

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA
CURSO BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

SHEIZY LORRANE SILVA

**EFEITOS DA HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM
FIBROMIALGIA**

**PATOS DE MINAS
2021**

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA
CURSO BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

SHEIZY LORRANE SILVA

**EFEITOS DA HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM
FIBROMIALGIA**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito parcial para a conclusão do Curso em Fisioterapia.

Orientador: Prof.^a Ma. Fabiana Cury Viana

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA
Curso Bacharelado em Fisioterapia

SHEIZY LORRANE SILVA

**EFEITOS DA HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM
FIBROMIALGIA**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Fisioterapia, composta em de
novembro de 2021.

Orientadora: Profa. Ma. Fabiana Cury Viana
Faculdade Patos de Minas

Examinadora 1: Profa. Ma. Ana Caroline Fernandes Marafon
Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Prof. Me. Raphael Cezar Carvalho Martins
Faculdade Patos de Minas

Dedico esse trabalho a todos aquelas em que esta pesquisa possa ajudar, também a Deus por me ajudar a concluir mais uma etapa difícil da minha vida acadêmica, aos meus colegas de turma e a todo corpo docente da faculdade Patos de Minas.

AGRADECIMENTOS

A Deus por me ajudar nessa caminhada me dando força, sabedoria e por me ajudar a suportar as dificuldades ate aqui.

Quero agradecer a minha família mais específico minha mãe que me apoiou me incentivando a não desistir desse sonho.

Também a todo corpo docente dessa faculdade aos professores em especial Fabiana Cury, Ana Caroline, que acompanharam de perto a evolução deste trabalho, e por dividirem seus conhecimentos.

Agradeço aos amigos de estágio Kewen Henrique, Pablo Henrique por estarem presentes no decorrer dessa caminhada e as minhas colegas de turma Suelen Oliveira, Maise Moreira pela amizade e companheirismo que levarei pro resto da minha vida.

Conhecimento não é aquilo que você sabe, mas o que você faz com aquilo que você sabe.'

Aldous Huxley

EFEITOS DA HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA

EFFECTS OF HYDROTHERAPY IN THE TREATMENT OF PATIENTS WITH FIBROMYALGIA

Sheizy Lorrane Silva¹

Fabiana Cury Viana²

RESUMO

A fibromialgia é uma síndrome que se caracteriza por dor difusa e crônica nos músculos, esses pontos dolorosos são denominados tender points e são sensíveis a palpação. Ela se manifesta na fase adulta entre 30 a 60 anos, as principais queixas dos pacientes com fibromialgia são dor, rigidez muscular, fadiga e distúrbios no sono. Além do tratamento medicamentoso para melhorar o distúrbio do sono e dores musculares, temos a hidroterapia que utiliza dos efeitos térmico da água para promover relaxamento muscular, analgesia e aumento da circulação sanguínea. O objetivo dessa revisão foi analisar os efeitos que a hidroterapia tem sobre a dor de pacientes com fibromialgia. Foram selecionados 10 estudos nos anos de 2011 a 2019 nas línguas português e inglês, todos realizaram pesquisas com mulheres na faixa etária de 25 a 60 anos todos com diagnóstico de Fibromialgia. As escalas mais utilizadas foram a Escala Visual Analógica(EVA), Questionário de Impacto da Fibromialgia(QIF), Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg e Tender Points. De 10 estudos 6 utilizaram como abordagem aquecimento, alongamento e exercícios aeróbicos para fortalecimento, 3 estudos utilizaram alongamento e fortalecimento e 1 estudo utilizou-se além de alongamentos o método Bad Ragaz e Watsu. Concluiu-se que a hidroterapia se mostrou eficaz devido seu efeito térmico proporcionando relaxamento muscular, além de diminuir o impacto o que facilita a execução de

¹ Graduando em Fisioterapia pela Faculdade Patos de Minas (FPM). Sheizy.10713@alunofpm.com.br

² Mestre em Promoção da Saúde pela Universidade de Franca UNIFRAN (SP). Docente e orientadora do Departamento de Graduação em Fisioterapia da FPM. fabiana.vianaa@faculdaespamosdeminas.edu.br

exercícios, mas a uma grande necessidade de estudos futuros para colaborar em uma melhor conduta fisioterapêutica.

Palavras-chave: Fibromialgia. Hidroterapia

ABSTRACT

Fibromyalgia is a syndrome characterized by diffuse and chronic pain in the muscles, these tender points are called tender points and are sensitive to palpation. It manifests itself in adulthood between 30 and 60 years of age, the main complaints of patients with fibromyalgia are pain, muscle stiffness, fatigue and sleep disturbances. In addition to drug treatment to improve sleep disorders and muscle pain, we have hydrotherapy that uses the thermal effects of water to promote muscle relaxation, analgesia and increased blood circulation. The aim of this review was to analyze the effects that hydrotherapy has on the pain of patients with fibromyalgia. Ten studies were selected from 2011 to 2019 in Portuguese and English, all of them conducted research with women aged 25 to 60 years, all diagnosed with Fibromyalgia. The most used scales were the Visual Analog Scale (VAS), Fibromyalgia Impact Questionnaire (QIF), Pittsburg Sleep Quality Index and Tender Points. Of 10 studies, 6 used warm-up, stretching and aerobic exercises as an approach for strengthening, 3 studies used stretching and strengthening and 1 study used, in addition to stretching, the Bad Ragaz and Watsu method. It was concluded that hydrotherapy proved to be effective due to its thermal effect, providing muscle relaxation, in addition to reducing the impact, which facilitates the performance of exercises, but there is a great need for future studies to collaborate in a better physical therapy approach.

Keywords: Fibromyalgia. Hydrotherapy

1 INTRODUÇÃO

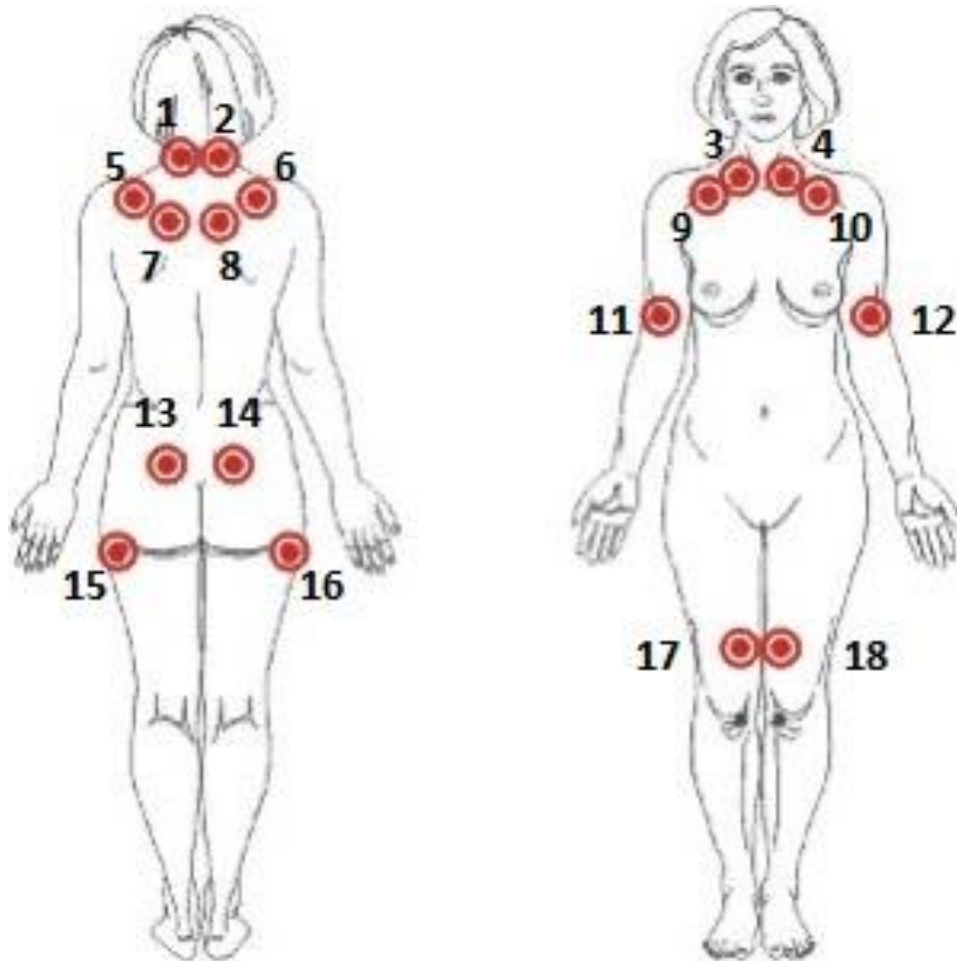
A fibromialgia é uma síndrome reumática de etiologia desconhecida, essa síndrome é caracterizada por dor difusa e crônica nos músculos em várias partes do corpo (1), estes pontos dolorosos são denominados *tender points* e são muito sensíveis a palpação. No entanto não existe evidências de que à inflamação nestes pontos dolorosos (2).

Ela se manifesta na fase adulta entre 30 a 60 anos (2); e está presente em 2,5% da população, acometendo mais mulheres do que homens numa proporção de 6:1 (3); os sintomas mais presentes são dor, rigidez muscular, fadiga, distúrbios no sono, ansiedade, distúrbios gastrointestinais, depressão, cefaleia e distúrbios psicológicos; à piora desses sintomas quando a pessoa se submete a atividades físicas e temperaturas baixas; assim diminuindo a qualidade de vida (2,3).

O diagnóstico tem que ser realizado de forma muita minuciosa pois essa síndrome pode ser confundida com outras doenças como por exemplo o hipotireoidismo, que se caracteriza também por dor difusa e fadiga crônica; o médico nesse caso realizará palpações do corpo do paciente que quando identificado de 11 a 18 pontos de dor o teste se dá positivo a fibromialgia, lembrando também que não existe exames radiológicos e nem de sangue que identificam a doença (3).

Segundo Colégio americano de reumatologia (ACR) a fibromialgia é caracterizada por exacerbação e remissão de dores difusas, mas não deformantes do tecido músculo esquelético, eles também afirmam que para a pessoa ser diagnosticada com fibromialgia ela precisa de pelo menos 3 meses com histórico de dor generalizada, essas dores são classificadas e separadas por partes conforme o quadro a baixo assim totalizando de 11 a 18 *tender points* (4).

Quadro 1- Critérios de classificação da fibromialgia estabelecidos em 1990 pelo
ACR



- (1 e 2) Occipital: inserção dos músculos suboccipitais
 (3 e 4) Cervical baixa: anteriormente, entre os processos transversos de C5-C7
 (5 e 6) Trapézio: ponto médio das fibras superiores do músculo trapézio
 (7 e 8) Supraespinhal: inserção do músculo supraespinhal, acima da espinha da escápula próximo ao ângulo medial.
 (9 e 10) Segunda articulação costocôndral: lateral e superiormente à articulação
 (11 e 12) Epicôndilo lateral: 2 cm distalmente ao epicôndilo
 (13 e 14) Glúteo: quadrante superior e lateral das nádegas
 (15 e 16) Trocanter maior: posterior à proeminência trocantérica
 (17 e 18) Joelho: coxim gorduroso medial, próximo a linha articular

Fonte: Adaptado de Okifuji et al 1997).

Existem várias opções de tratamentos medicamentosos hoje no mercado farmacêutico, todos com intuito de minimizar o quadro álgico da dor e melhorar a qualidade de sono; entre outros tratamentos são recomendados relaxamento para diminuição da tensão muscular, reuniões educacionais para aprender a entender a fibromialgia, além de exercícios para ajudar a lidar com as tarefas da vida diária (5).

Entre outras opções também temos a fisioterapia, pois possibilita à análise e a intervenção na mobilidade humana, de forma a capacitar o indivíduo a realizar suas

atividades sejam elas ocupacionais, profissionais e de lazer. O foco principal é proporcionar o alívio da dor, melhora do condicionamento físico, fraqueza muscular e fadiga muscular. O fisioterapeuta também pode trabalhar com esse paciente usando outras modalidades como pilates, RPG, cinesioterapia, liberação miofacial, bandagem funcional, acupuntura e hidroterapia (6,7).

Dentre os possíveis tratamentos fisioterapêuticos encontra-se a hidroterapia, essa modalidade utiliza das propriedades físicas da água aquecida, essa água deve permanecer numa temperatura de 30°C a 34°C, para promover o relaxamento muscular. Com uso da imersão em água aquecida seu efeito terapêutico tem muitos benefícios na vida do fibromiálgico, as principais são: reeducação respiratória, melhora da irrigação sanguínea, relaxamento, analgesia, redução de espasmos musculares, redução de dor, diminuição de fadigas e aumento da ADM (7).

O calor e a pressão hidrostática da água permitem reduzir o estímulo nociceptivo, por meio da estimulação dos mecanorreceptores e dos receptores térmico, dessa maneira proporcionando uma redução dos sintomas da fibromialgia, pois os movimentos na água são lentos, dando suporte às estruturas corporais permitindo um aumento da mobilidade ocasionando alongamentos mais eficientes (8).

As propriedades físicas da água promovem alguns efeitos importantes no tratamento do paciente fibromiálgico. A densidade relativa determina a capacidade de flutuação de um corpo, diminuindo assim o impacto dos exercícios sobre as articulações que de um modo geral, são dolorosas em pacientes fibromiálgicos. Flutuação ou empuxo promove diminuição do peso corporal facilitando os movimentos de maior amplitude; viscosidade proporciona resistência aos exercícios (8).

O número de pessoas diagnosticadas com fibromialgia tem crescido muito nos últimos anos, acompanhado das modalidades que ao passar dos tempos vem aparecendo vários recursos terapêuticos novos no mercado. Essa revisão se justifica para averiguar os efeitos do tratamento que a fisioterapia aquática tem sobre pacientes portadores de fibromialgia, sendo levantado estudos com resultados positivos para diminuição do quadro álgico da dor. Sendo assim, o objetivo dessa revisão é verificar quais os benefícios que a hidroterapia tem sobre a dor dos pacientes com fibromialgia.

2 METODOLOGIA

Esse estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura, aonde foram analisados artigos que abordavam técnicas de hidroterapia em pacientes com diagnóstico de fibromialgia. Essa pesquisa tem como base de dados: Portal Regional da BVS, que me direcionou para a biblioteca LILACS, Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e Google Acadêmico que me direcionou para a biblioteca SciELO. Os artigos encontrados foram do período de 2011 a 2019 e foram pesquisadas nas línguas inglês e português. As palavras chaves utilizadas para a busca de materiais foram: “fibromialgia”, “hidroterapia” e “fibromyalgia”, “hydrotherapy”, contendo as palavras chaves no resumo e na introdução.

Foram incluídos nessa revisão artigos de estudo de caso que apresentavam as palavras chaves fibromialgia e hidroterapia no resumo e na introdução. Foram excluídos artigos de revisão, TCC, estudos comparativos, monografias, teses e dissertações, artigos não disponíveis na íntegra e artigos com mais de 10 anos de publicação.

3 RESULTADOS

Foram encontrados nas plataformas acadêmicas 883 artigos, entretanto foram excluídos 873 pois não atendiam os critérios de inclusão, os outros 10 artigos foram selecionados para a realização dessa revisão.

Estudo	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
1. Ramirez et.al;2018	- Determinar a eficácia da hidroterapia na dor e na qualidade do sono em pacientes portadores de fibromialgia.	- Participaram 8 mulheres na faixa etária de 35 a 55 anos de idade, das 8 mulheres 2 pacientes desistiram, pois não atendiam aos critérios de inclusão. Os pacientes selecionados passaram por duas avaliações, inicial e final (após 12 sessões de atendimento no meio aquático). As 3 escalas utilizadas: Escala Visual Analógica; Questionário	- Ao respeito da escala de Eva os pacientes tiveram diminuição do quadro algico da dor após as sessões aquáticas. - Quanto ao FIQ, verificou-se que houve melhora da capacidade funcional após o atendimento. - Quanto à QIF verificou-se melhora do distúrbio de sono.	- Pode-se concluir que o atendimento em meio aquático foi eficaz há diminuição dos sintomas da fibromialgia diminuindo o grau e escore na escala e nos questionários utilizados antes e após o atendimento.

		de Impacto da Fibromialgia; Pittsburg.		
Estudo	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
2. Ferreira; 2014	- Avaliar os efeitos da hidroterapia em relação à intensidade e à sensibilidade à dor, diante do impacto dos sintomas da fibromialgia na qualidade de vida e na flexibilidade de pacientes portadores dessa síndrome.	- Participaram do estudo 8 mulheres, 6 finalizaram o programa de tratamento, 1 desistiu e 1 não se adaptou ao meio aquático. Com idade entre 45 a 53 anos. - Foram realizados atendimentos individuais, os pacientes foram submetidos a escala EVA, avaliação de tender points, escala de FIQ e o teste do terceiro dedo ao solo.	- Referente a escala EVA os pacientes obtiveram uma discreta melhora da dor. Em relação a palpação dos tender points houve uma diminuição de 50% da sensibilidade. Quanto ao FIQ houve diminuição da insônia. De acordo com o teste do terceiro dedo ao solo houve melhora da flexibilidade.	- As pacientes relataram que o estudo significou muito na vida delas, pois foi possível observar que tem como amenizar e prevenir a dor e o sofrimento. Exercícios de relaxamento na água parecem benéficos no tratamento de pacientes com fibromialgia.
Estudo	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
3.Silva et.al;2018	- Verificar eficácia da hidroterapia no alívio de dores e na qualidade do sono de indivíduos com fibromialgia.	- 21 mulheres mais só 13 participaram da pesquisa (com idade média de 53 anos), os outros não encaixaram nos critérios de inclusão. Para mensurar a dor usaram a escala EVA, e para o sono e escala de Pittsburgh. - O protocolo de tratamento foi aplicado duas vezes por semana, durante os meses de setembro e outubro de 2018, sendo composto por 10 sessões de 45 minutos cada, em meio aquático e de forma coletiva.	- Na escala de EVA aplicada antes da hidro 9 pacientes relataram grau 10 de dor e 4 relataram grau 8, depois do tratamento 7 relataram grau 6 e 6 pacientes relataram grau 5. - Sobre a escala de Pittsburgh, 84,61% dos indivíduos saltaram de Muito Ruim para Bom, enquanto 15,38% mudaram de Muito Ruim para Ruim.	- Pode-se concluir após a análise comparativa dos dados que a hidroterapia é um recurso funcional para a melhoria da qualidade do sono dos sujeitos com Fibromialgia, além de ser um potente recurso de melhoria da dor.
Estudo	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão

4.Silva et.al;2012	- Avaliar os efeitos da hidrocinesioterapia sobre a capacidade funcional e a qualidade de sono em pacientes com fibromialgia.	- 60 pacientes portadoras de fibromialgia na faixa etária entre 30 e 65 anos. Das pacientes avaliadas, 20 foram excluídas e 10 desistiram. Todas as pacientes responderam aos seguintes questionários: Questionário sobre o Impacto da Fibromialgia (QIF), Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh e Escala de Sonolência de Epworth. As sessões foram realizadas 2x por semana, com duração de 60 minutos cada, por dois meses.	- Após participarem do programa da hidrocinesioterapia, as pacientes apresentaram melhora nos seguintes aspectos avaliados por meio do QIF: capacidade funcional, absenteísmo ao trabalho, capacidade de serviço, intensidade da dor, fadiga, cansaço matinal, rigidez. Também houve melhora na qualidade de sono.	- A hidrocinesioterapia promove melhora da qualidade do sono, capacidade funcional, situação profissional, distúrbio psicológicos e sintomas físicos da síndrome em pacientes com fibromialgia.
Estudo	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
5.Letiere et.al;2013	- Analisar os efeitos do tratamento hidrocinesioterapêutico na qualidade de vida, percepção de dor e gravidade de episódios depressivos em um grupo de pacientes com fibromialgia.	- 64 mulheres com diagnóstico de FM, foram separadas por sorteio em dois grupos -1º grupo era de 33 mulheres que seriam direcionadas a fazer hidrocinesioterapia. -2º grupo era de 31 mulheres que não iria executar nenhuma atividade. - Ambos os grupos faziam uso de medicamentos para dor prescritos pelos seus médicos. - Foram aplicadas as escalas de EVA, FIQ, inventário de depressão de BECK e antropometria.	- O presente estudo confirmou que o 1º grupo teve melhoras significativas na dor e na capacidade funcional através da reavaliação das escalas. - Já o 2º grupo não teve melhora em nenhuma das escalas após a reavaliação, somente a escala EVA eles tiveram um aumento de dor referente a primeira avaliação.	Hidrocinesioterapia mostra-se eficaz no tratamento da FM. Foram observadas melhorias estatisticamente significativas em todas as dimensões avaliadas, que incluem os aspectos relacionados à saúde física e, ainda, as percepções individuais do estado psicológico.
Estudo	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão

6.Gomes et.al;2011	- O projeto Hidroterapia no Tratamento de Portadoras de Fibromialgia tem como principal objetivo melhorar a qualidade de vida das portadoras da síndrome, fazendo com que elas voltem a realizar tarefas que antes não realizavam por causa dos diversos sintomas.	- 15 pacientes passaram pelos questionários de avaliação de FM, são eles a escala de EVA, o questionário de QIF, avaliação SF-36 e o teste do terceiro dedo solo. - Foram realizadas sessões de hidroterapia divididas em 5 fases de: aquecimento, alongamento, atividade aeróbica, fortalecimento e relaxamento; as sessões foram realizadas 2 vezes por semanas com duração de 60 min.	- Tender Points iniciou com 12,53% e após a reavaliação 11,04% - EVA iniciou com 7,02% e após as sessões 6,33% - QIF iniciou com 7,8% e após a hidroterapia 7,7% - Teste terceiro dedo solo iniciou com 19,53% e após as sessões de hidroterapia finalizou com 14,8% - Ouve melhora significativas em ambas as escalas; observamos que diminuiu o quadro algico da dor e obteve melhora da qualidade de vida.	- Observamos que as pacientes realmente melhoraram com a hidroterapia e com a psicoterapia, em alguns aspectos com melhores resultados do que outros, porém constatando que o tratamento é eficaz.
Estudo	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
7.Santos et.al;2013	- O objetivo geral do estudo foi verificar a eficácia de um programa de tratamento de hidroterapia em relação a melhora da dor em pacientes com fibromialgia.	- 15 pacientes de 35 a 55 anos com diagnóstico de FM, realizaram 10 sessões de hidroterapia 1 vez por semana com duração de 60 minutos. - Para a avaliação foram aplicadas a escala analógica da dor (EVA) e para avaliação do quadro doloroso e também uma escala de dor e desconforto.	- Na escala de EVA houve uma melhora significativa da dor de 9,26% para 1,66%. - Na escala de dor e desconforto no período pré tratamento; na cervical apresentava 80% de dor após a hidroterapia 15%, na região lombar 86,66% de dor, após o tratamento caiu para 12%, na região do quadril uma porcentagem de 100% após tratamento 20%.	- Conclui-se que a hidroterapia comprovou-se ser um dos recursos apropriados para solucionar as queixas dos pacientes fibromiálgicos deste estudo.
Estudo	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
8.Schlemmer et.al;2019	- O objetivo desta pesquisa foi avaliar os efeitos da terapia aquática na qualidade do sono, na qualidade de vida e no quadro algico de	- 14 mulheres com faixa etária de 35 a 55 anos diagnosticadas com FM foram submetidas aos questionários QIF (impacto da fibromialgia), (PSQI) O índice de qualidade do sono de Pittsburgh, e o teste dos Tender Points.	- Referente a avaliação dos Tender Points obtivemos uma diminuição dos pontos dolorosos após a terapia aquática. - Em relação ao questionário de Pittsburgh as pacientes não obtiveram melhora	- Conclui-se que os resultados não tiveram grandes relevâncias para as queixas de QV, de qualidade do sono e do quadro algico,

	mulheres com fibromialgia.	- Dessa forma a terapia aquática foi realizada em grupo, com duração de aproximadamente 50 minutos.	da qualidade de sono após as sessões de terapia aquática. -Sobre a escala de QIF observamos melhora significativa somente no domínio e capacidade funcional após as sessões de terapia aquática.	relatando a importância de exercícios aeróbicos para essas pacientes em um intervalo de tempo maior.
Estudo	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
9.Jorge et.al;2016	- O objetivo deste estudo foi verificar a dor e a qualidade de vida pré e pós protocolo de hidrocinestoterapia em mulheres com fibromialgia.	- Trata-se de um estudo longitudinal e intervencionista que envolveu seis mulheres com fibromialgia (de 44 a 57 anos.Foi realizada a aplicação dos questionários de SF-36 e o Questionário de Impacto de Fibromialgia. -O protocolo adotado como intervenção foi a hidrocinestoterapia. As pacientes realizaram duas sessões semanais, durante 02meses, com duração de 50 minutos em média cada, totalizando dez sessões.	- Houve diferença significativa na qualidade de vida de acordo com o SF-36, exceto no aspecto "Dor" que não apresentou melhora. - Referente ao questionário de QIF houve melhora em todos os aspectos exceto no aspecto de depressão.	- Concluímos que o programa de intervenção de fisioterapia proposto auxiliou na diminuição dor e na melhora a QV de indivíduos portadores de fibromialgia.
Estudo	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
10.Kawakami; 2014	- O objetivo do estudo foi analisar os índices de melhora da condição física das portadoras de fibromialgia que realizam hidroterapia.	- 11 pacientes com diagnóstico clínico de fibromialgia com idade entre 25 e 60 anos. - Os pacientes passaram por questionários de avaliação de FM são eles critérios de flexibilidade, quantidade de tender points e Questionário de Impacto de Fibromialgia (QIF). - as sessões tiveram duração de uma hora e foram realizadas 3 vezes por semana.	- De acordo com os resultados obtidos pelo QIF, houve uma melhora leve dos aspectos do questionário, resultando assim em um resultado levemente insatisfatório. - De acordo com os Tender Points a quantidade de pontos no início do tratamento era de 12 e no final de 10, referente a flexibilidade no início era de 21 cm de distância de dedo solo e depois da hidroterapia 16,7 cm.	- Obtivemos melhoras em diversos domínios do (QIF), bem como diminuição de tender points, e uma melhora na flexibilidade. Desse modo, concluímos que foi eficaz o tratamento de hidroterapia.

4 DISCUSSÃO

A presente revisão sistemática mostrou que a hidroterapia vem sendo uma das abordagens mais utilizadas como tratamento da fibromialgia, pois os resultados se mostraram eficazes em comparação a outros meios de tratamentos devido o efeito d'água aquecida ao paciente.

Diante a análise dos artigos relatou-se que todos realizaram pesquisas em mulheres já diagnosticadas com fibromialgia, referente a faixa etária, observamos uma média em 25,65 anos com mais predominância entre 35 a 55.

Em uma análise de tempo observamos uma quantidade de 10 até 30 sessões todas variando em média de 45 minutos a 1 hora e com atendimentos de forma coletiva. Nos estudos de Ferreira *et al.* realizaram os atendimentos de forma individual avaliando e reavaliando através de escalas de dor no 1º no 6º e no 10º dia da sessão, já os demais só reavaliaram no final do tratamento.

No que diz respeito as escalas avaliativas de dor foram usadas nos estudos em geral 10 escalas; são elas: QIF, Pittsburg, Tender Points, EVA, SF-36, teste do terceiro dedo solo, Escala de dor e desconforto, Escala de sonolência de Epworth, Avaliação antropométrica e Inventário de depressão de Beck.

Dentre essas as mais utilizadas foram a escala de QIF (Questionário de Impacto da Fibromialgia), nessa escala avalia qualidade de vida desses pacientes; com que frequência sentiu dor, depressão, ansiedade, cansaço, rigidez e quantas vezes faltou ao trabalho por conta da dor, quanto maior o escore maior o impacto de fibromialgia. Diante a escala de Pittsburg (Índice de qualidade de sono de Pittsburg) esta avalia qualidade de sono de pacientes com fibromialgia como por exemplo; quanto tempo passa dormindo, quanto tempo leva pra pegar no sono, se acorda a noite com dores e outras características.

A escala de Tender Points requer em avaliar pontos específicos com maior sensibilidade a dor, é realizada uma palpação com pressão nos 18 pontos pra reconhecer quais são os pontos que estão ativos na fibromialgia. Por fim temos a escala EVA (Escala Visual Analógica) essa escala avalia a intensidade da dor do paciente, é passado uma escala de 1 a 10 onde de 1 a 2 é leve, de 3 a 7 é moderada e de 8 a 10 é intensa, o paciente indicara um número que mais represente sua dor no dia.

Avaliando a análise de exercícios feitos dentro da piscina aquecida obteve-se os seguintes dados; nos estudos de Ramirez *et al.*, Silva *et al.*, Silva *et al.*, Letiere *et al.*, Gomes *et al.*, Santos *et al.* iniciaram com aquecimento com média de 5 a 10 minutos que se baseia em caminhada por toda piscina para frente e trás e passadas laterais e Ramirez adicionou no aquecimento a bicicleta. (10,12,13,14,15,16)

Entrando em questão sobre os alongamentos eles levaram em média de 5 a 15 minutos para executar o movimento dos seguintes grupos musculares: Membros superiores e inferiores, tronco, cervical e cadeia lateral, as posições dos alongamentos foram mantidas em 20 segundos. Somente no estudo de Schlemmer *et al.*, que não se usou o alongamento como abordagem. (17)

Diante a análise dos estudos alguns autores introduziram a atividade aeróbica no meio aquático que era composto por exercícios de pular, correr e dançar, adicionando alguns objetos como por exemplo o macarrão, e alguns estudos adicionaram carga como, pesos aquáticos (mini arcos, bolas, halteres e caneleiras) que variavam de 0,5 a 1Kg.

No que diz respeito ao fortalecimento, nos estudos analisados de Jorge *et al.*, Ramirez *et al.*, Gomes *et al.*, Santos *et al.*, Schlemmer *et al.*, e Kawakami *et al.* Eram realizados fortalecimento de MMSS e MMII usando objetos como flutuadores de espuma, bolas de vôlei, pranchas e a própria resistência da água, realizando nado, bicicleta, jogar bola pra baixo, adução com bola entre as coxas, corridas por toda extensão da piscina. (1,10,15,16,17,18)

No final de cada sessão alguns autores usaram abordagens diferentes, no estudo de Ferreira *et al.*, foi utilizado no final da sessão o método Bad Ragaz que de acordo com Outti (2000) consiste em associação da flutuação do paciente com ajuda de flutuadores para realização de alguns exercícios, também proporcionando o relaxamento muscular. Ferreira *et al.*, também utilizou o método Watsu que de acordo com Dull (1993) dentro da água são realizados alongamento e rotação de tronco enquanto o paciente permanece flutuando na água promovendo relaxamento profundo. Gomez *et al.*, Santos *et al.* Não entraram a fundo em relação as técnicas de relaxamento. (9, 11, 15, 16)

Baseando nos parâmetros analisados nos artigos acima, observamos que independente do estudo todos os pacientes obtiveram resultados satisfatórios depois do tratamento de hidroterapia, na escala de EVA observamos diminuição da dor assim diminuindo o uso de medicamentos, segundo Silva *et al.*, isso acontece

porque durante a imersão do paciente em água aquecida o sistema nervoso simpático é suprimido e a fluabilidade faz com que a carga sobre as articulações sustentadoras auxiliem na diminuição da percepção da dor. (8)

Avaliando os resultados QIF observamos melhora significativa da fraqueza e cansaço que causava a perda a capacidade funcional, alguns pacientes relataram que voltou a realizar algumas AVD's. Na escala de Pittsburg foi analisado que antes do tratamento os pacientes apresentavam distúrbios de sono devido a dor, após o tratamento houve uma melhora significativa no tempo que leva a pegar no sono, na quantidade de horas de sono e também na quantidade de vezes que acordava a noite com dor, depois do tratamento de hidroterapia muitos pacientes relataram a diminuição do uso de medicamentos para dormir.

No que diz respeito a escala de Tender Points e a avaliação do terceiro dedo solo houve um aumento da flexibilidade devido a diminuição da dor e os alongamentos e houve uma diminuição da sensibilidade dolorosa dos pontos de dor. Referente as outras escalas também houve uma melhora significativa nos dados colhidos antes e pós tratamento hidroterapêutico.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão permite mostrar a eficácia da hidroterapia e os efeitos da água aquecida conciliados com exercícios para pacientes com Fibromialgia. Em comparação aos artigos citados observa-se que todos usaram a cinesioterapia aquática como tratamento, executando exercícios dentro da água aquecida como forma de diminuir o impacto devido a dor. A água também tem o benefício de analgesia, pois a temperatura proporciona uma vasodilatação aumentando o fluxo sanguíneo e permitindo o relaxamento muscular.

Os estudos em geral mostraram que as participantes obtiveram melhora significativa da qualidade de vida, retornando suas atividades de vida diária e conseqüentemente obtiveram melhora da dor, o que propiciou diminuição nos pontos dolorosos.

Concluiu-se, que pela presente revisão, a necessidade de que estudos futuros do tipo ensaios clínicos aleatórios sejam realizados, para que novas referências teóricas colaborem para uma conduta clínica de melhor qualidade e conhecimento da eficácia da Hidroterapia no tratamento de pacientes com Fibromialgia.

REFERÊNCIAS

1. Jorge MS, Mya RS, Schnornberger CM, Ranzi CR, Wibelinger LM. Hidrocinesioterapia na dor e na qualidade de vida em indivíduos portadores de fibromialgia. Rev Inspirar: Mov & Saúde [periódico da internet]. 2016 [acesso em 20 ago. 2021];8(37):29-33. Disponível em: [hidro-artigo5_ed37_jan-fev-mar-2016.pdf \(inspirar.com.br\)](http://hidro-artigo5_ed37_jan-fev-mar-2016.pdf (inspirar.com.br))
2. Rocha MO, Oliveira RA, Oliveira J, Mesquita RA. Hidroterapia, pompagem e alongamento no tratamento da fibromialgia. Rev Fisio em Mov. [periódico da internet] 2006[acesso em 24 out de 2021]:19(2):49-55. Disponível em: [HIDROTERAPIA, POMPAGE E ALONGAMENTO NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA – RELATO DE CASO | de Oliveira Rocha | Fisioterapia em Movimento \(Physical Therapy in Movement\) \(pucpr.br\)](http://HIDROTERAPIA, POMPAGE E ALONGAMENTO NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA – RELATO DE CASO | de Oliveira Rocha | Fisioterapia em Movimento (Physical Therapy in Movement) (pucpr.br))
3. Provenza JR, Pollak DF, Martinez JE, et al. Fibromialgia. Rev Bras Reumatol. [periódico da internet] 2004[acesso em 12 mar de 2021]:44(6):443-449. Disponível em: SciELO - Brasil - Fibromialgia Fibromialgia
4. Marques, A. P., Assumpção, A., & Matsutani, L. A. *Fibromialgia e fisioterapia: avaliação e tratamento*. Barueri. Editora Manole; 2016.
5. Hecker CD, Melo C, Tomazoni SS, Martins RA, Junior EC. Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. Rev Fisio em Mov.[periódico da internet] 2011[acesso em 12 mar de 2021]:24(1):57-64. Disponível em: [v24n1a6.indd \(scielo.br\)](http://v24n1a6.indd (scielo.br))
6. Arantes JF, Nunes RS, Teixeira AL, Souza DG, Pereira WF. A cinesioterapia no tratamento da fibromialgia. Rev Refacer. [periódico da internet]. 2018 [acesso em 19 jun de 2021]:7(1):96-103. Disponível em: [A CINESIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA | Revista Eletrônica da Faculdade de Ceres \(unievangelica.com.br\)](http://A CINESIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA | Revista Eletrônica da Faculdade de Ceres (unievangelica.com.br))
7. Oliveira CA, Silva CG, Mendonça RM, Alves AG, Nogueira MS, Alves FA, Monteiro AP. A eficácia da hidroterapia na redução da sintomatologia dos pacientes com fibromialgia. Rev Facul Montes Belos. [periódico da internet] 2016[acesso em 19 jun de 2021]:8(3). Disponível em: [A EFICÁCIA DA HIDROTERAPIA NA REDUÇÃO DA SINTOMATOLOGIA DOS PACIENTES COM FIBROMIALGIA | Acevedo de Oliveira | Revista Eletrônica Faculdade Montes Belos \(fmb.edu.br\)](http://A EFICÁCIA DA HIDROTERAPIA NA REDUÇÃO DA SINTOMATOLOGIA DOS PACIENTES COM FIBROMIALGIA | Acevedo de Oliveira | Revista Eletrônica Faculdade Montes Belos (fmb.edu.br))

8. Silva JS, Spósito AF, Silva CP. A Hidroterapia no Tratamento de Indivíduos com Fibromialgia. Rev Id on Line: Rev multidiscip e de psico. [periódico da internet] 2018[acesso em 13 jul de 2021]:12(42):198-210. Disponível em: [A Hidroterapia no Tratamento de Indivíduos com Fibromialgia | Silva | ID on line. Revista de psicologia \(emnuvens.com.br\)](#)
9. Cunha MC, Labronici RH, Oliveira AS, Gabbai AA. Hidroterapia. Rev Neurociências. [periódico da internet]1998[acesso em 13 jul de 2021]:6(3):126-130. Disponível em: [Hidroterapia | Revista Neurociências \(unifesp.br\)](#)
10. Ramirez RE, Schactae AL, Matos EJ, Veiga CB, Mello CA. Efeito da hidroterapia sobre a dor e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia. Rev Experiências e evid em fisio e saúde. [periódico da internet] 2018[acesso em 20 set de 2021]:1(2). Disponível em: [EFEITO DA HIDROTERAPIA SOBRE A DOR E QUALIDADE DO SONO EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA | Schactae | Revista Experiências e Evidências em Fisioterapia e Saúde - ISSN 2595-7872 \(cescage.com.br\)](#)
11. Ferreira KB, Matsutani LA. Abordagem da hidroterapia no tratamento da fibromialgia. Rev PIBIC. [periódico da internet]2006[acesso em 20 set de 2021]:3(2):39-47. Disponível em: [Revista PIBIC - n.3.2.pmd \(unifio.br\)](#)
12. Silva JS, Spósito AF, Silva CP. A hidroterapia no tratamento de indivíduos com fibromialgia. Rev Id on Line: Rev multidiscip e de psico. [periódico da internet] 2018[acesso em 25 set de 2021]:12(42):198-210. Disponível em: [A Hidroterapia no Tratamento de Indivíduos com Fibromialgia | Silva | ID on line. Revista de psicologia \(emnuvens.com.br\)](#)
13. Silva KM, Tucano SJ, Kumpel CK, Castro AA, Porto EF. Efeitos da hidroterapia sobre a qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade de sono em pacientes com fibromialgia. Rev Bras Reumatol. [periódico da internet]2012[acesso em 01 out de 2021]:52(6):846-857. Disponível em: [RBR 52\(6\) - Book.indb \(scielo.br\)](#)
14. Letieri RV, Furtado GE, Letieri ML, et al. Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidroterapia. Rev Bras Reumatol. [periódico da internet] 2013[acesso em 01 out de 2021]:53(6):494-500. Disponível em: [SciELO - Brasil - Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidroterapia](#)
15. Gomes RL, Santos CM, Bragatto VS, Sako LY, Masselli MR, Batista AL. Hidroterapia no tratamento de portadores de fibromialgia. Rev Colloquium

Vitae.[periódico da internet]2011[acesso em 12 out de 2021]:3(especial):310-316. Disponível em:

[ANÁLISE DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM INDIVÍDUOS TABAGISTAS DE ACORDO COM O GÊNERO E O GRAU DE DEPENDÊNCIA A NICOTINA \(unoeste.br\)](#)

16. Santos DS, Lopes CC, Lopes EB, et al. Eficácia da hidroterapia no quadro algico de pacientes com fibromialgia. Rev Cient. [periódico da internet] JOPEF. 2013[acesso em 13 out de 2021]:15(2):91-100. Disponível em: [Artigos meeting 2013 \(revistajopef.com.br\)](#)

17. Schlemmer GB, Maciel MB, Mai CM, Biazus JF. Efeitos da terapia aquática na qualidade de sono, algia e qualidade de vida em mulheres com fibromialgia. Rev Saude (Santa Maria). [periódico da internet] 2019[acesso em 17 out de 2021]:45(2):1-9. Disponível em: [Efeitos da terapia aquática na qualidade do sono, algia e qualidade de vida em mulheres com fibromialgia | Schlemmer | Saúde \(Santa Maria\) \(ufsm.br\)](#)

18. Jorge MS, Mya RS, Schnornberger CM, Ranzi CR, Wibelinger LM. Hidrocinesioterapia na dor e na qualidade de vida em indivíduos portadores de fibromialgia. Rev Inspirar: Mov & Saúde [periódico da internet]. 2016 [acesso em 20 ago. 2021];8(37):29-33. Disponível em: [hidro-artigo5_ed37_jan-fev-mar-2016.pdf \(inspirar.com.br\)](#)

19. Kawakami DM, Ladvig RL, Sako LY, Masselli MR. Análise da condição física de pacientes com fibromialgia em tratamento fisioterapêutico. Rev Colloquium Vitae. [periódico da internet] 2014[acesso em 24 out de 2021]:6(especial):84-90. Disponível em: [ANÁLISE DA CONDIÇÃO FÍSICA DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA EM TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO.pdf \(unoeste.br\)](#)

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA**Autor Orientando:**

Sheizy Lorrane Silva

Avenida Juscelino Kubitschek de Oliveira 1220, Cidade Nova- Patos de Minas

(34) 992738217

Sheizy.10713@alunofpm.com.br

Autor Orientador:

Fabiana Cury Viana

Avenida Juscelino Kubitschek de Oliveira 1220, Cidade Nova- Patos de Minas

(34)999297342

Fabiana.vianna(faculdadepatosdeminas.edu.br)

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Patos de Minas, XX de novembro de 2021

Sheizy Lorrane Silva

Fabiana Cury Viana