

HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

HYDROTHERAPY IN THE TREATMENT OF FIBROMYALGIA: BIBLIOGRAPHIC REVIEW

Milena dos Santos Ceretta¹
Veronica Jocasta Casarotto²

RESUMO

A Síndrome da Fibromialgia (FM) é uma patologia reumática que possui etiologia desconhecida, qualificada por dores musculoesqueléticas crônica e difusa, com pontos sensíveis nas junções miotendinosas ou nos músculos. O presente trabalho tem como objetivo analisar a importância da hidroterapia no tratamento da fibromialgia. A pesquisa realizada neste trabalho será de uma revisão de literatura, no qual serão realizadas consultas a livros, dissertações e em artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados, PubMed, Biblioteca, *Microsoft Academic Search*. Foram encontrados 95 resultados utilizando os descritores, sendo selecionados 7 artigos para a composição dos resultados. Notou-se que a fibromialgia pode ser considerada como um distúrbio qualificado por dor musculoesquelética generalizada que tem como outros sintomas a fadiga, sono, problemas de memória e de humor, e a técnica de hidroterapia com a banheira quente beneficia a pressão nas articulações, pois, a água oferece um ambiente livre de gravidade fazendo a estimulação de uma maior amplitude de movimento.

Palavras Chaves: Fibromialgia; Hidroterapia; Paciente; Tratamento.

ABSTRACT

Fibromyalgia Syndrome (FM) is a rheumatic pathology of unknown etiology, characterized by chronic and diffuse musculoskeletal pain, with tender points in the myotendinous junctions or muscles. The present work aims to analyze the importance of hydrotherapy in the treatment of fibromyalgia. The research carried out in this work will be a literature review, in which books, dissertations and selected scientific articles will be consulted through a search in the following databases, PubMed, Library, *Microsoft Academic Search*. 95 results were found using the descriptors, and 7 articles were selected for the composition of the results. It was noted that fibromyalgia can be considered a disorder qualified by generalized musculoskeletal pain that has fatigue, sleep, memory and mood problems as other symptoms, water provides a gravity-free environment stimulating a greater range of motion.

Keywords: Fibromyalgia; Hydrotherapy; Patient; Treatment.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Arinos - AJES, Juara/Mato Grosso/Brasil. E-mail: milena_santosc@hotmail.com

² Doutora em Gerontologia Biomédica. Professora Orientadora e Coordenadora do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Rio Arinos – AJES, Juara/Mato Grosso/Brasil. Email: coord.fisio.jna@ajes.edu.br

INTRODUÇÃO

A Fibromialgia (FM) é uma patologia reumática que possui etiologia desconhecida qualificada por dores musculoesqueléticas crônica e difusa, com pontos sensíveis nas junções miotendinosas ou nos músculos. Constantemente, está relacionada à incapacidade funcional, ansiedade, sono não reparador, rigidez, fadiga, cefaléia crônica, diarreia ou constipação (JORGE *et al.*, 2017).

Embora não haja causa definida, estudos indicam que é causada por disfunção do sistema de estresse fisiológico, distúrbios na modulação da dor no Sistema Nervoso Central causados pela deficiência de serotonina e norepinefrina, produção de dor via estimulação neuronal com efeitos nociceptivos sobre o medula espinhal e aumento da carga de glutamina e substância P. Variáveis exógenas podem estar envolvidas no desenvolvimento do transtorno, incluindo procedimentos cirúrgicos, infecções, traumas psicológicos ou físicos e hiperatividade (AMORIM; BEZERRA, 2021).

Pesquisas recentes indicam que a fibromialgia afeta entre 2 e 22% da população global, principalmente mulheres. A condição afeta entre 2,5 e 4,4% da população brasileira, tornando-se a segunda maior causa de doença reumatológica após a osteoartrose. A fibromialgia se manifesta de várias maneiras, e os principais medicamentos disponíveis no mercado têm uma eficácia terapêutica fraca (ALMEIDA *et al.*, 2021).

Sendo assim, exercícios aeróbicos de pequeno impacto como as terapias aquáticas em água aquecida são indicadas como tratamento para indivíduos acometidos pela fibromialgia, em função da água permitir que ocorra a imersão e flutuação corporal, simplificando a reprodução de movimentações compostas de forma segura, variada, e reduzindo os impactos quando são comparados aos exercícios realizados em solo, o que pode promover o trabalho de mobilidade corporal e de flexibilidade de modo gradual e seguro (MARQUES *et al.*, 2017).

Uma variabilidade desse método é efetuada em ambiente aquático, denominado de Ai Chi, técnica essa desenvolvida por Jun Konno, no Japão, no ano de 1996. Esse método vem sendo pesquisado, se apresentando benéfico para algumas condições patológicas, como a Fibromialgia. Logo, essa técnica também pode ser implementada em pacientes que possuem Parkinson, melhorando a dor, a capacidade funcional e o equilíbrio (SCHLEMMER, 2019).

Desse modo, a hidroterapia é uma terapia aquática que dispõe das características físicas da água e sua competência térmica para a promoção do bem estar mental e físico nos indivíduos acometidos pela Fibromialgia. Sendo assim, surgiu o seguinte questionamento: Como a hidroterapia auxilia no tratamento e melhora de indivíduos acometidos pela fibromialgia?

O presente trabalho tem como objetivo geral analisar a importância da hidroterapia no tratamento da fibromialgia.

Se a hidroterapia é importante para a fibromialgia, é relevante que os indivíduos acometidos pela patologia pratiquem a atividade, tendo em vista que, as práticas fisioterápicas aquáticas acarretam em diversos benefícios terapêuticos amplos, bem como psicológicos e físicos. Logo esses efeitos podem ser justificados por influências fisiológicas provocadas pelas propriedades físicas da água provocadas no decorrer da imersão do paciente em piscinas terapêuticas.

O presente trabalho tem como objetivo geral analisar a importância da hidroterapia no tratamento da fibromialgia.

METODOLOGIA

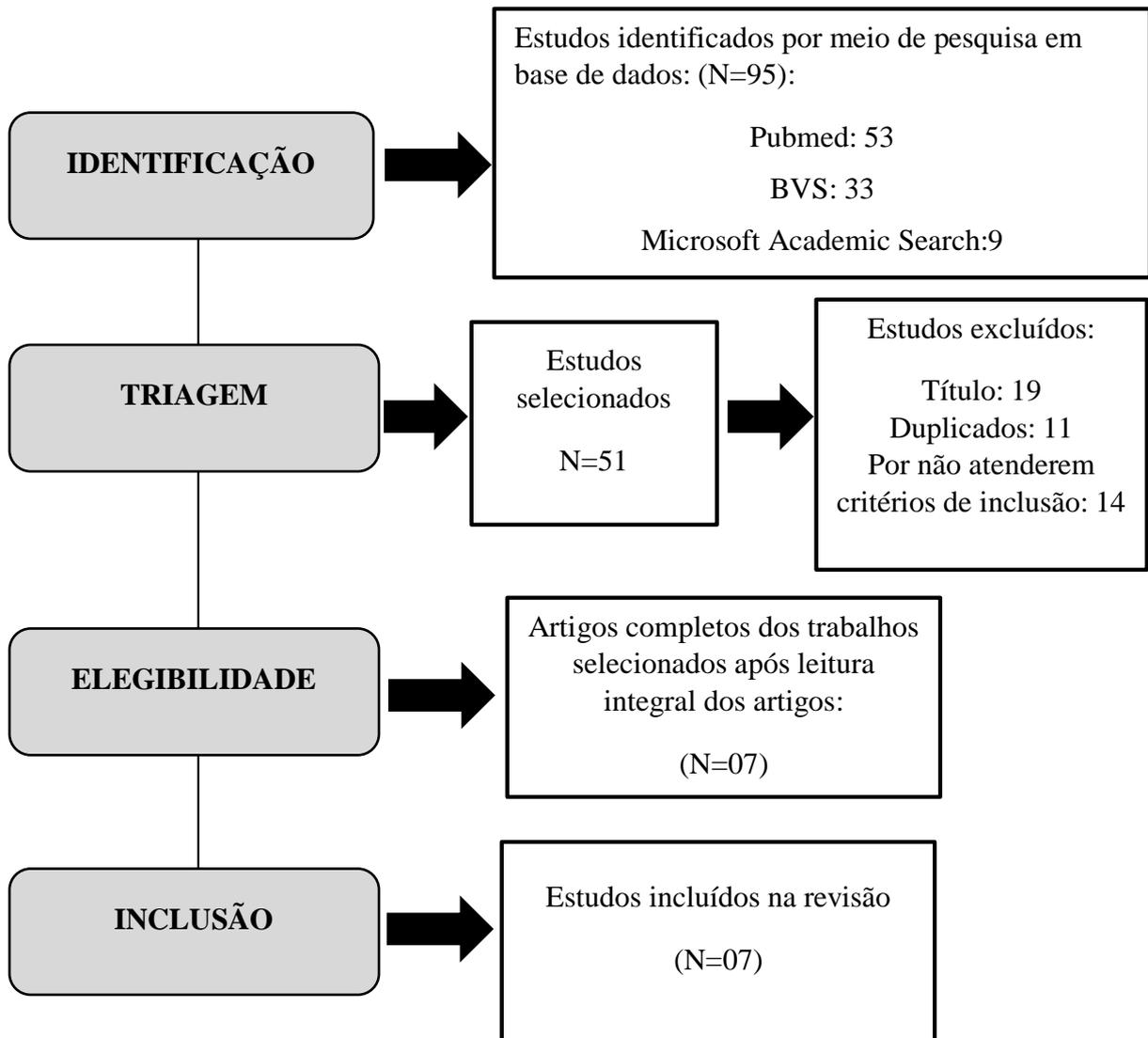
A pesquisa realizada neste trabalho será de uma revisão de literatura, no qual serão realizadas consultas a livros, dissertações e artigos científicos selecionados, através do PubMed, Biblioteca, *Microsoft Academic Search*. O período dos artigos pesquisados serão os trabalhos publicados no período de 2017 a 2021. Os descritores utilizados serão: Hidroterapia. Tratamento. Fibromialgia.

Como critérios inclusivos, serão considerados conteúdos publicados completos no que se relaciona a estrutura metodológica de desenvolvimento; publicados nos últimos cinco anos; que envolvam como estudo a hidroterapia como tratamento para fibromialgia; artigos científicos originais ou de revisão. Como critérios de exclusão, foram estabelecidas resenhas críticas; monografias de graduação; pesquisas que não incluem o uso da hidroterapia com as propostas estudadas no presente trabalho.

Para que possamos então analisar bem, temos logo abaixo um Fluxograma, que demonstra todos os resultados que foram obtidos no processo de desenvolvimento.

Na qual é desenvolvido primeiramente a identificação, que nos mostra o total de estudos encontrados; em seguida a triagem que aborda sobre os estudos que foram selecionados; após tem a elegibilidade onde nos apresenta artigos completos e por fim a inclusão que conclui todos os estudos na revisão.

O Fluxograma 1 demonstra os resultados obtidos a partir dos procedimentos metodológicos inseridos na presente pesquisa.

Figura 1 – Fluxograma da Pesquisa

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os artigos selecionados na pesquisa realizada por meio da metodologia descrita. Foram selecionados 07 artigos para a composição dos resultados. No quadro serão apontados os autores, a metodologia e as conclusões dos trabalhos utilizados.

Tabela 1 – Resumo dos artigos selecionados

SEQUÊNCIA	AUTOR	OBJETIVO	METODOLOGIA	CONCLUSÃO
1	DA SILVA <i>et al.</i> , (2018)	Verificar a eficácia da hidroterapia no alívio de dores e na qualidade do sono de	Trata-se de um estudo do tipo ensaio clínico, descritivo e exploratório, com delineamento	Conclui-se, após a comparação dos dados, que a hidroterapia é eficaz enquanto

		indivíduos com fibromialgia.	transversal e abordagem quantitativa, desenvolvido no município de Vitória da Conquista, Bahia. A população do estudo foi representada por 13 indivíduos do sexo feminino com fibromialgia, cadastrados no Núcleo de Estudos em Fisioterapia de uma instituição privada. Onde foram realizados questionários e intervenções de hidroterapia	tratamento para a fibromialgia, melhorando a qualidade de sono e agindo para o alívio de dores
2	DE LA CRUZ; LAMBECK (2018)	Avaliar os efeitos de um programa de Ai Chi à base de água na qualidade de vida relacionada à saúde de indivíduos com SFM	Um estudo piloto experimental foi realizado com uma amostra de 20 mulheres diagnosticadas com FM e recrutadas em dois ambientes diferentes. As avaliações foram realizadas usando a escala analógica visual e os escores resumidos de saúde física e mental Short Form-36. As medições ocorreram no início e após a conclusão de 10 sessões de tratamento.	Um programa de Ai Chi baseado em água pode contribuir para a melhoria da saúde mental e física e da qualidade de vida em mulheres com Síndrome Fibromiálgica (SFM).

3	GALVÃO-MOREIRA <i>et al.</i> , (2021)	Avaliar os efeitos dos exercícios em piscina na sintomatologia da dor em adultos com síndrome da fibromialgia.	Uma revisão sistemática e meta-análise foram realizadas usando as diretrizes PRISMA. A busca no banco de dados foi realizada por dois revisores independentes. Para a meta-análise, o escore da escala analógica visual (VAS) para dor foi usado como desfecho primário e o escore do Questionário de Impacto da Fibromialgia (FIQ) foi utilizado como desfecho secundário.	O exercício em piscina pode fornecer algum benefício adicional para o alívio da dor em adultos com fibromialgia em comparação com exercícios físicos ou sem exercícios físicos.
4	KÜMPEL <i>et al.</i> , (2020)	Avaliar os efeitos da hidroterapia e do método Pilates sobre a redução da dor, melhora da capacidade funcional e da qualidade do sono em pacientes com fibromialgia.	Estudo prospectivo no qual foram avaliados 80 pacientes do sexo feminino com diagnóstico clínico de SF, distribuídas aleatoriamente em dois grupos, o Grupo I realizava tratamento por meio da hidroterapia e o grupo II por meio do método Pilates. A dor foi avaliada por meio da EVA e da algometria, a qualidade de vida dos pacientes foi avaliada (QIF), qualidade do sono por meio (IQSP), o grau de sonolência durante oito atividades rotineiras por meio da escala de Epworth todos	A hidroterapia e os exercícios do método Pilates se mostraram igualmente eficazes na redução do impacto global, melhora do sono e capacidade funcional em pacientes com fibromialgia

			foram realizados antes e após tratamento.	
5	MARTIN <i>et al.</i> (2018)	Avaliar alterações nos níveis de fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) em mulheres após a prática de um protocolo específico de fisioterapia aquática de 10 sessões de curta duração em pacientes com fibromialgia (FB).	Estudo caso-controle. Treze mulheres diagnosticadas com fibromialgia e 11 controles com a mesma faixa etária, 35-55 anos. Os pacientes foram avaliados de acordo com a escala visual analógica de dor e o questionário de impacto da fibromialgia (FIQ). Todos foram submetidos a um protocolo curto totalizando 10 sessões protocolo de fisioterapia aquática de 40 min duas vezes por semana durante cinco semanas. A frequência cardíaca e a dor foram monitoradas. Os níveis de fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) foram medidos usando imunoenensaio enzimático.	Os valores de BDNF podem apresentar flutuações durante um protocolo de exercício aeróbico moderado de curta duração, quando medidos e analisados em um desenho longitudinal. Novos estudos com avaliação mais frequente do BDNF podem ajudar a entender seu comportamento com mais precisão e se justificam.
6	RAMÍREZ <i>et al.</i> , (2018)	Analisar o efeito da hidroterapia sobre a dor e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia.	A pesquisa foi realizada na Clínica de Fisioterapia da Faculdades Integradas Dos Campos Gerais Cescage. Participaram deste estudo 8 mulheres, sendo que duas desistiram, uma por não conseguir comparecer no horário combinado e outra devido a problemas	O atendimento em meio aquático associados a exercícios cinesioterêutico pode ser utilizado para a diminuição da dor, melhoras do sono e melhoras da qualidade de vida dos pacientes fibromiálgicos. Entretanto, as alterações de sono não foram

			de pele. Foram submetidas a 12 sessões de hidroterapia durante 60 minutos duas vezes por semanas.	correlacionadas positivamente ao impacto da síndrome da fibromialgia.
7	ZAMUNÉ R <i>et al.</i> , (2019)	Apresentar as perspectivas atuais sobre a terapia da água e as bases fisiológicas para os mecanismos que sustentam seu uso no controle da dor em pacientes com SFM	Revisão de literatura	A hidroterapia é recomendada como uma abordagem terapêutica não farmacológica no manejo de pacientes com fibromialgia, melhorando a dor, a fadiga e a qualidade de vida. Estudos futuros devem se concentrar em esclarecer se mecanismos e efeitos duradouros são superiores a outros tipos de intervenções não farmacológicas, bem como os impactos econômicos e sociais que essa intervenção pode apresentar.

Fonte: Elaborado pela Autora (2022).

DISCUSSÃO

Os estudos realizados por Jorge e colaboradores (2017), podemos dizer que a fibromialgia é uma patologia reumática que ainda contém etiologia desconhecida qualificada por dores musculoesqueléticas crônica e difusa, com pontos sensíveis nas junções miotendinosas ou nos músculos.

Com base nas pesquisas do artigo 1, indivíduos diagnosticados com fibromialgia são caracterizados por demonstrar uma exagerada sensibilidade no corpo e comumente relatam dificuldade em associar como é e onde está localizada a dor, logo, na maioria dos casos são diversas áreas corporais dolorosas.

Sendo assim, ainda de acordo com o artigo 1, os pacientes relatam de forma frequente alguns sintomas relacionados, como fadiga, dor de cabeça, adormecimento das mãos e pés,

alterações do sono, comprometimento das capacidades e habilidades físicas, especialmente a diminuição nas tarefas diárias, além da força muscular reduzida. Ademais, algumas características psicológicas são apresentadas pelos indivíduos acometidos pela FB, como é o caso da ansiedade, depressão.

Então o artigo 5, menciona que os exercícios aeróbicos de baixa a moderada intensidade são ideais para o tratamento da fibromialgia, pois auxiliam na promoção do aumento da capacidade energética muscular, evitando a fadiga e melhorando a capacidade cardiovascular. Sendo assim, o autor menciona um protocolo de exercícios aeróbicos com controle de frequência cardíaca a longo prazo para obter uma melhora nos escores de dor, escores FIQ e sintomas de depressão.

Entretanto, as pesquisas do artigo 3, demonstram que coletivamente, esses achados sugerem que o exercício em piscina merece mais atenção como um potencial opção terapêutica adjuvante para adultos com fibromialgia. Logo, notou-se que o exercício em piscina pode oferecer benefícios para o alívio da dor em adultos com fibromialgia em comparação com exercícios físicos.

O estudo elaborado no artigo 7, menciona que os efeitos da terapia da água nos sistemas musculoesquelético, neuromuscular, cardiovascular, respiratório e neuroendócrino e na inflamação são eficazes e possuem um resultado positivo para os pacientes que possuem a fibromialgia.

Ainda em relação aos achados do artigo 1, notou-se que a hidroterapia opera com exercícios aeróbicos que efetuam a liberação de neurotransmissores, entre eles a endorfina, propiciando uma otimização da memória; melhora do humor; ampliação da força muscular; melhor equilíbrio; ampliação da resistência ao exercício; uma maior disposição física e mental; além da melhora do sistema imunológico e circulação sanguínea.

No artigo 6, mencionam que as aplicações dos exercícios devem ser de início leve, sendo abaixo da capacidade aeróbica do paciente e progredir em frequência, duração ou intensidade, quando o condicionamento e de força aumentar. Com a prática de atividades físicas, levará ao paciente o aumento do condicionamento físico e muscular, diminuindo gradativamente a fadiga, cansaço físico, e a alteração do sono. Sendo assim a hidroterapia além de proporcionar o relaxamento através dos efeitos da água, permite aos pacientes com fibromialgia uma evolução mais rápida do que em tratamento realizado em solo.

Complementando, o artigo 4, diz que a hidroterapia promove relaxamento muscular, redução de tensão, alívio da dor, diminuição dos espasmos, melhora a circulação periférica, promove fortalecimento muscular, aumento da resistência muscular e melhora o bem-estar em

geral dos pacientes com fibromialgia.

Corroborando com os autores do artigo 4, ficou evidenciado nos estudos do artigo 6, que a prática de atividades física proporciona um efeito analgésico este estimula a liberação de endorfinas, que é um antidepressivo e por proporcionar uma sensação de bem-estar global e de autocontrole. Logo, o atendimento em meio aquático mostrou-se eficaz na diminuição dos sintomas da dor, melhora da qualidade de sono e melhora da qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia.

Existem alguns tipos de tratamentos oriundos da hidroterapia que podem auxiliar no tratamento da FB, como é o exemplo dado no artigo 2, que apresenta o programa de Ai Chai à base de água como um tratamento que auxilia na dor dos pacientes que possuem a patologia. Os achados dos autores demonstram que a utilização da técnica acarreta em melhorias significativas em variáveis como a percepção da dor, vitalidade, saúde mental, otimizando de forma direta a qualidade de vida dos indivíduos portadores de fibromialgia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Notou-se que a fibromialgia pode ser considerada como um distúrbio qualificado por dor musculoesquelética generalizada que tem como outros sintomas a fadiga, sono, problemas de memória e de humor. Logo, o motivo da fibromialgia ainda é desconhecida, mas foi possível observar que a mesma pode estar associada a graus anormais de algumas substâncias químicas no cérebro e alterações na forma como o sistema nervoso central processa as mensagens de dor transportadas pelo corpo.

Sendo assim, constatou-se que a hidroterapia é uma estratégia importante no processo de tratamento ou redução dos sintomas da fibromialgia, tendo em vista que a sua prática auxilia de forma direta na diminuição das dores provocadas pela patologia, bem como no relaxamento, auxílio na redução do estresse, melhorando assim, a qualidade de vida e o bem-estar dos pacientes acometidos pela fibromialgia.

Dessa forma, a hidroterapia é uma prática barata, fácil e eficiente para o tratamento da fibromialgia. As banheiras de hidroterapia abordam de forma direta alguns dos principais sintomas da patologia, incluindo a dor crônica e a inflamação. A técnica de hidroterapia com a banheira quente beneficia a pressão nas articulações, pois, a água oferece um ambiente livre de gravidade fazendo a estimulação de uma maior amplitude de movimento para as articulações, auxiliando no processo em que os músculos do corpo sejam alongados no banho.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. D. *et al.* Benefícios da Hidroterapia em pacientes portadores de fibromialgia. **Biológicas & Saúde**, v. 11, n. 38, p. 30-31, 2021.
- AMORIM, T.; BEZERRA, R. **Fisioterapia aquática como tratamento para Fibromialgia: revisão integrativa de literatura.** 2021.
- DA SILVA, J. S.; SPÓSITO, A. F. S.; DA SILVA, C. P. A Hidroterapia no Tratamento de Indivíduos com Fibromialgia. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 12, n. 42, p. 198-210, 2018.
- DE LA CRUZ, S. P.; LAMBECK, J.. A new approach towards improved quality of life in fibromyalgia: a pilot study on the effects of an aquatic Ai Chi program. **International journal of rheumatic diseases**, v. 21, n. 8, p. 1525-1532, 2018.
- GALVÃO-MOREIRA, L. V. *et al.* Pool-based exercise for amelioration of pain in adults with fibromyalgia syndrome: A systematic review and meta-analysis. **Modern Rheumatology**, v. 31, n. 4, p. 904-911, 2021.
- JORGE, M. S. G.; *et al.* Atuação fisioterapêutica em um indivíduo com lúpus eritematoso sistêmico associado à artrite reumatoide e à fibromialgia. **ABCS Health Sciences**, v. 42, n. 1, p.: 60-64, 2017
- KÜMPEL, C. *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.
- MARTIN, D. G. *et al.* Levels of brain-derived neurotrophic factor in patients with fibromyalgia and chronic low back pain: Results of an aquatic physical therapy protocol. **FACETS**, v. 3, n. 1, p. 12-21, 2018.
- MARQUES A. P. *et al.* A prevalência de fibromialgia: atualização da revisão de literatura. **Rev Bras Reumatol.** 2017; v. 57, n. 4, p. 356-363.
- RAMÍREZ, R. E. *et al.* Efeito da hidroterapia sobre a dor e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia. **Revista Experiências e Evidências em Fisioterapia e Saúde-ISSN 2595-7872**, v. 1, n. 2, 2018.
- SCHLEMMER, G. B. V. *et al.* Efeitos da terapia aquática na qualidade do sono, algia e qualidade de vida em mulheres com fibromialgia. **Saúde (Santa Maria)**, v. 45, n. 2, p. 9, 2019.
- ZAMUNÉR, A. R. *et al.* Impact of water therapy on pain management in patients with fibromyalgia: current perspectives. **Journal of Pain Research**, v. 12, p. 1971, 2019.