

EFEITOS DA HIDROTERAPIA NA FIBROMIALGIA

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3ª edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022

ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9

DOI: 10.54265/RBYB8227

NORONHA; Taieny Torres¹, FILHO; José Elias²

RESUMO

INTRODUÇÃO

A Fibromialgia é uma condição caracterizada como uma síndrome dolorosa do sistema musculoesquelético, de causa ainda desconhecida e sem envolvimento de inflamação. Os pacientes acometidos por essa condição podem apresentar dores irradiadas por todo o corpo e sensibilidade intensa à palpação em determinadas regiões anatômicas (regiões conhecidas como tender points). Essa síndrome pode afetar tanto homens quanto mulheres, porém tem sua maior prevalência pelo sexo feminino, podendo corresponder em até 90% dos casos mundiais que foram retratados (COELHO, 2005).

O tratamento da Fibromialgia busca sempre melhorar a qualidade de vida do indivíduo visando principalmente métodos que auxiliem no alívio de dores, melhora do condicionamento físico, redução da fadiga, melhor qualidade de sono e mais estabilidade e equilíbrio emocional, sendo também responsável por educar o paciente sobre a doença. Os métodos utilizados como tratamentos para a Fibromialgia podem ser métodos farmacológicos ou não farmacológicos. Os métodos farmacológicos consistem em uso de medicamentos específicos que auxiliem na redução dos sintomas derivados da Fibromialgia. Entre os exemplos de fármacos prescritos estão: Medicamentos antidepressivos, relaxantes musculares, analgésicos e neuromoduladores (OLIVEIRA JÚNIOR & ALMEIDA, 2018).

A Hidroterapia é uma modalidade terapêutica muito recomendada na reabilitação e recuperação de patologias utilizando as propriedades físicas da água. Os exercícios na piscina exercem menor impacto sobre as articulações, e o efeito da flutuabilidade favorece a realização de atividades, manutenção da amplitude de movimento das articulações, melhora da circulação sanguínea, o alívio de dores, melhora da frequência respiratória e também promovendo relaxamento muscular, auxiliando também na melhora da mobilidade, postura, equilíbrio e fortalecimento muscular (KÜMPEL et al., 2020).

Esse trabalho tem como objetivo principal analisar os efeitos proporcionados pela Hidroterapia no tratamento da sintomatologia da Fibromialgia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa é de caráter bibliográfico com finalidade de analisar os efeitos da Hidroterapia nas dores musculares adquiridos na Síndrome da Fibromialgia. Serão utilizados como base de dados o Google Acadêmico, Scielo. Como critérios de seleção dos estudos, serão selecionados artigos publicados entre os anos de 2016 – 2022 que descrevam os efeitos da Hidroterapia na Síndrome da Fibromialgia. Foram incluídos ensaios controlados aleatorizados e revisões sistemáticas.

CARACTERÍSTICAS DA FIBROMIALGIA

A Fibromialgia é uma síndrome álgica crônica do sistema musculoesquelético de natureza não autoimune e não inflamatória de etiologia ainda desconhecida. É uma síndrome generalizada e de duração superior a 3 meses. Conhecida por ser um distúrbio nas vias sensoriais aferentes, que são centros nervosos supra - segmentares que tem origem nos receptores periféricos, que permite ao corpo sentir as sensações provenientes do ambiente externo como frio, calor, dor entre outras (GOMES, 2020).

O seu surgimento no indivíduo está diretamente relacionado a alterações de humor devido a uma queda na produção dos hormônios noradrenalina, serotonina e dopamina, responsáveis por regular estímulos dolorosos, atividade motora, regulação do sono, ansiedade, atenção e humor. A deficiência na produção desses hormônios pode gerar uma ativação de padrões neurais responsáveis pela intensificação da sensação dolorosa e também leva o indivíduo a depressão, ambas são características específicas da Fibromialgia (OLIVEIRA FILHO et al., 2021).

¹ Centro Universitário Redentor Afya , taienytorres@hotmail.com

² Centro Universitário Redentor Afya , joseeliasfilho@yahoo.com.br

Ela geralmente afeta em maior número pacientes do sexo feminino, com prevalência de 70 a 90% dos casos mundiais em idades entre 30 e 55 anos. Segundo o Dr. Fernando Gasparin, Reumatologista do Hospital Santa Clara, não há uma causa específica para que as mulheres sejam as mais afetadas pela Fibromialgia, porém existe alguns fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome como distúrbios hormonais, mudanças de humor, depressão, maior exposição a dor entre outros (OLIVEIRA et al., 2018).

Pacientes afetados pela SFM são caracterizados por apresentarem uma hipersensibilidade a qualquer estímulo, sendo ele doloroso ou não. Estímulos como calor, frio e toque, assim como os estímulos luminosos, sonoros e olfatórios podem ser extremamente desconfortáveis esses indivíduos. Não há uma causa específica que provoque essa sensibilidade exacerbada, porém, estudos mostram que existem irregularidades no processamento de dor do Sistema Nervoso Central (SNC) que evidenciam uma sensibilização central, apontando uma diminuição do limiar nociceptivo localizado no corno dorsal da medula dorsal e no encéfalo (ARAÚJO GOMES et al., 2022).

DIAGNÓSTICO

O quadro clínico é observado através da realização de uma anamnese e um exame físico detalhado do paciente. O sintoma mais comum nos casos de Fibromialgia é a dor difusa e crônica que se espalha por toda a região do esqueleto axial e periférico, com isso, geralmente o paciente apresenta dificuldade para localizar a origem da dor. Com a dor crônica, podem surgir outros sintomas como fadiga, transtornos do sono, rigidez articular e confusão mental. A definição da sensação de dor de cada paciente pode variar, podendo se apresentar como sensação de queimação, peso ou pontada. Fatores ambientais como mudanças climáticas, frio e umidade ou fatores físicos como esforço físico ou tensão emocional pode desencadear uma crise de Fibromialgia (PROVENZA et al., 2004).

Não existem exames específicos que detectam a Fibromialgia, no entanto, seu diagnóstico pode ser realizado através de exames físicos. De acordo com a ACR de 1990, o diagnóstico para a classificação da Fibromialgia deve ser realizado em pacientes que apresentam as seguintes características: Dor crônica, com duração igual ou acima de 3 meses e apresentar em regiões anatômicas específicas no corpo, pelo menos 11 a 18 tender points (GOMES, 2020).

A síndrome da Fibromialgia não tem cura, portanto, existe tratamentos focados nas manifestações clínicas apresentadas pelo paciente. Esses tratamentos podem ser feitos através do emprego de medicamentos e também através da prática de atividades físicas indicadas por um fisioterapeuta de acordo com as limitações de cada paciente. O tratamento da Fibromialgia tem como objetivo aliviar dores, reduzir a rigidez articular, melhora na qualidade de sono e do condicionamento físico e diminuição da sensação de fadiga, citando também a restauração do equilíbrio emocional do paciente (PROVENZA et al., 2004).

HIDROTERAPIA

A Hidroterapia, também conhecida atualmente como Fisioterapia Aquática, é um método de tratamento ainda pouco conhecido e que vem ganhando cada vez mais espaço através do surgimento de estudos comprovando sua eficácia terapêutica (SOUSA & SANTOS, 2020). Os exercícios realizados em imersão em água, tem como objetivo principal a recuperação, prevenção e tratamento de lesões ou de disfunções corporais utilizando as propriedades físicas da água a favor do tratamento como a flutuação, pressão hidrostática e a temperatura da água (MIRANDA, 2022). Tratamentos feitos em uma piscina de água aquecida por cerca de 30 a 34°C, auxiliam no alívio de dores, melhora na amplitude de movimento, aumento de força, relaxamento e resistência muscular, também possuindo resultados como redução de problemas posturais e melhora da imagem corporal, propagando a sensação de bem-estar e aumentando a autoestima dos pacientes (MIRANDA, 2022).

Esta pesquisa é de caráter bibliográfico com finalidade de analisar os efeitos da Hidroterapia nas dores musculares adquiridos na Síndrome da Fibromialgia. Serão utilizados como base de dados o Google Acadêmico, Scielo. Como critérios de seleção dos estudos, serão selecionados artigos publicados entre os anos de 2016 – 2022 que descrevam os efeitos da Hidroterapia na Síndrome da Fibromialgia. Foram incluídos ensaios controlados aleatorizados e revisões sistemáticas.

RESULTADOS

Na busca inicial foram identificados 868 artigos, dentre eles, 5 artigos foram selecionados para análise detalhada. Dos 5 artigos selecionados, 1 estudo foi encontrado no Lilacs, 2 no SciELO e 2 no Google Acadêmico. Os estudos foram organizados em uma tabela, de acordo com seu ano de publicação, autores,

¹ Centro Universitário Redentor Afya, taienyronoronha@hotmail.com

² Centro Universitário Redentor Afya, joseeliasfilho@yahoo.com.br

Quadro 1 – caracterização dos estudos				
Ano	Autores	Título	Objetivo	Resultados
2006	FERREIRA <i>et al.</i>	Abordagem da hidroterapia no tratamento da fibromialgia.	Avaliar os efeitos da Hidroterapia na melhora dos sintomas dolorosos.	Foi avaliado de acordo com a Escala Visual Analógica (EVA) que as pacientes apresentaram resultados positivos de melhora dos sintomas dolorosos.
2017	SOUSA <i>et al.</i>	Efeito dos tratamentos de Hidroterapia, Cinesioterapia e Hidrocinesioterapia sobre Qualidade do sono, Capacidade funcional e Qualidade de vida em pacientes Fibromiálgicos.	Avaliar os efeitos da Fisioterapia aquática na melhora da qualidade do sono.	Nesse estudo foi observado que o grupo da intervenção por meio da hidroterapia obteve uma melhora significativa na qualidade do sono das pacientes.
2013	LETIERI <i>et al.</i> , 2013.	Dor, qualidade de vida, auto percepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidroterapia.	Avaliar os efeitos da Hidroterapia na redução dos sintomas depressivos.	No estudo foi apresentado que o programa de Hidroterapia demonstrou ser eficaz na redução dos sintomas de depressão.
2018	SCHLEMMER <i>et al.</i>	Efeitos da Terapia Aquática na força muscular respiratória em indivíduos com Fibromialgia e suas repercussões na velhice.	Avaliar os efeitos da Fisioterapia aquática no fortalecimento da musculatura respiratória.	Foi observado uma melhora na função respiratória durante a terapia aquática e redução da fadiga durante a realização de atividades comuns do dia a dia.
2012	SILVA <i>et al.</i>	Efeito da hidroterapia sobre qualidade de vida, capacidade funcional e melhora da qualidade do sono em pacientes com fibromialgia.	Avaliar os efeitos da Hidroterapia na melhora da Capacidade funcional, Fadiga, Rigidez matinal e Retorno ao trabalho de pacientes com Fibromialgia.	Observou-se que após o programa de Hidroterapia houve uma melhora significativa na capacidade funcional, redução das faltas ao trabalho, redução da fadiga, da sensação de cansaço e da rigidez matinal.

DISCUSSÃO

Segundo o estudo de Ferreira & Matsutani (2006), foi avaliado os efeitos que a hidroterapia pode proporcionar as pacientes na melhora da sintomatologia causada pela SFM utilizando as propriedades da água como meio terapêutico na redução da dor crônica e melhora em outros aspectos como qualidade de sono, aumento da flexibilidade, promovendo relaxamento muscular, redução dos espasmos e aumento da circulação sanguínea.

Na revisão de Sousa *et al.* (2017) foi feito uma avaliação no pré e pós tratamento comparando os resultados entre os meios terapêutico Hidroterapia convencional, Cinesioterapia motora em solo e Hidrocinesioterapia na melhora da qualidade de sono e na qualidade de vida das pacientes com SFM.

De acordo com as pesquisas realizadas, foi mostrado a eficácia de todos esses tratamentos, porém não houve pesquisas sobre qual teria o melhor resultado e qual traria mais benefícios nos casos de fibromialgia (SOUSA *et al.*, 2017).

Houve sim uma comparação nos resultados de melhora no pós tratamento na aplicação desses métodos. No caso da Cinesioterapia motora em solo demonstrou resultados satisfatórios na melhora da funcionalidade corporal e na qualidade de vida desses indivíduos. Já a Hidroterapia convencional apresenta melhora na autoconfiança e na facilitação da execução de exercícios utilizando as propriedades físicas da água a seu favor. A Hidrocinesioterapia trabalha para que os pacientes tenham mais disposição, se sintam menos deprimidos e ansiosos, melhorando o desempenho nos movimentos, promovendo relaxamento da musculatura e na redução da compressão nas articulações (SOUSA *et al.*, 2017).

Letieri *et al.* (2013) avaliou os efeitos de um programa de Hidrocinesioterapia na redução dos sintomas depressivos em pessoas com Fibromialgia.

Esse estudo obteve resultados positivos na melhora dos sintomas depressivos, porém, o autor alerta sobre a necessidade da continuidade do tratamento, pois com apenas seis meses de realização do programa de Hidrocinesioterapia, não apresentou resultados favoráveis na melhora da depressão de pacientes com Fibromialgia (LETIERI *et al.*, 2013).

Schlemmer *et al.* (2018) observou em suas pesquisas que exercícios realizados na Hidroterapia traz benefícios como o fortalecimento da musculatura respiratória, auxiliando no retorno venoso e na diminuição de edemas, também promove mais estabilidade nas articulações, melhora o equilíbrio e aumenta a circulação sanguínea.

Sendo assim foi comprovado que durante a realização de um protocolo de exercícios realizados no meio aquático, as pacientes apresentaram resultados significativos, relatando melhora no condicionamento funcional

e cardiorrespiratório dessas pacientes (SCHLEMMER et al., 2018).

SILVA et al. (2012) observou em seu estudo que a realização de um protocolo de tratamento utilizando a Hidrocinesioterapia possui grande eficiência no tratamento de pacientes com Fibromialgia, e que após 15 sessões utilizando o meio aquático foram capazes de melhorar a qualidade de sono e a capacidade funcional desses indivíduos.

Após as sessões de Hidrocinesioterapia, também foi constatado na melhora na fadiga, no cansaço matinal, redução da rigidez muscular e articular e depressão, além de reduzir a intensidade dos sintomas dolorosos, reduzir as faltas ao trabalho e aumentar a capacidade de serviço e melhorar o bem-estar e a qualidade de vida dos pacientes (SILVA et al., 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nesse estudo de revisão de literatura, foi constatado que a Hidroterapia provou-se ser um método terapêutico eficaz no tratamento da sintomatologia da Fibromialgia, tornando-se um dos recursos mais indicados por Fisioterapeutas. O uso da água aquecida auxilia na redução dos sintomas dolorosos, sendo capaz de induzir o relaxamento muscular e a diminuição dos espasmos, redução da fadiga e da rigidez muscular, além de melhorar os aspectos psicológicos como depressão e ansiedade que acompanham a Fibromialgia, proporcionando a sensação de bem-estar, melhorando a autoestima e a qualidade de vida desses pacientes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COELHO, Renato Ramos. Doenças Degenerativas e Reumáticas do Sistema Locomotor em Idosos, 2005.

OLIVEIRA JÚNIOR, José Oswaldo de; ALMEIDA, Mauro Brito de. O tratamento atual da fibromialgia. BrJP, v. 1, p. 255-262, 2018. KÜMPEL, Claudia et al. Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia. Acta fisiátrica, v. 27, n. 2, p. 64-70, 2020.

RODRIGUES, Gisele Fogaça; BRISKY, Iolanda Amélia; DE LARA SOCZEK, Kelly. A relação entre fibromialgia e depressão. Trabalhos de Conclusão de Curso-Faculdade Sant'ana, 2016. GOMES, Catarina Sofia dos Santos Pedreira. Fibromialgia: etiologia, diagnóstico e tratamento. 2020. Tese de Doutorado.

DE OLIVEIRA FILHO, Francisco Hildebrando Moreira et al. Manifestações dos sintomas da depressão em pacientes com fibromialgia. Research, Society and Development, v. 10, n. 15, p. e63101522587-e63101522587, 2021.

FERREIRA DE OLIVEIRA, Aline Kelly et al. Estudo sobre os fatores associados ao impacto da fibromialgia na qualidade de vida. Fisioterapia Brasil, v. 19, n. 3, 2018.

DE ARAÚJO GOMES, Maria Jacilene et al. Possíveis hipóteses fisiopatológicas da fibromialgia: uma revisão integrativa de literatura. Research, Society and Development, v. 11, n. 7, p. e15911729806-e15911729806, 2022.

PROVENZA, José Roberto et al. Fibromialgia. Revista brasileira de reumatologia, v. 44, n. 6, p. 443-449, 2004.

SOUSA, LINCOLN RODRIGO FERREIRA DE; SANTOS, Jessica Castro dos. BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA NA FIBROMIALGIA. 2020.

MIRANDA, Leiliane Cristina Bento. A EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA REDUÇÃO DA DOR EM MULHERES ADULTAS PORTADORAS DE FIBROMIALGIA-UMA REVISÃO INTEGRATIVA. Editor Chefe, p. 75, 2022.

FERREIRA, Karollini Birelo; MATSUTANI, Luciana Akemi. Abordagem da hidroterapia no tratamento da fibromialgia. Revista PIBIC, Osasco, v. 3, n. 2, p. 39-47, 2006.

SOUSA, Bárbara Samille Moreira et al. Efeito dos tratamentos de hidroterapia, cinesioterapia e hidrocinesioterapia sobre qualidade do sono, capacidade funcional e qualidade de vida em pacientes fibromiálgicos. Life Style, v. 4, n. 2, p. 35-53, 2017.

LETIERI, Rubens Vinícius et al. Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidrocinesioterapia. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 53, p. 494-500, 2013.

SCHLEMMER, Géssica Bordin Viera; DE FÁTIMA BIAZUS, Jaqueline; MAI, Carla Mirelle Giotto. Efeitos da terapia aquática na força muscular respiratória em indivíduos com fibromialgia e suas repercussões na velhice. Revista Kairós-Gerontologia, v. 21, n. 2, p. 341-356, 2018.

¹ Centro Universitário Redentor Afya, taienyrononha@hotmail.com

² Centro Universitário Redentor Afya, joseeliasfilho@yahoo.com.br

Silva, Kyara Morgana Oliveira Moura et al. Efeito da hidrocinesioterapia sobre qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia. Revista Brasileira de Reumatologia. 2012, v. 52, n. 6, pp. 851-857. Disponível em: <>. Epub 04 Dez 2012. ISSN 1809-4570.

PALAVRAS-CHAVE: Fibromialgia, Fisioterapia, Hidroterapia