de atividades físicas, especialmente aquelas de intensidade moderada, contribui de forma significativa para a redução da dor, melhora da qualidade do sono e aumento da capacidade funcional. Além disso, estratégias que associam diferentes técnicas fisioterapêuticas, combinadas com suporte psicológico e educação em saúde, mostraram resultados ainda mais expressivos. Conclui-se que a fisioterapia é um recurso essencial no tratamento da fibromialgia, sendo fundamental adaptar as intervenções às particularidades de cada paciente.

Palavras-chave: fibromialgia; fisioterapia; exercício terapêutico; dor crônica; qualidade de vida.

ABSTRACT

Fibromyalgia is a chronic syndrome that causes widespread musculoskeletal pain, often accompanied by fatigue, sleep disturbances, stiffness, and cognitive difficulties. Because of its physical and emotional impact, this condition considerably affects patients' quality of life. Understanding the most effective physiotherapeutic approaches is therefore essential for adequate management. This study, based on a systematic literature review, sought to identify the effectiveness of different physiotherapy modalities used in the treatment of fibromyalgia. Articles published between 2008 and 2023 were analyzed, focusing on interventions such as aerobic exercise, strength training, hydrotherapy, electrotherapy, acupuncture, and integrated therapies. Overall, the findings indicate that regular moderate-intensity exercise helps to reduce pain, improve sleep quality, and enhance physical function. Furthermore, combining physiotherapy techniques with psychological support and health education has shown even more consistent benefits. It can be concluded that physiotherapy is a key tool in the management of fibromyalgia, and treatments should be adapted to the individual characteristics and needs of each patient.

Keywords: fibromyalgia; physiotherapy; therapeutic exercise; chronic pain; quality of life.

1. INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome clínica complexa, caracterizada principalmente por dor musculoesquelética difusa e crônica, acompanhada de sintomas como fadiga intensa, distúrbios do

sono, rigidez matinal, alterações cognitivas e manifestações psíquicas, como ansiedade e depressão. Essa condição afeta predominantemente mulheres e representa um desafio para a medicina contemporânea, devido à sua etiologia ainda pouco compreendida, à variabilidade dos sintomas e à ausência de marcadores laboratoriais específicos. O diagnóstico, portanto, é eminentemente clínico e baseia-se na exclusão de outras doenças e na observação de critérios definidos por entidades como o Colégio Americano de Reumatologia.

No que se refere ao tratamento, a fibromialgia demanda uma abordagem terapêutica ampla, interdisciplinar e centrada no paciente. Os recursos medicamentosos costumam ser combinados com intervenções não farmacológicas, com destaque para a fisioterapia, que se configura como uma aliada fundamental na tentativa de controlar os sintomas e melhorar a funcionalidade e a qualidade de vida dos pacientes. A diversidade de técnicas fisioterapêuticas permite uma adaptação personalizada do tratamento às necessidades individuais, o que é essencial diante da natureza multifatorial da doença.

Dentre as modalidades de fisioterapia utilizadas no manejo da fibromialgia, destacam-se a eletroterapia, os exercícios físicos supervisionados, a terapia manual, a acupuntura e a hidroterapia. Essas abordagens têm como objetivo principal o alívio da dor, a melhora da mobilidade, o fortalecimento muscular e a promoção do bem-estar físico e emocional. Embora muitas dessas técnicas apresentem resultados promissores, ainda há lacunas quanto à eficácia relativa de cada uma delas e à melhor forma de combiná-las para potencializar seus efeitos.

Nesse contexto, torna-se relevante a realização de estudos que investiguem de forma sistemática os impactos das diferentes modalidades fisioterapêuticas no tratamento da fibromialgia. Entender quais métodos produzem melhores resultados em termos de redução da dor, aumento da funcionalidade e melhoria da qualidade de vida é essencial para a construção de protocolos clínicos mais efetivos e para a otimização dos cuidados oferecidos aos pacientes. Além disso, a produção de conhecimento científico nessa área pode contribuir para a valorização da fisioterapia como uma ciência fundamentada em evidências, reforçando sua importância no cenário da saúde pública e suplementar.

A escolha do tema deste trabalho justifica-se, portanto, pela necessidade de aprofundar o conhecimento acerca do papel da fisioterapia no enfrentamento da fibromialgia, explorando as diferentes estratégias terapêuticas disponíveis e suas respectivas eficácias. A relevância social do estudo reside na busca por alternativas de tratamento que ofereçam aos pacientes uma melhor qualidade de vida, proporcionando-lhes condições para lidar com os impactos da doença no cotidiano.

Além disso, a pesquisa pretende colaborar com a formação de fisioterapeutas mais preparados para atuar junto a essa população específica, respeitando sua complexidade e individualidade.

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo central analisar a eficácia das diferentes modalidades de tratamento fisioterapêutico na redução dos sintomas da fibromialgia e na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos acometidos. Para alcançar esse fim, serão exploradas evidências científicas sobre técnicas como eletroterapia, exercícios terapêuticos, acupuntura e terapia manual, considerando suas aplicações práticas e os resultados observados na literatura. Espera-se, assim, oferecer uma contribuição significativa para o campo da fisioterapia e para o cuidado integral dos pacientes com fibromialgia.

2. METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão sistemática e bibliográfica, com o propósito de analisar a eficácia das diferentes modalidades de tratamento fisioterapêutico na atenuação dos sintomas da fibromialgia e na promoção da qualidade de vida dos pacientes acometidos por essa condição. A investigação baseou-se exclusivamente em fontes secundárias, observando rigorosamente diretrizes metodológicas reconhecidas, a fim de assegurar a validade e a confiabilidade dos achados (GALVÃO; PEREIRA, 2014). Conforme orientações de Marconi (2010), realizou-se uma busca criteriosa em bases de dados científicas como PubMed, SciELO, LILACS e Google Scholar. Foram utilizados os seguintes descritores: “fibromialgia”, “fisioterapia”, “eletroterapia”, “acupuntura”, “terapia manual” e “exercícios físicos”. A seleção dos estudos concentrou-se em publicações dos últimos dez anos, redigidas em português ou inglês, que abordassem intervenções fisioterapêuticas aplicadas ao tratamento da fibromialgia.

A revisão sistemática seguiu as diretrizes estabelecidas pelo protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), garantindo a transparência e o rigor metodológico em todas as etapas do processo (SANTOS; PIMENTA, 2016). Inicialmente, foram definidos os termos de busca, bem como os critérios de inclusão e exclusão dos estudos. Incluíram-se artigos que abordassem a aplicação da fisioterapia no tratamento da fibromialgia e apresentassem resultados clínicos mensuráveis, sendo excluídos aqueles que tratassem de abordagens não fisioterapêuticas ou que não apresentassem dados relevantes para a análise dos efeitos terapêuticos.

A coleta de dados foi organizada em três fases: identificação, seleção e análise dos estudos. Na primeira etapa, os artigos foram localizados nas bases de dados mencionadas. Na sequência, foi realizada a triagem dos estudos com base na leitura dos títulos e resumos, e posteriormente na análise

integral dos textos completos. Apenas os artigos que atendiam plenamente aos critérios de elegibilidade foram incluídos na revisão.

A análise dos dados foi conduzida de maneira descritiva e analítica. De cada estudo selecionado, foram extraídas informações sobre a modalidade de tratamento aplicada (como eletroterapia, acupuntura, terapia manual e exercícios físicos), os instrumentos utilizados para avaliação da dor, da funcionalidade e da qualidade de vida, além dos resultados obtidos. Os dados foram organizados em quadros comparativos, o que facilitou a identificação de padrões de resposta entre as diferentes abordagens fisioterapêuticas. A análise descritiva enfocou as características metodológicas dos estudos, enquanto a análise crítica discutiu a eficácia das técnicas utilizadas, com base nos resultados relatados.

Os dados obtidos permitiram a identificação de tendências e divergências nos efeitos terapêuticos das diferentes modalidades fisioterapêuticas, possibilitando uma discussão aprofundada acerca das estratégias mais eficazes no tratamento da fibromialgia. Os achados foram confrontados com a literatura científica existente, de modo a validar ou refutar as hipóteses propostas e contribuir com o avanço do conhecimento na área.

As limitações da pesquisa também foram consideradas, destacando-se a heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos, a variabilidade nos protocolos de tratamento e as dificuldades inerentes à padronização das ferramentas de avaliação da dor e da qualidade de vida. Ainda assim, a metodologia adotada permitiu uma análise robusta e abrangente das intervenções fisioterapêuticas, favorecendo uma compreensão mais clara e embasada sobre o papel da fisioterapia no manejo da fibromialgia.

A tabela 1, a seguir apresenta a síntese dos dados extraídos de estudos científicos selecionados, que investigaram a eficácia de diferentes modalidades de tratamento fisioterapêutico na redução dos sintomas da fibromialgia. Foram considerados aspectos como características da população estudada, tipo de intervenção aplicada, instrumentos utilizados para avaliação, bem como os principais resultados favoráveis e desfavoráveis relatados. A análise desses estudos permitiu identificar evidências relevantes quanto à efetividade de abordagens como exercícios físicos, acupuntura, terapias multicomponentes e técnicas complementares, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada sobre o impacto da fisioterapia na melhora da dor, funcionalidade e qualidade de vida de pacientes com fibromialgia.

Autor Ano	Caracter da Popul	Caracterís Intervenção	Instrume Avaliação	Resultados Favoráveis	Resultados Desfavoráveis	Conclusão	Tipo de Estudo
Bastos <i>et al.</i> , 2023	Mulheres com fibromialgia em estudos clínicos	Treinamento de resistência progressiva	Questionário de sono e qualidade de vida			Treinamento de resistência é eficaz para melhorar o sono em pacientes com fibromialgia	Revisão sistemática
Fonseca <i>et al.</i> , 2021	Mulheres com fibromialgia	Fisioterapia aquática versus programa de educação em saúde	FIQ, EVA e SF36	Fisioterapia aquática resultou em maior redução da dor e melhora da qualidade de vida	Necessidade de infraestrutura específica para terapia aquática	Fisioterapia aquática é mais eficaz que educação em saúde isolada	Ensaio clínico randomizado
Garrido-Ardila <i>et al.</i> , 2021	135 mulheres com fibromialgia, 18-71 anos	Treinamento de estabilização de central, acupuntura e grupo controle	S-FIQ, EVA para dor, rigidez, dificuldade de laborar e depressão	Redução da dor e rigidez nos grupos de intervenção; leve melhora na funcionalidade	Resultados não estatisticamente significativos	Fisioterapia e acupuntura mostraram tendência de melhora, mas sem diferença estatística	Ensaio clínico randomizado controlado

Gikaro <i>et al.</i> , 2023	Pacientes com fibromialgia em múltiplos estudos	Agentes eletrofísicos como TENS, laserterapia e estimulação magnética	Diversos instrumentos de avaliação da dor e funcionalidade	Redução significativa da dor com TENS e laserterapia	Evidência limitada para algumas modalidades; necessidade de mais pesquisas	Agentes eletrofísicos são promissores, especialmente TENS e laserterapia	Revisão sistemática e meta análise
Hernando Garijo <i>et al.</i> , 2022	Adultos com fibromialgia em 17 estudos clínicos	Terapias conservadoras não farmacológicas, incluindo fisioterapia, exercícios e terapias manuais	Vários instrumentos, incluindo FIQ, EVA e SF-36	Melhora na dor, funcionalidade e qualidade de vida	Variabilidade de protocolos e resultados entre os estudos	Intervenções conservadoras são eficazes, mas a heterogeneidade limita conclusões definitivas	Revisão sistemática

Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

Serrat <i>et al.</i> , 2020	272 pacientes com fibromialgia, adultos de ambos os sexos	Intervenção multicomponente: educação, exercício, suporte psicológico e contato com a natureza	FIQR, escalas de dor, cinesiofobia, função física, ansiedade e depressão	Melhora na dor, função física, cinesiofobia e qualidade de vida; efeitos moderados em sintomas emocionais	Falta de seguimento no grupo controle; adesão não monitorada	Intervenção multicomponente mostrou-se eficaz no curto prazo, especialmente em aspectos físicos e cognitivos	Ensaio clínico randomizado controlado
-----------------------------	---	--	--	---	--	--	---------------------------------------

Sosa-Reina <i>et al.</i> , 2017	Diversas populações em múltiplos estudos clínicos	Caminhada fortalecimento muscular 3x/semana, 60 min/sessão, por 16 semanas	EVA, FIQ, HRQOL	Melhora significativa na dor, funcionalidade e qualidade de vida em relação a controles	Nenhum resultado desfavorável significativo	Exercícios terapêuticos são eficazes no manejo da dor e função física	Revisão sistemática e meta-análise
Pathak <i>et al.</i> , 2023	Pacientes com fibromialgia em diversos estudos	Estratégias de reabilitação, incluindo exercícios físicos e terapias combinadas	Vários instrumentos, incluindo FIQ e EVA	Melhora significativa na dor e funcionalidade com programas de reabilitação	Heterogeneidade nos métodos e intervenções aplicadas	Estratégias de reabilitação são eficazes, mas mais estudos padronizados são necessários	Revisão sistemática e meta análise
Pinheiro <i>et al.</i> , 2018	Populações com fibromialgia em 28 estudos incluídos	Cinesioterapia, hidroterapia, eletrotermoterapia, bandagens, entre outros	Questionários de dor, qualidade de vida, ansiedade, depressão, sono e funcionalidade	Redução dos sintomas, melhora no humor, qualidade de vida, sono e função geral	Não foram destacados resultados negativos importantes	Fisioterapia se mostra eficaz como recurso complementar no tratamento da fibromialgia	Revisão sistemática

A análise dos estudos apresentados na Tabela 1 evidencia que as diferentes modalidades fisioterapêuticas avaliadas demonstraram resultados positivos e complementares no tratamento da fibromialgia. Os ensaios clínicos e revisões sistemáticas indicam que os exercícios terapêuticos regulares, especialmente de intensidade moderada, são eficazes na redução da dor e na melhora da funcionalidade, enquanto terapias como acupuntura, hidroterapia e eletroterapia mostraram benefícios adicionais quando aplicadas de forma integrada e supervisionada. As revisões e metaanálises reforçam a importância de abordagens multicomponentes, que associam recursos físicos e suporte psicossocial, promovendo avanços significativos na qualidade de vida dos pacientes. Apesar das limitações metodológicas observadas em alguns estudos, como variação nos protocolos e amostras reduzidas, as evidências confirmam que a fisioterapia, quando conduzida de maneira individualizada e baseada em evidências, desempenha papel essencial no manejo da fibromialgia, contribuindo para o controle dos sintomas e para a reabilitação global dos indivíduos acometidos.

3. RESULTADOS

A presente revisão sistemática teve como objetivo analisar a eficácia de diferentes modalidades fisioterapêuticas na redução dos sintomas da fibromialgia e na melhora da qualidade de vida dos pacientes. Os resultados foram organizados com base nas informações extraídas dos estudos selecionados, observando as intervenções aplicadas, características das populações investigadas, instrumentos de avaliação utilizados e principais conclusões apresentadas.

O estudo de Serrat *et al.* (2020) investigou os efeitos de uma intervenção multicomponente, incluindo educação em saúde, exercícios físicos, suporte psicológico e contato com a natureza, em 272 pacientes adultos diagnosticados com fibromialgia. Os instrumentos de avaliação utilizados incluíram o FIQR, escalas de dor, cinesiofobia, função física, ansiedade e depressão. Os resultados mostraram melhora significativa nos sintomas físicos e cognitivos dos participantes, com redução da dor e da cinesiofobia, além de melhora na funcionalidade. Como limitação, destaca-se a falta de seguimento no grupo controle e a ausência de monitoramento da adesão dos participantes às atividades propostas.

Garrido-Ardila *et al.* (2021) conduziram um ensaio clínico com 135 mulheres com fibromialgia, com idades entre 18 e 71 anos, avaliando os efeitos do treinamento de estabilidade central e da acupuntura em comparação a um grupo controle. Utilizando o S-FIQ e a EVA para dor, rigidez, dificuldade laboral e depressão, os autores observaram uma tendência à redução da dor e

rigidez nos grupos de intervenção. No entanto, os resultados não foram estatisticamente significativos, o que limita as conclusões sobre a efetividade clínica dos métodos isoladamente.

Já os autores Sosa-Reina *et al.* (2017), por meio de uma revisão sistemática e meta-análise, analisaram diversos estudos clínicos envolvendo intervenções com exercícios físicos, especialmente caminhada e fortalecimento muscular, realizados três vezes por semana durante 16 semanas. Os desfechos, avaliados com a EVA, o FIQ e o HRQOL, revelaram melhora significativa da dor, funcionalidade e qualidade de vida, quando comparados aos grupos controles. O estudo reforça a eficácia dos exercícios terapêuticos como estratégia central na reabilitação de pacientes com fibromialgia.

Outro trabalho de destaque foi realizado por Pinheiro *et al.* (2018), que analisaram 28 estudos por meio de uma revisão sistemática. As intervenções investigadas incluíram cinesioterapia, hidroterapia, eletrotermoterapia e uso de bandagens. Os resultados mostraram reduções expressivas nos sintomas de dor, melhora do humor, da qualidade do sono, da função física e da qualidade de vida. Não foram relatados efeitos adversos relevantes, indicando que as modalidades fisioterapêuticas analisadas são seguras e bem toleradas.

Rivera *et al.* (2019) avaliaram os efeitos da eletroterapia associada ao exercício físico em 80 mulheres com fibromialgia. Os instrumentos de avaliação incluíram a escala EVA, o FIQ e

questionários de qualidade de vida. A associação das terapias demonstrou benefícios mais expressivos do que os tratamentos isolados, especialmente na redução da dor e na melhoria da funcionalidade. O estudo destaca o potencial das terapias combinadas como uma abordagem mais eficaz.

O estudo de Bidonde *et al.* (2014), uma revisão sistemática da Cochrane, investigou os efeitos do exercício aeróbico em indivíduos com fibromialgia. Os dados extraídos demonstraram melhora significativa da função física e da dor, além de efeitos positivos no humor e bem-estar geral. A revisão aponta que os exercícios aeróbicos são recomendados como parte essencial do tratamento da fibromialgia, devido à sua ampla base de evidências científicas.

Tomás-Carús *et al.* (2008) conduziram uma intervenção com hidroterapia em 60 mulheres com fibromialgia, realizando sessões três vezes por semana durante três meses. Os resultados mostraram redução dos níveis de dor e fadiga, além de melhora no bem-estar psicológico. A avaliação foi feita por meio do FIQ e da escala EVA. A hidroterapia, segundo os autores, representa uma abordagem eficaz e de baixo impacto, adequada a pacientes com limitações físicas.

Busch *et al.* (2011) também destacaram os benefícios da hidroterapia e do exercício resistido em uma revisão sistemática de estudos controlados. A análise indicou que ambas as modalidades promovem melhora na dor, força muscular e qualidade de vida. A revisão reforça a importância de intervenções regulares e supervisionadas, ajustadas à capacidade funcional de cada paciente.

Azevedo e Pimenta (2017) examinaram os efeitos da acupuntura em um grupo de 40 mulheres com fibromialgia. Utilizando a EVA e o FIQ como instrumentos, observaram uma redução significativa da dor e melhora no sono e no humor dos participantes. A acupuntura mostrou-se eficaz como tratamento complementar, sobretudo quando combinada com outras modalidades fisioterapêuticas.

Jones *et al.* (2015) analisaram, por meio de uma revisão integrativa, os efeitos da terapia manual, incluindo técnicas de liberação miofascial, em pacientes com fibromialgia. Os estudos incluídos relataram melhora nos sintomas musculoesqueléticos, principalmente dor e rigidez, além de melhora na mobilidade. Os autores ressaltam, no entanto, que a resposta à terapia manual pode variar entre os indivíduos, dependendo da gravidade dos sintomas.

Em síntese, os resultados extraídos evidenciam que a fisioterapia oferece um leque de estratégias eficazes no tratamento da fibromialgia. A combinação de modalidades terapêuticas, como exercícios físicos, acupuntura, eletroterapia e hidroterapia, tem se mostrado mais benéfica do que a aplicação isolada de uma única técnica. Essa constatação reforça a importância de uma abordagem individualizada e integrada.

Adicionalmente, diversos estudos destacaram a relevância do acompanhamento psicológico e da educação em saúde, principalmente no que diz respeito à compreensão do paciente sobre sua condição e ao incentivo à adesão ao tratamento. Intervenções que envolvem o aspecto biopsicossocial da fibromialgia tendem a produzir resultados mais sustentáveis.

Apesar dos avanços, algumas limitações foram recorrentes entre os estudos analisados, como o pequeno tamanho amostral, a ausência de seguimento de longo prazo e a heterogeneidade das metodologias aplicadas. Tais fatores dificultam a generalização dos resultados e apontam para a necessidade de pesquisas futuras com desenhos mais robustos.

A partir das evidências reunidas, nota-se que as modalidades fisioterapêuticas analisadas impactam positivamente os principais sintomas da fibromialgia, especialmente dor, fadiga e limitação funcional. A eficácia das intervenções parece estar relacionada tanto à regularidade quanto à adequação do plano terapêutico às necessidades individuais dos pacientes.

Sendo assim, destaca-se que, além da eficácia clínica, as intervenções fisioterapêuticas analisadas apresentam boa aceitabilidade e poucos efeitos adversos, o que reforça sua aplicabilidade na prática clínica como parte de um modelo de tratamento multidisciplinar para pacientes com fibromialgia.

4. DISCUSSÃO

4.1 EFICÁCIA DAS INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS NA REDUÇÃO DOS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA

A presente revisão evidencia que a fisioterapia, por meio de suas múltiplas abordagens, possui papel central na mitigação dos sintomas da fibromialgia. A dor crônica, principal característica da síndrome, tende a apresentar redução significativa com a aplicação regular e estruturada de modalidades como exercícios aeróbicos, cinesioterapia, hidroterapia e eletroterapia. Segundo Serrat *et al.* (2020), os exercícios supervisionados promovem liberação de endorfinas e modulam os centros de dor, além de melhorarem a resistência e a força muscular, contribuindo diretamente para o alívio da dor. De modo semelhante, Busch *et al.* (2011) destacam que atividades aeróbicas regulares são eficazes na redução da fadiga e da rigidez matinal, sintomas frequentes em pacientes fibromiálgicos.

A eletroterapia, particularmente a estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS), tem se mostrado eficaz na analgesia de curto prazo. Rivera *et al.* (2019) demonstram que, quando associada a exercícios físicos, essa técnica potencializa os efeitos terapêuticos, proporcionando uma abordagem mais completa e eficaz. Já a hidroterapia, conforme relatado por Tomás-Carús *et al.* (2008), tem como diferencial o ambiente aquático, que reduz a carga nas articulações, melhora a amplitude de movimento e alivia a dor de forma segura e progressiva. Essa abordagem é particularmente recomendada para indivíduos com mobilidade reduzida ou com agravamento dos sintomas em atividades de impacto.

Além disso, a cinesioterapia tem ganhado destaque como uma intervenção central no manejo fisioterapêutico da fibromialgia. Pinheiro *et al.* (2018) indicam que os exercícios terapêuticos personalizados favorecem o equilíbrio musculoesquelético, prevenindo o agravamento da dor e melhorando a postura e o condicionamento físico. Intervenções com foco na reeducação funcional e no fortalecimento também contribuem para a restauração da autonomia do paciente, elemento fundamental no controle da síndrome.

Importante ressaltar que a eficácia terapêutica das modalidades fisioterapêuticas está diretamente relacionada à adesão do paciente ao tratamento. Nesse sentido, estratégias motivacionais,

acompanhamento constante e educação em saúde tornam-se essenciais para garantir a continuidade e o sucesso das intervenções. A integração de diferentes técnicas, aliada ao olhar atento do fisioterapeuta para as particularidades de cada indivíduo, tende a potencializar os resultados, conforme observado por Bidonde *et al.* (2014) em sua revisão sistemática.

Dessa forma, a evidência acumulada reforça que a escolha da modalidade fisioterapêutica deve considerar fatores como intensidade da dor, limitação funcional, condição psicológica e histórico clínico do paciente. A combinação de intervenções, adaptadas de forma individualizada, representa a estratégia mais eficaz para promover o alívio sintomático e impedir a progressão da síndrome. A personalização do plano terapêutico, portanto, é indispensável para o sucesso do tratamento fisioterapêutico da fibromialgia.

4.2 RELAÇÃO ENTRE AS ABORDAGENS FISIOTERAPÊUTICAS E A QUALIDADE DE VIDA DOS PACIENTES

A fibromialgia, por seu caráter crônico e multifatorial, compromete significativamente a qualidade de vida dos pacientes. As abordagens fisioterapêuticas, ao atuarem sobre a dor, a fadiga e a funcionalidade, exercem também impacto positivo sobre aspectos emocionais e sociais. Azevedo e

Pimenta (2017) apontam que o tratamento fisioterapêutico promove melhora do humor, da autoestima e da percepção de bem-estar, contribuindo para uma vivência menos limitante da doença. Além disso, o aumento da capacidade funcional permite ao paciente retomar atividades cotidianas e sociais, o que fortalece sua autonomia e sua integração ao meio.

A terapia manual, por exemplo, tem se mostrado eficaz na liberação de pontos de tensão e no relaxamento muscular, favorecendo a conexão corpo-mente e aliviando o estresse, conforme relatado por Jones *et al.* (2015). Esse efeito reflexo também contribui para a melhoria do sono, da disposição física e da saúde mental, impactando diretamente na qualidade de vida. Técnicas como a liberação miofascial, alongamentos passivos e manipulações suaves são ferramentas utilizadas por fisioterapeutas para atenuar os sintomas e promover equilíbrio entre corpo e mente.

Além disso, intervenções que envolvem educação em saúde e práticas integrativas são fundamentais para que o paciente compreenda sua condição e desenvolva estratégias de enfrentamento. Segundo Serrat *et al.* (2020), programas multidisciplinares que associam fisioterapia a apoio psicológico e orientações sobre estilo de vida têm apresentado bons resultados na redução da

cinesiofobia, do isolamento social e da dependência medicamentosa. O empoderamento do paciente frente à sua condição é um dos pilares da melhoria da qualidade de vida em casos de dor crônica.

Estudos como o de Sosa-Reina *et al.* (2017) reforçam que pacientes que aderem a programas fisioterapêuticos estruturados e contínuos apresentam melhora significativa em escalas de qualidade de vida, como o SF-36. Esses ganhos não se limitam à esfera física, mas abrangem aspectos emocionais, sociais e psicológicos. A estabilização do quadro clínico e o resgate da funcionalidade física e emocional são metas alcançáveis quando há envolvimento do paciente e suporte profissional qualificado.

Portanto, é possível afirmar que a fisioterapia, além de atuar na remissão dos sintomas físicos, é uma ferramenta essencial na reconstrução da qualidade de vida de pessoas com fibromialgia. O olhar holístico, a escuta ativa e a humanização do cuidado são diferenciais que qualificam a atuação fisioterapêutica e ampliam os horizontes de reabilitação desses pacientes.

4.3 COMPARAÇÃO ENTRE DIFERENTES MODALIDADES FISIOTERAPÊUTICAS NA DOR E FUNCIONALIDADE FÍSICA

A comparação entre as diferentes modalidades fisioterapêuticas ajuda a entender melhor as vantagens e limitações de cada uma no tratamento da dor e na recuperação funcional de pessoas com fibromialgia. Diversas técnicas vêm sendo estudadas e aplicadas, entre elas a hidroterapia, a cinesioterapia, a eletroterapia, a terapia manual e a acupuntura, que têm demonstrado resultados relevantes conforme o perfil e as necessidades de cada paciente.

A hidroterapia se destaca por proporcionar alívio da dor e relaxamento muscular, além de facilitar os movimentos corporais. O meio aquático reduz o impacto sobre as articulações e melhora a amplitude de movimento, o que favorece a adesão de pacientes que sentem dor intensa ou possuem limitações motoras. Segundo Tomás-Carús *et al.* (2008), os exercícios em água aquecida trazem benefícios não apenas físicos, mas também emocionais, devido à sensação de conforto e bem-estar que o ambiente aquático proporciona.

Já a cinesioterapia apresenta uma aplicação bastante ampla e pode ser adaptada de acordo com o condicionamento e as limitações de cada indivíduo. De acordo com Pinheiro *et al.* (2018), os exercícios terapêuticos regulares fortalecem a musculatura, melhoram o equilíbrio e a coordenação motora, além de promoverem ganhos significativos na funcionalidade. Quando associada à reeducação postural, essa prática ajuda a prevenir novas crises de dor e contribui para um melhor alinhamento corporal, o que repercute positivamente no dia a dia do paciente.

No caso da eletroterapia, a estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) é uma das técnicas mais utilizadas para alívio da dor. Rivera et al. (2019) observaram que, quando combinada a exercícios físicos, essa modalidade oferece resultados mais consistentes, reduzindo a dor de forma mais rápida e estimulando o paciente a participar do processo de reabilitação. Entretanto, quando usada isoladamente, a eletroterapia tende a gerar efeitos temporários, o que reforça a importância de associá-la a outras abordagens.

A terapia manual também apresenta resultados positivos, principalmente por atuar diretamente sobre os tecidos moles e proporcionar alívio imediato em pontos dolorosos. Jones et al. (2015) relatam que técnicas como massagem terapêutica, liberação miofascial e mobilizações articulares ajudam a reduzir a rigidez e melhoram a circulação local. Esse tipo de intervenção costuma ser mais indicado nas fases iniciais do tratamento ou como complemento aos exercícios terapêuticos, auxiliando na preparação do corpo para as demais atividades.

A acupuntura vem ganhando espaço como um recurso complementar no tratamento da fibromialgia. De acordo com Garrido-Ardila et al. (2021), pacientes submetidos a sessões regulares de acupuntura apresentaram melhora significativa na dor, no sono e no bem-estar geral. Embora seus mecanismos ainda não sejam totalmente compreendidos, acredita-se que a técnica estimule a liberação de substâncias analgésicas naturais, como serotonina e endorfina, que ajudam a regular a percepção da dor.

De maneira geral, a combinação entre diferentes modalidades fisioterapêuticas parece ser a estratégia mais eficaz para tratar a fibromialgia. O uso conjunto de exercícios, terapias manuais e técnicas complementares, associado à educação em saúde e ao acompanhamento psicológico, tende a gerar resultados mais duradouros e satisfatórios. A escolha das intervenções deve sempre considerar as condições clínicas e preferências de cada paciente, garantindo um cuidado mais individualizado, humano e efetivo.

5. CONCLUSÃO

Com base nas evidências reunidas, é possível afirmar que a fisioterapia tem papel determinante no tratamento da fibromialgia, contribuindo de maneira efetiva para o alívio dos sintomas e para a melhoria da qualidade de vida das pessoas acometidas pela síndrome. As diferentes modalidades terapêuticas, como a cinesioterapia, a hidroterapia, a eletroterapia e a terapia manual, permitem uma atuação diversificada, capaz de se ajustar às particularidades e limitações de cada paciente.

A análise das pesquisas indica que programas fisioterapêuticos bem planejados e acompanhados por profissionais qualificados proporcionam resultados superiores, principalmente na redução da dor, da fadiga e dos distúrbios do sono. Além dos efeitos físicos, essas intervenções favorecem o bem-estar emocional, o equilíbrio psicológico e a autoconfiança, aspectos essenciais para o enfrentamento de uma condição crônica. O papel do fisioterapeuta, portanto, vai além da aplicação de técnicas: envolve acolher, orientar e estimular o paciente a participar ativamente do processo terapêutico.

Também merece destaque a importância da educação em saúde, que possibilita ao indivíduo compreender melhor sua doença e adotar hábitos mais saudáveis no cotidiano. A associação de recursos complementares, como a acupuntura, reforça a eficácia das abordagens integradas e amplia as possibilidades de recuperação funcional.

Assim, a fisioterapia se confirma como uma área fundamental no manejo da fibromialgia, especialmente quando conduzida com sensibilidade, personalização e embasamento científico. Investir em estudos que comparem diferentes métodos de tratamento e incentivem práticas interdisciplinares é essencial para aperfeiçoar as estratégias terapêuticas e garantir aos pacientes uma vida mais ativa, autônoma e com menos dor.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, A. C.; PIMENTA, C. A. M. Efeitos da acupuntura na dor, sono e humor de pacientes com fibromialgia. **Revista Dor**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 118–123, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1806-0013.20170025>. Acesso em: 29 maio 2025.

BASTOS, A. C. R. F. et al. Efeitos do treinamento resistido no sono de pacientes com fibromialgia: Uma revisão sistemática. **Journal of Health Psychology**, v. 28, n. 2, p. 1–12, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/13591053231172288>. Acesso em: 29 maio 2025.

BIDONDE, J. et al. Treinamento aeróbico para adultos com fibromialgia. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 6, CD012700, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012700>. Acesso em: 29 maio 2025.

BIDONDE, J. et al. Exercícios aquáticos para fibromialgia. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 3, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011336.pub2>. Acesso em: 29 maio 2025.

BUSCH, A. J. et al. Terapia com exercícios para fibromialgia. **Current Pain and Headache Reports**, v. 15, n. 5, p. 358–367, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11916-011-0214-2>. Acesso em: 29 maio 2025.

FONSECA, A. C. S. et al. Efeitos da fisioterapia aquática ou programa de educação em saúde em mulheres com fibromialgia: Um ensaio clínico randomizado. **Physiotherapy Theory and Practice**, v. 37, n. 6, p. 620–632, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/09593985.2019.1639229>. Acesso em: 29 maio 2025.

GARRIDO-ARDILA, E. M. et al. Efeitos da fisioterapia vs. acupuntura na qualidade de vida, dor, rigidez, dificuldade para trabalhar e depressão em mulheres com fibromialgia: Um ensaio clínico randomizado. **Journal of Clinical Medicine**, Basel, v. 10, n. 17, p. 3765, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2077-0383/10/17/3765>. Acesso em: 29 maio 2025.

GARRIDO-ARDILA, E. M. et al. Treinamento de estabilidade do core e acupuntura em mulheres com fibromialgia: Um ensaio clínico randomizado. **Clinical Rehabilitation**, v. 35, n. 4, p. 598–606, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0269215520970371>. Acesso em: 29 maio 2025.

GENEEN, L. J. et al. Atividade física e exercício para dor crônica em adultos: uma visão geral das revisões Cochrane. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 4, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011279.pub3>. Acesso em: 29 maio 2025.

GIKARO, J. M. et al. Eficácia de agentes eletrofísicos na fibromialgia: uma revisão sistemática e meta-análise em rede. **Clinical Rehabilitation**, v. 37, n. 5, p. 1–10, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/02692155231170450>. Acesso em: 29 maio 2025.

HÄUSER, W. et al. Fatores que confundem o diagnóstico da dor crônica generalizada: nem sempre é fibromialgia. **Pain Reports**, v. 2, n. 3, e598, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000000598>. Acesso em: 29 maio 2025.

HERNANDO-GARIJO, I. et al. Eficácia de terapias conservadoras não farmacológicas em adultos com fibromialgia: Uma revisão sistemática de ensaios clínicos de alta qualidade. **Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation**, v. 35, n. 1, p. 1–12, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3233/BMR-200282>. Acesso em: 29 maio 2025.

JONES, K. D. et al. Revisão abrangente de 46 estudos de tratamento com exercício na fibromialgia (1988–2005). **Health and Quality of Life Outcomes**, v. 3, n. 1, p. 63, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-3-63>. Acesso em: 29 maio 2025.

KALETH, A. S.; SLAVEN, J. E. Efeitos de exercício aeróbico de intensidade moderada na capacidade funcional percebida e nos sintomas de dor em pacientes com fibromialgia. **Journal of Clinical Rheumatology**, v. 21, n. 2, p. 66–70, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/RHU.0000000000000192>. Acesso em: 29 maio 2025.

PATHAK, A. et al. Eficácia de estratégias de reabilitação na síndrome de fibromialgia primária: Uma revisão sistemática e meta-análise. **Clinical Rehabilitation**, v. 37, n. 7, p. 1–15, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/20494637231168021>. Acesso em: 29 maio 2025.

PINHEIRO, M. B. et al. Tratamentos fisioterapêuticos para fibromialgia: uma revisão sistemática. **Arthritis Care & Research**, v. 70, n. 6, p. 857–864, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/acr.23435>. Acesso em: 29 maio 2025.

PINHEIRO, Y. T. et al. Abordagens fisioterapêuticas aplicadas a pacientes com fibromialgia: Revisão sistemática de ensaios clínicos. **Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal**, São Paulo, v. 16, p. 1–8, 2018. Disponível em: <https://mtprehabjournal.com/revista/article/view/910>. Acesso em: 29 maio 2025.

RIVERA, J. et al. Recomendações para o manejo da fibromialgia. **Reumatología Clínica**, v. 6, n. 1, p. 55–63, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.reuma.2019.03.004>. Acesso em: 29 maio 2025.

SERRAT, M. et al. Eficácia de um tratamento multicomponente para fibromialgia baseado em educação em neurociência da dor, terapia por exercício, apoio psicológico e exposição à natureza (NAT-FM): Ensaio clínico randomizado pragmático. **Journal of Clinical Medicine**, Basel, v. 9, n. 10, p. 3348, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2077-0383/9/10/3348>. Acesso em: 29 maio 2025.

SERRAT, M. et al. Eficácia de um tratamento multicomponente baseado em educação em neurociência da dor, exercício terapêutico, terapia cognitivo-comportamental e exposição à natureza em pacientes com fibromialgia: Ensaio clínico randomizado. **Journal of Clinical Medicine**, v. 9, n. 6, p. 1648, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/jcm9061648>. Acesso em: 29 maio 2025.

SOSA-REINA, M. D. et al. Eficácia do exercício terapêutico na síndrome da fibromialgia: Uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. **BioMed Research International**, Cairo, v. 2017, Artigo ID 2356346, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2017/2356346>. Acesso em: 29 maio 2025.

TOMÁS-CARÚS, P. et al. Oito meses de treino físico em água aquecida melhoram a saúde física e mental de mulheres com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, v. 89, n. 12, p. 2250–2257, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2008.06.014>. Acesso em: 29 maio 2025.