

Métodos fisioterapêuticos para o controle da dor em pacientes com fibromialgia.

Itala Ellen Sousa Silva

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro

Itala.silva02@aluno.unifametro.edu.br

Letícia Braga Martins

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro

leticia.martins02@aluno.unifametro.edu.br

Monick Martins Fontenele

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro

monick.fontenele01@aluno.unifametro.edu.br

Rinna Rocha Lopes

Docente – Centro Universitário Fametro - Unifametro

rinna.lopes@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Promoção, Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XIII Encontro de Iniciação à Pesquisa

Introdução: A Fibromialgia (FM) é uma síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética, fadiga, distúrbios do sono e redução da qualidade de vida. Além das terapias médicas e psicológicas, recursos como acupuntura, agulhamento seco e exercícios terapêuticos têm se mostrado eficazes na redução da dor e da incapacidade. Como não há cura, o tratamento é voltado para o controle dos sintomas, proporcionando alívio e melhor qualidade de vida. Recentemente, a fibromialgia passou a ser reconhecida por lei no Brasil como deficiência, garantindo novos direitos aos pacientes e ampliando a relevância do seu cuidado. Nesse contexto, este trabalho destaca os métodos terapêuticos, como estratégias na redução da dor e na promoção do bem-estar de pacientes com fibromialgia. **Objetivo:** Analisar e destacar métodos terapêuticos, especialmente em exercícios terapêuticos e técnicas complementares, como estratégias para um alívio da dor e autonomia para paciente com fibromialgia. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão literária, realizada a partir da consulta em bases de dados como Scielo, PubMed e BVS. Foram encontrados 10 artigos, dos quais 8

foram publicados nos últimos 4 anos e atendem ao tema e objetivos propostos. Como critério de exclusão, foram descartados estudos de revisão com autoria de terceiros e publicações que não apresentaram relação direta com os métodos terapêuticos analisados. **Resultados e Discussão:** Foram identificados não apenas métodos tradicionais como alongamento e exercícios de resistência, mas também métodos com exercícios aquáticos e de tradição chinesa, evidenciando a melhora na qualidade de vida do paciente, diminuindo os sintomas da ansiedade e depressão, oferecendo um sono melhor, reduzindo as dores, melhorando a mobilidade e promovendo uma autonomia funcional. Além dos ganhos clínicos, o recente reconhecimento da fibromialgia como deficiência no Brasil reforça a necessidade de estratégias de cuidado integradas e acessíveis, garantindo não apenas o alívio dos sintomas, mas também maior amparo legal e social aos indivíduos que convivem com a síndrome. Dessa forma, os artigos analisados reforçam a relevância de intervenções integradas, que unem terapias convencionais e complementares como estratégias de cuidado para com os indivíduos com fibromialgia. Assim, a associação entre acupuntura e exercícios físicos mostrou-se eficaz para potencializar os efeitos terapêuticos. **Considerações finais:** Diferentes abordagens terapêuticas podem oferecer resultados significativos ao tratamento da fibromialgia.

Palavras-chave: Fibromialgia; Métodos terapêuticos; Qualidade de vida

Referências:

COUTO, N.; Monteiro, D.; Cid, L.; Bento, T. Effect of different types of exercise in adult subjects with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis of randomised clinical trials. **Scientific Reports**, v. 12, art. 10391, 20 jun. 2022. DOI: 10.1038/s41598-022-14213-x. Disponível em : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35725780/>. Acesso: 17 set. 2025

CNN Brasil. Fibromialgia passa a ser reconhecida por lei como deficiência; entenda. 25 jul. 2025. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/fibromialgia-passa-a-ser-reconhecida-por-lei-como-deficiencia-entenda/> . Acesso em: 23 set. 2025.

DU, Meng Meng; HOU, Xiujuan; LU, Si Yi; KANG, Tianlun; LI, Yuan; WANG, Ruoyi.

Eficácia do exercício tradicional chinês em pacientes com síndrome de fibromialgia: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. **International Journal of Rheumatic Diseases**, [S.l.], Publicado online em 9 out. 2023. DOI: 10.1111/1756-185X.14924. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-37813823>. Acesso: 17 set. 2025

RODRÍGUEZ-HUGUET, M.; Ayala-Martínez, C.; Góngora-Rodríguez, P.; Rosety-Rodríguez, M. A.; Martín-Valero, R.; Góngora-Rodríguez, J. Aquatic Exercise in Physical Therapy Treatment for Fibromyalgia: Systematic Review. **Healthcare (Basel)**, v. 12, n. 6, art. 701, 21 mar. 2024. DOI: 10.3390/healthcare12060701. Disponível em [:https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38540665/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38540665/). Acesso: 17 set. 2025

RODRÍGUEZ-DOMÍNGUEZ, Álvaro-José; REBOLLO-SALAS, Manuel; CHILLÓN-MARTÍNEZ, Raquel; ROSALES-TRISTANCHO, Abel; VILLA-DEL-PINO, Inmaculada; JIMÉNEZ-REJANO, José-Jesús. The most effective therapeutic exercises for pain intensity in women with fibromyalgia: A systematic review and network meta-analysis. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, [S.l.], v. 29, p. 101226, 2025. DOI: 10.1016/j.bjpt.2025.101226. Disponível em: <https://www.rbf-bjpt.org.br/en-the-most-effective-therapeutic-exercises-articulo-S141335525000553>. Acesso em: 17 set. 2025.

STØVE, M. P.; DISSING, A. M. L.; THOMSEN, J. L.; MAGNUSSON, S. P.; RIIS, A. A effectiveness of stretching exercises in patients with fibromyalgia: A systematic review. **Clinical Rheumatology**, v. 43, n. 10, p. 3039-3053, out. 2024. DOI: 10.1007/s10067-024-07066-4. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39107536/>. Acesso: 17 set. 2025

Valera-Calero, J. A.; Fernández-de-Las-Peñas, C.; Navarro-Santana, M. J.; Plaza-Manzano, G. Efficacy of Dry Needling and Acupuncture in Patients with Fibromyalgia: A Systematic Review and Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 16, p. 9904, 11 ago. 2022. DOI: 10.3390/ijerph1916990. Disponível em [: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36011540/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36011540/) Acesso: 17 set. 2025

WANG, Xinzheng; LUO, Hongbin. Efeitos da terapia de exercício tradicional chinês sobre a dor, qualidade do sono e sintomas de ansiedade e depressão em pacientes com fibromialgia: uma revisão sistemática e meta-análise. **BMC Musculoskeletal Disorders**, v. 25, n. 1, art. 99, 27 jan. 2024. DOI: 10.1186/s12891-024-07194-7. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38281020/>. Acesso em: 17 set. 2025.