

FISIOTERAPIA NOS ASPECTOS BIOPSIKOSSOCIAIS NA FIBROMIALGIA

PHYSIOTHERAPY IN BIOPSYCHOSOCIAL ASPECTS IN FIBROMYALGIA

¹ANDRADE, Ana Carla Silva de; ²SOUZA, Bruna Gabriela Cardozo de; ³ALVES, Carla Vitória Pereira; ⁴SILVA, Fernanda Letícia Pinheiro; ⁵MACEDO, Paulo Henrique de Oiveira; ⁶ANGELO, Vitória Barbosa de; ⁷PELISSARI, Maria Eduarda Azevedo; ⁸FREITAS, Michelli Maria Roli de, PAULA, Vanessa Cristina Godoi de⁹

^{1a7} Discentes do Curso de Fisioterapia – Centro Universitário das
Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

^{8,9} Docente do Curso de Fisioterapia– Centro Universitário das
Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

RESUMO

A fibromialgia é uma síndrome caracterizada, pela dor em todo o corpo, principalmente na musculatura e sensibilidade aumentada. Não sendo afetada somente a saúde física do indivíduo, mas também o bem-estar social e psicológico, tendo grande impacto na qualidade de vida. A fisioterapia tem um papel fundamental de acordo com seus aspectos biopsicossociais nessa condição. A fibromialgia, muitas vezes, leva o indivíduo a dificuldades pessoais, interpessoais e em suas atividades diárias. Nesse artigo iremos discutir sobre a importância da intervenção da fisioterapia para a melhoria da qualidade de vida nesse paciente.

Palavras-chave: Fibromialgia; Qualidade de Vida; Fisioterapia.

ABSTRACT

Fibromyalgia is a syndrome characterized by pain throughout the body, mainly in the muscles and increased sensitivity. Not only is the individual's physical health affected, but also their social and psychological well-being, having a major impact on quality of life. Physiotherapy has a fundamental role according to its biopsychosocial aspects in this condition. Fibromyalgia often leads the individual to personal and interpersonal difficulties in their daily activities. In this article we will discuss the importance of physiotherapy intervention to improve the quality of life in this patient.

Keywords: Fibromyalgia; Quality of Life; Physiotherapy

INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor generalizada e sensibilidade aumentada em áreas específicas do corpo, afetando cerca de 2% da população mundial, predominantemente mulheres. Embora a dor física seja a manifestação mais conhecida da doença, a fibromialgia afeta não apenas a saúde física, mas também o bem-estar psicológico e social dos pacientes, comprometendo significativamente sua qualidade de vida (Wolfe *et al.*, 2010).

A abordagem terapêutica da fibromialgia evoluiu nos últimos anos, superando a visão estritamente biomédica e adotando uma perspectiva biopsicossocial, que

reconhece a interação complexa entre fatores biológicos, psicológicos e sociais na manifestação e experiência da doença (Häuser *et al.*, 2015). Essa condição frequentemente gera dificuldades nas relações interpessoais, levando ao isolamento social, além de impactar negativamente as atividades da vida diária (AVDs) e o desempenho no trabalho (Bernardy *et al.*, 2013).

Dentro dessa abordagem integrativa, a fisioterapia tem um papel fundamental no manejo dos sintomas da fibromialgia. A intervenção fisioterapêutica inclui uma variedade de estratégias, como exercícios terapêuticos, educação do paciente, técnicas de relaxamento, estratégias de autocuidado e, em alguns casos, intervenções cognitivo-comportamentais (Bidonde *et al.*, 2017). Essas abordagens são adaptadas às necessidades individuais de cada paciente, com o objetivo de melhorar a função física, reduzir a dor, promover a autonomia e, por conseguinte, melhorar a qualidade de vida desses pacientes (Mannerkorpi; Henriksson, 2004).

O presente artigo configura-se como um trabalho de revisão de literatura busca discutir as principais evidências sobre a eficácia das intervenções fisioterapêuticas na abordagem biopsicossocial da fibromialgia. O objetivo é entender como essas abordagens podem contribuir para a melhora da qualidade de vida, reduzindo os impactos físicos, psicológicos e sociais da condição.

METODOLOGIA

Esta revisão foi conduzida por meio de uma busca nas principais bases de dados, como SciELO, PubMed e Cochrane, utilizando as palavras-chave: "fibromialgia", "fisioterapia", "qualidade de vida" e "aspectos biopsicossociais". Foram selecionados estudos publicados entre 2010 e 2024, que avaliaram intervenções fisioterapêuticas em pacientes com fibromialgia, levando em consideração os impactos físicos, psicológicos e sociais.

DESENVOLVIMENTO

Os estudos revisados sugerem que a fisioterapia, ao considerar os aspectos biopsicossociais da fibromialgia, desempenha um papel essencial na reabilitação dos pacientes. Intervenções como exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular, técnicas de relaxamento, educação em dor e programas de autocuidado mostraram-se eficazes na redução da dor e da fadiga, além de promoverem melhorias significativas na função física e no bem-estar psicológico.

Estudos como o de Bidonde *et al.* (2017) destacam os benefícios dos exercícios aquáticos na redução da dor e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia. De forma semelhante, Bernardy *et al.* (2013) demonstraram que as terapias cognitivo-comportamentais associadas à fisioterapia podem reduzir os níveis de ansiedade e depressão, melhorando o enfrentamento da dor.

Além disso, abordagens multidisciplinares que envolvem fisioterapia, psicoterapia e apoio social têm sido apontadas como estratégias eficazes para melhorar as atividades da vida diária (AVDs) dos pacientes, como demonstrado nos estudos de Häuser *et al.* (2015).

A literatura atual reforça que a fibromialgia é uma síndrome complexa, que exige uma abordagem terapêutica abrangente. A fisioterapia, ao incorporar intervenções físicas e psicoeducacionais, emerge como uma ferramenta essencial para promover a autonomia e a qualidade de vida dos pacientes.

Os aspectos biopsicossociais da fibromialgia exigem que o tratamento vá além do manejo da dor física, envolvendo também o suporte emocional e social. O papel do fisioterapeuta é crucial não apenas na reabilitação física, mas também na educação do paciente sobre sua condição, incentivando estratégias de autocuidado e o enfrentamento da doença.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos revisados, concluímos que a fisioterapia é uma intervenção essencial na abordagem biopsicossocial da fibromialgia. Os pacientes que participam de programas de fisioterapia personalizados apresentam melhorias tanto na dor quanto nos sintomas psicológicos, como depressão e ansiedade, o que contribui para uma melhor qualidade de vida.

No entanto, é importante que mais estudos sejam realizados para avaliar o impacto a longo prazo dessas intervenções e para desenvolver protocolos de tratamento que atendam às necessidades individuais dos pacientes com fibromialgia.

REFERÊNCIAS

BERNARDY, K.; FÜBER, N.; KÖLLNER, V.; HÄUSER, W.; ARNOLD, B. Efficacy of cognitive-behavioral therapies in fibromyalgia syndrome—a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **The Journal of Rheumatology**, v. 40, n. 1, p. 77-87, 2013.

BIDONDE, J.; BUSCH, A. J.; WEBBER, S. C.; SCHACHTER, C. L.; DANYLIW, A.; OVEREND, T. J.; FOULDS, H. J. Aquatic exercise training for fibromyalgia. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 6, 2017.

HÄUSER, W.; ABLIN, J.; FITZCHARLES, M. A.; LITTLEJOHN, G.; LUCIANO, J. V.; USUI, C.; WILLIAMS, D. A. **Fibromyalgia. Nature Reviews Disease Primers**, v. 1, n. 1, p. 15022, 2015.

MANNERKORPI, K.; HENRIKSSON, C. Non-pharmacological treatment of chronic widespread musculoskeletal pain. **Best Practice & Research Clinical Rheumatology**, v. 18, n. 2, p. 397-415, 2004.

REVISTA MULTIDISCIPLINAR DO NORDESTE MINEIRO. Benefits of physiotherapy in patients with fibromyalgia: a review. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, 2022. Disponível em: <http://www.example.com>. Acesso em: 4 nov. 2010.

WOLFE, F.; CLAUW, D. J.; FITZCHARLES, M. A.; GOLDENBERG, D. L.; KATZ, R. S.; MEASE, P.; YUNUS, M. B. The American College of Rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. **Arthritis Care & Research**, v. 62, n. 5, p. 600-610, 2010.