

**FACULDADE DO NORTE DE MATO GROSSO - AJES
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

NASSON MUNDOCA VIEIRA BENVINDO

**INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS EM PACIENTES PORTADORES DE
FIBROMIALGIA DO SEXO FEMININO QUE UTILIZAM HIDROTERAPIA COMO
MÉTO DE TRATAMENTO: Revisão Bibliográfica Narrativa**

Guarantã do Norte-MT

2022

FACULDADE DO NORTE DE MATO GROSSO - AJES

NASSON MUNDOCA VIEIRA BENVINDO

**INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS EM PACIENTES PORTADORES DE
FIBROMIALGIA DO SEXO FEMININO QUE UTILIZAM HIDROTERAPIA COMO
MÉTO DE TRATAMENTO: Bibliográfica Narrativa**

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em
Fisioterapia, da Faculdade do Norte de Mato
Grosso, como requisito parcial para obtenção do
título de Bacharel em Fisioterapia, sob orientação
do Prof.Esp. Carlos Alberto Alvim Franzini Junior

Guarantã do Norte-MT

2022

**INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS EM PACIENTES PORTADORES DE
FIBROMIALGIA DO SEXO FEMININO QUE UTILIZAM HIDROTERAPIA
COMO MÉTO DE TRATAMENTO: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
NARRATIVA**

**THERAPEUTIC INTERVENTIONS IN FEMALE PATIENTS WITH
FIBROMYALGIA WHO USE HYDROTHERAPY AS A TREATMENT
METHOD: A NARRATIVE BIBLIOGRAPHIC REVIEW**

BENVINDO; Naasom Mundoca Vieira.¹
FRANZINI JUNIOR, Carlos Alberto Alvim.²

RESUMO

Introdução: A fibromialgia é uma síndrome que pode ser caracterizada por uma patologia reumática, que tem como principal característica a dor nos músculos estriados esquelético. Contudo as terapias aquáticas têm como principal benefício o bem estar de forma global, buscando melhorar a capacidade física, diminuição de dor e redução da sensibilidade à palpação, permitindo que esse método de tratamento tenha total influência no controle da dor e no desempenho funcional; **Metodologia:** O presente estudo caracterizado por revisão bibliográfica narrativa, teve como principal critérios artigos publicados entre os anos de 2016 a 2022. Conforme padrões estipulados, foram encontrados 30 artigos que após o processo de seleção final restaram nove artigos para elaboração deste trabalho. Concluímos que, a terapia aquática com água aquecida, juntamente com a aplicação de protocolos específicos de cinesioterapia, apresenta eficácia na diminuição da sintomatologia apresentadas pela patologia.

Palavras-chave: Fisioterapia. Hidroterapia. Tratamento. Fibromialgia.

ABSTRACT

Introduction: Fibromyalgia is a syndrome that can be characterized by a rheumatic pathology, whose main characteristic is pain in the skeletal striated muscles. However, aquatic therapies have the overall well-being as their main benefit, seeking to improve physical capacity, decrease pain and reduce sensitivity to palpation, allowing this treatment method to have full influence on pain control and functional performance; Methodology: The present study, characterized by narrative literature review, had as main criteria articles published between the years 2016 to 2022. According to stipulated standards, 30 articles were found that after the final selection process, nine articles remained for the elaboration of this work. We conclude that aquatic therapy with heated

¹BENVINDO; Naasom Mundoca Vieira.: Acadêmico do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Norte de Mato Grosso. Email: naasom.benvindo.acad@ajes.edu.br

²FRANZINI JUNIOR, Carlos Alberto Alvim: Professor Especialista do Curso de Bacharelado em Fisioterapia na Faculdade do Norte de Mato Grosso. Email: carlos.franzini@ajes.edu.br *water, together with the application of specific kinesiotherapy protocols, are effective in reducing the symptoms presented by the pathology.*

Keywords: Physiotherapy. Hydrotherapy. Treatment. Fibromyalgia.

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) surgiu em torno do século XX onde foram diagnosticados os primeiros casos e foi chamada de fibrosite, acreditava-se que tinha origem a partir da década de 1970 em 1977 foram referidos pontos anatômicos com sensibilidade dolorosa exacerbada em 19 sítios denominados tender points (MARQUES *et al.*, 2022).

A FM é uma síndrome que pode ser caracterizada por uma patologia reumática, que tem como principal característica a dor nos músculos estriados esquelético, e sua etiologia ainda não está bem esclarecida com seu predomínio na sociedade brasileira é de 2, 5% e sua prevalência é na população do sexo feminino entre 75 a 95%, no entanto 40,8% nas idades entre 35 a 44 anos (MARQUES *et al.*, 2022).

Bezerra e Amorim (2021) e Marques *et al.*, (2022) retratam que a patologia apresenta quadro clínico diretamente ligado a fadiga crônica, rigidez matinal, insônia, diminuição na força muscular, depressão entre outros. Assim como, podem estar diretamente ligados a fatores genéticos e ambientais como polimorfismo da catecol O - metil transferase (COMT) e tabagismo.

Outros estudos identificaram que alterações no gene neurotransmissor modulador de sensibilidade à dor, juntamente com fatores ambientais como por exemplo infecções, traumas psicológicos e físicos que alteram de uma forma geral os sistemas reguladores de estresse e dor causando transtorno no humor, memória, sono, e desempenho cognitivo podendo levar ao surgimento da fibromialgia (MELO *et al.*, 2020).

Só após muitos anos do surgimento da síndrome houve estudos, no entanto, até o presente momento não se sabe muito a seu respeito. Seu diagnóstico é clínico, pois não possui alterações em exames de imagem e laboratoriais. No entanto, os métodos utilizados são referidos pelo Colégio Americano de reumatologia (*AMERICAN COLLEGE OF RHEUMATOLOGY- ACR*) que traz o diagnóstico quando o paciente possui dor crônica generalizada por mais de três meses e sensibilidade alterada em no mínimo 11 dos 18 *tender points* (JUNIOR, SANTOS e SILVA)

Segundo MELO (2020), até os dias atuais não há cura para esta síndrome; porém seu tratamento busca minimizar suas sintomatologias com ênfase na dor, promover qualidade de vida e funcionalidade ao paciente. A intervenção farmacológica pode ser utilizada através de antidepressivos serotoninérgicos e noradrenérgicos e anticonvulsivantes. No entanto, a resposta a esse tipo de tratamento contém limitações, e na grande maioria deles apresentam respostas insatisfatórias, portanto, há necessidade de tratamento multidisciplinar não farmacológico, utilizando exercícios e terapias comportamentais cognitivas (MARQUES *et al.*, 2022; BULHÕES, 2018).

Terapias aquáticas têm como principal benefício o bem estar de forma global, buscando melhorar a capacidade física, diminuição de dor e redução da sensibilidade à palpação. Neste sentido, esse método de terapia tem total influência no controle da dor e

no desempenho funcional, também aplicada em tratamento de patologias dermatológicas, a terapia aquática apresenta resultados satisfatórios, com sua aplicação, nota-se melhora no estado psicológico levando há um aumento na auto estima, inibindo a depressão e ansiedade. Os tratamentos aquáticos possuem como benefícios e facilidade na reprodução de movimentos, relaxamento muscular, tendo visto que a flutuação, menor o peso corporal levando a uma diminuição da compressão sobre as articulações. Pode-se observar que a imersão favorece para que haja aumento da circulação, diminuição de espasmos musculares, excitação sensorial diminuindo os estímulos dolorosos. No entanto, a fisioterapia aquática por meio de técnicas específicas fortalecerá o sistema muscular diminuindo os sintomas aumentando a tolerância à dor.

Esta pesquisa foi fundamentada em uma revisão bibliográfica narrativa que utilizou de pesquisas em bases de dados específicas da área da saúde de acesso livre e foram analisados os artigos que se apresentaram completos, assim priorizando a necessidade de novos estudos, buscando encontrar melhores tratamentos que possa inovar o campo da fisioterapia aquática, deixando de lado tratamentos farmacológicos para a dor.

Mediante a esta pesquisa, o objetivo foi descrever os benefícios da fisioterapia aquática proporcionados a pacientes com fibromialgia.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracterizado por revisão bibliográfica narrativa teve como principal critério artigos publicados entre os anos de 2016 a 2022. Todavia, foram realizadas pesquisas nas bases de dados de acesso livre voltados a área da saúde, podendo destacar **physiotherapy evidence database** (Pedro) **scientific electronic library** online (Scielo).

Sendo utilizados os seguintes descritores: fisioterapia - hidroterapia - tratamento - fibromialgia e combinações entre elas. Ficaram pré estabelecidos métodos de inclusão artigos publicados a partir do ano de 2016 que se tratava de assuntos condizentes com o tema proposto, publicados na língua portuguesa; se utilizavam a aplicação da hidroterapia no tratamento de fibromialgia.

Como critérios de exclusão: artigos publicados antes do ano de 2016, artigos que não são pertinentes ao tema e que apresentavam tratamentos com patologias associadas. Conforme critérios, foram encontrados 30 artigos, contudo, após a leitura dos resumos foram excluídos 21 deles pois não eram condizentes com os critérios de inclusão estipulado pela pesquisa ou apresentavam outros tipos de tratamentos associados. Vale destacar que, também foram excluídos artigos duplicados. Portanto, para a elaboração deste trabalho foram utilizados nove artigos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Marques *et.al* .2022 realizaram uma pesquisa onde contou com a participação de 103 mulheres com idade entre 25 a 60 anos, as participantes foram dispostas em três grupos, grupo intervenção com 25 pessoas, grupo controle com 39 pessoas e grupo controle saudável com 23 pessoas havendo 17 de existências. As pacientes foram submetidas a sessões de fisioterapia por oito semanas com duas sessões semanais com duração de uma hora cada. Neste trabalho ficou claro que a hidroterapia

através de exercícios resistidos proporcionam ganhos físicos, alívio de dores e aumento de força muscular e alívio global de fadiga em pacientes fibromiálgicos.

Já Santos *et.al* 2020, Desenvolveram uma atividade com participação de 20 mulheres com idade média 55 anos houveram duas desistências as pacientes foram submetidas a sessões de hidroterapia por 12 meses com duas sessões semanais por uma hora cada Este trabalho mostrou que a hidroterapia através De exercícios preparatórios exercícios aeróbios exercícios de fortalecimento muscular exercícios de relaxamento oferece diminuição na sobrecarga mental diminuição nos sintomas depressivos diminuem quadro álgico melhora a autoestima aumento na qualidade do sono e na qualidade de vida em geral.

Jorge *et.al* 2016, Realizaram um estudo onde seis pessoas portadoras de fibromialgia todas do sexo feminino com idade média de 49 anos realizaram sessões de hidrocinesioterapia durante dois meses por dois dias semanais duração de 50 minutos cada totalizando 10 sessões foram feitos exercícios de alongamento muscular fortalecimento muscular condicionamento cardiorrespiratório equilíbrio propriocepção e relaxamento onde o principal benefício relatado foi diminuição no quadro áudio houve também um regresso nos impactos da doença aumento da capacidade ao trabalho diminuição da ansiedade fadiga aumento do bem-estar.

Kumpel *et.al* 2020, Fizeram uma pesquisa onde contou com a presença de 80 mulheres com idade entre 35 a 65 anos houve a exclusão de 30 delas por patologia associada e por outros critérios de exclusão estabelecidos ha 50 mulheres que que prosseguiram na pesquisa foram divididas em dois grupos onde o grupo 1 foi submetido a hidroterapia e o grupo 2 submetido a pilates em solo os autores tinham como objetivo comparar os benefícios proporcionados entre a hidroterapia e o método pilates em pacientes portadores da síndrome da fibromialgia o estudo mostrou que as duas técnicas utilizadas separadamente proporcionaram os mesmos benefícios na melhora da qualidade de sono diminuição de dor no aumento a volta ao trabalho.

Regra *et.al* 2020, realizaram um estudo com 10 mulheres de idade entre 40 a 70 anos que preencheram os requisitos de inclusão foram realizadas 22 sessões de uma hora cada duas vezes por semana os autores buscavam detectar os benefícios promovidos através da dança em ambiente aquático neste estudo ficou claro que houve benefícios relacionados a diminuição de dor, porém alteração quanto os outros itens pesquisados.

Marques *et.al* 2022. Abordaram em seu trabalho a aplicação da hidroterapia e utilizaram como protocolo exercícios de aquecimento exercícios aeróbicos Associados a atividades cognitivas exercícios resistidos treinos de Equilíbrio e propiciação alongamento e relaxamento a água se encontrava com temperatura de 32 A 34 graus.

Os autores utilizaram como métodos de avaliação para mensurar os itens desejados instrumentos de diagnóstico de fibromialgia foi aplicado também o

questionário de impacto da fibromialgia realizaram também o teste de caminhada de 6 minutos teste de *handgrip* aplicaram a escala visual analógica e o teste de algometria utilizando também a escala *Shoulder*. Seus resultados apontaram diminuição no quadro álgico aumento de força muscular diminuição fadiga global portanto ficou claro que esse método terapêutico apresenta eficácia no tratamento de paciente portador de fibromialgia.

Na intervenção realizada por Santos *et.al* 2020 foi aplicado um protocolo terapêutico idêntico ao do trabalho discutido anteriormente, porém o número de sessões foi maior e os resultados foram mais amplos incluindo diminuição na sobrecarga mental diminuição dos sintomas depressivos diminuição do quadro álgico melhora da autoestima

melhora na qualidade do sono e da qualidade de vida em geral os quais foram apresentados através de relatos dos pacientes submetidos às sessões

No ano de 2016 Jorge et.al desenvolveram um estudo onde seu objetivo principalera verificar a dor e qualidade de vida pré e pós intervenção terapêutica através da hidroterapia em mulheres portadoras da fibromialgia as avaliações foram a partir do questionário de qualidade de vida também do questionário de impacto de fibromialgia e de dor e o protocolo aplicado no tratamento das pacientes foi através de exercícios de alongamento muscular exercícios de fortalecimento condicionamento cardiorrespiratório equilíbrio propriocepção e relaxamento seus resultados apresentados foram diminuição de dor e aumento da qualidade de vida mostrando assim mais uma vez a eficácia da hidroterapia no tratamento de fibromialgia.

Já nos estudos desenvolvidos por Kumpel *et.al* 2020. Tinham como objetivo comparar os efeitos da hidroterapia e método pilates sobre a redução da dor melhora da capacidade funcional e da qualidade do sono em pacientes portadores de fibromialgia os participantes foram divididos em dois grupos o primeiro foi submetido a hidroterapia e o segundo aumento do pilates o protocolo terapêutico desenvolvido pelo grupo 1 contou com aquecimento global alongamento muscular realização de exercícios ativos livres e resistidos e relaxamento já o protocolo aplicado ao grupo 2 consistiu período de adaptação dos pacientes Unindo a execução de exercícios com a respiração foram executados exercícios específicos de pilates no solo sem bola com uso de bastão e pesos reproduzindo movimentos lentos. Os resultados mostraram que os benefícios alcançados pelos dois grupos foram iguais, porém as técnicas foram aplicadas isoladamente havendo ganho nos três itens avaliados foram utilizadas como ferramentas avaliativas visando mensurar os avanços proporcionados pelo tratamento.

Algometria escala visual analógico questionário de impacto da fibromialgia índice da qualidade do Sono de de *pittsburgue* escala de *Epworth*. No ano de 2020 Regra *et.al*

Aplicaram uma intervenção onde tenham como objetivo avaliar os benefícios da terapia através de dança aquática do tipo *Jazz dance*, na dor, qualidade de vida, fadiga pressão arterial, distância Total percorrida por mulheres portadora de fibromialgia portanto além da dança foram realizados exercícios de alongamento ativo e de relaxamento os resultados apresentaram que houve diminuição de dor após o tratamento.

Contudo, como demonstrado não houve alterações significativas apresentadas nos outros itens avaliados tendo visto que foram aplicados como ferramentas avaliativas, questionário de impacto da fibromialgia escala *borg* de fadiga teste de caminhada de 6 minutos e escala visual **analógica**.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fibromialgia é uma patologia que traz consigo vários sintomas, agravando problemas Biopsicossociais, com algias evidente em varios dos casos apresentados nos estudos. Portanto, terapias aquáticas com aquecimento combinado a cinesioterapia, demonstrou resultados satisfatório na melhora da capacidade funcional e quadro algico dos mesmo, assim, proporcionando uma melhora no condicionamento cardio respiratório e suas sintomatologias da FM.

É notório a importância do desempenho profissional ao combinar protocolos em busca de resultados que trarão ao paciente seu bem-estar Biopsicossocial garantindo a estes

índividuos qualidade no retorno de suas atividades diárias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMORIM, Patrícia Brandão et al. ANÁLISE DO PERFIL DE PACIENTES COM DIAGNÓSTICO DE FIBROMIALGIA ATENDIDOS NO SETOR DE FISIOTERAPIA DO MUNICÍPIO DE MONTANHA-ES. RECIMA21- **Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 2, n. 10, p. e210811-e210811, 2021.

AMORIM, Thamara; BEZERRA, Rainara. Fisioterapia aquática como tratamento para Fibromialgia: revisão integrativa de literatura. 2021. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 1, p. 3529-3548, 2022.

FERREIRA, Karollini Birelo; MATSUTANI, Luciana Akemi. Abordagem da hidroterapia no tratamento da fibromialgia.

BULHÕES, Lidiane Cristina Correia et al. Efeito do treinamento resistido na redução da dor no tratamento de mulheres com fibromialgia: revisão sistemática. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, n. 2, p. 170-175, 2018.

DE CARVALHO ALVES, Rafaela et al. Aspectos Epidemiológicos e Diagnóstico da Fibromialgia na Região Norte do Brasil. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e53511427704-e53511427704, 2022.

DE FARIA ARANTES, Jordana et al. A cinesioterapia no tratamento da fibromialgia: revisão bibliográfica. **Revista Eletrônica da Faculdade de Ceres**, v. 7, n. 1, p. 96-103, 2018.

DE SOUSA MARQUES, Leonora Nascimento et al. Quais efeitos da fisioterapia aquática com exercícios resistidos na dor, fadiga, capacidade funcional e força muscular em mulheres com fibromialgia. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 1, p. 3529-3548, 2022.

FERREIRA, Karollini Birelo; MATSUTANI, Luciana Akemi. Abordagem da hidroterapia no tratamento da fibromialgia. **Revista PIBIC**, Osasco, v. 3, n. 2, p. 39-47, 2006.

Quais efeitos da fisioterapia aquática com exercícios resistidos na dor, fadiga, capacidade funcional e força muscular em mulheres com fibromialgia. Revista PIBIC, Osasco, v. 3, n. 2, p. 39-47, 2006.
RUY, Hévila Maria Vieira; NOGAROTO, Henrique; CARDOSO, Aparecida Cristina Pereira.

RUY, Hévila Maria Vieira; NOGAROTO, Henrique; CARDOSO, Aparecida Cristina Pereira. TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA PELA TÉCNICA DO TOQ ASSOCIADA À FISIOTERAPIA: UM ESTUDO DE REVISÃO. 2019.

SANTOS, J.M et al., Expressa Extensão. ISSN 2358-8195 , v. 25, n. 2, p. 103-112, MAI-AGO, 2020 VALADARES, Bárbara et al., Hidrocinesioterapia no tratamento de mulheres com fibromialgia.

SANTOS, J.M et al. Expressa Extensão. ISSN 2358-8195, v. 25, n. 2, p. 103-112, MAI-AGO, 2020.

TASSI JUNIOR, Nereu Pedro. ABORDAGENS FISIOTERAPÊUTICAS NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. 2021.

TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA PELA TÉCNICA DO TOQ ASSOCIADA À FISIOTERAPIA: UM ESTUDO DE REVISÃO. 2019.

VALADARES, Bárbara et al. Hidrocinesioterapia no tratamento de mulheres com fibromialgia. 2021.