

**ESCOLA DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA-FACENE**

LAÍZ LOPES DE FIGUEIREDO

**A EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA NA ANSIEDADE E DOR EM INDIVÍDUOS COM
FIBROMIALGIA: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

JOÃO PESSOA

2021

LAÍZ LOPES DE FIGUEIREDO

**A EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA NA ANSIEDADE E DOR EM INDIVÍDUOS COM
FIBROMIALGIA:REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso – TCC,
apresentado à Faculdade de Enfermagem Nova
Esperança como exigência parcial para obtenção do
título de Bacharel em Fisioterapia.

ORIENTADOR: Prof. Ms. Matheus Soares

JOÃO PESSOA

2021

F49e

Figueiredo, Laíz Lopes de

A eficácia da fisioterapia na ansiedade e dor em indivíduos com fibromialgia: revisão integrativa da literatura / Laíz Lopes de Figueiredo. – João Pessoa, 2021.

18f.; il.

Orientador: Prof. D^o. Matheus dos Santos Soares.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Fibromialgia. 2. Fisioterapia. 3. Ansiedade. 4. Dor.. I. Título.

CDU: 615.8:616-002.77

LAÍZ LOPES DE FIGUEIREDO

**A EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA NA ANSIEDADE E DOR EM INDIVÍDUOS COM
FIBROMIALGIA:REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso - TCC apresentado pela aluna **LAÍZ LOPES DE FIGUEIREDO** do Curso de Bacharelado em Fisioterapia, tendo obtido o conceito _____, conforme a apreciação da Banca Examinadora.

Aprovado em _____ de dezembro de 2021.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ms. Matheus dos Santos Soares

Prof. Ms. Felipe Heylan Nogueira de Sousa

Prof. Ms. Newton da Silva Pereira Júnior

AGRADECIMENTOS

Durante todo esse percurso muitas pessoas se fizeram presente ao meu lado e eu não poderia deixar de agradecer por isso. Primeiramente, agradecer a Nossa senhora e a Jesus por sempre estarem comigo, principalmente nos momentos de aflições e nunca soltarem minha mão, por sempre demonstrar o seu cuidado e amor, me dando forças, sabedoria e paciência. Em segundo lugar quero agradecer aos meus pais Maria José Lopes Cirne e Luíz Paiva de Figueiredo que são os maiores responsáveis e incentivadores da minha conquista, foram eles que batalharam durante quatro anos para que a realização desse sonho se concretizasse, sentimento de gratidão por não terem desistido nem medido circunstâncias para fazer desse sonho realidade, sonharam comigo, vibraram, se orgulharam.

Agradeço também ao meu irmão Luíz Paiva de Figueiredo, minhas irmãs Thalita Germana de Figueiredo e Thayse Christina de Figueiredo por cada incentivo e por me fazer acreditar que eu conseguiria chegar lá, aos meus padrinhos de batismo Maria de Lourdes Figueiredo Pontes e Carlos Pontes de Figueiredo juntamente com as minhas tias, por cada prece, preocupação, palavra de incentivo, por confiarem, acreditarem e por me acompanharem ao longo desses anos. A presença de vocês sempre será importante.

Agradeço a todos os meus amigos, em especial Karolline Alves, Sara Santos, Giovanna Waleska que me deram força, me impulsionaram e estão comigo em diversos momentos. Não poderia deixar de citar o meu trio de estágio G3 Elizana Luna, Elane Raquel, Kézia Cristina pela cumplicidade, por tanta partilha, tantas histórias colecionadas e pela amizade. As três se tornaram meus pilares durante a graduação e me presentearam com a amizade. Gostaria de agradecer também ao Professor Josué Micherlan que me ensinou a maioria dos programas de computação que sei hoje e que reencontrei no meio do percurso. Com ele pude esclarecer algumas dúvidas, o que me ajudou bastante nesta etapa.

Para as pessoas que estavam comigo desde o início, e aos que surgiram no meio desse processo, em que muitos de vocês se preocuparam comigo, me ajudaram, foram minha força em vários momentos e me fizeram lutar pelo meu sonho, meu agradecimento. Afinal, vence quem acredita no seu próprio sonho, e eu sou grata pelo apoio de cada um de vocês, em especial as pessoas que em algum momento declararam palavras positivas e de conforto, “calma Laíz vai dá certo”.

Agradeço ao meu orientador Matheus dos Santos por toda paciência, pela excelente orientação, por sempre acreditar que vai dar certo, pelas palavras positivas, por toda troca ocorrida nesse

processo. Agradeço também á Klyvia Pereira pela ajuda ímpar e necessária para iniciar e concluir este trabalho.

E por fim agradeço a minha coordenadora Danyelle Nóbrega por toda a assistência durante a graduação e por todos os professores, em especial: Simoni Bittar, Emanuelle Melo por cada dúvida esclarecida até nos corredores da clínica, Laura Veloso, Douglas Pereira, Vanessa Nóbrega, Emanuelle Freire, Dyego Farias, Meryeli Dantas, Renata Tomaz, Newton júnior e Felipe Heylan. Todos são responsáveis pela profissional que estou me tornando. Obrigada por cada ensinamento, pela troca de saberes, pelo incentivo, por acreditarem sempre, por tantos momentos que serão guardados com muito carinho. Sou extremamente grata pelos excelentes profissionais espelhos que pude conhecer ao longo desse caminho e saio da graduação com uma parte de cada um comigo. Obrigada por tudo e por tanto.

Aprender é a única coisa de que a mente nunca se cansa, nunca tem medo e nunca se arrepende.
(Leonardo da Vinci).

A EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA NA ANSIEDADE E DOR EM INDIVÍDUOS COM FIBROMIALGIA:REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

RESUMO

Introdução: A Fibromialgia (FM) é uma síndrome que se manifesta no corpo todo e é provocada pôr stress no dia a dia em conjunto com as alterações no humor, fadiga, alterações no sono, podendo estar diretamente interligada a fatores genéticos ou a outras síndromes tais como depressão e ansiedade. Os tratamentos podem ser farmacológico e não farmacológico e possuem como finalidade melhorar a dor, a função física e o bem-estar. Objetivo: Analisar os efeitos da fisioterapia na ansiedade e na dor nos indivíduos com fibromialgia. Métodos: Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura com coleta de dados realizada em bases de dados primárias em bibliotecas digitais. A coleta deu início em março de 2021 sendo selecionadas as seguintes bases: Bireme, Scielo, Pubmed, Science Direct e PEDro, utilizando os seguintes descritores: fibromialgia, fisioterapia, ansiedade. Foram incluídos artigos completos, publicados de 2010 a 2021, envolvendo a fisioterapia em indivíduos fibromiálgicos. Resultados: Dentre os 6 estudos selecionados, 2 avaliaram o efeito do tratamento da fisioterapia na intensidade da dor, qualidade de vida, qualidade do sono e sintomas depressivos; 2 compararam a eficácia do tratamento na intensidade da dor, no impacto da fadiga e na capacidade funcional;1 analisou os efeitos na qualidade de sono, ansiedade, depressão, dor e qualidade de vida; 1 examinou os efeitos de um programa ativo de mobilização neurodinâmica no impacto, ansiedade, depressão e intensidade da dor. Foram utilizadas várias terapias dentre os estudos, possibilitando a diminuição do quadro álgico, relaxamento muscular e ganho de amplitude de movimento (ADM), contribuindo para qualidade de vida e a capacidade de realizar atividades de vida diária. Considerações Finais: Os programas de fisioterapia promovem os maiores ganhos na diminuição do impacto dos sintomas da Fibromialgia, havendo melhora para a intensidade da dor, ansiedade, depressão e qualidade de vida, sendo mais acometidos mulheres com idade média de 50 anos. A literatura se mostrou escassa quando relacionada especificamente, a mobilização neurodinâmica utilizando testes neurodinâmicos como recurso terapêutico.

PALAVRAS-CHAVE: Fibromialgia; Fisioterapia; Ansiedade; Dor.

THE EFFICACY OF PHYSIOTHERAPY IN ANXIETY AND PAIN IN INDIVIDUALS WITH FIBROMYALGIA: INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Introduction: Fibromyalgia (FM) is a syndrome that manifests itself throughout the body and is caused by putting stress in everyday life along with mood swings, fatigue, changes in sleep and may be directly linked to genetic factors or other syndromes such as depression and anxiety. Treatments can be pharmacological and non-pharmacological and aim to improve pain, physical function and well-being. Through an Integrative Review. **Objective:** To analyze the effects of physiotherapy on anxiety and pain in individuals with fibromyalgia. **Methods:** This is an integrative literature review study with data collection performed in primary databases in digital libraries, the collection started in March 2021 and the following bases were selected: Bireme, Scielo, PubMed, ScienceDirect and PEDro, using the following descriptors: fibromyalgia, physiotherapy, anxiety. Were included articles, published between 2010 and 2021 will be included, involving physiotherapy in fibromyalgia individuals. **Results:** Among the 6 selected studies, 2 evaluated the effect of physiotherapy treatment on pain intensity, quality of life, sleep quality and depressive symptoms; 2 compared the efficacy of treatment in pain intensity, fatigue impact and functional capacity; 1 analyzed the effects on quality of sleep, anxiety, depression, pain and quality of life, 1 examined the effects of an active neuro dynamic mobilization program on impact, anxiety, depression and pain intensity. Several therapies were used among the studies, allowing the reduction of pain, muscle relaxation and gain of range of motion (ROM), contributing to quality of life and the ability to perform activities of daily living. **Final Considerations:** Physiotherapy programs promote the greatest gains in reducing the impact of fibromyalgia symptoms, with improvement in intensity of pain anxiety, depression, quality of life, with more affected women with a mean age of 50 years. The literature proved to be scarce when specifically related to neurodynamic mobilization using neurodynamic tests as a therapeutic resource.

KEYWORDS: Fibromyalgia; Physiotherapy; Anxiety; Pain.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	07
2. MÉTODOS.....	08
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	10
4. CONCLUSÃO.....	16
REFERÊNCIAS.....	17

1. INTRODUÇÃO

A síndrome da fibromialgia (FM) é uma síndrome clínica que se manifesta com dores em todo o corpo, principalmente na musculatura, causando o famoso Tender Points, ou seja, ponto de tensão. Para a definição e classificação da síndrome, usam-se três variáveis: dor de longa duração associada a dor crônica, dor bilateral axial, com dor á palpação em 11 dos 18 locais específicos.¹ A FM é uma síndrome crônica e dolorosa bastante comum, prevalente em torno de 0,2% e 6,6% em geral na população, já na população feminina esse número se torna ainda maior variando entre 2,4% e 6,8%². O diagnóstico da fibromialgia é totalmente clínico e acredita-se que é provocada por stress do dia a dia podendo estar associada com fatores genéticos¹. O sintoma mais importante fisicamente da fibromialgia é a dor difusa pelo corpo, acompanhada de fadiga, alterações no sono, dificuldade de memória, sensibilidade ao toque, sintomas somáticos, sendo o final do dia o período de maior intensidade dos sintomas devido as atividades de vida diária, porém podendo surgir também pela manhã².

A FM pode se apresentar separadamente ou associada a outras síndromes, tais como: cefaleia crônica, disfunção da tireoide, síndrome do cólon irritável, depressão e ansiedade³. As perturbações da ansiedade são consideradas sintomas secundários importantes em pacientes com FM, pois compromete a severidade da percepção de dor e da doença. A prevalência desse sintoma varia entre 13% a 71%, prevalecendo, portanto, o maior número de sintomas físicos e maior intensidade da dor.²

A presença de sintomas da ansiedade é um estado emocional transitório e consciente associado aos sentimentos do nervosismo, tensão no dia a dia, causado pelas preocupações, medo e apreensão. Podem estar associados a transtornos tais como: enxergar perigo em tudo, apetite desregulado, alterações de sono, tensão muscular, ataque de nervos, inquietação constante, pensamentos obsessivos, levando à uma elevação do sistema nervoso autônomo. Logo, quando a pessoa é resignada a uma situação a qual foi insuportável, resulta em alto grau de ansiedade.²

A Fisiopatologia da fibromialgia não está totalmente esclarecida, ou seja, nenhum tratamento está disponível para a cura dos sintomas. Portanto, existe como forma de tratamento não medicamentoso, que vêm utilizando intervenções fisioterapêuticas com o intuito de inibir a dor e promover um relaxamento, como também a liberação dos tender points, impactando na vida dos que possuem a síndrome FM.¹

O tratamento para fibromialgia é de extrema importância e tem como base o tratamento interdisciplinar, que resulta em diferentes recursos. Consiste em uma abordagem multidisciplinar, que inclui terapias farmacológicas e não farmacológicas, entre elas, o exercício físico, educação do paciente e a terapia cognitivo-comportamental.

A prática de exercícios físicos tem recomendada para melhora da dor, da função física e do bem-estar geral. Portanto, são seguidas como intervenções, o exercício aeróbio e o treinamento de força para redução da dor, melhora da qualidade de vida, ansiedade e depressão.⁵

No entanto o medo da dor induzida pôr um exercício físico inapropriado ainda é constante. Sugere-se, assim, que pacientes com FM pratiquem exercícios físicos de baixo impacto que possibilite maior adesão dessa população a atividade física.⁵ O principal objetivo nesta pesquisa é observar e descrever na literatura os efeitos da fisioterapia na ansiedade e na dor nos indivíduos com fibromialgia.

2. METODOLOGIA

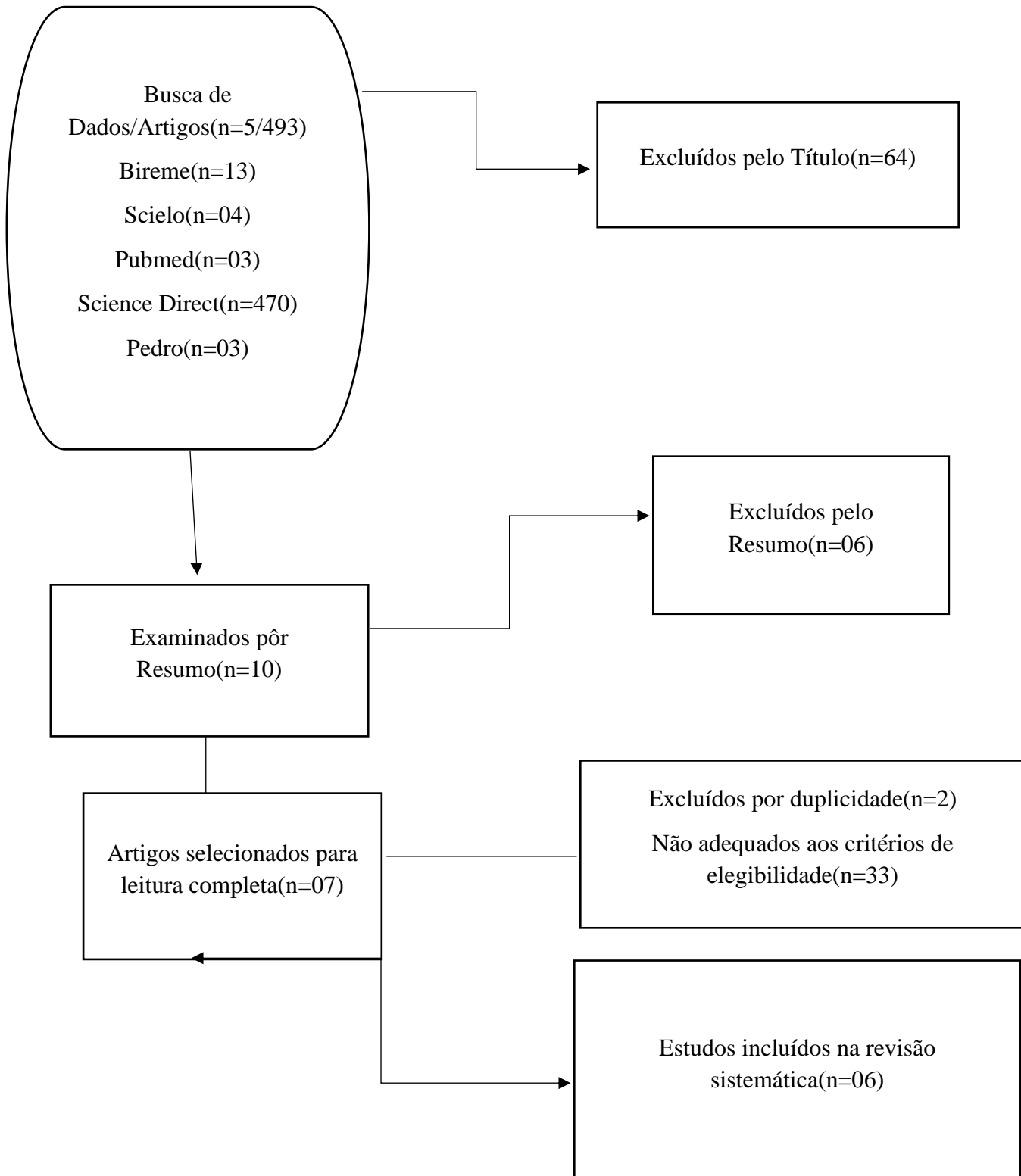
Essa revisão integrativa seguiu por base 5 etapas de fundamental importância, que são: primeira etapa: identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; segunda etapa: estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos, amostragem ou busca na literatura; terceira etapa: definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; quarta etapa: interpretação dos resultados; quinta etapa: apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

A coleta deu início em março de 2021, nas bases de dados: Bireme (Biblioteca Virtual em Saúde), SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed (National Library of Medicine), Science Direct e PEDro (Physiotherapy Evidence Database), utilizando-se os descritores: Fibromialgia; Fisioterapia; Ansiedade; Dor.

Os critérios de inclusão dos estudos pesquisados foram: disponibilidade na base de dados, texto completo, abordar o tema em questão, estar nos idiomas inglês, português e espanhol e ter sido publicado de 2010 a 2021. Os critérios de exclusão foram: artigos que não possuíam texto completo e artigos de revisão. Inicialmente foram lidos os títulos e resumos de cada publicação e, posteriormente, foram selecionados aqueles que estavam nos critérios de inclusão.

Baseando-se nos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, foram selecionados os artigos para este estudo, conforme apresentado na Figura 1.

Figura 1- Fluxograma da busca nas bases de dados.



3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 traz os artigos selecionados de acordo com autor/ano de publicação, caracterização da amostra, desfechos, e terapias utilizadas. Dentre os 6 estudos selecionados, 2 avaliaram o efeito do tratamento da fisioterapia na intensidade da dor, qualidade de vida, qualidade do sono e sintomas depressivos; 2 compararam a eficácia do tratamento na intensidade da dor, no impacto da fadiga e na capacidade funcional; 1 analisou os efeitos na qualidade de sono, ansiedade, depressão, dor e qualidade de vida; 1 examinou os efeitos de um programa ativo de mobilização neurodinâmica no impacto, ansiedade, depressão e intensidade da dor.

Tabela 1-Principais estudos selecionados de acordo com autor/ano de publicação, caracterização da amostra, desfechos e recursos terapêuticos utilizados.

AUTOR	OBJETIVO/AMOSTRA	DESFECHOS/ INSTRUMENTOS	TERAPIAS UTILIZADAS
Letieri et al, 2013	<ul style="list-style-type: none"> • 64 Participantes do sexo Feminino com idade entre 58-59 anos e idade média de 58,2±10,6 anos, e 59,6±9,4 anos. • Analisar os efeitos do tratamento hidro cinesioterapêutico na qualidade de vida, percepção de dor e gravidade de episódios depressivos em um grupo de pacientes com fibromialgia • Grupo Experimental: 33 participantes, realizado hidrocinesioterapia. • Grupo Controle: 31 participantes, não utilizou nenhum exercício. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensidade da Dor (EVA) • Qualidade de vida (FIQ) • Sintomas Depressivos (Inventário de Beck) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hidrocinesioterapia • 30 sessões de tratamento de quarenta e cinco minutos cada, duas vezes pôr semana. • Os exercícios foram subaquáticos: condicionamento Cardiovascular, treinamento de força, mobilidade, coordenação e equilíbrio, e ainda, exercícios de alongamento e relaxamento muscular.

Rodríguez et al, 2013	<ul style="list-style-type: none"> • 59 Participantes do sexo Feminino, com idade média de 55,45 e 54,23 anos. • Analisar os efeitos de uma biodança aquática baseada na qualidade do sono, ansiedade, depressão, dor e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. • Grupo Experimental: 29 pacientes, realizando biodança aquática. • Grupo controle: 30 pacientes, realizando alongamento no solo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensidade da dor (EVA) • Qualidade do sono (Pittsburgh) • Ansiedade • Qualidade de vida • Depressão 	<ul style="list-style-type: none"> • Biodança aquática • Alongamento no solo • Duração de 3 meses realizada duas vezes por semana com duração de uma hora. • Exercícios de relaxamento e respiração. • Exercícios de alongamento. • Avaliados antes e após 12 semanas de tratamento.
<hr/>			
Matsuta, Assumpção, Marques I, 2012	<ul style="list-style-type: none"> • 32 participantes com idade entre 35 e 60 anos, com idade média de 44,1±7,4 anos e 49,2±7,6 anos. • 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. • Grupo Experimental: 17 pacientes realizando alongamento. na avaliação final o grupo permaneceu com 12 mulheres participantes. • Grupo controle: 15 pacientes, realizando exercício aeróbico. na avaliação final permaneceu com 6 participantes, sendo 1 participante do sexo masculino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensidade da Dor • Diminuição do número de Tender Points • Qualidade do sono • Ansiedade • Depressão 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercício de alongamento • Exercício aeróbico • Oito sessões de Fisioterapia uma vez por semana. • Experimental: 8 sessões, 1 vez por semana - Alongamento com aumento gradual de repetições - Exercícios em casa. Realizado no grupo experimental. • Controle: 8 sessões, 1 vez por semana - 30 minutos de caminhada em esteira ergométrica - Exercícios em casa.

Fonseca. et al, 2019	<ul style="list-style-type: none"> • 46 mulheres com idade entre 25 e 60 anos com idade média de $53,78 \pm 10,40$ anos e $54,47 \pm 11,18$ anos. • Investigar os efeitos da fisioterapia aquática ou um programa de educação em saúde, em uma amostra de mulheres com fibromialgia. • Grupo Experimental: 19 participantes realizado tecnologia de autotratamentos (ISF). realizado o programa de educação em saúde. • Grupo controle: 27 participantes, realizado aquecimento 5 minutos, alongamento muscular por 15 min, exercícios ativos livres 30 minutos e relaxamento por 10 minutos, realizado fisioterapia aquática. 	<ul style="list-style-type: none"> • Qualidade do sono • Dor • Impacto da fadiga • Capacidade Funcional • Ansiedade • Depressão • Qualidade de vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Sete questionários. • 9 sessões de 60 minutos cada de AP, envolvendo aquecimento, alongamento muscular, exercícios ativos e relaxamento. • Fisioterapia Aquática • Tecnologia de auto tratamento (ISF) que tem como objetivo sensibilizar e ensinar estratégias de enfrentamento. • Duração de 11 semanas.
<hr/>			
Sánchez. et al, 2018	<ul style="list-style-type: none"> • 64 indivíduos com fibromialgia. 58 mulheres e 6 homens com idade entre 27-58 anos com idade média de $48,71 \pm 7$ anos. • Comparar a eficácia do agulhamento á seco versus liberação miofascial pontos dor nos músculos cervicais, qualidade de vida, impacto dos sintomas dor, qualidade do sono, ansiedade, depressão e fadiga em pacientes com síndrome de fibromialgia. • Grupo Experimental: 32 participantes, 30 mulheres e 2 homens, realizando liberação miofascial. • Grupo controle: 32 participantes, sendo 28 mulheres e 4 homens, realizando agulhamento a seco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensidade da dor • Qualidade do sono • Ansiedade • Depressão • Fadiga • Impacto da fibromialgia 	<ul style="list-style-type: none"> • Liberação Miofascial • Agulhamento á seco • 48 horas após quatro semanas de tratamento. • Foram avaliados no início e pós-tratamento após quatro semanas de intervenção.

Torres et al, 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 48 participantes de 50 e 65 anos com idade média de 53,0±10,27 e 53,10±7,60. • Examinar os efeitos de um programa ativo de mobilização neurodinâmica sobre dor, neurodinâmica, percepção do estado de saúde e fadiga em pacientes com síndrome da fibromialgia. • Grupo Experimental: 24 participantes, realizado exercícios de tensionamento de deslizamento. • Grupo controle: 30 pacientes, receberam orientações no formulário que incluía informações sobre cuidados posturais, atividade física, levantamento de peso, esportes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Impacto • Ansiedade e Depressão • Intensidade e interferência de dor • Neurodinâmica • Catastrofização da dor • Estado Funcional • Fadiga 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de tensionamento e deslizamento. • Dez exercícios por sessão, incluindo exercícios de tensionamento e deslizamento em membros superiores e inferiores. • Cada sessão durou 60 minutos.
---------------------------	---	---	---

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Segundo a literatura, a FM é consideravelmente maior em mulheres que relatam dor crônica, alterações no sono, comprometimento da qualidade de vida, ansiedade e depressão.⁶ Em todos os estudos selecionados, o sexo feminino foi mais prevalente e a idade média foi 50 anos, o que corrobora com a literatura. Tais achados vão ao encontro de estudos onde a população feminina atingida é maior, variando ente 2,4% e 6,8% dos afetados e a idade varia entre 40 e 55 anos, obtendo uma média de 50 anos.¹²

Para avaliar a qualidade do sono foram utilizadas as Escalas Pittsburgh e Idate, tendo em vista que os distúrbios do sono acometem 100% dos pacientes com FM e são bastante variáveis. Tais distúrbios são: dificuldade na indução do sono, excessivos despertares durante a noite e sensação de sono não restaurador.¹³

A dor foi outra variável estudada e para esse estudo prevaleceu o uso de instrumentos como a EVA e o questionário de MCGILL. Nessa revisão, esta variável esteve presente em todos os estudos, constatando-se ser um sintoma persistente nos acometidos com FM. Segundo Cunha², sua prevalência varia entre 13% e 71%. Outro ponto que se destaca é a qualidade de vida avaliada pelo Questionário de Impacto da Fibromialgia (FIQ) e a ansiedade e depressão pela escala de Beck. Segundo Junior¹³, a ansiedade e a depressão são sintomas que estão sempre presentes na FM, possuindo como características fadiga, baixa autoestima, nervosismo, afetando a qualidade de vida e a capacidade de realizar atividades de vida diária.¹⁴

Foram utilizadas várias terapias nos estudos, possibilitando a diminuição do quadro algico, relaxamento muscular e ganho de amplitude de movimento (ADM), contribuindo para qualidade de vida e com a capacidade de realizar atividades de vida diária.³

A maioria dos estudos (75%) incluíram exercícios de alongamento e relaxamento muscular. Matsutani⁸ reitera a importância do exercício de alongamento, realizando exercícios de alongamento estático de forma segmentar dos grupos musculares. A diferença entre os resultados deste estudo citado tem relação a vários fatores que divergiam nos dois estudos: modo, duração, intensidade e frequência dos exercícios.

Sánchez¹⁰ associou liberação miofascial e agulhamento a seco, onde a liberação miofascial funciona pela liberação da fáscia profunda e o agulhamento funciona pôr meio da aplicação de agulhas nos pontos de gatilho miofascial. Já Torres J.R et al¹¹ utilizou mobilização neurodinâmica em seu protocolo, realizando testes neurodinâmicos de membro superior (ULNT) da mediana, radial e nervos ulnares, que foram usados para avaliar a neurodinâmica dos membros superiores.

A terapia aquática também foi indicada, com sessões em três partes e realizadas da seguinte forma: 1) cinco minutos de exercícios de aquecimento e movimentos preparatórios; 2) 35 minutos de exercícios que visam desenvolver força, mobilidade, equilíbrio, coordenação e agilidade; 3) finalmente, cinco minutos de alongamento e relaxamento.⁶

A tabela 2 traz os artigos selecionados de acordo com autor/ano de publicação, resultados importantes e conclusões dos estudos. Dentre os 6 selecionados, 5 apontam que houve melhora da dor; 1 afirmou que houve melhora no sono, depressão e ansiedade; 1 observou a melhora do estado funcional.

Tabela 2 - Principais estudos selecionados de acordo com autor/ano de publicação, resultados importantes e conclusões.

AUTOR	RESULTADOS IMPORTANTES	CONCLUSÕES DOS ESTUDOS
Letieri .et al, 2013	<ul style="list-style-type: none"> Houve melhora significativa pós-tratamento nos escores EVA (p=0,01). Houve melhora na qualidade de vida e nos sintomas de depressão (p=0,05), favoráveis ao grupo hidrocinoterapia comparado ao grupo controle. 	<ul style="list-style-type: none"> A Hidrocinoterapia se mostrou eficaz como terapia alternativa. Uma melhora estaticamente significativa foi observada em todos os avaliados incluídos aspectos relacionados a saúde física e as percepções individuais do estado psicológico relacionado ao FM.

Rodríguez et al, 2013	<ul style="list-style-type: none"> • Observou-se diferenças significativas no grupo experimental ($p=0,5$). Na Qualidade de sono com (49,7%), Ansiedade (14,1%), no Impacto da Fibromialgia (18,3%) na dor (27,9%) e nos Tender Points (34,4%). 	<ul style="list-style-type: none"> • O Estudo afirma que um programa de biodança em um ambiente aquático realizado por 3 meses contribui para melhorias na qualidade do sono, estado de ansiedade, dor e outros sintomas de fibromialgia.
Matsuta, Assumpção, Marquesl, 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Observou-se que o grupo alongamento apresentou melhora na intensidade da dor, número de Tender Points, com o limiar de dor em quatro Tender Points ($p=0,05$). Enquanto o grupo aeróbico não apresentou nenhuma melhora variável. 	<ul style="list-style-type: none"> • O resultado deste estudo afirma que os exercícios de alongamento são mais eficazes que os exercícios aeróbios na dor, número de Tender Points, no sono e na depressão da FM.
Fonseca. et al, 2019	<ul style="list-style-type: none"> • O estudo mostrou que houve um efeito na capacidade funcional, no sono, depressão e ansiedade de ($p=0,01$). Foi observado um efeito na fadiga de ($p=0,05$) apenas no grupo ISF(Escola internacional de fibromialgia).Houve interação entre os grupos apenas para a capacidade funcional ($p=0,05$). 	<ul style="list-style-type: none"> • O estudo demonstrou uma melhora no estado clínico das mulheres com ISF por 11 semanas. OS resultados incluíram melhora na dor, percepção de controle de vida e o impacto causado pela FM no dia a dia. ISF pode ter um efeito maior apenas no Impacto da FM na vida dos participantes do que PA.
Sánchez.et al, 2018	<ul style="list-style-type: none"> • O estudo apresentou uma melhora na maioria dos limiares de pressão de dor do gatilho miofascial no grupo do agulhamento a seco em comparação com a liberação miofascial ($p=0,05$). Em relação a qualidade de vida, papel físico, dor corporal, saúde geral, vitalidade apresentou o valor de ($p=0,01$). Após quatro semanas de tratamento a análise mostrou diferença para o papel físico ($p=0,03$) e corpo dor ($p=0,001$). 	<ul style="list-style-type: none"> • Este estudo mostrou que a terapia com agulhas secas reduziu a dor com pacientes com FM, diminuindo, assim, a ansiedade, depressão e fadiga e melhora da qualidade de vida e sono a curto prazo.
Torres .et al, 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as variáveis: mobilização para dor, neurodinâmica, estado funcional e fadiga, autopercepção de saúde. De 8 semanas o tratamento reduziu a sensibilidade a dor, aumentou a mobilidade das articulações e melhorou a autopercepção de saúde desses pacientes. Medidas após intervenção mostraram uma melhora significativa após o programa de intervenção no grupo experimental, enquanto o grupo controle não mostrou diferenças estatísticas após o tratamento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Este estudo mostra que um programa ativo de mobilização neurodinâmica é eficaz na melhoria da dor, neurodinâmica, estado funcional e fadiga em pacientes com síndrome de fibromialgia.

Fonte: Dados da pesquisa (2021)

Todos os estudos relatam melhora na dor nos pacientes com FM. A literatura menciona que a fisioterapia é utilizada nesses pacientes havendo melhora na dor, qualidade do sono e

nos sintomas de ansiedade e Impacto da fibromialgia.¹⁶

Matsutani⁸ concluiu que os exercícios de alongamento foram mais eficazes que os exercícios aeróbicos na dor. Segundo Berssaneti¹⁶, o uso do alongamento teve melhora estatisticamente relevantes em participantes com FM na fadiga, sono, rigidez do FIQ e capacidade funcional, vitalidade, saúde mental, dor, escore físico e emocional do SF-36. Além disso, acredita-se que haja uma melhora da condição muscular força e flexibilidade, interferindo positivamente no impacto gerado pela síndrome.

Outro fator predominante nos resultados foi a melhora na qualidade de vida e do sono através da atividade no ambiente aquático. Rodríguez et al,⁷ aplicou um protocolo de biodança aquática em 59 participantes por 3 meses e verificou melhorias na qualidade de sono, estado de ansiedade, dor e outros sintomas da FM. A melhora na redução da dor e do impacto da FM tem sido visto na literatura, fazendo da atividade no ambiente aquático uma opção para pessoas que são sedentárias e desejam iniciar um estilo de vida mais ativo.¹⁷

Letieri.et al⁶, Rodríguez.et al⁷ e Fonseca⁹ analisaram os desfechos proporcionados pela fisioterapia aquática em participantes com fibromialgia. Três dos artigos revisados demonstraram que a fisioterapia aquática, assim como exercícios ativos e alongamento trazem benefícios aos participantes, tanto em relação ao quadro algico, quanto em relação à depressão, ansiedade, qualidade de vida e qualidade do sono. Outro fator encontrado nos estudos de Jacintho¹⁸ é o aumento da circulação periférica e alívio da dor, causando analgesia pela água aquecida, pois a facilidade na execução dos movimentos permite conquistar muito mais em água, o que ajuda na reabilitação, pois há menos traumas de machucar partes doloridas.

Em relação ao tratamento por agulhamento a seco que é utilizado para remover os tender points nos tecidos sobrejacentes, houve, segundo Sánchez¹⁰, a melhora no limiar de dor, diminuindo também ansiedade, depressão e fadiga. Dentre os artigos selecionados apenas 1 utilizou mobilização neurodinâmica que foi totalmente eficaz na melhoria da dor, neurodinâmica, estado funcional e fadiga.

4. CONCLUSÃO

Observamos que os indivíduos mais afetados foram mulheres com idade média de 50 anos. Apesar dos protocolos variados, o agulhamento a seco como recurso de tratamento preventivo se mostrou eficaz no limiar de pressão de dor do ponto gatilho, favorecendo uma melhor qualidade de vida, impacto dos sintomas de dor, qualidade do sono, ansiedade,

depressão e fadiga. Outros fatores que obtiveram resultados relevantes foi a melhora na qualidade de vida e do sono através da atividade no ambiente aquático. A Fisioterapia aquática e os exercícios de alongamento devem ser incentivados com o objetivo de diminuir o Impacto da fibromialgia, o quadro algico e os tender points, conseqüentemente, trazendo mais qualidade de vida. A literatura se mostrou escassa quando relacionada, especificamente, a mobilização neurodinâmica como recurso terapêutico.

A fundamentação científica deve ser o principal norteador para a realização de uma prática clínica confiável, sendo indispensável a realização de mais estudos com objetivos semelhantes.

REFERÊNCIAS

- 1.Pimentel KM, Trindade RSD. Análise do impacto da fisioterapia na dor e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. Trabalho de conclusão de curso(Bacharelado em Fisioterapia-Centro Universitário São Lucas.2018.
- 2.Cunha SV,Medeiros RG,Silva RLD, Gouveia GPDM.Efficacy of physiotherapy in anxiety in fibromyalgia individuals: systematic review. Revista Eletrônica Acervo Saúde.2020;Sup(51):1-17.
- 3.Santos EBD, Junior LJQ, Fraga BP,Macieira JC,Bonjardim LR.Avaliação dos sintomas de ansiedade e depressão em Fibromiálgicos. Revista da Escola de Enfermagem da USP.2012;46(3):590-596.
- 4.Mateo DC,MSC, Munõz FJD, MSC,Adsuar JC, et al. Effects of exergames on quality of life,pain and disease impact in women with fibromyalgia:A randomized controlled Trial.Revista Archives of Physical Medicine and Rehabilitation.2017;98.
- 5.Cordeiro BLB,Fortunato IH,Lima FF,Santos RS,Costa MDC,Brito AF.Influence of the pilates method on quality of life and pain of individuals with fibromyalgia: integrative review.BRJP;2020.3(3):258-262.
- 6.Letieri.RC;Furtado GE;Letieri M;Góes SM;Pinheiro CJB;Veronez SO.et al. Pain ,quality of life, self-perception of health, and depression in patients with fibromyalgia treated with hydrokinesiotherapy.Rev.Bras. Reumatol;2013.53(6):494-500.
- 7.Rodríguez.LMM.;Martínez MF;Penãrrocha GAM; Ferrer MER;Gámez GG;FernandizEA. Efectividad de la biodanza acuática sobre la calidad del sueño,la ansiedad y otros sintomas em pacientes com fibromialgia.Med clin (Barc);2013.141(11):471-478.
- 8.Luciana Akemi Matsutani[A],Ana Assumpção[B],Amélia Pascal Marques[C].Exercícios de alongamento muscular e aeróbico no tratamento da fibromialgia:estudo piloto.Fisioter.mov.curitiba;2012.25(2):411-418.

- 9.Fonseca.ACS;Faria PC;Alcântara MA,Pinto WD;Carvalho LGD;Lopes FG.et al.Effects of aquatic physiotherapy or health education program in women with fibromyalgia:A randomized clinical trial.An international journal of Physical therapy ;2019.37:630-632.DOI: <https://doi.org/10.1080/09593985.2019.1639229>
- 10.Sánchez.AMC.López HG;Sánchez MF;Mármol JMP;Ferrándiz MEA;Suárez AL.et al.Improvement in clinical outcomes after dry needling versus myofascial release on pain pressure thresholds,quality of life,fatigue,pain intensity,quality of sleep,anxiety,and depression in patients with fibromyalgia syndrome.Disability and rehabilitation;2018.41:2235-2246. DOI: <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1461259>
- 11.Torres.JR. , PT,MSc, Martos IC; PT, MSc.et al .Results of an active neurodynamic mobilization program in patients with fibromyalgia syndrome:A randomized controlled clinical trial.Archives of Physical medicine and rehabilitation;2015.96:1-34.DOI: [10.1016/j.apmr.2015.06.008](https://doi.org/10.1016/j.apmr.2015.06.008)
- 12.Ramiro.FDS;Júnior IL; Silva.RCBD; Montesano.FT; Oliveira.NRCD; Diniz.R. et al. Investigação do estresse,ansiedade e depressão em mulheres com fibromialgia.Rev.Bras.Reumatol;2014.54(1):27-32.<https://doi.org/10.1016/j.rbr.2013.04.006>
- 13.Junior.MH,Goldenfum.MA,Siena.CAF.Fibromialgia:aspectos clínicos e ocupacionais. Revista da Associação Brasileira.2012;58(3):358-365. <https://doi.org/10.1590/S0104-42302012000300018>
14. Shulze.NB,MSC,Salemi.MDM,MSC,Alencar.GGD,PHD.et al.Efficacy of manual therapy on pain,impact of disease,and quality of life in the treatment of fibromyalgia:A systematic review.Pain physician.2020;23:461-475.
- 15.Santos.VBD,Freitas.SKMD,Lima.TDS.et al. A importância do tratamento fisioterapêutico na fibromialgia:Uma revisão de literatura.conexão unifametro 2019:Diversidades tecnológicas e seus impactos sustentáveis.Disponível em:<<http://doity.com.br/media/doity/submissoes/5da4fe7e-b5dc-49cc-b620-71cb43cda1d7-revisao-de-literatura-vivianpdf.pdf>>.
16. Berssaneti.AA.Exercícios de alongamento e fortalecimento muscular no tratamento de pacientes com fibromialgia:um ensaio clínico randomizado.Rev.Saúde pública;2010.33(1):1999.
17. Baeza.PHD.AC.et al.Efficacia di biodanza nel trattamento di donne com fibromialgia.The journal of alternative and complementary medicine.2010.16(11):1191-1200. DOI: 10.1089/acm.2010-0039
18. Jacintho.RLM;Galvão.LLF;Araújo.AGR;Andrade.SCD.Avaliação da qualidade de vida em mulheres com fibromialgia após fisioterapia aquática .Revista da FARN,Natal;2008.7(1):13-27