

## Método pilates na síndrome da fibromialgia

### Pilates method in fibromyalgia syndrome

### Método pilates en el síndrome de fibromialgia

Recebido: 15/11/2023 | Revisado: 22/11/2023 | Aceitado: 23/11/2023 | Publicado: 26/11/2023

#### **Ester Reis de Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7960-7393>  
Faculdade Integrada Carajás, Brasil  
E-mail: esterfisioterapeutasm@gmail.com

#### **Ygor Araújo**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5851-9142>  
Faculdade Integrada Carajás, Brasil  
E-mail: ygorsebastiao97@gmail.com

#### **Joab Ferreira Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5507-8646>  
Faculdade Integrada Carajás, Brasil  
E-mail: joabfisioterapia@gmail.com

#### **Resumo**

O presente artigo tem por objetivo, abordar por meio de uma revisão narrativa da literatura a relevância do Método Pilates para os indivíduos que enfrentam a fibromialgia, com um foco especial na redução dos sintomas e na gestão da condição, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida. Este estudo é uma revisão narrativa da literatura que adota uma abordagem qualitativa. A coleta de dados foi realizada entre março e outubro de 2023, período durante o qual foram examinados estudos disponíveis em bases de dados. Foram empregados os seguintes descritores: "Dor", "Pilates", "Fibromialgia" e "Qualidade de vida". A fibromialgia é uma condição reumatológica caracterizada por dor crônica generalizada, limiar de dor reduzido, hiperalgesia e alodinia. O diagnóstico da fibromialgia é clínico e envolve a identificação de pontos sensíveis no corpo. O tratamento é altamente individualizado e tem como objetivo controlar os sintomas, melhorar a qualidade de vida e minimizar a dor. Ele inclui uma combinação de tratamentos farmacológicos e não farmacológicos, como atividades físicas, fisioterapia, e até mesmo a prática do método Pilates. A combinação do método Pilates com a fisioterapia tem se mostrado eficaz no tratamento da fibromialgia, proporcionando melhora na qualidade de vida, alívio da dor e reeducação funcional. Atividades físicas, como caminhada, Pilates e natação, quando supervisionadas por fisioterapeutas, contribuem para aliviar a dor, melhorar a função cardiorrespiratória e fortalecer os músculos.

**Palavras-chave:** Dor; Fibromialgia; Qualidade de vida.

#### **Abstract**

The present article aims to address, through a narrative literature review, the relevance of the Pilates method for individuals dealing with fibromyalgia, with a special focus on symptom reduction and condition management, aiming to enhance their quality of life. This study is a narrative literature review adopting a qualitative approach. Data collection was conducted between March and October 2023, during which available studies in databases were examined. The following keywords were employed: "Pain," "Pilates," "Fibromyalgia," and "Quality of life." Fibromyalgia is a rheumatological condition characterized by chronic widespread pain, reduced pain threshold, hyperalgesia, and allodynia. The diagnosis of fibromyalgia is clinical and involves the identification of tender points on the body. Treatment is highly individualized and aims to control symptoms, improve quality of life, and minimize pain. It includes a combination of pharmacological and non-pharmacological treatments, such as physical activities, physiotherapy, and even the practice of the Pilates method. The combination of Pilates with physiotherapy has proven to be effective in treating fibromyalgia, providing improvements in the quality of life, pain relief, and functional reeducation. Physical activities like walking, Pilates, and swimming, when supervised by physiotherapists, contribute to pain relief, improved cardiorespiratory function, and muscle strengthening.

**Keywords:** Pain; Fibromyalgia; Life quality.

#### **Resumen**

El presente artículo tiene como objetivo abordar, a través de una revisión narrativa de la literatura, la relevancia del método Pilates para las personas que enfrentan la fibromialgia, con un enfoque especial en la reducción de los síntomas y el manejo de la condición, con el fin de mejorar la calidad de vida. Este estudio es una revisión narrativa de la literatura que adopta un enfoque cualitativo. La recopilación de datos se realizó entre marzo y octubre de 2023, período durante el cual se examinaron estudios disponibles en bases de datos. Se emplearon las siguientes palabras

clave: "Dolor", "Pilates", "Fibromialgia" y "Calidad de vida". La fibromialgia es una afección reumatológica caracterizada por dolor crónico generalizado, umbral de dolor reducido, hiperalgesia y alodinia. El diagnóstico de la fibromialgia es clínico y implica la identificación de puntos sensibles en el cuerpo. El tratamiento es altamente individualizado y tiene como objetivo controlar los síntomas, mejorar la calidad de vida y minimizar el dolor. Incluye una combinación de tratamientos farmacológicos y no farmacológicos, como actividades físicas, fisioterapia e incluso la práctica del método Pilates. La combinación del método Pilates con la fisioterapia ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de la fibromialgia, proporcionando mejoras en la calidad de vida, alivio del dolor y reeducación funcional. Las actividades físicas, como caminar, Pilates y nadar, cuando son supervisadas por fisioterapeutas, contribuyen a aliviar el dolor, mejorar la función cardiorespiratoria y fortalecer los músculos.

**Palabras clave:** Dolor; Fibromialgia; Calidad de vida.

## 1. Introdução

A nociceção é um fenômeno subjetivo que frequentemente se correlaciona com lesões reais ou potenciais nos tecidos e pode ser descrito em termos de nociceptores e duas de suas características (da Silva & Ribeiro-Filho, 2011) Consideramos que a dor é uma manifestação disfuncional do sistema nervoso central que afeta a população mundial. Isso se torna uma preocupação significativa em saúde, uma vez que a maioria das pessoas experimenta algum tipo de dor após sofrer injúrias, sejam elas de origem externa ou interna. Portanto, é crucial a compreensão da fisiopatologia da dor para avaliar de forma abrangente seus impactos na qualidade de vida, especialmente em pacientes diagnosticados com fibromialgia.

Devido à disfunção do sistema nervoso central, observa-se uma operação anormal das vias de transmissão da dor, levando à sensibilização central da sinalização da dor (Clauw et al., 2011). Como resultado, essa percepção desencadeia uma série de modificações na vida das pessoas, resultando em alterações significativas em seus padrões de vida e hábitos com o objetivo de mitigar as sensações dolorosas diárias. No caso dos indivíduos diagnosticados com fibromialgia, essas modificações se manifestam em forma de dor generalizada no corpo, distúrbios do sono não reparador e fadiga, que representam as principais características clínicas da síndrome da fibromialgia (FM). Essa condição provoca uma série de transtornos na qualidade de vida desses pacientes, tornando essencial um diagnóstico preciso e abordagens terapêuticas adequadas para lidar com essa patologia.

Indivíduos diagnosticados com síndrome da fibromialgia (FM) frequentemente manifestam uma baixa tolerância à dor, acompanhada por problemas secundários, como comprometimento da memória e concentração, ansiedade, distúrbios do sono, sintomas depressivos, cefaleias, tontura e alterações gastrointestinais (SBR, 2011). Diante dessas manifestações, é imperativo que os pacientes com esta síndrome recebam uma abordagem multiprofissional para promover uma melhor qualidade de vida.

De acordo com Costa et al. (2016), o Método Pilates (MP) é um sistema de exercícios concebido para aprimorar a flexibilidade, resistência física, força, equilíbrio e coordenação motora. Portanto, a intervenção fisioterapêutica com o método Pilates é essencial para indivíduos com fibromialgia, com o objetivo de abordar o corpo e a mente de forma integrada, estabelecendo uma rotina de hábitos saudáveis e promovendo um estado de bem-estar. Essa abordagem visa minimizar ou eliminar as dores musculoesqueléticas, uma vez que o método Pilates se revela uma ferramenta valiosa no tratamento da fibromialgia, podendo ser combinado com a fisioterapia para aprimorar a qualidade de vida desses pacientes.

A fibromialgia representa uma significativa preocupação de saúde pública, uma vez que é uma síndrome musculoesquelética crônica de natureza algica. Ela é caracterizada por uma duração de sintomas que se estende por mais de três meses e está associada a uma alteração do sistema nervoso central (SNC). A principal manifestação clínica consiste em dor generalizada, onde ocorre uma perturbação na transmissão dos estímulos dos centros sensitivos aferentes. Esta síndrome se caracteriza por uma dor de natureza não inflamatória, com etiologia ainda não totalmente compreendida, o que torna o diagnóstico desafiador. Além disso, a fibromialgia frequentemente resulta em incapacidade laboral (Helfenstein Junior et al., 2012).

Diante do apresentado, o presente artigo tem por objetivo, abordar por meio de uma revisão narrativa da literatura a relevância do Método Pilates para os indivíduos que enfrentam a fibromialgia, com um foco especial na redução dos sintomas e na gestão da condição, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida.

## 2. Metodologia

Este estudo é uma revisão narrativa da literatura que adota uma abordagem qualitativa, conforme demonstrado no estudo de Nunes e Santos (2023). A coleta de dados foi realizada entre março e outubro de 2023, período durante o qual foram examinados estudos disponíveis em bases de dados como a Cochrane Library, Scielo, Scencedirect, Epistemonikos e Biblioteca Virtual de Saúde. Foram empregados os seguintes descritores: "Dor", "Pilates", "Fibromialgia" e "Qualidade de vida", com a combinação de operadores booleanos "AND" e "OR". A pesquisa abrangeu artigos em língua portuguesa, inglesa e espanhola, com um limite temporal de 13 anos.

Os critérios de inclusão consideraram artigos publicados nos últimos 13 anos, redigidos em português, inglês e espanhol, que abordaram a aplicação do método Pilates para indivíduos com fibromialgia, com ênfase na redução dos sintomas e no controle da patologia, visando aprimorar a qualidade de vida. Além disso, os artigos incluídos precisavam estar disponíveis integralmente em formato eletrônico. Foram excluídos os artigos que não se enquadraram no período de 13 anos, que não tinham relevância direta para o objetivo central do estudo e que não estavam acessíveis na íntegra.

## 3. Resultados e Discussão

### 3.1 Dor

A dor, um fenômeno intrínseco à vida, desempenha um papel essencial como mecanismo de alerta e proteção. Ela atua como um mecanismo de proteção ao identificar estímulos agressores que representam uma ameaça à integridade do organismo e, ao mesmo tempo, serve como um alerta para que os seres vivos busquem meios de restaurar a normalidade (Konrad et al., 2015). Portanto, é evidente que a dor é uma presença constante na vida humana, impactando a qualidade de vida e a capacidade de desempenhar atividades funcionais. Isso pode levar a uma redução na qualidade de vida ou, em casos extremos, à incapacidade funcional, criando desafios significativos em termos de saúde pública para lidar com a dor, que afeta a população global. Portanto, torna-se imperativo desenvolver programas de prevenção, gestão e tratamento da dor, reconhecendo que ela pode se manifestar como dor aguda ou crônica, com características e duração variáveis. É importante notar que a dor não está estritamente ligada a conexões neurais, uma vez que fatores sociais e psicológicos também desempenham papéis significativos na geração de experiências de dor complexas no cérebro.

Conforme expresso na definição revisada de dor pela Associação Internacional para o Estudo da Dor: conceitos, desafios e compromissos. A dor é uma experiência multidimensional que envolve aspectos físicos e emocionais. Além de afetar a qualidade de vida das pessoas, a dor representa a principal razão para o absenteísmo no ambiente de trabalho, acarretando em custos sociais significativos, tanto para as empresas quanto para o sistema de trabalho como um todo. Isso destaca a importância de compreender e gerenciar adequadamente a dor, não apenas para o bem-estar individual, mas também para a saúde econômica e social (Raja, *et al.*, 2020).

Portanto, a dor é considerada o quinto sinal vital, o que indica que o corpo passa por alterações nas funções vitais em resposta a estímulos. Para que essa variação seja percebida, o indivíduo recebe estímulos através das terminações nervosas livres, que são então transmitidos pelos nervos até a medula espinhal. A partir daí, ocorre a condução ambivalente até o tálamo, onde a informação é processada e enviada ao córtex cerebral. O córtex é responsável por interpretar essa sensação desagradável, que serve como um alerta de que há mudanças no corpo. Portanto, a dor desempenha um papel fundamental na proteção e alerta, sinalizando a presença de lesões reais ou potenciais que podem evoluir para patologias.

Para uma melhor compreensão e abordagem da dor, as dores foram categorizadas e classificadas. Isso auxilia os profissionais de saúde a entender a origem da dor, a realizar diagnósticos e a direcionar o tratamento de acordo com a sintomatologia, levando em consideração se a dor está associada ou não a outros fatores. A avaliação da dor pode ser facilitada por meio do uso de escalas, o que permite uma categorização mais precisa. Dessa forma, as dores são classificadas de acordo com o apresentado na Quadro 1.

**Quadro 1** – Classificação da dor.

<b>CLASSIFICAÇÃO DAS DORES</b>
<b>LOCALIZAÇÃO</b>
Difusa ou localizada;
<b>INTENSIDADE</b>
Fraca, moderada ou forte;
<b>ORDENADAS</b>
<b>Nociceptiva</b> é a dor aguda provocada por alguma lesão como corte, fratura, pós- -operatória, artrose, abscesso etc.
<b>Neuropática</b> é a dor crônica devida à lesão do sistema nervoso que se manifesta por sensações de queimadura, descarga elétrica ou formigamento.
<b>Psicogênica</b> é a dor relacionada a perturbação emocional, como enxaqueca, dores estomacais e contraturas. Seu diagnóstico é dificultado por não haver lesões ou causas visíveis.
<b>REGULARIDADE</b>
<b>A dor aguda</b> dura curto período (de minutos a semanas) e se associa a lesões em tecidos e órgãos decorrentes de inflamação, infecção e traumatismo. Desaparece quando diagnosticada e tratada corretamente.
<b>A dor crônica</b> é prolongada (meses ou anos) e se associa a doença crônica ou dor aguda não tratada de modo adequado. Pode ser influenciada por fatores psicológicos, cognitivos, comportamentais, sociais, familiares, vocacionais e neurofisiológicos.

Fonte: Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED).

Desta forma fica notório que a dor é uma presença constante na vida das pessoas e pode exercer um impacto significativo nas suas rotinas diárias. Ela pode interferir na qualidade de vida, tornando as atividades diárias desafiadoras e, em alguns casos, incapacitantes. Além disso, a dor crônica pode ter efeitos adversos no longo prazo e aumentar o risco de desenvolver outras patologias ou condições de saúde. Portanto, é fundamental compreender a natureza da dor, suas causas e os métodos adequados de gerenciamento para minimizar seu impacto negativo e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas.

A dor crônica é caracterizada como uma dor persistente que se mantém por um período superior a 3 meses, conforme destacado por Magalhães (2019). Isso sugere que indivíduos que experimentam dor contínua ao longo desse período podem estar sujeitos a alterações no sistema do corpo humano que, por sua vez, podem resultar na perda da mobilidade e, em casos

mais graves, na incapacidade funcional. A dor crônica, se não adequadamente gerenciada, pode levar a complicações que afetam a capacidade das pessoas de realizar atividades cotidianas de forma eficaz. Portanto, é de extrema importância abordar e tratar a dor crônica de maneira adequada para evitar potenciais impactos negativos na mobilidade e funcionalidade dos indivíduos afetados.

De acordo com Heinen et al., (2016), a presença da dor na vida das pessoas é uma sobrecarga que limita a capacidade funcional e prejudica a qualidade de vida. Isso sugere que a dor não apenas causa desconforto imediato, mas também pode desencadear uma cascata de problemas que afetam a vida cotidiana das pessoas. A dor crônica pode ser um fator desencadeante para o desenvolvimento de distúrbios de saúde a curto ou longo prazo, representando um desafio significativo para o bem-estar geral. Portanto, é fundamental reconhecer a importância de abordar e gerenciar a dor de forma eficaz, a fim de evitar complicações e preservar a qualidade de vida.

Mota et al. (2020) destacam a importância de compreender a relação entre a dor musculoesquelética e a funcionalidade, ressaltando que o medo e a angústia da dor são mecanismos que comprometem a capacidade de movimentação e funcionalidade do corpo. Isso implica que a dor não apenas afeta o bem-estar físico, mas também interfere nas atividades diárias das pessoas, causando impactos em várias áreas de suas vidas. A dor musculoesquelética pode desencadear distúrbios que influenciam a capacidade de realizar atividades cotidianas, afetando a qualidade de vida e o funcionamento geral do corpo. Portanto, é fundamental considerar o impacto psicológico e funcional da dor ao avaliar e tratar pacientes com dor musculoesquelética.

A citação de Ruela (2020) destaca que a ocorrência de distúrbios musculoesqueléticos está associada a várias demandas físicas no ambiente de trabalho, bem como a influências psicossociais, como o estresse relacionado ao trabalho. Pode-se inferir que esses fatores internos e externos desempenham um papel fundamental no surgimento de patologias na vida das pessoas. Essas proposições podem ser relacionadas a várias práticas e fatores que impactam a saúde e o bem-estar, como o estilo de vida sedentário, uma dieta inadequada, a falta de autocuidado devido à correria do cotidiano, e o desafio de equilibrar as demandas da vida pessoal e profissional. Portanto, é fundamental reconhecer a importância de adotar medidas de autocuidado, gerenciar o estresse e adotar práticas saudáveis para evitar o desenvolvimento de distúrbios musculoesqueléticos e promover o bem-estar geral.

Lins et al. (2021) destacam que um estado mental negativo, caracterizado por uma visão pessimista do mundo com um foco exagerado nas sensações dolorosas, pode reduzir significativamente a participação das pessoas com Distúrbios Crônicos Musculoesqueléticos (DCME) em suas atividades diárias. Esse estado de ânimo pode levar à incapacidade funcional e até ao desenvolvimento de doenças que não apenas afetam o indivíduo em nível pessoal, mas também têm implicações sociais, reduzindo a qualidade de vida e aumentando o risco de dependência no futuro.

Essa interligação entre o estado mental negativo e a incapacidade funcional representa um problema de saúde pública que tem repercussões na esfera socioeconômica e em diversos outros aspectos. Como resposta a essa questão, muitos países têm implementado políticas públicas direcionadas para a prevenção, redução e minimização dos impactos da incapacidade funcional. Essas políticas visam promover o bem-estar e melhorar a qualidade de vida das pessoas com DCME, bem como aliviar a carga socioeconômica associada a essas condições.

A afirmação de Magalhães (2019) enfatiza a importância da participação ativa dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil, incentivando o enfrentamento e tratamento das dores crônicas com base no autocuidado apoiado. Essa abordagem destaca a necessidade de uma comunicação eficaz entre o sistema de saúde e os portadores de patologias crônicas, o que é de extrema relevância. Isso possibilita o desenvolvimento de condutas e procedimentos específicos para abordar essas enfermidades que têm um impacto significativo na sociedade.

Ao envolver os pacientes no processo de gerenciamento de suas próprias condições, o sistema de saúde pode adaptar

os cuidados e as intervenções de acordo com as necessidades individuais. Isso não apenas melhora a qualidade dos serviços de saúde, mas também capacita os pacientes a desempenharem um papel ativo em seu próprio tratamento, promovendo a autogestão de doenças crônicas e, por conseguinte, melhorando a qualidade de vida. Portanto, a comunicação aberta e a participação dos pacientes são elementos-chave na abordagem de patologias crônicas e na promoção da saúde na sociedade.

Giacomin e Firmo (2015) ressaltam que o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) foi criado com o propósito de garantir a integralidade do cuidado e a reabilitação das condições de saúde, adotando uma abordagem interdisciplinar, mais resolutiva e integrada à atenção primária. Isso implica que as políticas públicas no Brasil incluem o programa NASF como um elemento coadjuvante para reduzir o impacto das dores em indivíduos com doenças crônicas e distúrbios, independentemente de terem ou não patologias associadas. O NASF desempenha um papel fundamental ao proporcionar suporte e assistência interdisciplinar, visando melhorar a qualidade de vida e minimizar o sofrimento de pacientes com condições crônicas. Essa abordagem integrada contribui para a promoção da saúde e o bem-estar, refletindo o compromisso do sistema de saúde em fornecer cuidados abrangentes e eficazes para a população. Portanto, o NASF desempenha um papel essencial na implementação das políticas públicas voltadas para a gestão das dores em pacientes com condições crônicas.

Lins *et al.* (2021) ressaltam a importância de compreender a relação entre a dor e a funcionalidade, destacando que esse é um tema que já recebe atenção na atenção básica à saúde no Brasil. Isso demonstra o comprometimento da atenção básica em abordar de maneira multidisciplinar as questões relacionadas à dor e aos distúrbios que podem resultar na perda de mobilidade e na incapacidade funcional. A atenção básica à saúde desempenha um papel crucial na prevenção e no tratamento de distúrbios que afetam a qualidade de vida das pessoas. Ao abordar a dor e seus impactos na funcionalidade, os profissionais de saúde podem contribuir significativamente para a minimização do sofrimento dos pacientes. Essa abordagem multidisciplinar e preventiva é fundamental para promover o bem-estar e melhorar a qualidade de vida da população, refletindo um compromisso com a saúde e o cuidado integral.

Pinheiro *et al.* (2021) enfatizam a importância das práticas integrativas e complementares de saúde como estratégias valiosas para prevenir, promover e proteger a saúde. Isso destaca a relevância dessas abordagens na sociedade, uma vez que elas podem estimular o autocuidado, a adoção de exercícios regulares e, assim, contribuir para a redução do surgimento e do impacto de doenças. As práticas integrativas e complementares de saúde incluem uma variedade de métodos terapêuticos que vão além da medicina convencional. Isso pode envolver terapias como acupuntura, ioga, meditação, entre outras. Essas práticas têm se mostrado eficazes na promoção do bem-estar, no gerenciamento do estresse e na prevenção de doenças. Portanto, seu reconhecimento e inclusão nas estratégias de saúde pública podem ser benéficos para a população, estimulando um cuidado mais abrangente e saudável com a saúde.

Os mesmos autores ainda destacam a necessidade de um estímulo constante para promover mudanças no estilo de vida da população, com ações que visem prevenir o sedentarismo. Isso resalta a importância de manter esforços contínuos para encorajar as pessoas a adotarem hábitos mais ativos e saudáveis, evitando o estilo de vida sedentário. A promoção de um estilo de vida ativo é fundamental para prevenir uma série de problemas de saúde, incluindo doenças crônicas e distúrbios relacionados ao sedentarismo. Portanto, é necessário criar um ambiente e cultura que incentivem a prática regular de exercícios e a adoção de hábitos saudáveis. Isso requer um esforço constante por parte da sociedade, das autoridades de saúde e de outros stakeholders para promover a conscientização e fornecer oportunidades para a população se manter ativa.

## **Fibromialgia**

De acordo com Letieri *et al.* (2013), a fibromialgia é uma condição reumatológica caracterizada por dor crônica generalizada, um limiar de dor reduzido, hiperalgesia e alodinia. Essa é uma condição que causa desconforto significativo para os portadores, pode levar ao desenvolvimento de patologias secundárias e é notoriamente desafiadora de diagnosticar devido à

sua etiologia pouco conhecida.

A descrição apresentada por D'Almeida (2018) esclarece que a fibromialgia é uma síndrome dolorosa que não está associada a processos inflamatórios. Os pacientes afetados por essa condição experimentam dores no sistema musculoesquelético, e essas dores geralmente estão concentradas em pontos sensíveis espalhados por várias partes do corpo. Esses pontos sensíveis são um dos principais critérios de diagnóstico da fibromialgia, e a pressão ou estimulação desses pontos tende a causar desconforto ou dor nos pacientes.

Gomes (2020) destaca que a fibromialgia afeta aproximadamente 2,5% da população, com uma incidência máxima em mulheres jovens e de meia-idade. No entanto, essa condição pode afetar pacientes de qualquer faixa etária e gênero. Embora não haja uma interpretação definitiva para o motivo pelo qual afeta mais as mulheres, é possível que fatores hormonais desempenhem um papel.

A fibromialgia é mais comum em mulheres, com uma prevalência geralmente observada entre as idades de 30 a 50 anos (Friedrich et al., 2020). Portanto, é crucial que as mulheres nesta faixa etária recebam atenção especial, já que estão mais suscetíveis a essa condição. Embora a causa da fibromialgia ainda não seja totalmente compreendida, acredita-se que o cérebro dos pacientes produza quantidades insuficientes de serotonina, uma substância que desempenha um papel crucial no controle da dor. Como resultado da diminuição dos níveis de serotonina, os pacientes perdem a capacidade de regular e controlar a dor (D'almeida, 2018)

A fibromialgia é uma condição reumática caracterizada por dor difusa e outros sintomas. Como afirmou Santana (2021), A FM é uma condição reumatológica que se manifesta por meio de lesões, dor generalizada, e cuja causa ainda permanece indefinida'. Essa falta de clareza na causa torna o diagnóstico desafiador e pode levar a diversos transtornos na vida dos pacientes, resultando em uma diminuição significativa na qualidade de vida. De acordo com Gomes (2020), a fibromialgia é uma síndrome clínica reumática crônica que envolve dor musculoesquelética generalizada e uma variedade de sintomas, incluindo fadiga, distúrbios do sono, comprometimento cognitivo, dores de cabeça e depressão. Essa condição causa sofrimento e incapacidade consideráveis aos pacientes. Até o momento, sua etiologia não foi totalmente esclarecida, o que dificulta o desenvolvimento de terapias eficazes.

Portanto entendemos que a fibromialgia é uma patologia que pode afetar quaisquer pessoas sem idade específica apresentando vários sintomas levando a pessoa a ter dificuldades em ter uma capacidade funcional assim afetando o cotidiano do paciente e das pessoas que convive com o portador da Fibromialgia.

Os mecanismos fisiopatológicos exatos que estão por trás da fibromialgia ainda permanecem desconhecidos, e a causa da condição é considerada idiopática, como apontado por Pires (2021). Por analogia, os indivíduos afetados por essa doença experimentam uma redução na capacidade de perceber a dor, uma informação de grande importância para a compreensão dessa condição.

Faria et al. (2014) afirmam que a fisiopatologia da fibromialgia parece ser resultado da complexa interação de múltiplos componentes, incluindo elementos imunológicos, neuroendócrinos, psicoemocionais e comportamentais. Eventualmente, a fibromialgia é uma patologia que é influenciada por fatores tanto do ambiente externo quanto do interno, levando os pacientes a experienciarem alterações significativas em suas vidas cotidianas, afetando desde a esfera pessoal até a social

Sinais e sintomas mais comuns são: cefaleia, redução de memória, retenção de líquido, depressão, bexiga irritada e sensação de dormência. Além disso a doença afeta diretamente o SNC, causando hiperalgesia e alodinia. Tendo em vista que esses sinais e sintomas pode ser apresentado em outras patologias assim a fibromialgia pode ser confundida com as doenças que afeta a sociedade dessa forma é de difícil o diagnóstico (Almeida, 2019).

O diagnóstico da fibromialgia é clínico, ou seja, não são necessários exames para comprovar que ela está presente. Com uma entrevista clínica adequada e completa, é possível diagnosticar a fibromialgia e descartar outros problemas (Brasil, 2022). Portanto os exames são apenas complementares para descarta a presença de outras doenças. A citação de D'Almeida (2018) enfatiza a importância de buscar ajuda médica quando se suspeita de fibromialgia, já que a condição pode ser debilitante e requer uma abordagem específica de cuidados para gerenciar os sintomas.

O diagnóstico da síndrome é de difícil resultado e se faz necessário uma avaliação minuciosa do especialista em reumatologia com uma série de observações se o paciente apresentar 11 pontos de dores de 18 pontos sensíveis presente nos membros superiores, inferiores e tronco e com mais de 3 meses de dores.

O tratamento da síndrome da fibromialgia é altamente individualizado e tem um foco exclusivamente sintomático. Conforme destacado por Friedrich et al. (2020), o objetivo do tratamento é controlar os sintomas, não os eliminar, dada a complexidade da síndrome e suas múltiplas manifestações no corpo dos pacientes. Portanto, é essencial desenvolver planos de tratamento personalizados para atender com precisão as necessidades de cada portador da síndrome.

Conforme apontado por Costa et al. (2020), o tratamento da fibromialgia requer uma abordagem que combine tanto intervenções farmacológicas quanto não farmacológicas. Isso significa que os recursos terapêuticos são variados e adaptados para atender às necessidades específicas de cada paciente.

É importante ressaltar que o tratamento da fibromialgia deve ser multidisciplinar, individualizado e envolver a participação ativa do paciente. Ele se baseia em abordagens farmacológicas e não farmacológicas, que podem ser aplicadas de forma singular ou combinada. Embora os tratamentos disponíveis não permitam uma remissão completa dos sintomas, eles tendem a melhorar significativamente a qualidade de vida e o estado de saúde dos pacientes. É relevante destacar que, até o momento, não existe uma cura definitiva para esta condição (Gomes, 2020). Interpreta-se que o tratamento para esses pacientes é essencial esclarecer o paciente e a família sobre sua doença e realizar orientações é fundamental o acompanhamento com uma equipe multiprofissional podendo introduzir medicamentos, acompanhamento psicológico e atividades físicas para minimizar o impacto da patologia já que o objetivo do tratamento é controlar a patologia e melhorar a qualidade de vida de paciente.

Segundo Gavi et al. (2018), a aplicação do Mini-Exame do Estado Mental (MEEM) como um teste de rastreio das funções cognitivas em pacientes com fibromialgia pode fornecer uma base mais sólida para orientar o tratamento. Isso é particularmente relevante, pois existem escalas e testes que estão se tornando úteis no diagnóstico precoce da fibromialgia, uma vez que o diagnóstico é predominantemente clínico.

Como observado por Tristão e Peçanha (2020), o tratamento não farmacológico da síndrome dolorosa crônica deve ser introduzido de forma estratégica, considerando as diferentes etapas do tratamento. Tratamentos não farmacológicos, incluindo atividade física e reeducação alimentar, têm demonstrado benefícios significativos para os pacientes

De acordo com Silva (2023), a alimentação desempenha um papel fundamental no tratamento da fibromialgia como uma terapia não farmacológica. A alimentação pode melhorar os sintomas e ter um impacto positivo na qualidade de vida dos pacientes, destacando a importância da reeducação alimentar. Além disso, Trevisan et al. (2022) afirmam que os tratamentos farmacológicos disponíveis para a fibromialgia são seguros e eficazes. Os medicamentos são prescritos com base nos sintomas apresentados pelos pacientes e são ajustados conforme necessário. Eles desempenham um papel crucial na redução da dor, melhoria do padrão de sono, combate à fadiga, ansiedade e depressão. Uma variedade de medicamentos, como relaxantes musculares, analgésicos, moduladores da membrana neural e antidepressivos, é utilizada no tratamento da fibromialgia. Os analgésicos mais comuns incluem o paracetamol e o tramadol (SPR, Sociedade Brasileira de Reumatologia). Com o intuito de melhorar os sinais e sintomas da fibromialgia os fármacos são coadjuvantes para minimizar os impactos da patologia e assim melhorando a qualidade de vida desses pacientes sendo possível eles ter uma melhora nas suas atividades de vida diária.

De acordo com Matsudo e Lillo (2019), as evidências apontam que a primeira intervenção não farmacológica crucial para pessoas com fibromialgia é a prática regular de atividades físicas. Exercícios aeróbicos, tanto dentro quanto fora da água, e o fortalecimento muscular têm efeitos positivos na saúde física e mental dos pacientes. Portanto, a prática regular de atividades físicas é de extrema importância para os portadores de fibromialgia, pois tem impacto direto no funcionamento do corpo, prevenindo outras patologias e promovendo uma sensação de bem-estar tanto mental quanto físico.

No entanto, como observado por Gonçalves (2018), embora se reconheça a importância da inclusão do exercício físico no tratamento de pacientes com fibromialgia, é evidente que existem aspectos que precisam ser mais esclarecidos. Portanto, é necessário conduzir mais pesquisas sobre exercícios específicos para fibromialgia, a fim de desenvolver abordagens terapêuticas mais eficazes e adequadas às necessidades dos pacientes.

### **Método pilates**

O método Pilates é um sistema de exercícios desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates, um alemão que uniu princípios filosóficos e técnicas de movimento orientais, como o yoga, com métodos ocidentais de educação corporal, incluindo a pedagogia de dança de Rudolph Laban e a ginástica médica de P.H. Ling. Joseph Pilates, o criador deste método, nasceu na cidade alemã de Monchengladbach e enfrentou desafios de saúde na infância, incluindo asma, raquitismo e febre reumática. Como um jovem, ele desenvolveu exercícios para melhorar sua aptidão física. Durante a Primeira Guerra Mundial, em 1914, Joseph Pilates foi exilado para uma ilha na Inglaterra, onde trabalhou como enfermeiro em um hospital que tratava de mutilados e pesquisou maneiras de reabilitar as vítimas da pandemia de gripe influenza em 1918. Nesse ambiente, ele introduziu o uso de molas conectadas ao leito hospitalar e desenvolveu um aparelho conhecido como Cadillac ou trapézio. Joseph Pilates também criou uma série de exercícios que poderiam ser praticados em um ambiente controlado com a assistência das molas (Ângelo, 2014).

A técnica desenvolvida por Joseph Pilates ganhou ampla difusão na comunidade da dança, inicialmente focando na reabilitação de lesões musculoesqueléticas em bailarinos, como mencionado por Ângelo (2014). Ao longo dos anos, o método evoluiu e continua a ser praticado até os dias atuais, com ênfase na melhoria da qualidade de vida dos praticantes e sendo adotado como uma abordagem terapêutica por portadores de fibromialgia para aliviar os sintomas da patologia. O método Pilates se baseia em fundamentos anatômicos, fisiológicos e biomecânicos, e abrange seis princípios básicos que devem ser respeitados para sua aplicação correta. Esses princípios incluem a respiração, a concentração, o controle, a precisão, o centro de força e movimentos fluidos. Como resultado, os movimentos no método Pilates são suaves e projetados para minimizar impactos.

O método Pilates oferece uma série de benefícios, abrangendo melhorias circulatórias, musculoesqueléticas, respiratórias, posturais e emocionais. Portanto, o método Pilates desempenha um papel significativo na melhoria da qualidade de vida, afetando positivamente tanto o estado emocional quanto o físico das pessoas, e contribuindo para a capacidade de realizar Atividades de Vida Diária (AVD's) (Carvalho et al., 2021).

Como mencionado por Franco (2023), o método Pilates, quando combinado com a fisioterapia, atua como uma ferramenta valiosa na manutenção da saúde e na prevenção de diversas doenças. Essa abordagem coadjuvante tem como objetivo melhorar a qualidade de vida, reduzir o sedentarismo e pode ser uma parte importante do tratamento para pacientes com fibromialgia, levando a uma melhora nos sintomas dessa patologia.

### **Fisioterapia Com Pilates Na Fibromialgia**

O uso do Pilates, combinado com os princípios tradicionais da fisioterapia, como o método cinesioterapêutico, oferece benefícios notáveis, incluindo a melhora da flexibilidade, mobilidade articular e força, bem como a promoção da reeducação

funcional. Portanto, é de extrema importância que um protocolo de atendimento detalhado seja estabelecido para pacientes com fibromialgia, de modo a fornecer um tratamento que minimize a dor e estimule um processo de bem-estar e qualidade de vida (Ângelo, 2014).

A prática de atividades como caminhada, Pilates ou natação, reforçada pela fisioterapia, tem demonstrado proporcionar resultados positivos. Essas atividades contribuem para aliviar a dor, melhorar a função cardiopulmonar, fortalecer os músculos e, como resultado, melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Portanto, a fisioterapia desempenha um papel fundamental no tratamento da fibromialgia quando combinada com outras formas de atividade física (Muniz & Ferreira 2022).

Borges (2011) destaca que o método Pilates é particularmente benéfico para casos de fibromialgia, uma vez que os exercícios enfatizam o fortalecimento e alongamento muscular de forma suave e progressiva, respeitando sempre a fisiologia muscular e a biomecânica articular de cada indivíduo. Sendo assim o fisioterapeuta deve realizar os exercícios com base em cada praticante respeitando os limites de cada pessoa associado a outros métodos tradicionais da fisioterapia como por exemplo a cinesioterapia, reeducação postural global (RPG), liberação Miofascial, ventosa, massoterapia e entre outros e tendo como consequência a melhora da sintomatologia.

A fisioterapia pode ajudar a tratar a fibromialgia, melhorar os efeitos da dor e outros sintomas, restaurar a força física, manter a função e melhorar a qualidade de vida do paciente. Desta maneira o processo de reabilitar esse paciente exige uma boa conduta fisioterapêutica e um bom vínculo com o paciente já que ocorre maneira lenta respeitando os limites do paciente. Além disso, a fisioterapia oferece diversos benefícios aos pacientes, contribuindo para o fortalecimento dos músculos do corpo, melhoria da saúde cardiovascular e alívio das tensões. Além disso, as sessões de fisioterapia liberam endorfinas, que desempenham um papel importante na quebra do ciclo dor-imobilidade-dor, e ativam o sistema opioide endógeno. Isso resulta em um aumento do limiar de tolerância à dor e na produção de uma resposta analgésica (Catalam et al., 2022). Dessa forma, a fisioterapia desempenha um papel valioso na promoção da recuperação, alívio da dor e melhoria do bem-estar dos pacientes. Se você tiver mais perguntas ou precisar de informações adicionais, fique à vontade para perguntar. Deste modo a fisioterapia atua em todos os âmbitos visando trazer melhorias para os pacientes portadores da síndrome.

O método pilates e a hidroterapia foram eficazes na melhoria das disfunções musculoesqueléticas e na redução da sintomatologia da síndrome (da Silva & Ferreira, 2021). Portanto esses métodos tem o foco de melhorar a força muscular, resistência, flexibilidade, mobilidade e equilíbrio desta forma reduzindo o quadro algico.

O uso da fisioterapia aquática na reabilitação de pacientes com fibromialgia promove efeitos benéficos (Silva *et al.*, 2022). Com o intuito de melhorar o quadro algico os recursos hidro cinéticos como o empuxo e sua atuação sobre o corpo tem se mostrado um excelente recurso para melhorar as sintomatologias.

A combinação de diferentes intervenções fornecidas individualmente ou em grupo a pacientes adultos com fibromialgia exerce influência na redução de complicações sintomatológicas, melhorando os níveis de ansiedade (Cunha et al., 2020) A ansiedade está presente em uma grande parcela dos pacientes que sofrem da doença e é proporcional ao aumento ou redução do quadro algico.

Diversas técnicas trazem benefícios significativos para pessoas acometidas com FM (Arantes et al., 2018). Conclui-se que os portadores da síndrome que tem o hábito de realizar sessões de fisioterapia tem um quadro de melhoras na sintomatologia da patologia tendo como resultado uma melhor qualidade de vida. Assim o método Pilates tem assumido um papel de destaque no mundo da Fisioterapia, ou seja, o pilates vem ganhando cada vez mais espaço na atualidade.

#### **4. Considerações Finais**

A fibromialgia é uma condição reumatológica caracterizada por dor crônica generalizada, limiar de dor reduzido,

hiperalgesia e alodinia. O diagnóstico da fibromialgia é clínico e envolve a identificação de pontos sensíveis no corpo. O tratamento é altamente individualizado e tem como objetivo controlar os sintomas, melhorar a qualidade de vida e minimizar a dor. Ele inclui uma combinação de tratamentos farmacológicos e não farmacológicos, como atividades físicas, fisioterapia, e até mesmo a prática do método Pilates. A combinação do método Pilates com a fisioterapia tem se mostrado eficaz no tratamento da fibromialgia, proporcionando melhora na qualidade de vida, alívio da dor e reeducação funcional. Atividades físicas, como caminhada, Pilates e natação, quando supervisionadas por fisioterapeutas, contribuem para aliviar a dor, melhorar a função cardiorrespiratória e fortalecer os músculos.

A fisioterapia também desempenha um papel fundamental no tratamento da fibromialgia, pois ajuda a tratar a dor, melhorar a força física, manter a função e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Além disso, a fisioterapia aquática tem se mostrado benéfica na reabilitação de pacientes com fibromialgia. O tratamento da fibromialgia é complexo e multidisciplinar, envolvendo o uso de diferentes intervenções terapêuticas, incluindo o método Pilates e a fisioterapia. Essas abordagens ajudam a aliviar a dor, melhorar a qualidade de vida e restaurar a função dos pacientes, contribuindo para um melhor gerenciamento da síndrome. A prática de atividades físicas e a atenção individualizada são fundamentais para o sucesso do tratamento.

Além do já exposto é válido destacar a necessidade de trabalhos futuros que atue na seara da eficácia do método em diferentes faixas etárias. Ou seja, realizar estudos que analisem como o tratamento com Pilates e fisioterapia afeta pacientes de diferentes idades. Será que as respostas e os benefícios variam em grupos etários específicos? Assim como realizar uma comparação de protocolos de tratamento.

## Referências

- Almeida, A. V. M., Moreira, D. C., dos Santos Gehlen, F., Adorno, H. M. B. S., de Castro, I. O., Silva, K. F., & de Figueredo, R. C. (2019). Sinais e sintomas da fibromialgia: importância do conhecimento do enfermeiro. *Revista Remecs-Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde*, 9-9. <http://revistaremeccs.com.br/index.php/remecs/article/view/300>
- Ângelo, O. C. R. (2014). Método Pilates *In*: Carvalho, P. C. V.; Lima, P. K. A., Brito, M. M. C., Uchôa, L. B. P. E.; *Fundamentos da Fisioterapia*. Medbook, 275 – 282.
- Arantes, J. F, Nunes, R. S., Teixeira, A. L., de Souza, D. G., & Pereira, W. F. R. (2018). A cinesioterapia no tratamento da fibromialgia: revisão bibliográfica. *Revista Eletrônica da Faculdade Evangélica de Ceres*, 7(1), 96-103. <http://revistas.unievangelica.com.br/index.php/refacer/article/view/3325>
- Borges, T. (2011). *Os benefícios do pilates frente à fibromialgia*. Golden Pilates. <https://institutogolden.wordpress.com/2011/05/04/os-beneficios-do-pilates-frente-a-fibromialgia/>
- Brasil. Ministério da Saúde (2022). *Diagnóstico precoce pode melhorar a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia e fadiga crônica* <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/maio/diagnostico-precoce-pode-melhorar-a-qualidade-de-vida-de-pacientes-com-fibromialgia-e-fadiga-cronica>
- Carvalho, A. D., Chaves, T. V. P., & Chaves, C. T. D. O. P. (2021). Relevância do método Pilates nas alterações musculoesqueléticas na terceira idade. *Research, Society and Development*, 10(12), e244101220355-e244101220355. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20355>
- Catalam, A. L., Guimarães, J. E. V., Cabral, R. S. C., & Carvalho, F. M. (2022). Benefícios da fisioterapia no paciente com fibromialgia—uma revisão. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, 1(1). <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/898>
- Clauw, D. J., Arnold, L. M., & McCarberg, B. H. (2011). The science of fibromyalgia. *In Mayo Clinic Proceedings* 86(9), 907-911. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025619611652233>
- Costa, L. M. R. D., Schulz, A., Haas, A. N., & Loss, J. (2016). Os efeitos do método Pilates aplicado à população idosa: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19, 695-702. <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/Ryz89CdLGvxqcqHBgzblBHVt/?lang=pt&format=html>
- Costa, L. M. R. D., Schulz, A., Haas, A. N., & Loss, J. (2016). Os efeitos do método Pilates aplicado à população idosa: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19, 695-702. <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/Ryz89CdLGvxqcqHBgzblBHVt/?lang=pt&format=html>
- Cunha, S. V., Medeiros, R. G., da Silva, R. L., & de Gouveia, G. P. M. (2020). A eficácia da fisioterapia na ansiedade em indivíduos com fibromialgia: revisão sistemática. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (51), e3343-e3343. <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3343>
- D'almeida, L. O. (2018). *Saiba mais sobre reumatismo: 105 perguntas e respostas*. Autografia.

- da Silva, J. A., & Ribeiro-Filho, N. P. (2011). A dor como um problema psicofísico. *Rev. Dor.* 12(2), 138-151. <https://www.scielo.br/j/rdor/a/FJ6BR9HSvX5ZrgwFSFvYt9D/?lang=pt>
- da Silva, L. B., & Ferreira, J. P. G. (2021). Fisioterapia Aplicada Nas Disfunções Musculoesquelética Em Pacientes Fibromiálgicos: Uma Revisão De Literatura. *Revista Científica Intelletto*, 6(2). <https://revista.grupofaveni.com.br/index.php/revista-intellecto/article/view/483>
- Faria, P. C., Silva, L. R. T., Fonseca, A. C. S., Silva, R. V., Meireles, C., & Pernambuco, A. P. (2014). Fibromialgia: diagnóstico, fisiopatologia e tratamentos. *Conexão ciência (Online)*, 9(1), 01-19. <https://doi.org/10.24862/ccov9i1.248>
- Franco, P. A. (2023). Pilates na fisioterapia e seus benefícios para o condicionamento do corpo. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 9(1), 312-319. <https://www.periodicorease.pro.br/rease/article/view/8205>
- Friedrich, J. V., Uhde, S. P. R., & de Zanini, E. O. (2020). Fibromialgia: importância do conhecimento da doença e seus tratamentos. *Fag Journal Of Health (FJH)*, 2(2), 307-314. <https://fjh.fag.edu.br/index.php/fjh/article/view/176>
- Gavi, M. B. R. D. O., Coser, P. H. P., Macedo, D. C. F., Oliveira, C. G. T. D., & Silva, L. C. G. D. (2018). O uso do mini-exame do estado mental colabora no tratamento da fibromialgia. *Ciênc. cogn.*, 108-116. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1021101>
- Giacomin, K. C., & Firmo, J. O. A. (2015). Velhice, incapacidade e cuidado na saúde pública. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20, 3631-3640. <https://www.scielo.br/j/csc/a/L3KCMwZLS5zC98JxL4jqbP/?lang=pt>
- Gomes, C. S. D. S. P. (2020). *Fibromialgia: Etiologia, Diagnóstico e Tratamento*. Dissertação, (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) Universidade Fernando Pessoa (Portugal). <https://search.proquest.com/openview/623919a69a2738d5c73ab4a7df6aefd2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&dis=y>
- Gonçalves, A. (2019). Exercício Físico e Fibromialgia: em busca de melhor prescrição para maior adesão. *Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde*, 5(9), 27-30. <http://revistas.icesp.br/index.php/RBPeCS/article/view/479>
- Heinen, A. C., Goulart, C. L., Sudbrack, A. C., Fleig, T. C. M., & da Silva, A. L. G. (2016). Avaliação da dor como quinto sinal vital: uma escolha profissional de intervenção fisioterapêutica. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 6(4). <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v6i4.935>
- Helfenstein Junior, M., Goldenfum, M. A., & Siena, C. A. F. (2012). Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 58(3), 358-365. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0104423012705225>
- Konrad, H., Cordeiro, M. S., & Coeli, M. (2015). Dor, Fisiopatologia e tratamento. In: Lianza, S. *Medicina da Reabilitação*. (4a ed.) Guanabara koogan, 148 – 160.
- Letieri, R. V., Furtado, G. E., Letieri, M., Góes, S. M., Pinheiro, C. J. B., Veronez, S. O., & Dantas, E. M. (2013). Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidrocinestoterapia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 53, 494-500. <https://www.scielo.br/j/rbr/a/J93Lm9C3r9yZhDmDcM4Kvqz/?lang=pt>
- Lins, J. J. D. S. C., Passos, J. P. L. D., Lima, A. P. O., Costa, P. F. F. D., Oliveira, A. D. P. D., & Angelo, R. D. C. D. O. (2021). Pensamentos catastróficos e incapacidade funcional em portadores de dor crônica na Atenção Primária à Saúde. *BRJP*, 4, 321-326.
- Magalhães, S. D. (2019). *Manejo da Dor Crônica na Atenção Básica Por Meio de um Programa de Autocuidado Apoiado* Monografia (Pós Graduado em Fisioterapia em Ortopedia), Belo Horizonte.
- Matsudo, S. M., & Lillo, J. L. P. (2019). Fibromialgia, atividade física e exercício: revisão narrativa. *Revista diagnóstico e tratamento*, 24(4), 174-182. [https://www.apm.org.br/wp-content/uploads/Diagnostico-Tratamento-v24n4\\_2019.pdf#page=46](https://www.apm.org.br/wp-content/uploads/Diagnostico-Tratamento-v24n4_2019.pdf#page=46)
- Mota, P. H. D. S., Lima, T. A. D., Berach, F. R., & Schmitt, A. C. B. (2020). Impacto da dor musculoesquelética na incapacidade funcional. *Fisioterapia e Pesquisa*, 27, 85-92. <https://www.scielo.br/j/fp/a/cTwmFsxFtdJyQbXzXznz8z/?lang=pt>
- Muniz, A. R., & Ferreira, T. V. (2022). Benefícios da fisioterapia em pacientes com fibromialgia: revisão bibliográfica. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 8(5), 2815-2822. <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5808>
- Nunes, W. M. P., & Santos, J. S. (2023). Atuação farmacêutica em práticas integrativas: Uma revisão. *Research, Society and Development*, 12(8), e1612842835. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i8.42835>
- Pinheiro, J. L., Amorim, S. T. S., Lanuez, F. V., & Lemos, L. C. (2021). Práticas integrativas associadas à educação em saúde na redução das dores crônicas osteomusculares: uma abordagem multiprofissional. *Revista de Gestão em Sistemas de Saúde*, 10(2), 124-133. <https://periodicos.uninove.br/revistargss/article/view/14524>
- Pires, M. R. (2021). *Fibromialgia: abordagem terapêutica integrada*. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) Universidade do Algarve Faculdade de Ciências e Tecnologia – Faro. <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/17748>
- Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup, N. B., Flor, H., Gibson, S., & Vader, K. (2020). *Definição revisada de dor pela Associação Internacional para o Estudo da Dor: conceitos, desafios e compromissos*. Associação Internacional para o estudo da dor (IASP).
- Ruela, G. A. (2020). *Desequilíbrio Esforço-recompensa e Dor Musculoesquelética Crônica no Elsa-Brasil Musculoesquelético* Dissertação (Mestre em Saúde Pública) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte. <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/38827>
- Santana, C. D. S. (2021). *Causas da fibromialgia: uma revisão bibliográfica*. Monografia (Graduação em Farmácia) - Faculdade Maria Milza, Governador Mangabeira. <http://131.0.244.66:8082/jspui/handle/123456789/2488>
- SBED (2020) - *Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor*. <https://sbed.org.br/>

SBR, Sociedade Brasileira de Reumatologia, Fibromialgia. (2011). *Fibromialgia – Definição, Sintomas e Porque Acontece*, 6, 2011 <https://www.reumatologia.org.br/orientacoes-ao-paciente/fibromialgia-definicao-sintomas-e-porque-acontece/>

Silva, A. E. C. (2023). *Avaliação Do Impacto Da Conduta Nutricional Sobre Os Sintomas Da Fibromialgia: Uma Revisão Da Literatura*, Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, Cuité. <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/28943>

Silva, F. V. M., Ferreira, R. I., da Silva, J. A., Sobrinho, D. D. T. M., Teixeira, J. R., Silva, L. J. M., & Rabelo, F. F. C. (2022). A fisioterapia aquática como tratamento de reabilitação em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa. *Fisioterapia Brasil*, 23(6), 928-936. <https://www.convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/5297>

Trevisan, M., Atavila, F. P., Machado, H. A. S., Aota, K. G., & Soares, D. A. (2022). Diagnóstico e tratamento da fibromialgia: uma revisão integrativa: Diagnosis and treatment of fibromyalgia: an integrative review. *Brazilian Journal of Development*, 8(9), 62404-62423. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/52042>

Tristão, G. F. & Peçanha, B. P. N. (2020). *Fibromialgia E Atividade Física*. Monografia (Bacharelado em Educação Física) Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília.