



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE FISIOTERAPIA**

ALINE GASPAR RODRIGUES

RITA BRUNA DOS SANTOS

**A QUALIDADE DE VIDA E ASPECTOS EMOCIONAIS DE PESSOAS COM
FIBROMIALGIA SUBMETIDAS A TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO: REVISÃO
INTEGRATIVA**

FORTALEZA

2022

ALINE GASPAR RODRIGUES

RITA BRUNA DOS SANTOS

A QUALIDADE DE VIDA E ASPECTOS EMOCIONAIS DE PESSOAS COM
FIBROMIALGIA SUBMETIDAS A TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO: REVISÃO
INTEGRATIVA

Artigo TCC apresentado ao curso de
Fisioterapia do Centro Universitário
Fametro – UNIFAMETRO – como requisito
para a obtenção do grau de bacharel, sob
a orientação da prof^a Esp. Naiana
Gonçalves de Bittencourt Vieira.

FORTALEZA

2022

ALINE GASPAR RODRIGUES

RITA BRUNA DOS SANTOS

A QUALIDADE DE VIDA E ASPECTOS EMOCIONAIS DE PESSOAS COM
FIBROMIALGIA SUBMETIDAS TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO: REVISÃO
INTEGRATIVA

Artigo TCC apresentado no dia 14 de junho de 2022 como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Fisioterapia do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO – tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

Prof^a Esp. Naiana Gonçalves de Bittencourt Vieira.
Orientador – Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

Prof^a Esp. Daiarah Gomes da Costa
Membro - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

Prof^a. Esp. Talita Carla Barros Noronha
Membro - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

AGRADECIMENTOS

Começamos agradecendo a Deus por nos ajudar a ficar de pé durante todo o processo, dando - nos força e determinação para não adormecer durante essa jornada.

Expressar nossa gratidão a esta universidade e sua liderança por proporcionar um ambiente tão inspirador e a oportunidade de concluir este curso.

Agradecer aos nossos professores por sua incrível orientação, perseverança e fé em nós, que contribuíram para tornar esse sonho uma realidade. Temos uma enorme gratidão com nossa orientadora Professora Naiana Gonçalves de Bittencourt Vieira, que nos inspira e nos guia com muita paciência, sem ela não teríamos conseguido concluir este projeto.

A todos aqueles com quem temos uma relação próxima, que contribuíram e participaram no desenvolvimento deste trabalho, direta ou indiretamente, enriquecendo a nossa experiência de aprendizagem.

Nossos pais por serem nossos pilares, que estiveram ao nosso lado e nos convenceram de que temos os recursos e as ferramentas necessárias para essa tarefa. Obrigada pela dedicação e companheirismo.

***“Precisamos de memórias que sejam forças auxiliares,
como um gerador de vida.”***

Mario Sergio Cortella

A QUALIDADE DE VIDA E ASPECTOS EMOCIONAIS DE PESSOAS COM FIBROMIALGIA SUBMETIDAS A TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO: REVISÃO INTEGRATIVA

Aline Gaspar Rodrigues¹

Rita Bruna dos Santos¹

Naiana Gonçalves de Bittencourt Vieira²

RESUMO

Fibromialgia é uma síndrome reumática, dolorosa, não inflamatória, crônica, manifesta-se nos músculos, não causa degeneração e não é autoimune, que vem ganhando destaque pelo seu impacto na vida de seus portadores. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, desenvolvida através da questão de pesquisa pela estratégia PICO. Um estudo observacional e descritivo sobre qualidade de vida, comprometimento funcional, assim como as comorbidades em portadores de fibromialgia. A coleta de dados realizou-se através da busca avançada nas plataformas de pesquisa SCIELO e PUBMED combinados por meio dos operadores booleanos AND, fazendo uso dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), entre os meses de março e maio de 2022. Temos como objetivo principal analisar a qualidade de vida e aspectos emocionais de pessoas com fibromialgia submetidas tratamento fisioterapêutico. Foram incluídos 8 estudos nesta revisão que abordaram o impacto da fibromialgia na qualidade de vida de seus portadores e o que prevê o tratamento fisioterapêutico. Dentre os tratamentos encontrados na literatura, esse estudo evidenciou uma melhora significativa da autonomia pessoal e funcional além dos aspectos emocionais, é de fundamental importância que sejam inseridos na sociedade, reestabelecendo sua estrutura física e os fatores ambientais.

Palavras-chave: Fibromialgia. Qualidade de vida. Dor crônica. Autonomia pessoal. Tratamento fisioterapêutico.

¹ Discentes do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO.

² Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO.

ABSTRACT

Fibromyalgia is a chronic, non-inflammatory, painful, rheumatic, syndrome that manifests itself in the muscles, does not cause degeneration and is not autoimmune, which has been gaining prominence due to its impact on the lives of its patients. This is an integrative literature review, developed through the research question by the PICO strategy. An observational and descriptive study on quality of life, functional impairment, as well as comorbidities in patients with fibromyalgia. Data collection was carried out through an advanced search on the SCIELO and PUBMED search platforms combined through the Boolean operators AND, using the Health Sciences Descriptors (DeCS), between March and May 2022. main objective to analyze the quality of life and emotional aspects of people with fibromyalgia undergoing physical therapy treatment. Eight studies were included in this review that addressed the impact of fibromyalgia on the quality of life of its patients and what the physiotherapeutic treatment entails. Among the treatments found in the literature, this study showed a significant improvement in personal and functional autonomy, in addition to the emotional aspects, it is of fundamental importance that they are inserted into society, reestablishing their physical structure and environmental factors.

Keywords: Fibromyalgia. Quality of life. Chronic pain. Personal autonomy. Physiotherapeutic treatment.

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome dolorosa crônica que afeta o sistema musculoesquelético, resultando em dor, hipersensibilidade, espasmos e rigidez podendo criar experiências desagradáveis na vida cotidiana. Além disso, a FM é frequentemente acompanhada de outras manifestações, como distúrbios do sono, sensação subjetiva de inchaço, comprometimento cognitivo, cefaleia, fadiga, dor abdominal e olhos secos, que contribuem ainda mais para a limitação da doença. (HERZBERG; SALAET; VIVES; TORRES; GUTIÉRREZ; CAMPO; FRANCIA; RALLO, 2021).

É uma síndrome idiopática complexa que afeta cerca de 3-6% da população mundial, o que representa cerca de 470 milhões de pessoas. Afeta o sistema nervoso central gerando incapacidade e está relacionada a processos de sensibilização central, envolve perda da homeostase das células gliais (produção da bainha de mielina), confirmando a insuficiência da supressão da dor, entre outros mecanismos. É prevalente em mulheres (2%), aumentando a prevalência em mulheres após os 60 anos de idade. Pacientes com FM geralmente apresentam outras síndromes de dor crônica, como artrite reumatoide e endometriose. Por essas razões, a fibromialgia pode ser considerada como uma das síndromes dolorosas que melhor atende as condições para o estudo da dor crônica pois sugerem que variáveis psicológicas e cognitivas podem ter grande influência em sua progressão e interferência nas atividades diárias (GONZALEZ; ACEVEDO; BENITEZ, 2021).

A qualidade de vida tornou-se uma questão muito importante na sociedade. Dentre esses elementos psicológicos e cognitivos, destacam-se as avaliações catastróficas orientadas para a dor, que parecem estar intimamente relacionadas ao impacto emocional e redução da funcionalidade dos pacientes. Da mesma forma, a percepção da autoeficácia da dor parece mediar o impacto da dor na vida diária, a percepção da dor e a ansiedade manifestada por pacientes com essa síndrome. Além disso, o impacto que as crenças sobre a dor tem nos processos de enfrentamento, na funcionalidade e no estado emocional dos pacientes com a síndrome vem ganhando cada vez mais interesse, dessa forma, a saúde e a doença permanecem inerentes à economia, aspectos socioculturais, experiências pessoais e estilos de vida (GONZALEZ; ACEVEDO; BENITEZ, 2021).

A depressão é um dos transtornos psiquiátricos mais comuns em pacientes com fibromialgia (FM), a mesma pode desencadear ou exacerbar os sintomas característicos da FM, os sintomas depressivos afetam a qualidade de vida dos pacientes com Fibromialgia, aumentando a percepção da dor e da disfunção. De fato, a própria depressão foi um preditor independente de alterações no desempenho físico desses pacientes. Portanto, os fatores que tornam os sintomas depressivos mais intensos devem ser controlados para garantir a melhora da qualidade de vida dos pacientes com FM (HOMANN; STEFANELLO; GÓES; BREDÁ; PAIVA; LEITE, 2012).

Embora a FM seja conhecida há muito tempo, ela foi definida até 1970, quando a primeira história sobre um distúrbio do sono foi publicada. O conceito de FM foi introduzido em 1977, quando foram descritos locais anatômicos com intensa sensibilidade dolorosa, denominados tender points, em pacientes com a doença (GRAMINHA; PINTO; CASTRO; MEIRELLES; WALSH, 2021).

A justificativa para este estudo é trazer uma gama de possibilidades de tratamento e análise, bem como melhor qualidade de vida e aspectos emocionais para indivíduos que sofrem de fibromialgia e estão em tratamento fisioterapêutico, considerando tópicos de extrema importância e visibilidade nos últimos anos.

Como questão norteadora trazemos o que os estudos retratam sobre a qualidade de vida e os aspectos emocionais em indivíduos que tem fibromialgia e que fazem tratamento fisioterapêutico? O presente estudo traz como objetivo geral analisar a qualidade de vida e aspectos emocionais de pessoas com fibromialgia submetidas tratamento fisioterapêutico.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE ESTUDO E QUESTÃO NORTEADORA

Esta pesquisa é uma revisão integrativa, que visa sintetizar de forma sistemática, ordenada e abrangente os resultados da pesquisa de um determinado tópico ou questão.

Uma das etapas realizadas no estudo foi a construção da questão de pesquisa com base na estratégia PICO (P: sigla para população/paciente; I: intervenção; C: comparação/controle; O: desfecho/outcome), tabela 1.

O estudo teve como questão norteadora: o que estudos descrevem sobre qualidade de vida e aspectos emocionais em indivíduos com fibromialgia e em tratamento fisioterapêutico.

Tabela 1. Descrição da estratégia PICO para esse estudo

Acrônimo	Definição	Descrição
P	População	Portadores de Fibromialgia
I	Intervenção	Tratamento fisioterapêutico
C	Comparador	Nenhum
O	Desfecho "Outcome"	Qualidade de vida e Aspectos emocionais

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

2.2 ESTRATÉGIA DE BUSCA

O método de seleção dos artigos ocorreu entre março de 2022 e maio de 2022, por meio de uma análise avançada das bases de dados da Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e National Library of Medicine (PUBMED).

Os estudos foram selecionados a partir de uma busca avançada na base de dados, utilizando o Descritor de Ciências da Saúde (DeCS), na Biblioteca Virtual em Saúde (BSV), e combinados por meio do operador booleano (AND) para ampliar a possibilidade de descoberta de estudos conforme a tabela 2 responde à questão norteadora.

Tabela 2. Estratégias de busca nas bases de dados

Base de dados	Estratégia de busca	Artigos encontrados	Artigos selecionados
SCIELO	Fibromyalgia AND chronic pain	18	5
	Fibromyalgia AND quality of life	22	
	Fibromyalgia AND Musculoskeletal diseases	6	
PUBMED	Fibromyalgia AND Depression	62	3
	Fibromyalgia AND quality of life	78	
	Fibromyalgia AND emotional aspects	79	
TOTAIS		265	8

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

2.3 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

Os artigos originais em inglês, espanhol e português estão incluídos na revisão (Complete Article Yearbook of Scientific Events), disponível eletronicamente na íntegra, com links diretos para os tópicos. Também é considerado os estudos quantitativo ou qualitativo que descreva aspectos emocionais e qualidade de vida em pacientes com FM em tratamento fisioterapêutico, bem como uma medida de desfechos de interesse para os tópicos de pesquisa supracitados. Os prazos aplicam-se a artigos até 10 anos. A população do estudo foi considerada: a população geral. Foram excluídos estudos, artigos de revisão e monografias que não abordavam o assunto, dissertação de mestrado e tese de doutorado.

2.4 ANÁLISE DE DADOS

O método de análise foi construído da seguinte forma: (1) Pesquisa dos artigos nas bases de dados; (2) Análise dos materiais encontrados; (3) Seleção dos artigos de acordo com os objetivos do estudo; (4) Verificação completa das publicações selecionadas; (5) Verificação de artigos duplicados; (6) Exclusão dos artigos após leitura do material; (7) Leitura completa dos estudos selecionados; (8) Escolha das publicações para formação do estudo.

O estudo de dados foi realizado com base no estudo descritivo, o qual proporcionou uma descrição da realidade visto que a mesma viabiliza retratar, registrar, analisar e interpretar a natureza existente sem lesá-los, utilizando assim com objetivo de levar ao contraste e visando conseguir os excelentes resultados através de comparações na busca de soluções dos problemas.

Do mesmo foi escolhido um total de artigos que tiveram relevância com o tema. A princípio foram excluídos os artigos que não estavam de acordo com o critério de inclusão do estudo e que não abordaram o assunto. Logo após foi realizada a leitura dos artigos e em seguida a revisão integrativa composta pelos artigos que corresponderam aos critérios de inclusão já definidos. E por fim foi percorrido os resultados obtidos com a proposta do estudo.

2.5 ASPECTOS ÉTICOS

O estudo teve compromisso e respeitou as diretrizes e critérios estabelecidos na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), portanto sendo uma revisão, os preceitos éticos estabelecidos do qual menciona a zelar pela legalidade das pesquisas, discricões das informações, tornando as conclusões desta pesquisa públicos, serão analisados e respeitados durante o andamento da construção do trabalho.

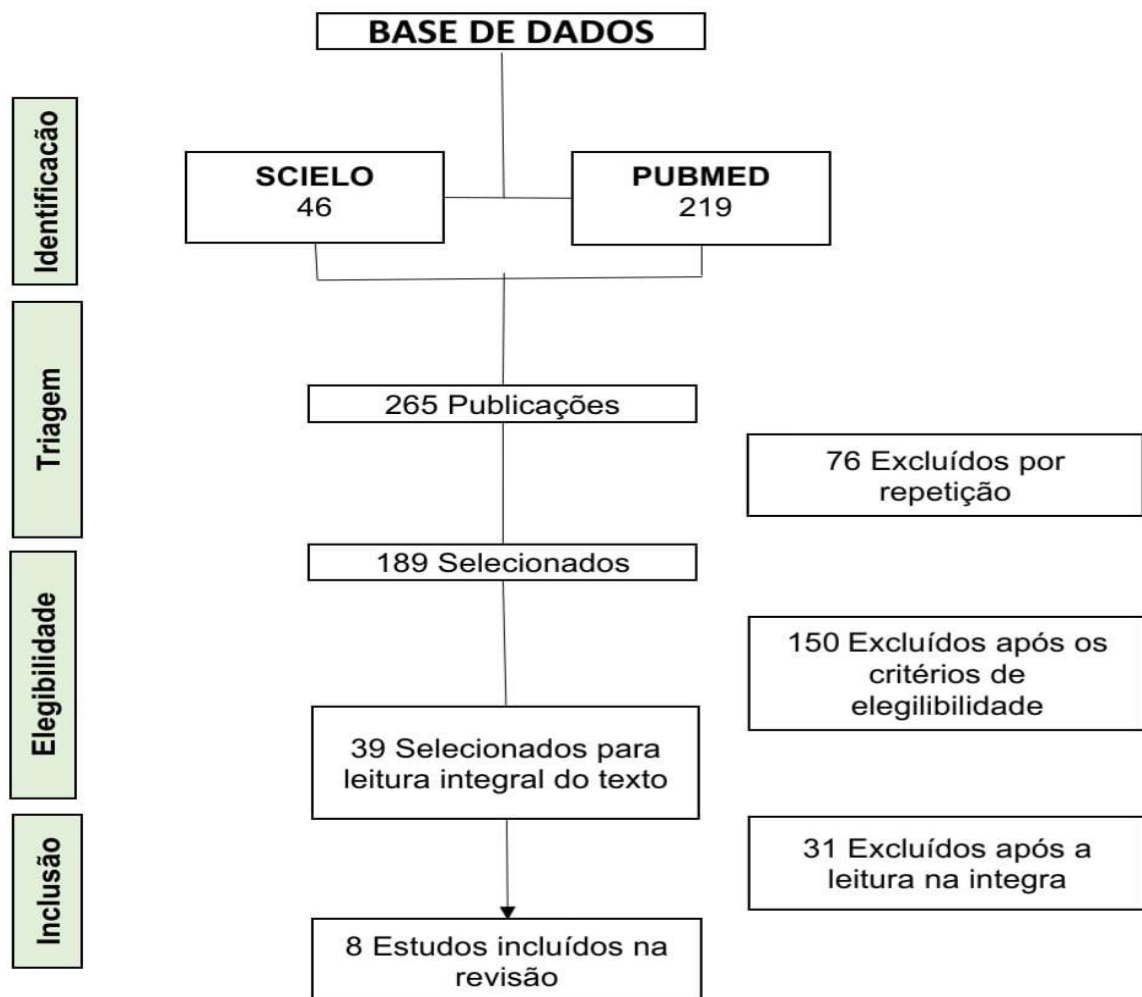
3 RESULTADOS

Após concluir as etapas do processo (identificação, triagem e elegibilidade) para a base metodológica deste estudo, busca-se a amostra total de estudos a serem incluídos neste trabalho. Revisão a partir da leitura de títulos e resumos, excluindo estudos duplicados e leitura dos artigos completo.

De acordo com as bases de dados SCIELO e PUBMED, após o uso do termo de busca nas mesmas, foram encontrados 265 artigos publicados. Destes 76 duplicadas e foram excluídas, dos quais restaram 189 selecionados. Depois de ler título e resumo, dos 189 estudos selecionados, 150 foram excluídos pelos critérios de elegibilidade, um total de 39 estudos foram selecionados para leitura integral do texto,

31 foram excluídos após a leitura e 8 se qualificam para compor este estudo após a leitura completa. (Tabela 3)

Tabela 3. Fluxograma dos estudos identificados através da pesquisa nos bancos de dados.



A partir de 8 selecionados foi construído 4 tabelas para melhor visualização dos dados.

Tabela 4. Características dos estudos elegíveis.

Autor e ano	Tipo de estudo	Objetivo do estudo	Amostra do estudo	Instrumentos avaliativos	Conclusão
GRAMINHA, C. V, et al (2021).	Estudo transversal de base populacional.	Investigar fatores associados à QV autorreferida em mulheres com FM.	O estudo foi realizado em mulheres que se autoorrelataram com fibromialgia e responderam ao questionário do Índice de Impacto da Fibromialgia (n=115)	Foi realizada uma avaliação da situação sociodemográfica e econômica, doenças crônicas autorreferidas, qualidade de vida, rotinas alimentares, sintomas musculoesqueléticos, atividade física, sintomas depressivos e transtornos mentais comuns, com questionários trazidos e validados por pesquisadores. Testes de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis e o teste de correlação de Spearman.	Conclui-se que a QVRS em mulheres com FM foi influenciada por sintomas depressivos e número de locais de dor no corpo. Atenção também deve ser dada ao impacto da renda, ambiente físico e FM nas atividades diárias.

HERZBERG, V. F, et al, (2021)	Estudo integrado, num centro privado.	Avaliar o impacto de um programa multidisciplinar (psicologia, reumatologia, medicina esportiva, unidade de sono e nutrição) em pacientes com fibromialgia.	O estudo foi realizado em 56 mulheres com idade média de 51 anos e idades variando de 30 a 73 anos.	Foram utilizados Desenho intra-sujeito com medidas pré e pós-estudo, o teste da dimensão da dor do WOMAC (Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index), e a Escala subjetiva in situ de intensidade da dor (escala Thierry)	Conclui-se que uma abordagem multidisciplinar baseada em uma intervenção psicoeducativa geral e técnicas de EMDR auto-administradas poderia contribuir para amenizar o impacto sintomático da fibromialgia.
GONZALES, M. O, et al, (2021).	Estudo empírico analítico com desenho explicativo transversal.	Determinar a capacidade explicativa das metacognições sobre o controle dos sintomas, auto-eficácia e catastrofismo em relação à dor, sobre	O estudo foi realizado em 108 mulheres de 24 a 60 anos residentes em Medellín e sua área metropolitana. Foram excluídas mulheres com deficiência física	Foram utilizados para avaliação a Escala de Metacognição de Controle de Sintomas (MSC), o Pain Self-Efficacy Questionnaire (PSEQ), a Escala de Catastrofização da Dor (PCS). O Chronic Pain Coping Questionnaire	Concluiu-se que as variáveis psicológicas e de cognição não explicaram o nível de intensidade da dor relatada pelos pacientes com fibromialgia.

		a funcionalidade, enfrentamento e intensidade da dor, seguindo o Modelo de Auto-Regulação das Funções Executivas.	grave ou deficiência cognitiva com resposta limitada ao aparelho devido a qualquer outra causa que não a fibromialgia.	(QFCP, e a escala WHODAS 2.0.	
RADUNOVIĆ, G. et al, (2021).	Estudo com Parâmetros quantitativos espaciais e temporais da marcha.	Avaliar parâmetros quantitativos espaço-temporais da marcha em pacientes com FM do sexo feminino em comparação com controles saudáveis durante a caminhada de base e durante a execução de tarefas motoras, cognitivas e combinadas, tanto	O estudo foi realizado em 24 pacientes com FM do sexo feminino com idade de média 55 anos e 24 controles saudáveis com idade média de 55 anos.	Foram utilizadas escalas e questionário para avaliação, são eles: FIQR; FSS; EVA; SF 36 PCS; SF 36 MCS; SF 36 total; EQ 5D 3L; Escala de Avaliação de Depressão de Hamilton; Miniexame do Estado Mental; Inventário de Depressão de Beck.	Conclui-se que a marcha é afetada em pacientes com FM durante a caminhada de dupla tarefa. A análise da marcha pode fornecer informações adicionais para a identificação da FM com base na presença de características clínicas e estado cognitivo. A correlação das alterações da marcha de dupla tarefa com a ocorrência de sintomas clínicos e a influência das alterações cognitivas no padrão da marcha poderiam,

		motoras quanto cognitivas.			adicionalmente, definir subgrupos de FM.
REBUTINI, V.Z et al, (2013).	Estudo de caso	O objetivo foi relatar o comportamento da força e da percepção subjetiva de dor de uma paciente com FM submetida a um programa de treinamento resistido tradicional por 12 semanas.	O estudo foi realizado em uma voluntária que possuía 52 anos.	Foram realizados exercícios resistido, aquecimento em cicloergômetro, treinamento resistido e alongamento.	Conclui-se que foi capaz reduzir as dores, melhorar a capacidade funcional, o bem-estar geral e a qualidade de vida da paciente.
CORTÉS, C.U, et al, (2020).	Estudo prospectivo, randomizado e controlado por simulação	Avaliar a, eficácia da terapia não invasiva de eletroestimulação neuro-adaptativa (NAE) no tratamento da dor crônica e incapacidade em	O estudo foi realizado em 12 mulheres, maiores de 18 ano, sem distinção de raça, cor e religiã o, com capacidade	Foi utilizado a técnica World Café e entrevista semiestruturada.	Conclui-se que a concepção de QV para as mulheres com fibromialgia é individual e subjetiva, centrada no bem-estar e em viver melhor.

		pacientes com fibromialgia.	de compreensão, orientadas, independentes e lúcidas para responder todas as perguntas.		
RODRÍGUEZ, M. L, et al, (2012).	Ensaio controlado randomizado com dois grupos de intervenção.	Determinar o nível de melhora, em relação à dor, impacto na fibromialgia e depressão, alcançado por pacientes com fibromialgia, comparando biodanza aquática e exercícios de alongamento.	Foram incluídos 82 pacientes com fibromialgia entre 18 e 65 anos, diagnosticados pelos critérios do American College of Rheumatology	Foi utilizado biodanza aquática e exercícios de alongamento. As medidas de desfecho foram dados sociodemográficos, qualidade de vida (Fibromialgia Impact Questionnaire), dor (questionário McGill-Melzack; e Escala Visual Analógica), algometria de pressão (algômetro Wagner FPI10) e depressão (Inventário de Beck).	Os exercícios aquáticos de biodanza melhoram a dor e a qualidade de vida em pacientes com fibromialgia.

MATSUTANI, A. R, et al, (2012).	Estudo piloto	Comparar os efeitos de exercícios de alongamento muscular com os exercícios aeróbicos na dor, número de tender points, sono, ansiedade e depressão de pacientes com FM.	32 pacientes com diagnóstico de FM, idade entre 35 e 60 anos, não fazer atividade física e não apresentar doenças ortopédicas, cardiovasculares ou neurológicas	A dor foi avaliada pela escala analógica visual; o limiar de dor dos tender points com o dolorímetro; sono pelo Post Sleep Inventory; ansiedade pelo Inventário de Ansiedade Traço-Estado e depressão pela Escala de Depressão de Beck.	Este estudo sugere que os exercícios de alongamento são mais eficazes que os exercícios aeróbicos na dor, número de tender points, sono e depressão da FM. Os exercícios aeróbicos parecem produzir um efeito mais importante na diminuição da ansiedade em comparação aos exercícios de alongamento.
---------------------------------	---------------	---	---	---	---

4 DISCUSSÃO

O presente estudo mostra que o impacto da fibromialgia na qualidade de vida e nos aspectos emocionais dos indivíduos que realizam fisioterapia é individual de cada paciente. Os tratamentos atuais para pessoas com FM visam melhorar seus sintomas, melhorando assim sua qualidade de vida. Programas de atividades físicas como exercícios de alongamentos, exercícios aquáticos de biodanza e abordagem multidisciplinar podem aumentar o bem-estar e melhorar a qualidade de vida.

A etiologia da FM tem sido alvo de pesquisas atuais e tratamento baseado no controle de sintomas e sinais. A única diferença, no entanto, é que os pacientes são tratados globalmente em diferentes áreas afetadas pela dor crônica. GONZALEZ et al (2021). Dá-se preferência à descrição de mulheres de meia-idade, independentemente do sexo e idade, mas com menor proporção de homens. Os autores acima concordam que 70% a 90% dos casos são mulheres. A patologia inicia-se entre os 12 e os 45 anos, com média de 35 a 40 anos, e acredita-se que se torne mais rara após os 60 anos, quando os indivíduos apresentam outras condições, como artrite.

Segundo MATSUTANI et al (2012), afirmam que exercícios físicos podem ajudar a controlar os sintomas da fibromialgia. A fisioterapia fornece recursos e estratégias que podem ser utilizadas para tratar a FM, melhorar a qualidade de vida e ajudar a melhorar a capacidade funcional. Também ajuda a reduzir e controlar a dor e reduzir outros sintomas que desencadeiam os sintomas. O exercício físico é de grande ajuda no tratamento das síndromes reumáticas, principalmente pelo alongamento das cadeias mais severamente danificadas para restaurar o alongamento dos músculos encurtados, melhorando assim a dor, a agilidade na realização das atividades diárias e a qualidade de vida.

Os profissionais de saúde reconhecem os benefícios da atividade física no tratamento da FM. No entanto, os fisioterapeutas encontram obstáculos para ajustar o caminho e classificar a intensidade a prática terapêutica, dada a existência de dor em várias partes do corpo, cuja intensidade pode aumentar após a atividade física, tornando difícil de passar e manter um programa de exercícios físicos do paciente.

MATSUTANI et al (2012) sugerem que o exercício aeróbico é um papel importante na redução da ansiedade.

Em um estudo, REBUTINI et al (2013) relataram que a atividade física afeta a forma como o cérebro processa a informação da dor, o que pode ser um mecanismo moderador em pacientes com FM, sugerindo que um estilo de vida sedentário exacerba os efeitos nocivos da FM.

A eletroterapia é uma das técnicas utilizadas em pacientes com FM, pois a estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) é capaz de modular a dor e reduzir os sinais excitatórios no corno posterior da medula espinhal, ativando mecanismos que deprimem o sistema nervoso central. Uma revisão sistemática recente da eficácia dessa técnica em pacientes com FM descobriu que ela foi eficaz no alívio da dor em 7 dos 8 estudos incluídos; no entanto, o tamanho da amostra foi pequeno e o poder do estudo foi baixo. A estimulação transcraniana por corrente contínua (ETCC) é outra técnica de eletroterapia sob investigação para o tratamento da FM devido ao seu efeito direto no SNC, embora as evidências atuais sejam limitadas. A ETCC anódica no córtex motor primário esquerdo demonstrou ser eficaz na melhora da dor e da qualidade do sono em pacientes com FM. LÓPEZ et al (2020). Sugerem que a terapia com NAE demonstrou uma melhora na intensidade da dor, incapacidade e comprometimento do sono imediatamente após o tratamento.

GRAMINHA et al (2021) também sugerem que a qualidade de vida dos pacientes com FM é afetada por sintomas depressivos. Embora atualmente não exista um tratamento eficaz para a FM, a atividade física regular, além de fortalecer os músculos e melhorar a função cardiovascular, também pode combater a tensão muscular por meio do relaxamento. Ou seja, tratamento e medicação combinados com exercícios físicos e fisioterapia podem reduzir os sintomas da FM.

FISZSON HERZBERG, V et al (2021) destacam uma abordagem multidisciplinar baseada em intervenções psicoeducativas gerais e técnicas EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), uma nova estimulação psicoterapêutica bilateral do cérebro para liberar memórias dolorosas, auto-administradas pode ajudar a reduzir os efeitos sintomáticos da fibromialgia. O impacto psicológico da FM é significativo e, nesse cenário, dados seus efeitos benéficos, diferentes consensos, estudos e metanálises recomendam o uso de intervenções multidisciplinares, incluindo terapia cognitivo-comportamental, psicoeducação,

técnicas de relaxamento, mindfulness, cardio, força, alongamento, orientação alimentar e higiene do sono, independente do tratamento farmacológico. No nosso caso, trabalhou uma equipe multidisciplinar (cursos psicoeducacionais completos de EMDR e reumatologia, medicina esportiva, unidades de sono e nutricional) resulta em uma redução significativa nos níveis basais de ansiedade, intensidade da dor, seu impacto nas atividades diárias e percepções subjetivas. Os benefícios específicos da psicoeducação para pacientes com FM são amplamente reconhecidos, especialmente quando aplicados dentro de uma estrutura interdisciplinar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu – se que os programas de fisioterapia promovem a melhoria da qualidade de vida e ajuda também na melhora da capacidade funcional e nos aspectos emocionais, sendo individual de cada paciente. Foi possível perceber que a reabilitação de pessoas com FM não deve focar apenas no manejo eficaz da dor e autogestão, mas também na melhora da funcionalidade, participação social e estilos de vida saudáveis.

6 REFERÊNCIAS

CRISTIANE VITALIANO GRAMINHA, JULIANA MARTINS PINTO, SHAMYR SULLYVAN DE CASTRO, MARIA CRISTINA CORTEZ CARNEIRO MEIRELES, ISABEL APARECIDA PORCATTI DE WALSH. Fatores relacionados a qualidade de vida auto relatada em mulheres com fibromialgia de acordo com a Classificação Internacional de Funcionalidade. *Brazilian Journal Of Pain*, São Paulo, v. 4, n. 3, pp. 1-1, 2021.

DIOGO HOMANN, JOICE MARA FACCO STEFANELLO, SUELEN MEIRA GÓES, CHRIS ANDREISSY BREDA, EDUARDO DOS SANTOS PAIVA, NEIVA LEITE. **Percepção de estresse e sintomas depressivos: funcionalidade e impacto na qualidade de vida em mulheres com fibromialgia.** *Revista Brasileira de Reumatologia*. v. 52, n. 3, pp. 324-330, 2012.

FISZSON HERZBERG, V et al. Resultados de una intervención psicoeducativa interdisciplinar con EMDR en pacientes con fibromialgia: experiencia de un centro privado. *Rev. Soc. Esp. Dolor*, Madrid, v. 28, n. 3, pp. 119-128, jun. 2021.

GORAN RADUNOVIĆ, ZORAN VELIČKOVIĆ, MELANIJA RAŠIĆ, SAŠA JANJIĆ, VLADANA MARKOVIĆ, SAŠA RADOVANOVIĆ. Assessment Of Gait In Patients With Fibromyalgia During Motor And Cognitive Dual Task Walking: A Cross-Sectional Study. *Advances In Rheumatology* [online]. V. 61, 2021.

LÓPEZ-RODRÍGUEZ MM, CASTRO-SÁNCHEZ AM, FERNÁNDEZ-MARTÍNEZ M, MATARÁN-PEÑARROCHA GA, RODRÍGUEZ-FERRER ME. Comparación entre biodanza en medio acuático y stretching en la mejora de la calidad de vida y dolor en los pacientes con fibromialgia [Comparison between aquatic-biodanza and stretching for improving quality of life and pain in patients with fibromyalgia. *Aten Primaria*. 2012 Nov;44(11):641-9. Spanish.

LUCIANA AKEMI MATSUTANI, ANA ASSUMPÇÃO, AMÉLIA PASQUAL MARQUES. Exercícios de alongamento muscular e aeróbico no tratamento da fibromialgia: estudo piloto. *Fisioterapia em Movimento* [online], v. 25, n. 2, pp. 411-418, 2012.

MISLEYDIS ORTEGA GONZALEZ, DANIEL CAMILO AGUIRRE ACEVEDO, MERCEDES JIMENEZ BENITEZ. Metacognições sobre Dor, Funcionalidade e Intensidade da Dor em Mulheres com Fibromialgia. *int.j.psychol.res.*, Medellín, v. 14, n. 1, pp. 78-90,2021.

UDINA-CORTÉS C, FERNÁNDEZ-CARNERO J, ROMANO AA, CUENCA-ZALDÍVAR JN, VILLAFANE JH, CASTRO-MARRERO J, ALGUACIL-DIEGO IM. Effects of neuro-adaptive electrostimulation therapy on pain and disability in fibromyalgia: A prospective, randomized, double-blind study. *Medicine (Baltimore)*. 2020 18;99(51):e23785.

VANESSA ZADOROSNEI REBUTINI, MARILIA TUMELERO GIARETTA, JEANNE RISSATO DA SILVA, ANDREA KARLA DA SILVA MAYORK, CÉSAR CAVINATO CAL ABAD. **Efeito do treinamento resistido em paciente com fibromialgia: estudo de caso.** *Motriz: Revista de Educação Física [online]*, v. 19, n. 2, pp. 513-522, 2013.