

# ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA<sup>1</sup>

## *Physiotherapeutic Approach in Patients with Fibromyalgia*

Tatiane Denardi da Silva<sup>2</sup>  
Raquel Amábile Schewengber<sup>3</sup>  
Recebido em: 03.07.2012  
Aceito em: 03.12.2012

**Resumo:** O termo fibromialgia refere-se a uma condição dolorosa generalizada e crônica. É considerada uma síndrome, porque é identificada mais pelo número de sintomas do que por uma má função específica. A fisiopatologia mais aceita é integração da disfunção do sistema nervoso central em regular a sensibilidade dolorosa com o aumento de estímulos nociceptivos provenientes aos músculos, ligamentos e articulações. Este artigo tem por objetivo ressaltar a importância de palestras sobre a patologia fibromialgia e a atividade física para pacientes com essa síndrome. Trata-se de um trabalho de extensão, realizado com um grupo de pacientes com fibromialgia do INSS do município de Videira-SC, com idade entre 35 a 60 anos. Com o presente trabalho, observaram-se alguns pontos positivos, como diminuição da dor no corpo, maior disposição para realizar as atividades diárias, melhoria no estresse e grande melhora na autoestima desses pacientes. A partir desses benefícios, conclui-se que a atividade física e o conhecimento da fibromialgia são de extrema importância para pacientes com esse problema, devido às fortes dores e perdas fisiológicas, anatômicas que a fibromialgia desencadeia.

**Palavras-chave:** Fibromialgia, Atividade física.

**Abstract:** The term fibromyalgia refers to a chronic and painful condition widespread. It is considered a syndrome because it is identified by the number of symptoms more than a specific malfunction. The pathophysiology is more accepted integration dysfunction central nervous system in regulating pain sensitivity with increased nociceptive stimuli from the muscles, ligaments and joints. This article aims to highlight the importance of lectures on the pathology of fibromyalgia and physical activity for patients with this syndrome. This is an extension work, conducted with a group of patients with fibromyalgia INSS municipality of Videira-SC, aged 35 to 60 years. With this study, there were some positives, such as decreased body pain, greater willingness to carry out daily activities, improved stress and great improvement in self-esteem of these patients. From these benefits, it is concluded that physical activity and knowledge of fibromyalgia are of extreme importance for patients with this problem, due to the severe pain and loss physiological, anatomical triggers fibromyalgia.

**Keywords:** Fibromyalgia, Physical activity

---

<sup>1</sup> Projeto financiado pelo Programa de Apoio a Extensão e Cultura (PAEC) da Universidade Alto Vale do Rio Peixe (UNIARP).

<sup>2</sup> Acadêmica da 8ª fase do Curso de Fisioterapia da UNIARP. E-mail: edfiscatati@yahoo.com.br.

<sup>3</sup> Mestra em Saúde e Gestão do Trabalho pela Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI). Orientadora. Docente na UNIARP. E-mail: raquelamabile@uniarp.edu.br.

## INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome reumática não inflamatória, de origem multifatorial, que afeta principalmente mulheres entre 30 e 60 anos de idade, sendo caracterizada pela presença de 11 a 18 pontos de referência (*tender points*), localizados em diversas partes do corpo e que são extremamente dolorosas à palpação frequentemente associadas a distúrbios do sono, fadiga, rigidez matinal, dispnéia, incapacidade funcional, ansiedade e depressão.

A fibromialgia é dividida em duas categorias: primárias e secundárias. A primária não tem qualquer outra patologia concomitante. Aqueles que têm a fibromialgia em associação a qualquer outra doença são considerados como estando em fibromialgia secundária. Esses pacientes têm uma doença concomitante. Esses termos referem-se a qualquer desordem clínica que possa contribuir para dores musculoesqueléticas do indivíduo (BATES; HANSON, 1998).

Observa Skare (1999) que é preciso saber a respeito dessa associação para que os sintomas sejam distinguidos e não interprete a fibromialgia secundária como um surto de doença básica, implicando em tratamentos inadequados.

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa crônica não inflamatória de etiologia desconhecida que afeta várias partes do corpo. Embora não apresente lesões anatomopatológicas que evoluem para deformidades ou limitações físicas, ela está associada aos distúrbios do sono, fadiga crônica e alterações do humor. Além disso, produz um impacto negativo na qualidade de vida da pessoa que a vivencia (BATES; HANSON, 1998).

A fibromialgia ocorre independente da idade, nível sócio-econômico e cultural dos indivíduos. Embora seja menos frequente em crianças que na população adulta, a sua prevalência aumenta com a idade e existe forte predominância do sexo feminino entre 30 e 60 anos. Esse grupo corresponde a 89% dos casos (BATES; HANSON, 1998).

O quadro clínico da fibromialgia inclui distúrbios psicológicos, assim como estresse, ansiedade, humor deprimido, inassertividade e crenças irracionais que estão associadas ao início e manutenção da doença. Tais alterações parecem influenciar no diagnóstico e no acompanhamento do paciente que, na ausência de alterações anatomopatológicas, se baseiam principalmente em aspectos de

natureza clínica, tais como os sintomas dolorosos e demais queixas subjetivas (KOSSOFF, 1999).

A fibromialgia é compreendida como sendo uma doença resultante da sumarização da aflição psicológica, estresse e traumas na infância, adversidades associadas ao estresse crônico, doenças graves e mudanças hormonais. Ela é uma síndrome clínica que se manifesta com dor no corpo todo, principalmente na musculatura. Comumente, a fibromialgia cursa com sintomas de fadiga, intolerância ao exercício e sono não repousante (isso é que a pessoa acorda cansada) (CAVALCANTE et al.; COLS, 2006).

A fibromialgia é definida como uma síndrome dolorosa musculoesquelética crônica, de etiologia não totalmente esclarecida, caracterizada pela presença de dor difusa e pontos dolorosos ao exame físico, em geral, acompanhados por fadiga, distúrbios do sono e do humor (SKRABEK et al., 2008).

Na fibromialgia, tipicamente não há evidência clínico-patológica de acometimento osteoarticular ou de partes moles, havendo discrepância entre a sintomatologia referida e os achados nos exames laboratoriais e radiológicos. Apesar de cursar com mialgias e de ser associada a alterações musculares que sugerem dano mitocondrial, nenhuma anormalidade muscular ou eletromiográfica foi efetivamente demonstrada nessa síndrome (PROVENZA et al., 2004).

A fibromialgia pode ocorrer sem associação com outra doença ou ocorrer concomitantemente com artrite reumatóide, lúpus eritematoso sistêmico e síndrome de Sjögren, em 25%, 30% e 50% dos pacientes, respectivamente. Outras associações incluem: síndrome da imunodeficiência adquirida (17%), diabetes mellitus (17%), psoríase (8,3%), e em 7,4% dos pacientes em hemodiálise. (PROVENZA et al., 2004).

Pacientes com fibromialgia apresentam diminuição da capacidade física devido à dor, originando um ciclo vicioso entre a inatividade e as limitações funcionais. Em alguns casos, o nível da dor é tão intenso que interfere no trabalho, nas atividades de vida diária e na qualidade de vida. Comumente, os pacientes sentem-se muito irritados, pois sua dor é frequentemente agravada por estímulos físicos e psicológicos, tais como o frio, ruídos e estresse.

A fibromialgia tem sido um desafio profissional para muitos pesquisadores e

clínicos. Poucas modalidades de tratamento tiveram sucesso em controlar os sintomas dessa patologia. Entretanto, a atividade física, como alongamentos, caminhadas, exercícios de baixo impacto, tem sido um ponto alto no tratamento dessas pacientes.

Exercícios de relaxamento e alongamento são importantíssimos, bem como a postura correta no trabalho, em repouso, nas atividades de lazer e o condicionamento físico para fortalecer o sistema cardiovascular, elevando assim a capacidade respiratória e aumentando a musculatura e a força.

Alongamentos vêm depois para promover o equilíbrio, coordenação motora e amenizar a dor. Os exercícios de resistência são importantes para obter condicionamento cardiovascular, controle de peso e fortalecimento muscular.

E, por fim, o relaxamento tem sua vital importância, pois visam desacelerar o organismo para retornar à sua rotina.

Esse condicionamento é obtido através de um treinamento progressivo em que a carga de esforço cresce de acordo com a capacidade cardiovascular de cada pessoa, o que favorece a mobilidade de grupos musculares que se encontram em contração prolongada, promove o alongamento dos tendões e melhora o equilíbrio durante a caminhada, fazendo com que a pessoa se sinta melhor e mais saudável.

Os exercícios devem ser iniciados lentamente, respeitando o limite de cada pessoa e depois devem ser aumentados gradativamente até cerca de 30 minutos. Nem sempre o resultado é imediato, podendo levar até um ano para obtenção dos benefícios, por isso deve-se começar o quanto antes. Fazer exercícios físicos é uma medida saudável e importante para o portador dessa doença, e seus benefícios são comprovados.

## **MÉTODOS**

Durante o primeiro semestre do ano de 2012, foi realizado acompanhamento com 20 pacientes que possuem fibromialgia, no município de Videira-SC, com idade entre 35 a 60 anos, passando conhecimento em forma de palestras sobre a patologia da fibromialgia e a importância da realização de atividades físicas orientadas.

As palestras informaram às participantes conhecimentos sobre a patologia fibromialgia. As atividades físicas orientadas foram caminhadas, tais como, exercícios de resistência, aquecimento, alongamentos, exercícios aeróbicos e de relaxamento, respeitando sempre a condição de cada paciente e seus limites com as dores.

Os encontros aconteceram duas vezes por semana, nas quartas e sextas-feiras, das 13h00 às 15h40min, no Cevi (Centro de Eventos Vitória). Este programa foi realizado de março a julho de 2012.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados observados durante o esse período de observação com as pacientes que apresentam a patologia fibromialgia foram diminuição das dores corporais, aumento da flexibilidade, disposição para realizar atividades da vida diária, melhora no estresse e na sua autoestima. Todos esses pontos positivos devem ser salientados, pois para essas pacientes, a dor é contínua e muito forte no corpo todo, e com as atividades desenvolvidas, garantiram a elas melhoria na sua qualidade de vida.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao final deste projeto e a partir dos resultados observados, conclui-se que as atividades desenvolvidas contribuíram para a melhoria do bem-estar geral das pacientes portadoras de fibromialgia, alvo deste estudo. Além da realização de atividades físicas direcionadas, elas participaram de palestras de conhecimento da doença fibromialgia, o que proporcionou maior esclarecimento sobre essa patologia, dando-lhes subsídio para compreender a importância das ações propostas neste trabalho e, conseqüentemente, causando aumento na adesão das pacientes com relação às atividades desenvolvidas.

Tais evidências sugerem a continuidade da aplicação deste trabalho, através da orientação de outros métodos ou tipos de exercícios e atividades físicas, no intuito de comprovar e replicar os resultados referenciados, com objetivos de melhores comprovações da eficácia das técnicas escolhidas para a melhoria dos sintomas e da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia.

## REFERÊNCIAS

BATES, A.; HANSON, N. **Exercícios Aquáticos Terapêuticos**. São Paulo: Manole, 1998.

BRAMWELL, B.; FERGUSON, S.; SCARLET, N.; MACINTOSH, N.D. The use of ascorbigen in the treatment of fibromyalgia patients: a preliminary trial. **Alternative Medicine Review**, São Paulo. v. 5, n. 5, p. 455-462, 2000.

CAVALCANTE, A. B.; SAUER, J. T.; CHARLOT, S. D.; ASSUMPÇÃO, A.; LAGE, L. N.; MATSUTANI, L. A.; MARQUES, A.P. A prevalência de fibromialgia: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Reumatologia**, Rio de Janeiro, v. 46, n. 1, p. 40-48, 2006.

FIBROMIALGIA. Disponível em: <[http://www.fibromialgia.com.br/novosite/index.php?modulo=pacientes\\_perg\\_resp](http://www.fibromialgia.com.br/novosite/index.php?modulo=pacientes_perg_resp)>. Acesso em: 20 maio 2011.

KOROLKOVAS, A. Fármacos psicotrópicos-antidepressivos. In: **Dicionário Terapêutico Guanabara**. ed.1998/1999; Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.3.11-3.13, 1998.

PROVENZA, J.R.; FELDMAN, D.; ROZÁRIO e SOUSA, E. J; MARTINEZ, J.E.; PAIVA, E.S.; MATOS, J.M.C.; HELFESTEIN, M.; HEYMANN, R. E. Diretrizes para o diagnóstico e tratamento da fibromialgia. Comissão de dor, fibromialgia e outras síndromes dolorosas de partes moles da SBR. **Revista Brasileira de Reumatologia**, Rio de Janeiro, v. 44, supl. 1, p. S49-S59, 2004.

SKRABEK, R. Q.; GALIMOVA, L.; ETHANS, K; PERRY, D. Nabilone for the treatment of pain in fibromyalgia. **The Journal of Pain**, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 164-173, 2008.

SKARE, T.L. **Reumatologia: Princípios e Práticas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1999.