



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO  
CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO EM TRAUMATO-ORTOPÉDICA MANIPULATIVA  
MODERNA

ALRILÂNIO CARLOS DE MELO  
FRANCISCA GABRIELA BARBOSA DE ARAÚJO

**A EFICÁCIA DO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO EM PACIENTES COM  
FIBROMIALGIA: uma revisão integrativa**

ICÓ-CE

2025

ALRILÂNIO CARLOS DE MELO  
FRANCISCA GABRIELA BARBOSA DE ARAÚJO

**A EFICÁCIA DO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO EM PACIENTES COM  
FIBROMIALGIA: uma revisão integrativa**

Trabalho de conclusão de curso, apresentado a coordenação do curso de pós-graduação em Traumatologia-Ortopédica Manipulativa Moderna do Centro Universitário Vale do Salgado em cumprimento as exigências para a obtenção do grau de especialista.

**Orientador:** Esp. Dyego Francisco Bezerra da Silva

ALRILÂNIO CARLOS DE MELO  
FRANCISCA GABRIELA BARBOSA DE ARAÚJO

**A EFICÁCIA DO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO EM PACIENTES COM  
FIBROMIALGIA: uma revisão integrativa**

Esse exemplar corresponde à redação final aprovada do trabalho de conclusão de curso, apresentado à coordenação do curso de pós-graduação em Traumatologia-Ortopédica Manipulativa Moderna do Centro Universitário Vale do Salgado, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de especialista.

BANCA EXAMINADORA

**Orientador:** Esp. DYEGO FRANCISCO BEZERRA DA SILVA-UNIVS

**Membro:** ALRILÂNIO CARLOS DE MELO-UNIVS  
FRANCISCA GABRIELA BARBOZA DE ARAÚJO-UNIVS

**Membro:** Me. MARCOS RAÍ DA SILVA TAVARES- UNIVS

# A Eficácia do Tratamento Fisioterapêutico em Pacientes com Fibromialgia: uma revisão integrativa

## The Effectiveness of Physical Therapy in Patients with Fibromyalgia: an integrative review

Alrilânio Carlos de Melo <sup>1</sup>  
Francisca Gabriela Barbosa de Araújo<sup>2</sup>  
Dyego Francisco Bezerra da Silva<sup>3</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A fibromialgia é classificada como uma doença crônica com um tratamento complicado, que atinge, particularmente, indivíduos de 40 a 60 anos. A síndrome é evidenciada por dores musculares prolongadas, acompanhada de pontos dolorosos denominado "*tender points*", fadiga, distúrbios do sono e rigidez. **OBJETIVO:** verificar e analisar a eficácia do tratamento fisioterapêutico em pacientes portadores da fibromialgia. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo de Revisão Integrativa da Literatura (RIL) de caráter descritivo. **RESULTADO E DISCUSSÃO:** Foram realizados alguns levantamentos bibliográficos para alcançar os objetivos propostos na pesquisa, nas seguintes bases de dados, SciELO, MEDLINE, LILACS, em português e inglês, onde foram identificados 26 artigos, destes foram selecionados 9 artigos para essa revisão, levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos para esse estudo. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O tratamento fisioterapêutico traz grandes benefícios referente a melhora do quadro algico dos portadores de fibromialgia e todas as condutas apresentadas, trazem resultados satisfatório. Tais técnicas interagem com a dor, tensões, estresse, ansiedade, promovendo a diminuição destes fatores, contribuindo para a exacerbação da dor, reduzindo assim o uso de analgésicos, demonstrando que a terapia complementar favorece aos pacientes uma confiabilidade e sensação de bem-estar psicológico e consequentemente alívio da dor.

### PALAVRAS-CHAVE

Fibromialgia; Dor crônica e Fisioterapia.

### ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Fibromyalgia is classified as a chronic disease with complicated treatment, which particularly affects individuals aged 40 to 60 years. The syndrome is characterized by prolonged muscle pain, accompanied by painful points called "*tender points*", fatigue, sleep disorders and stiffness. **OBJECTIVE:** to verify and analyze the effectiveness of physiotherapy treatment in patients with fibromyalgia. **METHODOLOGY:** This is an Integrative Literature Review (ILR) study of a descriptive nature. **RESULTS AND DISCUSSION:** Some

---

<sup>1</sup> Alrilânio Carlos de Melo. E-mail: [alrilaniomello@gmail.com](mailto:alrilaniomello@gmail.com)

<sup>2</sup> Francisca Gabriela Barbosa de Araújo. E-mail: [gabrielabarbosa1900@gmail.com](mailto:gabrielabarbosa1900@gmail.com)

<sup>3</sup> Dyego Francisco Bezerra da Silva. E-mail: [dyegofrancisco@gmail.com](mailto:dyegofrancisco@gmail.com)

bibliographic surveys were carried out to achieve the objectives proposed in the research, in the following databases, SciELO, MEDLINE, LILACS, in Portuguese and English, where 26 articles were identified, of which 9 articles were selected for this review, taking into account the inclusion and exclusion criteria established for this study. **FINAL CONSIDERATIONS:** Physiotherapy treatment brings great benefits regarding the improvement of pain in fibromyalgia sufferers and all the approaches presented bring satisfactory results. Such techniques interact with pain, tension, stress, and anxiety, promoting the reduction of these factors, contributing to the exacerbation of pain, thus reducing the use of analgesics, demonstrating that complementary therapy provides patients with confidence and a feeling of psychological well-being and consequently pain relief.

## **KEYWORDS**

Fibromyalgia; Chronic Pain e Physiotherapy.

## **INTRODUÇÃO**

A fibromialgia é classificada como uma doença crônica com um tratamento complicado, que atinge, particularmente, indivíduos de 40 a 60 anos. A síndrome é evidenciada por dores musculares prolongadas, acompanhada de pontos dolorosos denominado "tender points", fadiga, distúrbios do sono e rigidez. A não causa degeneração, não conta com origem inflamatória nem é evolutiva; é sistêmica e crônica. Por vezes, o grau da dor é tão excessivo, que afeta nas atividades de vida diária, no trabalho e na qualidade de vida dos pacientes (BATISTA; WIBELINGE; BORGES, 2012).

Sua etiologia ainda é desconhecida, e sua fisiopatologia não está completamente explicada. No entanto, há indícios sobre modificações metabólicas e de oxigenação nas fibras musculares, desigualdade entre a percepção dolorosa e os mecanismos das vias aferentes, além de redução dos níveis de serotonina e endorfina. A fisiopatologia da SFM é multicausal, e vários experimentos confirma que ação não coordenada dos mecanismos de nocicepção e de inibição da dor fruta de uma distorção sensorial (SILVA et al., 2012).

As opções terapêuticas para o tratamento da fibromialgia incluem medicações para minimizar a dor e melhorar o sono, planos de exercícios para fortificar a musculatura e melhorar a aptidão cardiovascular, técnicas de relaxamento para extinguir a tensão muscular e planos educativos para ajudar, compreender e manejar a fibromialgia. A fisioterapia tem um valoroso papel na melhora do domínio da dor e no acréscimo ou na manutenção das habilidades funcionais do paciente em casa ou no trabalho (HECKER et al., 2011).

O manejo da fibromialgia atualmente, é um gigantesco desafio para o

fisioterapeuta, a cada dia torna-se maior a busca por tratamentos que favorece o alívio da dor, o principal sintoma desta doença e reduzir suas repercussões sobre a vida das pessoas que convivem com as limitações produzidas por ela (FERREIRA et al. 2012).

O tratamento fisioterapêutico executa um papel relevante nesta patologia, tanto para a dor como para a melhoria da performance nas atividades diárias, atuando através de exercícios físicos contendo, hidroterapia, alongamentos e exercícios aeróbios, fortalecimento muscular ou ainda através da acupuntura (FERREIRA et al., 2012).

De que forma a fisioterapia poderá contribuir no tratamento de pacientes com fibromialgia e qual o melhor recurso fisioterapêutico?

Verificar e analisar a eficácia do tratamento fisioterapêutico em pacientes portadores dessa síndrome.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa, com abordagem qualitativa, possuindo um caráter descrito e bibliográfico. Destaca-se esse tipo de revisão por ter uma natureza abrangente, enfocando a síntese de evidências provenientes de diversas fontes e métodos de pesquisa, com estratégias que asseguram os dados produzidos.

A elaboração de uma pesquisa envolve vários passos, sendo eles a formulação da pergunta de pesquisa a apresentação dos resultados, sendo eles: Identificação da questão norteadora; Estabelecimentos dos Critérios Elegibilidade; Identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados; Categorização dos estudos selecionados; Análise e interpretação dos resultados e Apresentação da revisão e síntese do conhecimento.

As buscas foram realizadas em janeiro de 2025 nas seguintes bases de dados: Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), MEDLINE, LILACS. Os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) utilizados nas bases de dados foram os seguintes: Fibromialgia, Dor crônica e Fisioterapia, e seus respectivos termos em inglês: (Fibromyalgia) AND (Chronic Pain) AND (Physiotherapy), e portuguesa: (Fibromialgia) AND (Dor crônica) AND (Fisioterapia).

Os critérios de elegibilidade adotados foram: estudos que estivessem na língua inglesa e portuguesa realizada entre os anos de 2020 a 2025 e que abordasse sobre os fibromialgia e a eficácia do tratamento fisioterapêutico. Foram excluídos os artigos duplicados na base de dados, monografias, teses, resumos, artigos de revisão de literatura

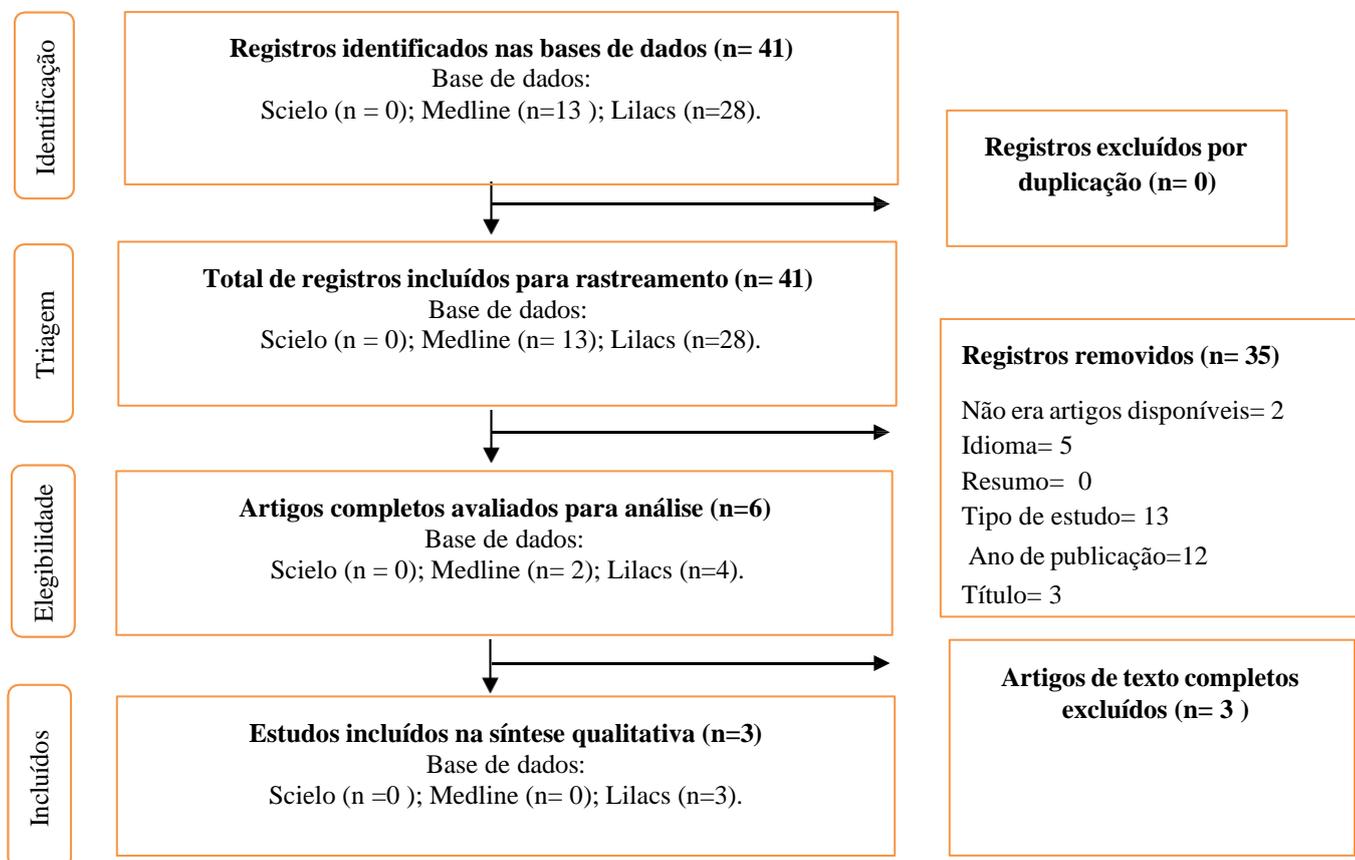
e que não se correlacionassem com o objetivo deste estudo.

A etapa de coleta de dados foi conduzida após a aplicação dos descritores nas bases de dados e a seleção dos artigos foi realizada em cinco fases distintas: 1) Análise dos títulos dos artigos por meio da estratégia de busca; 2) Leitura dos resumos, com a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos; 3) Leitura completa do texto dos artigos previamente selecionados nas etapas anteriores; 4) Extração dos dados dos trabalhos escolhidos; 5) Análise e interpretação dos dados.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A representação gráfica, ou seja, o fluxograma apresenta os artigos encontrados por meio da metodologia de busca empregada no estudo. A pesquisa foi inicialmente realizada nas plataformas, SciELO, Medline e Lilacs, utilizando a associação dos descritores mencionados para gerar 176 registros. Desses registros, somente 0 foram escolhidos para serem incluídos na síntese qualitativa. A Figura 1 destaca o delineamento dos estudos nas bases de dados, como descrito.

**Fluxograma 1:** Delineamento do estudo nas bases de dados.



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Como indicado no fluxograma anterior, a primeira etapa envolve a pesquisa nas bases de dados SciELO (0 artigos), Medline (13 artigos), Lilacs (28 artigos) para identificação. Após isso, os artigos foram selecionados com filtros específicos nas bases de dados, incluindo texto completo, ensaios clínicos e publicações dos últimos 5 anos. Logo depois, foi realizada uma leitura minuciosa dos títulos e resumos disponíveis na íntegra. Na análise de elegibilidade, foi realizada uma busca mais refinada com base nos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, incluindo a leitura completa dos artigos. Os números de artigos incluídos em cada base de dados e seus anos de publicação foram os seguintes: Lilacs (03 artigos), finalizando com o total de 03 artigos incluídos na síntese qualitativa.

**Tabela 01:** Descrição dos artigos inclusos na pesquisa, em relação ao autor, ano, título e tipo de estudo e objetivo.

AUTOR/ ANO	TÍTULO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO
Bernardi, et al., 2020.	Além da fisioterapia e do tratamento farmacológico para a síndrome da fibromialgia: tACS adaptado como uma nova ferramenta terapêutica.	Estudo duplo-cego, randomizado, cruzado	Modular as oscilações corticais lentas anormais por meio de estimulação transcraniana por corrente alternada (tACS) e fisioterapia para reduzir a dor e os sintomas cognitivos da síndrome da fibromialgia (SFM).
Couto et al, 2020.	Avaliação do agenciamento de autocuidados e sua associação com sintomas e qualidade de vida em indivíduos com fibromialgia.	Estudo observacional transversal	Avaliar o agenciamento do autocuidado de indivíduos com FM e verificar a associação do autocuidado com variáveis sociodemográficas, sintomas e qualidade.
Medeiros et al, 2020.	Mat Pilates é tão eficaz quanto aeróbica aquática, exercício no tratamento de mulheres com fibromialgia: um estudo clínico, randomizado e julgamento cego.	Estudo clínico, randomizado julgamento cego.	Avaliar a eficácia do método Mat Pilates na melhora dos sintomas em mulheres com fibromialgia.

**Fonte:** Elaborado pelo autor, 2025.

**Tabela 02:** Caracterização dos estudos com autor, ano, amostra, metodologia e resultados.

AUTOR/ ANO	AMOSTRA	METODOLOGIA	RESULTADO
Bernardi, et al 2020.	Os participantes (N=15, 2 homens; idade: média $\pm$ desvio padrão: 53,07 $\pm$ 4,18 anos) foram recrutados como voluntários pela Associação Italiana de FMS (AISF) e inscritos por um pesquisador	Os participantes foram aleatoriamente designados para tACS ou estimulação de ruído aleatório (RNS), 5 dias/semana durante 2 semanas, seguido de fisioterapia ad hoc. As avaliações clínicas e cognitivas foram realizadas em T0 (linha de base), T1 (após estimulação), T2 (1 mês após estimulação).	Após tACS, a atividade do EEG alfa1 ([8–10] Hz) aumentou em T1 ( $p = 0,024$ ) em comparação com RNS, os sintomas de dor avaliados pela Escala Visual Analógica diminuíram em T1 as habilidades cognitivas autorrelatadas e os escores neuropsicológicos melhoraram tanto em T1 quanto em T2.). Escalas psicopatológicas e outros escores neuropsicológicos melhoraram tanto após tACS quanto RNS, mas

	cego responsável pela condução do estudo (LB), que também os atribuiu à sequência de intervenção.		melhorias anteriores (T1) foram registradas apenas após tACS. Esses resultados apoiam a tACS associada à fisioterapia no tratamento de sintomas cognitivos da SFM, dor e psicopatologia subclínica.
Couto et al., 2020.	Participaram do estudo 40 indivíduos com FM, que preencheram os critérios diagnósticos do Colégio Americano de Reumatologia de 2010.	O autocuidado foi avaliado pela Escala de Avaliação de Agenciamento de Autocuidados Revisada (EAAA-R), a intensidade da dor dos pacientes foi verificada pela Escala Visual Analógica (EVA) e pelo Índice de Dor Generalizada (IDG), enquanto a severidade dos sintomas foi avaliado pela Escala de Severidade dos Sintomas (SS) e a qualidade de vida pelo Questionário de Impacto da Fibromialgia Revisado (QIF-R).	Os resultados mostram valores médios para o agenciamento do autocuidado, intensidade da dor houve associação do autocuidado com a classe social e associação com domínios do QIF-R.
Medeiros et al., 2020.	42 mulheres com fibromialgia foram randomizadas em dois grupos: Mat Pilates e exercícios aeróbicos aquáticos. Os exercícios foram realizados duas vezes por semana durante 12 semanas.	Foram realizadas avaliações: uma no início do estudo (T0) e outra, 12 semanas após a randomização (T12). O primário desfecho foi a dor medida pela Escala Visual Analógica (VAS). Os desfechos secundários foram função (Fibromialgia Questionário de Impacto), sono (Pittsburgh Sleep Quality Index [PSQI]), qualidade de vida (Short Form 36 [SF-36]), medo evitação (Questionário de Crenças de Prevenção ao Medo [FABQ-BR]) e catastrofização da dor (catastrofização relacionada à dor Escala de Pensamentos [PRCTS]).	Houve melhora em ambos os grupos em relação à dor e função ( $p < 0,05$ ). Os aspectos relacionados com a qualidade de vida e o questionário FABQ só mostraram melhora no grupo Pilates solo ( $p < 0,05$ ). Houve melhora nas variáveis PSQI e PRCTS apenas no grupo de exercícios aeróbicos aquáticos ( $p < 0,05$ ), mas não foram observadas diferenças entre os grupos para qualquer uma das variáveis avaliadas.

**Fonte:** Elaborado pelo autor, 2025.

Perante esse contexto, logo após segue as discussões referentes às categorias que surgiram nessa pesquisa, embasadas nos resultados dos artigos examinados e que em maior intensidade retrataram nesse estudo.

Bernardi et al (2020) realizaram um estudo duplo-ce randomizado cruzado, onde os participantes foram aleatoriamente designados para tACS ou estimulação de ruído aleatório (RNS), 5 dias/semana durante 2 semanas, seguido de fisioterapia. As avaliações clínicas e

cognitivas foram realizadas em T0 (linha de base), T1 (após estimulação), T2 (1 mês após estimulação). As topografias espectrais de eletroencefalograma (EEG) registradas de 15 participantes confirmaram a prevalência de ritmo lento e forneceram parâmetros de estimulação e locais de eletrodos personalizados por TACS.

Após estimulação transcraniana por corrente alternada (TACS), a atividade do EEG alfa1 aumentou em T1 em comparação com RNS, os sintomas de dor avaliado pela Escala Visual Analógica diminuíram em T1, as habilidades cognitivas autorrelatadas e os escores neuropsicológicos melhoraram tanto em T1 quanto em T2. Escalas psicopatológicas e outros escores neuropsicológicos (Teste de Trilha A; Fluência Fonêmica Total; Hopkins Verbal Learning Test-Revised; Rey-Osterrieth Complex Figure, melhoraram tanto após tACS quanto RNS. Diante disso, Bernandi et al (2020) concluíram que esses resultados apoiam a tACS associada à fisioterapia no tratamento de sintomas cognitivos da SFM.

Foi realizada uma análise com intuito de avaliar o agenciamento do autocuidado de indivíduos com FM e verificar a associação do autocuidado com variáveis sociodemográficas, sintomas e qualidade de vida. Para isto, Couto et al (2020) realizaram um estudo observacional transversal, agrupando 40 indivíduos com FM, que preencheram os critérios diagnósticos do Colégio Americano de Reumatologia de 2010. Os mesmos utilizaram a Escala de Avaliação de Agenciamento de Autocuidados Revisada (EAAA-R), Escala Visual Analógica (EVA), Escala de Severidade dos Sintomas (SS) e o Questionário de Impacto da Fibromialgia Revisado (QIF-R).

Couto et al (2020) observaram por meio destes questionários, os dados sociodemográficos dos participantes, tais como idade, sexo, estado civil, nível de escolaridade, tempo de doença e classe social. Por meio da análise, concluíram que o estudo sugere moderado agenciamento de autocuidado e fraca associação do autocuidado com a qualidade de vida e com a classe social em indivíduos com fibromialgia.

Segundo os estudos de Medeiros et al (2020), os mesmos realizaram um estudo controlado randomizado cego no qual 42 mulheres com fibromialgia foram randomizadas em dois grupos: Mat Pilates e exercícios aeróbicos aquáticos. Grupo Mat Pilates (MPG;  $n = 21$ ) e Grupo Exercício Aeróbico Aquático (AAEG;  $n = 21$ ). Os dois grupos foram submetidos a tratamentos duas vezes por semana durante 12 semanas.

Ambos os grupos foram avaliados por avaliadores cegos previamente treinados para aplicação dos instrumentos. As avaliações foram realizadas no início e 12 semanas após a randomização e para a avaliação foi usado a escala visual analógica (VAS), Questionário de Impacto da Fibromialgia (FIQ), Short Form-36 Health Survey (SF-36), Pittsburgh Sleep

Quality Index (PSQI), Escala de Pensamentos Catastróficos sobre Dor (PRCTS) e o Fear Avoidance Beliefs Questionnaire (FABQ-BR). Melhorias significativas foram observadas nos dois grupos em relação aos sintomas da doença. (MEDEIROS et al., 2020).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados oferecem insights valiosos sobre a eficácia de variadas abordagens de exercícios resistidos na gestão da dor lombar, ressaltando a importância de selecionar intervenções que promovam tanto o alívio da dor quanto a melhoria funcional e psicológica.

Evidenciam a necessidade de um tratamento holístico que considere a recuperação física e o bem-estar mental, dada a complexidade da dor lombar e seu impacto significativo na incapacidade global, saúde física, qualidade de vida e saúde mental. Os resultados, embora variados, confirmam que exercícios específicos podem reduzir a dor, fortalecer os músculos e melhorar a funcionalidade, enfatizando a importância de abordagens personalizadas no tratamento da dor lombar.

Tais abordagens devem ser cuidadosamente adaptadas às necessidades de cada indivíduo, considerando uma gama de fatores físicos e psicológicos, para otimizar a recuperação e o bem-estar geral. O texto apela para mais pesquisas que explorem e validem tratamentos inovadores focados não só na recuperação física mas também no bem-estar psicológico e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

BATISTA, J. S. Borges, A. M. Wibelinger, L. M. Tratamento fisioterapêutico na síndrome da dor miofascial e fibromialgia. **Revista Dor**. v. 13, n. 2 , pp. 170-174, 2012.

BERNARDI, L. et al. Beyond physiotherapy and pharmacological treatment for fbromyalgia syndrome: tailored tACS as a new therapeutic tool. **European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience**. 271, pp.199–210, 2020.

COUTO, L. A et al. Avaliação do agenciamento de autocuidados e sua associação com sintomas e qualidade de vida em indivíduos com fibromialgia. **Fisioter Pesqui**. v.27, n.2, pp.140-146, 2020.

FERREIRA, F. S. et al. Efeito da terapia por radiofrequência monopolar sobre a dor e capacidade funcional de mulheres com fibromialgia. **Fisioterapia Brasil**. v.3, n. 4, pp. 244-249. 2012.

FREITAS, R. P. A et al. Impacto do apoio social sobre os sintomas de mulheres brasileiras com fibromialgia. **Rev bras reumatol.** v.57, n.3, pp.197–203, 2017.

HECKER, C. D et al. Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia – um ensaio clínico randomizado. **Fisioter Mov.** v.24, n.1, pp.57-64, 2011.

MEDEIROS, S. A et al. Mat Pilates is as effective as aquatic aerobic exercise in treating women with fibromyalgia: a clinical, randomized and blind trial. **Advances in Rheumatology.** v. 60, n. 21, pp. 1-10, 2020.

SILVA, K. M. O. M. et al. Efeito da hidrocinesioterapia sobre qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia.** v. 52, n. 6, pp. 851-857, 2012.