



## **Utilização da Medicina Física e Reabilitação para o Controle da Dor na Fibromialgia**

*Ítalo Íris Boiba Rodrigues da Cunha<sup>1</sup>, Leilane Lira da Cunha<sup>2</sup>, Ornella Maria Covella Resende<sup>3</sup>, Bruno Scarpa Correa Pereira<sup>4</sup>, Maria Luiza Galina<sup>5</sup>, Barbara Figueiredo Bonatti<sup>6</sup>, Lauro Vinicius França e Franco<sup>7</sup>, Vinícius Rafael Bonfim Bacelar de Souza<sup>8</sup>, Antonio Caio Jhosep de Castro Zacarias<sup>9</sup>, Salete Martens Aurélio<sup>10</sup>, Giuliana Beatrice Covella dos Santos<sup>11</sup>*

### **Revisão de Literatura**

#### **Resumo**

**Introdução:** A fibromialgia é uma condição crônica caracterizada por dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono e sensibilidade aumentada nas áreas doloridas do corpo. O tratamento da fibromialgia geralmente envolve uma abordagem multidisciplinar, e a medicina física e reabilitação desempenha um papel fundamental no controle da dor e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. **Objetivos:** Explorar o papel da Medicina Física e Reabilitação como abordagem não medicamentosa no controle da dor em pacientes com fibromialgia, **Materiais e Métodos:** A coleta de dados, foi conduzida por meio dos bancos de dados: Base de Dados em Enfermagem (BDENF), *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), PubMed, Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Foram consultados diversos tipos de publicações, incluindo artigos científicos, monografias e revistas, com o objetivo de obter informações relevantes sobre o tema. **Resultados e Discussões:** O processo do tratamento é fundamental no manejo dos sintomas e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Intervenções como exercícios terapêuticos, fisioterapia, terapia ocupacional, massagem e técnicas de relaxamento têm sido associadas a uma redução significativa da dor, melhoria da função física e aumento do bem-estar geral dos indivíduos com fibromialgia. Além disso, a abordagem multidisciplinar da medicina física e reabilitação permite uma avaliação abrangente das necessidades de cada paciente, permitindo a personalização do tratamento para atender às suas necessidades específicas. Esses resultados destacam a importância de integrar essa abordagem no plano de tratamento da fibromialgia, fornecendo aos pacientes uma gama de opções terapêuticas que visam não apenas controlar a dor, mas também promover uma melhor qualidade de vida a longo prazo. **Conclusão:** Em suma, a utilização da medicina física e reabilitação para o controle da dor na fibromialgia representa uma abordagem valiosa e eficaz no manejo dessa condição crônica. As intervenções oferecidas por essa disciplina proporcionam alívio da dor, melhoria da funcionalidade física e aumento do bem-estar geral dos pacientes.

**Palavras Chaves:** Fisioterapeuta; Benefícios; Fibromialgia; Reabilitação

# Using Physical Medicine and Rehabilitation to Control Pain in Fibromyalgia

## Abstract

**Introduction:** Fibromyalgia is a chronic condition characterized by widespread pain, fatigue, sleep disturbances, and increased sensitivity in painful areas of the body. Fibromyalgia treatment often involves a multidisciplinary approach, and physical medicine and rehabilitation plays a key role in controlling pain and improving patients' quality of life. **Objectives:** Explore the role of Physical Medicine and Rehabilitation as a non-drug approach in controlling pain in patients with fibromyalgia. **Methodology:** Data collection was conducted through the following databases: Nursing Database (BDENF), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PubMed, Latin American Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS). Various types of publications were consulted, including scientific articles, monographs and magazines, with the aim of obtaining relevant information on the topic. **Results and Discussions:** The treatment process is fundamental in managing symptoms and improving patients' quality of life. Interventions such as therapeutic exercise, physical therapy, occupational therapy, massage, and relaxation techniques have been associated with a significant reduction in pain, improved physical function, and increased overall well-being in individuals with fibromyalgia. Additionally, the multidisciplinary approach to physical medicine and rehabilitation allows for a comprehensive assessment of each patient's needs, allowing for customization of treatment to meet their specific needs. These results highlight the importance of integrating this approach into the fibromyalgia treatment plan, providing patients with a range of therapeutic options that aim to not only manage pain but also promote a better long-term quality of life. **Conclusion:** In summary, the use of physical medicine and rehabilitation to control pain in fibromyalgia represents a valuable and effective approach to managing this chronic condition. The interventions offered by this discipline provide pain relief, improved physical functionality and increased patients' general well-being.

**Keywords:** Physiotherapist; Benefits; Fibromyalgia; Rehabilitation

**Instituição afiliada** – Universidade Nilton Lins<sup>1</sup>, Universidade Nilton Lins<sup>2</sup>, UNICD<sup>3</sup>, Universidade Nilton Lins<sup>4</sup>, UNINOVE<sup>5</sup>, UNINOVE<sup>6</sup>, UNINOVE<sup>7</sup>, Universidade Nove de Julho<sup>8</sup>, Universidade Nilton Lins<sup>9</sup>, Universidade Nilton Lins<sup>10</sup>, Universidade Nove de Julho<sup>11</sup>

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 07 de Fevereiro e publicado em 27 de Março de 2024.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p2520-2533>

**Autor correspondente:** Ítalo Íris Boiba Rodrigues da Cunha; [italoboiba@hotmail.com](mailto:italoboiba@hotmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## 1. INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma condição reumática complexa cujas causas ainda não são completamente compreendidas. Caracteriza-se por dor crônica generalizada e uma sensibilidade aumentada à dor, onde estímulos que normalmente não seriam dolorosos podem ser percebidos como tal. Além da dor, os pacientes podem apresentar fadiga, distúrbios do sono e uma redução nas habilidades físicas, incluindo força muscular. Esses sintomas afetam, significativamente, a qualidade de vida e a capacidade funcional dos indivíduos (Silva, 2022).

É amplamente reconhecido que a prática regular de atividade física é fundamental para a saúde e bem-estar geral das pessoas. Inúmeros estudos têm demonstrado os benefícios significativos da atividade física na prevenção de doenças crônicas e na melhoria da saúde mental. Portanto, não restam dúvidas sobre os efeitos positivos da atividade física na qualidade de vida e na redução da morbimortalidade. Além disso, cada vez mais pesquisas estão sendo conduzidas para entender os efeitos benéficos específicos de programas de exercícios em diferentes condições clínicas, destacando seu papel na melhoria da capacidade funcional e na promoção de uma melhor qualidade de vida para os pacientes (Silva, 2022).

A fisioterapia emerge como uma abordagem terapêutica não medicamentosa oferecem uma variedade de técnicas, como exercícios terapêuticos, massagem, reeducação postural, pilates e hidroterapia, bem como o uso de eletroterapia. Estas técnicas desempenham um papel importante no alívio dos sintomas da fibromialgia. Diversos programas de tratamento têm demonstrado eficácia na melhoria da função e no controle dos sintomas em pacientes com essa síndrome.

A hidroterapia, por exemplo, é reconhecida por promover relaxamento muscular, reduzir espasmos musculares e aumentar a tolerância ao exercício, levando a uma melhoria geral do condicionamento físico e, conseqüentemente, à redução da dor. Além disso, a estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) tem sido apontada como uma opção eficaz para aliviar a dor em pacientes com fibromialgia. A TENS atua inibindo a transmissão da dor na medula espinhal, o que pode resultar em uma redução da rigidez e melhoria na qualidade de vida dos pacientes.

Dessa forma, o objetivo do artigo é explorar o papel da Medicina Física e Reabilitação como abordagem não medicamentosa no controle da dor em pacientes com fibromialgia.

## METODOLOGIA

Este artigo utiliza o método exploratório e analítico de caráter descritivo, empregando a técnica da Revisão Integrativa da Literatura (RIL). A RIL tem como objetivo principal reunir, resumir e analisar os resultados de estudos científicos previamente publicados sobre um tema específico, integrando as informações disponíveis para produzir uma síntese crítica e sistemática do conhecimento acumulado.

Para a coleta de dados, foram utilizados os bancos de dados: Base de Dados em Enfermagem (BDENF), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PubMed e Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Diversos tipos de publicações, como artigos científicos, monografias e revistas, foram consultados para obter informações relevantes sobre o tema.

Os critérios de elegibilidade incluíram artigos originais, revisões sistemáticas, revisões integrativas ou relatos de casos, desde que estivessem disponíveis gratuitamente e fossem publicados entre 2015 e 2023, sem restrições quanto ao local ou idioma de publicação. Foram excluídas publicações não científicas, textos incompletos, resumos, dissertações e teses.

A etapa de seleção consistiu em: formular os critérios de elegibilidade e inelegibilidade, posteriormente partiu-se para busca das publicações por meio dos bancos de dados utilizando os descritores e operador booleano, por meio dessa busca foram encontrados os estudos que irão compor os resultados dessa pesquisa.

Para a busca das obras foram utilizadas as palavras-chaves presentes nos descritores em Ciências da Saúde (DeCS): em português: “*Fisioterapia*” “*Benefícios*” “*Fibromialgia*” “*Reabilitação*”. Como critérios de inclusão, foram considerados artigos originais, que abordassem o tema pesquisado e permitissem acesso integral ao conteúdo do estudo, publicados no período de 2016 a 2023, em português.

Assim, foram encontrados 62 artigos, entretanto com os critérios de ilegitimidade foram excluídos 22 artigos, dessa forma totalizara-se 17 artigos científicos para a revisão narrativa da literatura, com os descritores apresentados acima.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

#### 3.1 Fisiopatologia da Fibromialgia

A fibromialgia é uma condição crônica que se manifesta através de dor generalizada, rigidez muscular e sensibilidade ao toque, frequentemente acompanhada por sintomas como fadiga, distúrbios intestinais, alterações do sono e do humor. Esta síndrome, também conhecida como Síndrome da Fibromialgia, tem sua origem etimológica no latim e grego, onde "fibro" refere-se a tecido fibroso, "mio" a tecido muscular, "algos" a dor, e "ia" a condição. Apesar de sua causa ainda não ser completamente compreendida, estudos recentes têm destacado alterações bioquímicas, metabólicas e imunorregulatórias associadas à fibromialgia (Junior *et al.*, 2023).

Essa condição é caracterizada pela sensibilização das vias da dor no sistema nervoso central, resultando em um processamento anormal da dor. A dor crônica difusa presente na fibromialgia pode incluir características de dor neuropática, como queimação e formigamento. Além disso, os pacientes podem experimentar hiperalgesia, uma amplificação da dor em resposta a estímulos dolorosos normais, e alodínia, uma sensação dolorosa em resposta a estímulos que normalmente não seriam dolorosos. Outros sintomas comuns incluem fadiga, rigidez articular, distúrbios do sono, dificuldades cognitivas, hipersensibilidade sensorial e manifestações de ansiedade e depressão (Junior *et al.*, 2023).

A fibromialgia está associada a alterações significativas no processamento da dor a nível do sistema nervoso central (SNC). Essas mudanças incluem um padrão anormal de respostas corticais, caracterizado por uma amplitude aumentada e uma habituação reduzida. Isso sugere que a sensibilização central, ou seja, a amplificação da dor no SNC, é o principal mecanismo por trás da fibromialgia. Essa sensibilização pode resultar em uma resposta dolorosa exagerada, mesmo a estímulos leves, sem evidência de dano tecidual real (Heymann RE *et al.*, 2017).

A dor na fibromialgia é frequentemente descrita como "nociplástica", o que significa que não há uma causa biológica óbvia para a dor, ao contrário da dor "nociceptiva" causada por inflamação ou lesão tecidual, ou "neuropática" causada por danos nos nervos. Essa dor difusa e de baixo limiar, juntamente com os sintomas associados, sugere que o SNC desempenha um papel central nas manifestações da fibromialgia (Heymann RE *et al.*, 2017).

As alterações no SNC são desencadeadas por uma variedade de fatores, incluindo alterações no sistema nociceptivo, atividade anormal dos canais de potássio, neuroinflamação e disfunções no sistema nervoso autônomo, como a hiperatividade do sistema nervoso simpático em resposta a estímulos estressores. Além disso, estudos mostraram níveis elevados de substâncias como substância P e opioides endógenos no líquido cefalorraquidiano de pacientes com fibromialgia, juntamente com uma diminuição na atividade das vias serotoninérgicas-noradrenérgicas (Sarzi-Puttini *et al.*, 2020)

O processamento fisiológico da dor envolve várias regiões cerebrais, incluindo o córtex somatossensorial primário e secundário, a ínsula, o córtex cingulado anterior, o córtex pré-frontal e o tálamo. Essas regiões colaboram para influenciar nossa percepção e resposta à dor, com circuitos tanto laterais quanto mediais desempenhando papéis específicos na percepção sensorial e emocional da dor, respectivamente (Sarzi-Puttini *et al.*, 2020)

Na fibromialgia, observa-se uma notável alteração na quantidade de substância cinzenta em várias regiões do cérebro. Essas alterações incluem tanto um aumento como uma redução em diferentes áreas, como o córtex orbitofrontal, o cerebelo, os núcleos da base, o córtex cingulado, a ínsula, o córtex somatossensorial secundário e o núcleo caudado. Por exemplo, foi descoberto que um maior sofrimento psicológico, ansiedade, sonolência e um maior uso de analgésicos contribuíram para uma diminuição no volume total de substância cinzenta em pacientes com fibromialgia (Mezhov; Guymer; Littlejohn: 2021).

Além disso, foram encontradas alterações na substância branca, como um volume significativamente menor em áreas como o córtex cingulado anterior e o córtex orbitofrontal esquerdo. Essas alterações afetam a condução dos impulsos ao longo das fibras nervosas, o que pode resultar em uma transmissão mais lenta ou falha na transmissão do impulso nervoso (Mezhov; Guymer ; Littlejohn , 2021).

Como muitas dessas estruturas estão envolvidas no sistema somatossensorial, responsável por receber e processar informações sensoriais, incluindo a dor, essas alterações podem estar relacionadas a uma desregulação no mecanismo de inibição da dor em pacientes com fibromialgia (Sarzi-Puttini *et al.*, 2020).

A fisioterapia é frequentemente recomendada para tratar a fibromialgia, pois permite avaliar e intervir na mobilidade do paciente, capacitando-o a realizar suas atividades diárias, sejam elas relacionadas ao trabalho, lazer ou ocupação. Esse processo

ajuda a reintegrar o paciente à sua comunidade e contribui para uma melhoria geral na qualidade de vida (Muniz & Ferreira, 2022).

### 3.2 Abordagens Tradicionais Da Fisioterapia

A fisioterapia oferece a oportunidade para pessoas com fibromialgia trabalharem em conjunto com profissionais treinados, que desenvolvem programas de tratamento específicos para essa condição. O fisioterapeuta acompanha o progresso do paciente e avalia se estão seguindo corretamente as orientações e padrões de movimento durante os exercícios em casa (Soares, 2020).

Nesse contexto, a fisioterapia desempenha um papel crucial não apenas no tratamento das disfunções musculoesqueléticas e no alívio da dor, mas também na promoção da qualidade de vida funcional e do bem-estar geral dos pacientes. Além disso, os pacientes podem contribuir para o gerenciamento eficaz dessa doença crônica adotando hábitos saudáveis, como praticar exercícios físicos regulares, fazer mudanças na alimentação e manter uma rotina de sono consistente (Soares, 2020).

Embora não haja cura para a fibromialgia, as técnicas recomendadas pelos profissionais de fisioterapia podem ajudar a aliviar os sintomas e promover uma sensação de bem-estar. Manter um bom padrão de sono e seguir uma rotina regular de sono também são recomendações importantes a serem consideradas (Muniz & Ferreira, 2022).

De acordo com Bueno *et al.* (2012), o tratamento da fibromialgia pode ser abordado de forma multidisciplinar, utilizando uma variedade de métodos. Entre eles, destacam-se o uso de medicamentos, orientação dietética, acompanhamento nutricional, atividade física, alongamentos musculares, massagens relaxantes, acupuntura e técnicas para redução do estresse. É fundamental adotar exercícios físicos equilibrados, evitando sobrecarregar os músculos e articulações, além de realizar alongamentos e fortalecimento muscular gradualmente.

A correção da postura inadequada e o tratamento das dores musculares também são essenciais, pois má postura e fraqueza muscular podem levar a compensações corporais. Estudos como o de Goes *et al.* (2017) indicam que intervenções fisioterapêuticas proporcionam melhorias significativas na dor, sono e capacidade funcional dos pacientes com fibromialgia, mesmo a curto prazo. Além disso, intervenções comportamentais voltadas para o sono demonstraram impacto positivo na redução da

intensidade da dor, incapacidade e ansiedade (Virgílio *et. al.*, 2012).

O tratamento fisioterapêutico para fibromialgia pode incluir uma variedade de abordagens, como exercícios de alongamento, hidroterapia e massagem. Os exercícios de alongamento são úteis para promover relaxamento, melhorar a circulação sanguínea e aumentar a flexibilidade muscular. A hidroterapia, realizada em piscina com água aquecida, permite exercícios de maior amplitude, reduzindo a dor e a fadiga. Além disso, a massagem pode contribuir para o relaxamento muscular, melhorar o sono e aliviar a dor. Essas técnicas visam fortalecer os músculos, melhorar a mobilidade das articulações e reduzir o estresse associado à fibromialgia (Catalam *et al.*, 2021).

### 3.3 Tratamento Farmacológico

Existem diversas classes de medicamentos utilizados no tratamento da fibromialgia, incluindo antiepiléticos, antidepressivos tricíclicos, inibidores seletivos da recaptção de serotonina (ISRS) e inibidores da recaptção de serotonina noradrenalina. Além dessas, também são empregados relaxantes musculares, antagonistas dos receptores 5-HT<sub>3</sub>, agonistas dopaminérgicos, antioxidantes e outros medicamentos em fase de investigação. No entanto, nos Estados Unidos, apenas a pregabalina, duloxetina e milnaciprano são aprovados pelo FDA para esse fim, sendo o uso de outros medicamentos considerado "off-label" (Costa *et al.*, 2020).

A amitriptilina, um antidepressivo tricíclico, é amplamente recomendada e estudada, demonstrando eficácia na redução dos sintomas da fibromialgia. Estudos também sugerem que a mirtazapina, outro antidepressivo tricíclico, pode ajudar a aliviar a dor associada à condição. Combinar medicamentos, como pregabalina e duloxetina, pode melhorar os resultados clínicos, embora possa aumentar os custos com assistência médica. Mais pesquisas são necessárias para entender melhor os benefícios e desafios das terapias combinadas no tratamento da fibromialgia (Costa *et al.*, 2020).

Além das terapias convencionais, os canabinoides estão emergindo como um potencial opção de tratamento para pacientes com fibromialgia. Estudos recentes investigaram a eficácia e segurança da terapia medicamentosa com cannabis medicinal para essa condição, sugerindo que ela pode oferecer uma alternativa segura e eficaz para aliviar os sintomas da fibromialgia. No entanto, é necessário padronizar os compostos e regimes de tratamento para garantir resultados consistentes (Gilron *et al.*, 2016)



O uso de opioides também é mencionado na literatura, principalmente, em casos graves de fibromialgia, quando outras opções de tratamento não foram eficazes. Esses medicamentos podem ser classificados como fracos ou fortes, dependendo da substância utilizada. No entanto, seu uso é geralmente reservado para casos mais severos, devido aos riscos associados ao potencial de dependência e efeitos colaterais (Gilron *et al.*, 2016)

Estudos sobre o uso de naltrexona em baixas doses, um antagonista dos receptores opioides, sugerem que essa abordagem pode reduzir os sintomas da fibromialgia ao modular o sistema imunológico. No entanto, é necessário realizar mais pesquisas para entender melhor seus efeitos e potenciais benefícios (Sagy *et al.*, 2019).

Por outro lado, alguns estudos questionam o papel da inflamação na fibromialgia, sugerindo que o uso de anti-inflamatórios pode não ser eficaz para aliviar a dor nesses pacientes. No entanto, alguns pacientes com fibromialgia podem apresentar outras condições inflamatórias, como doenças reumáticas, onde o uso de anti-inflamatórios pode ser indicado (Kaouk *et al.*, 2018).

Da mesma forma, o uso de certos medicamentos, como a gabapentina, originalmente destinados ao tratamento da dor neuropática, tem sido investigado para o tratamento da fibromialgia, embora seu uso para essa condição não seja oficialmente recomendado em nenhum país (Kaouk *et al.*, 2018).

### 3.4 Abordagens de Autocuidado e Estilo de Vida

Abordagens de autocuidado e estilo de vida desempenham um papel fundamental no manejo da fibromialgia, uma condição complexa e debilitante que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Essas abordagens oferecem aos pacientes uma série de ferramentas práticas e holísticas para lidar com os sintomas da doença e melhorar sua qualidade de vida no dia a dia (Lorena & Sobrinho, 2015).

Uma das estratégias mais importantes é o exercício regular. Embora possa ser desafiador para aqueles com fibromialgia, incorporar atividades de baixo impacto, como caminhadas, natação, tai chi ou ioga, pode trazer uma série de benefícios. O exercício regular pode ajudar a reduzir a dor, melhorar a flexibilidade e a força muscular, aumentar a energia e promover um sono mais reparador (Lorena & Sobrinho, 2015).

Além disso, fazer mudanças na alimentação pode ter um impacto significativo

nos sintomas da fibromialgia. Embora não exista uma dieta específica para a condição, muitos pacientes relatam benefícios ao evitar certos alimentos que podem desencadear inflamação ou piorar os sintomas, como cafeína, alimentos processados, açúcares refinados e glutamato monossódico (Kaouk *et al.*, 2018).

O gerenciamento do estresse também é crucial no manejo da fibromialgia. O estresse emocional pode desencadear ou piorar os sintomas, portanto, é importante adotar técnicas de relaxamento, como meditação, respiração profunda e mindfulness, para reduzir a ansiedade e promover o equilíbrio emocional (Martinez *et al.*, 2014).

Estabelecer rotinas saudáveis de sono também é essencial para os pacientes com fibromialgia. Dormir o suficiente e manter horários regulares de sono podem ajudar a melhorar a qualidade do sono, reduzir a fadiga e aumentar a capacidade de lidar com os sintomas durante o dia (Kaouk *et al.*, 2018).

Além disso, é fundamental encontrar um equilíbrio entre atividade e descanso. Aprender a respeitar os limites do corpo e evitar o excesso de atividade que pode levar à exacerbação dos sintomas é fundamental. O descanso adequado também é necessário para permitir a recuperação e a regeneração dos tecidos (Martinez *et al.*, 2014).

Por fim, o suporte social desempenha um papel importante no manejo da fibromialgia. Ter uma rede de apoio composta por amigos, familiares e grupos de apoio pode fornecer o suporte emocional e prático necessário para enfrentar os desafios da doença. Compartilhar experiências e estratégias de enfrentamento com outras pessoas que entendem os desafios pode ser extremamente reconfortante e inspirador (Kaouk *et al.*, 2018).

Em resumo, adotar abordagens de autocuidado e estilo de vida na fibromialgia pode ajudar os pacientes a gerenciar seus sintomas de forma mais eficaz e melhorar sua qualidade de vida. No entanto, é importante trabalhar em conjunto com profissionais de saúde para desenvolver um plano de tratamento abrangente e personalizado que leve em consideração as necessidades individuais de cada paciente (Martinez *et al.*, 2014).

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em conclusão, a utilização da Medicina Física e Reabilitação emerge como uma abordagem crucial no controle da dor na fibromialgia. Ao empregar técnicas não medicamentosas, como exercícios terapêuticos, terapia ocupacional, fisioterapia e outras



modalidades de reabilitação física, os pacientes podem experimentar uma melhoria significativa na função física e na qualidade de vida.

Além de ajudar a reduzir a dor, essas intervenções também promovem o relaxamento muscular e o bem-estar geral. A inclusão da Medicina Física e Reabilitação no plano de tratamento da fibromialgia oferece uma abordagem holística e complementar, capacitando os pacientes a gerenciar sua condição de forma mais eficaz e integrada.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUENO, R. C. *et al*. Exercício físico e fibromialgia. *Cad. Ter. Ocup. UFSCar, São Carlos*, v. 20, n. 2, p. 279-285, 2012.

CATALAM, André Luis *et al*. BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA NO PACIENTE COM FIBROMIALGIA – UMA REVISÃO. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 1, n. 2, p. 1-15, 3 nov. 2021.

COSTA, Samara Maria Lopes *et al*. Aspectos clínicos e principais formas de tratamento para Fibromialgia - Revisão de Literatura. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 9, n. 11, p. 1-22, 5 nov. 2020.

Gilron, I., Chaparro, L. E., Tu, D., Holden, R. R., Milev, R., Towheed, T., DuMerton-Shore, D, & Walker, S. Combination of pregabalin with duloxetine for fibromyalgia: a randomized controlled trial. *Pain*, v.157, n.7, p.1532-1540, 2016.

GOES SM, *et al*. Sono não-reparador e comorbidades associadas em mulheres com fibromialgia. *Fisioterapia em Movimento*; v.22, n.3, p. 332-333, 2017.

Heymann RE, Paiva ES, Martinez JE, *et al*. Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia. *Rev Bras Reumatol*; v.57, n. 2, p. 467- 476, 2017 .

JUNIOR, ANTONIO EDUARDO DE AQUINO *et al*. **FIBROMIALGIA - Compreensão e Tratamento**. online. ed. São Carlos: Copyright, 2023. 1-144 p. ISBN 978-65-00-87382-5.

Kaouk, S., Wilke, W. S., & Gota, C. E *et., al* . Characteristics of fibromyalgia patients prescribed opioid medications: data from the Cleveland clinic fibromyalgia registry. *International Journal of Clinical Rheumatology*, v.13, n.2, p.82-93, 2018.

LORENA, Suélem Barros de; SOBRINHO, José Eudes de Lorena. PROGRAMA DE AUTOCUIDADO FÍSICO APOIADO: PROPOSTA DE EDUCAÇÃO POPULAR EM SAÚDE PARA PACIENTES COM FIBROMIALGIA. *Rev. APS*, [S. l.], v. 18, n. 4, p. 483 - 491, 8 ago. 2015.

Martinez JE, Pereira GAF, *et., al*. Estudo da automedicação para dor musculoesquelética entre estudantes dos cursos de enfermagem e medicina da



Pontifícia Universidade Católica - São Paulo. **Rev Bras Reumatol.**; v.54, n.2, p.90-4, 2014.

Mezhov V, Guymer E, Littlejohn G. Central sensitivity and fibromyalgia. **Intern Med J**; v.51, n.12, p. 1990-1998, 2011.

MUNIZ, Andrielle Ramos; FERREIRA, Tairo Vieira. BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE**, [S. l.], v. 8, n. 5, p. 2815-2822, 5 maio 2022.

Sagy, I., Bar-Lev Schleider, L., Abu-Shakra, M., & Novack, V. Safety and efficacy of medical cannabis in fibromyalgia. **Journal of clinical medicine**, v.8, n.6, p. 1-12, 2019.

Sarzi-Puttini P, Giorgi V, et al. Fibromyalgia: an update on clinical characteristics, aetiopathogenesis and treatment. **Nat Rev Rheumatol**; v.16, n.11, p. 645-660, 2020

SILVA, Clécia Enidia Emerique da. **EVOLUÇÃO DO TRATAMENTO DA FISIOTERAPIA NA DOR DA FIBROMIALGIA**. 2022. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Minas Gerais, [S. l.], 2022.

SOARES, João Rui Reis. Abordagem fisioterapêutica na fibromialgia - uma revisão sistemática-. **Revista Contexto & Saúde**; v. 20, n. 38, 2020.

VIRGÍLIO R, et al. O efeito da hidroterapia na dor, qualidade de vida e funcionalidade em pacientes com fibromialgia. 17 f. Universidade Fernando Pessoa – FCS, 2016;