



**CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

MÁRCIO BATISTA DE JESUS E TALITA LINS VIEIRA

**OS BENEFÍCIOS DA CINESIOTERAPIA E  
HIDROCINESIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE MULHERES  
COM FIBROMIALGIA - REVISÃO LITERÁRIA**

**JACOBINA  
2023**



## **CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

# **OS BENEFÍCIOS DA CINESIOTERAPIA E HIDROCINESIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE MULHERES COM FIBROMIALGIA - REVISÃO LITERÁRIA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado pelos discentes Márcio Batista de Jesus e Talita Lins Vieira a Faculdade AGES de Jacobina como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Fisioterapia.

**Orientador:** Edmilson Rodrigues da Rocha Júnior.

JESUS, Márcio Batista, VIEIRA, Talita Lins. **Os benefícios da cinesioterapia e hidrocinestoterapia no tratamento de mulheres com fibromialgia - revisão literária.** 17 fls. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharelado em Fisioterapia). Faculdade AGES. Jacobina, BA, 2023.

## RESUMO

**Introdução:** A Síndrome da Fibromialgia (SFM) é caracterizada por dor musculoesquelética crônica generalizada sendo também o seu principal sintoma, e está relacionada à presença de pontos dolorosos em várias regiões do corpo. A prevalência é de 2,5% na população, sendo a maioria mulheres, com 40,8% da população com idade entre 35 e 44 anos. **Objetivo:** Analisar como a cinesioterapia e a hidrocinestoterapia pode contribuir para o controle dos sintomas da SFM e melhora da qualidade de vida de mulheres fibromiálgicas. **Metodologia:** O presente artigo caracteriza-se como uma revisão de literatura, de caráter qualitativo; os dados foram coletados no período de março, abril e maio de 2023, os bancos de dados utilizados foram do The Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (PubMed/MEDLINE) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). **Resultados:** Foram encontrados 116 artigos, após a aplicação dos critérios de exclusão restaram 11 trabalhos para a leitura completa. Por fim, após a leitura cinco artigos foram excluídos por não abordar o tema estabelecido, então o exposto trabalho inseriu seis estudos originais, sendo eles designados para a elaboração dos resultados e da discussão. **Conclusão:** De acordo com os estudos científicos citados no decorrer do trabalho, podemos concluir que a cinesioterapia e a hidrocinestoterapia são indispensáveis recursos da fisioterapia para serem usados no tratamento de pacientes com SFM, pois além de serem de fácil administração e baixo custo, eles se mostram eficazes e trazem diversos benefícios relacionados à diminuição dos sintomas e controle do quadro algico recorrente da síndrome.

**Palavras-chave:** Cinesioterapia. Fibromialgia. Exercício. Hidrocinestoterapia.

JESUS, Márcio Batista, VIEIRA, Talita Lins. **Os benefícios da cinesioterapia e hidrocriesioterapia no tratamento de mulheres com fibromialgia - revisão literária.** 17 fls. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharelado em Fisioterapia). Faculdade AGES. Jacobina, BA, 2023.

## ABSTRACT

**Introduction:** Fibromyalgia Syndrome (FMS) is characterized by chronic generalized musculoskeletal pain, which is also its main symptom, and is related to the presence of tender points in various regions of the body. The prevalence is 2.5% in the population, the majority being women, with 40.8% of the population aged between 35 and 44 years.

**Objective:** To analyze how kinesiotherapy and hydrokinesiotherapy can contribute to controlling FMS symptoms and improving the quality of life of women with fibromyalgia.

**Methodology:** This article is characterized as a literature review, of a qualitative nature; Data were collected in the period of March, April and May 2023, the databases used were from The Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (PubMed/MEDLINE) and Virtual Health Library (VHL). **Results:** The total of 116 articles were found, after applying the exclusion criteria, 11 articles remained for full reading. Finally, after reading five articles, they were excluded for not addressing the established theme, therefore, the above work included six original studies, which were designated for the elaboration of results and discussion.

**Conclusions:** According to the scientific studies cited throughout the work, we can conclude that kinesiotherapy and hydrokinesiotherapy are great and indispensable physiotherapy resources to be used in the treatment of patients with FMS, because in addition to being easy to administer and low cost, they are effective and bring several benefits related to the reduction of symptoms and control of the recurrent pain of the syndrome.

**Keywords:** Kinesiotherapy. Fibromyalgia. Exercise. Hydrokinesiotherapy.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 METODOLOGIA.....	8
3 RESULTADOS.....	9
4 QUADRO 1: CARACTERÍSTICAS DOS ARTIGOS INCLUSOS. ....	9
5 DISCUSSÃO.....	11
6 CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS.....	15

## INTRODUÇÃO

A Síndrome da Fibromialgia (SFM) é uma síndrome caracterizada por dor musculoesquelética crônica generalizada sendo também o seu principal sintoma, e está relacionada à presença de pontos dolorosos em várias regiões do corpo. Trata-se de um distúrbio multidimensional complexo, uma vez que os pacientes podem apresentar outros sintomas concomitantes, como fadiga, sono não reparador, rigidez, depressão, ansiedade ou disfunção cognitiva (WOLFE *et al.*, 2013).

Sendo a segunda doença reumática mais comum depois da osteoartrite, segundo um estudo realizado em Montes Claros, no Brasil, a prevalência foi de 2,5% na população, acometendo mais as mulheres, com 40,8% da população com idade entre 35 e 44 anos. Levando em consideração todos os diagnósticos da SFM, 93% são de etnia branca e acomete numa proporção estipulada de 15 mulheres para um homem (HEYMANN *et al.*, 2017; SENNA *et al.*, 2004; CAVALCANTE *et al.*, 2006).

De acordo com Santana (2021) os pontos dolorosos geralmente são evidenciados pela presença de pontos gatilho, mais conhecidos como "*tender points*". O Colégio Americano de Reumatologia traz critérios que foram adotados em 1990 como padrão pela comunidade científica internacional especializada, para obter o diagnóstico de fibromialgia, exige que o paciente tenha episódios de dor generalizada e dor à palpação, em no mínimo 11 de 18 pontos pré-definidos por pelo menos três meses consecutivos (FERREIRA, *et al.*, 2011).

Em 2010 o Colégio Americano de Reumatologia elaborou novos critérios para o diagnóstico da SFM, que incluiu vários sintomas, como fadiga, insônia, ansiedade, depressão, problemas de memória entre outros, e excluiu a palpação dos pontos dolorosos. O diagnóstico pode ser mais preciso utilizando os critérios de 1990 juntamente com os de 2010. Esses critérios já sofreram mudanças e ainda se encontram em análise pela comunidade médica de reumatologia. (WOLFE *et al.*, 2010).

Condições de dor crônica, como a fibromialgia, têm componentes de alterações do processamento da dor tanto pelo sistema nervoso central como pelo periférico. O componente do sistema nervoso central está relacionado com uma transmissão exacerbada da dor, que pode ter sido desencadeada inicialmente por um fator periférico podendo ser uma lesão ou um processo inflamatório regional ou generalizado, como na osteoartrite e artrite reumatoide (MARQUES, *et al.*, 2015).

Segundo Heymann *et al.*, (2009) o tratamento mais indicado para a fibromialgia requer uma abordagem multidisciplinar com a combinação de modalidades de tratamentos farmacológico e não farmacológico. Como tratamento farmacológico o Ministério da Saúde traz a pregabalina que é uma nova classe de agente ansiolítico, a ciclobenzaprina que é utilizado como um miorrelaxante e o tramadol que tem efeito analgésico.

Como recurso não farmacológico a fisioterapia intervém no tratamento das disfunções musculoesqueléticas, na diminuição do quadro álgico e na promoção tanto da qualidade de vida quanto ao bem-estar geral de pacientes acometidos por fibromialgia. Entre os recursos da fisioterapia temos a cinesioterapia que utiliza os exercícios físicos para o tratamento ou prevenção de doenças. Este recurso apresenta efeitos significativos e benéficos no tratamento para fibromialgia, os resultados apresentados são satisfatórios para aptidão, condicionamento físico e melhora das Atividades de Vida Diária (AVD's). (SCHONS, 2021., LEAL, 2011 e MARQUES *et al.*, 2015).

De acordo com Silva *et al.*, (2011) a hidroterapia é um recurso da fisioterapia que traz excelentes resultados tanto no tratamento quanto na prevenção de varias patologias, ela consiste em uma variedade de métodos aquáticos que combinam os efeitos produzidos pela água com os produzidos pelos exercícios terapêuticos. Ainda de acordo com Silva *et al.*, na piscina terapêutica as atividades podem ser executadas com maior facilidade devido à redução da força gravitacional. Isso permite a realização de exercícios com menos dor e de execução mais fácil que no solo.

A dor crônica associada à depressão é um problema de saúde pública em todo mundo, tendo em vista que está associada a um grande prejuízo funcional do indivíduo. A escolha do tema foi motivada, principalmente, devido à presença de um caso de fibromialgia em um familiar próximo e também por ser uma síndrome que afeta uma boa parte da população feminina, o que gerou uma iniciativa em compreender, de maneira mais profunda, sobre a SFM.

Buscando obter um conhecimento robusto sobre a síndrome, desde o seu conceito, aos tratamentos fisioterapêuticos, enfatizando os benefícios da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia no tratamento de mulheres com SFM, ficando assim evidente que se trata de um conteúdo interessante por ser uma síndrome psicossomática que envolve inúmeros fatores, frequentemente, discutidos no âmbito acadêmico, profissional e social.

Sendo assim, o estudo é orientado pela seguinte pergunta norteadora: Quais os benefícios da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia no tratamento da fibromialgia em mulheres? E como resposta para essa pergunta foi traçado o seguinte objetivo: apresentar a abordagem fisioterapêutica como um tratamento não farmacológico para a SFM com ênfase na cinesioterapia e na hidrocinesioterapia e assim analisar como a cinesioterapia e a hidrocinesioterapia pode contribuir para o controle dos sintomas da SFM e melhora da qualidade de vida de mulheres fibromiálgicas.

## **METODOLOGIA**

O presente artigo caracteriza-se como uma revisão de literatura, de caráter qualitativo; elaborado com o objetivo de abordar os benefícios da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia no tratamento de mulheres com fibromialgia.

Os dados foram coletados no período de março, abril e maio de 2023, os bancos de dados utilizados foram do The Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (PubMed/MEDLINE) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), guiada por meio dos seguintes descritores: “Fibromiagia”, “Cinesioterapia”, “Hidrocinesioterapia” “Mialgia”, unidos pelo modelador booleano *AND*.

Como critérios de inclusão foram utilizados artigos disponíveis na íntegra, gratuitos, com recorte temporal de 12 anos (2011 a 2023), no idioma em português. E como critérios de exclusão, artigos repetidos em bases de dados, teses, monografias, dissertações e artigos que após a leitura não tiveram relação com o tema estabelecido. O presente artigo não precisou ser submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), pois não houve seres humanos e animais diretamente ou indiretamente; todos os autores citados foram devidamente referenciados.

## RESULTADOS

Foram encontrados 116 artigos, após a aplicação dos critérios de exclusão restaram 11 trabalhos para a leitura completa. Por fim, após a leitura cinco artigos foram excluídos por não abordar o tema estabelecido, então o exposto trabalho inseriu seis estudos originais, sendo eles designados para a elaboração dos resultados e das discussões. As informações que foram coletadas por meio da leitura e análise desses estudos científicos selecionados serão expostas em um quadro que disponibiliza os seguintes itens: autor, identificação da base de dados, ano de publicação, objetivo, métodos e resultados.

**QUADRO 1: CARACTERÍSTICAS DOS ARTIGOS INCLUSOS.**

AUTOR/ BASE DE DADOS/ ANO	OBJETIVO	MÉTODOS	RESULTADOS
HECKER, <i>et al.</i> / Scielo / 2011	Verificar e comparar os efeitos da hidrocinesioterapia e da cinesioterapia na qualidade de vida de pacientes portadoras de fibromialgia.	Ensaio clínico randomizado, cego. Foram estudadas 24 mulheres, entre 30 e 55 anos, com diagnóstico de SFM, as pacientes foram alocadas aleatoriamente em dois grupos, hidrocinesioterapia e cinesioterapia. Com duração de 1 hora cada sessão, realizada uma vez por semana por um período de 23 semanas.	O estudo deixa evidente que a cinesioterapia e hidrocinesioterapia são recursos indispensáveis para o tratamento de pacientes acometidas por SFM.
SILVA, <i>et al.</i> / Scielo / 2012	Investigar a melhora da dor, distúrbios do sono, fadiga muscular, ansiedade, depressão, redução das AVD's dos pacientes com SFM que foram submetidos ao tratamento com hidrocinesioterapia.	Foram incluídas no estudo 30 mulheres na faixa etária entre 35–65 anos e com diagnóstico de SFM, elas foram submetidas ao tratamento com hidrocinesioterapia, que foi realizada em piscina aquecida a 32°C.	As intervenções da hidrocinesioterapia se mostraram eficazes na melhora da capacidade funcional e da qualidade do sono.

<p>VALIM, <i>et al.</i> / ScienceDirect / 2013</p>	<p>Avaliar os efeitos do treinamento aeróbico e do alongamento sobre os níveis séricos de serotonina (5-HT) e seu principal metabolito ácido 5-hidroxiindolacético (5-HIAA).</p>	<p>Um estudo piloto randomizado. Foram randomizadas 22 mulheres com SFM em uma de duas modalidades de exercício (aeróbico de caminhada e de alongamento) a serem realizadas três vezes por semana, por 20 semanas.</p>	<p>Os resultados mostraram que houve alterações significativas nos níveis séricos de 5-HT e 5-HIAA, que ocorreram durante o estudo, podem ser atribuídas a exercício aeróbico, porém não a exercício de alongamento.</p>
<p>MARTINS, <i>et al.</i> / Scielo / 2013</p>	<p>Avaliar a eficácia de um Programa Interdisciplinar Semanal (PIS).</p>	<p>Estudo unicêntrico, randomizado, simples cego e controlado. Um grupo-teste (T), com diagnóstico de SFM e um grupo-controle (C), foram realizados exercícios para fortalecer a musculatura e melhorar a aptidão cardiovascular, com alongamentos musculares, correção e conscientização corporal e ergonômica.</p>	<p>Apresentou efeitos clínicos significativos para aumento da capacidade funcional e motivação, além de maior controle de sintomas, como sono, ansiedade e depressão.</p>
<p>LETIERI, <i>et al.</i> / Scielo / 2013</p>	<p>Averiguar os resultados do tratamento com hidrocinesioterapia na qualidade de vida, nos sintomas depressivos e na percepção da dor em mulheres com diagnóstico de FM.</p>	<p>Foram avaliadas 64 mulheres, separadas em dois grupos: hidrocinesioterapia e grupo controle, todas com diagnóstico de SFM, elas foram submetidas a um tratamento hidrocinesioterápico em uma piscina aquecida a 33°C com duas sessões de 45 minutos por semana, por 15 semanas, com total de 30 sessões.</p>	<p>O estudo conclui que a hidrocinesioterapia se mostrou eficaz como tratamento alternativo da FM.</p>
<p>SOUSA, <i>et al.</i> / LILACS / 2018</p>	<p>Avaliar os efeitos da cinesioterapia no solo e da hidrocinesioterapia na melhora da dor, fadiga muscular, e capacidade funcional de pacientes com SFM.</p>	<p>Estudo prospectivo controlado randomizado duplo cego. Foram avaliadas 17 pacientes do sexo feminino com SFM, e divididas em dois grupos: grupo I (cinesioterapia), e grupo II (hidrocinesioterapia).</p>	<p>Ambas as abordagens são eficazes no tratamento da SFM, porém, a cinesioterapia no solo foi mais eficaz na redução da dor e da fadiga. Já a hidrocinesioterapia esteve mais relacionada a melhora da capacidade funcional.</p>

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

## DISCUSSÃO

As evidências científicas encontradas nesse estudo demonstram que tanto a cinesioterapia quanto a hidrocinesioterapia são recursos fisioterapêuticos muito bons para o tratamento da fibromialgia, pois eles podem ajudar a controlar e aliviar os sintomas da síndrome, e assim proporcionar uma melhor qualidade de vida e funcionalidade dos pacientes acometidos por a SFM.

O estudo Letieri *et al.*, (2013) traz que a hidrocinesioterapia mostrou-se eficaz como terapia alternativa para tratamento da fibromialgia, foram observadas melhorias significativas em todas as dimensões avaliadas, que incluem os aspectos relacionados à saúde física e as percepções individuais do estado psicológico relacionadas à SFM.

Nesse estudo de Letieri *et al.*, (2013) todas as 64 pacientes com diagnóstico de SFM, realizaram um tratamento hidrocinesioterápico em uma piscina aquecida a 33°C composto por duas sessões de 45 minutos por semana, por 15 semanas, com total de 30 sessões. Os exercícios aquáticos foram de condicionamento cardiovascular, força, mobilidade, coordenação, equilíbrio, alongamento e relaxamento muscular.

Já no estudo de Silva *et al.*, (2012) o tratamento foi aplicado duas vezes por semana, por 1 hora, durante 15 semanas, cada sessão era composta por: aquecimento com caminhada com passos retos e laterais por 5 minutos; alongamento global; exercícios sem e com carga de até 1 kg por 30 minutos com três séries de 12 repetições; relaxamento com alongamentos globais associado a exercícios respiratórios por 10 minutos, o tratamento foi realizado em uma piscina aquecida a 32°C.

Corroborando com Letieri *et al.*, (2013) Silva *et al.*, (2012) também indicou melhora das condições físicas e psicológicas com a hidrocinesioterapia. Silva *et al.*, (2012) observaram mudanças positivas na capacidade funcional, dor, sono, cansaço matinal, fadiga, ansiedade, depressão e rigidez, porém não houve mudanças significativas no bem-estar. Sendo assim, as intervenções com o objetivo de aumentar a qualidade do sono e a capacidade funcional podem contribuir para a melhora da saúde e qualidade de vida de pacientes com SFM.

As ações realizadas no estudo de Martins, *et al.*,(2013) pelo Programa Interdisciplinar Semanal (PIS) composto de atividades educativas, terapias físicas, alongamento, ergonomia, orientações posturais combinado com estratégias cognitivas e comportamentais e abordagens de aspectos psicossociais e ocupacionais, mostraram que a abordagem a indivíduos com SFM apresentaram efeitos clínicos significantes para aumento da capacidade funcional e motivação, além de maior controle de sintomas, como sono, ansiedade e depressão.

Na pesquisa de Hecker *et al.*, (2011) as pacientes foram distribuídas em dois grupos de tratamento, hidrocinesioterapia que consistiu em exercícios de alongamento muscular de membros superiores e inferiores, tronco e pescoço, exercícios aeróbios de baixa intensidade e movimentação ativa sem carga dos membros superiores e inferiores, tronco e pescoço e finalizando com os mesmos exercícios de alongamento muscular realizados no início, a temperatura da água foi entre 32 °C e 34 °C. O tratamento de cinesioterapia consistiu nos mesmos exercícios aeróbios de baixa intensidade e de alongamento muscular já descrito anteriormente, porém, realizados fora da piscina terapêutica.

Em seu estudo Sousa *et al.*, (2018) separou as pacientes com SFM em dois grupos, grupo I, com sete pacientes que realizaram 10 sessões de tratamento de cinesioterapia no solo, composta por fortalecimentos, alongamentos e relaxamento, grupo II com 10 pacientes que realizaram 10 sessões de tratamento com hidrocinesioterapia com etapas de aquecimento, exercícios aeróbicos associados a exercícios de fortalecimento e relaxamento na piscina terapêutica aquecida a uma temperatura de 32°C a 35°C.

De maneira a reforçar os achados anteriores, a pesquisa de Hecker *et al.*, (2011) afirma que exercícios aeróbios de baixa intensidade e exercícios de alongamento muscular, sendo ou não realizados no ambiente aquático, é um recurso indispensável para o tratamento de pacientes fibromiálgicas, pois permite melhora em quase todos os aspectos referentes à qualidade de vida.

Hecker *et al.*, (2011) ainda afirma que os exercícios cinesioterapêuticos podem ser aplicados em pacientes com SFM, inclusive em Unidades Básicas de Saúde (UBSs), promovendo melhor qualidade de vida para as pacientes e tendo baixo custo financeiro em sua aplicação.

Já no estudo de Sousa *et al.*, (2018) permitiu sugerir que ambas as abordagens (cinesioterapia e hidrocinesioterapia) são eficazes no tratamento da SFM, porém, a cinesioterapia no solo se mostrou mais eficaz na melhora da dor e diminuição da fadiga muscular e a hidrocinesioterapia mostrou resultados mais satisfatórios sobre a melhora da capacidade funcional e condicionamento cardiopulmonar.

Na obra de Valim *et al.*, (2013) 14 participantes foram para o grupo de exercício aeróbico, e 8 para o grupo de alongamento, foram realizadas três vezes por semana, durante 20 semanas, os níveis séricos de serotonina (5-HT) e seu principal metabólito ácido 5-hidroxiindolacético (5-HIAA) foram avaliados antes e depois do programa de exercícios por Cromatografia Líquida de Alta Eficiência (CLAE) com detecção colorimétrica. A serotonina é um neurotransmissor responsável por regular o humor, sono, ansiedade e dor, que são caracteristicamente desregulados em pacientes portadores de SFM.

Valim *et al.*, (2013) mostraram que o treinamento aeróbico obteve melhores resultados no aumento dos níveis de 5-HIAA, também indicou que a dor da fibromialgia foi mais responsiva aos exercícios, do que ao alongamento. E mostrou que o sistema serotoninérgico pode ser um importante regulador dos mecanismos neuroendócrinos pelos quais o exercício aeróbico melhora a dor, a ansiedade e a depressão na SFM.

Com o presente estudo de revisão podemos perceber que existem vários benefícios quando se utiliza a cinesioterapia e hidrocinesioterapia no tratamento de mulheres com fibromialgia, sendo eles, melhora na condição física e psicológica, capacidade funcional, dor, sono, cansaço matinal, fadiga, ansiedade, depressão, rigidez muscular, motivação, qualidade de vida e condicionamento cardiopulmonar. Além de aumentar os níveis séricos de serotonina, que consequentemente irá ajudar a controlar quase todos os aspectos citados.

Tendo em vista que os resultados encontrados foram poucos e antigos, existe uma grande necessidade de novos estudos originais, como ensaios clínicos, utilizando a cinesioterapia e hidrocinesioterapia no tratamento da fibromialgia, para aprofundar a discussão os resultados obtidos com essas intervenções.

## **CONCLUSÃO**

De acordo com os estudos científicos citados no decorrer do trabalho, podemos concluir que a cinesioterapia e a hidrocinesioterapia são indispensáveis recursos da fisioterapia para serem usados no tratamento de pacientes com SFM, pois além de serem de fácil administração e baixo custo, eles se mostram eficazes e trazem diversos benefícios relacionados à diminuição dos sintomas recorrente da síndrome, uma vez, que a realização de exercícios físicos está ligada aos níveis de serotonina. Para uma melhor conclusão tornam-se necessários mais estudos originais envolvendo a cinesioterapia e hidrocinesioterapia no tratamento de mulheres portadoras de fibromialgia.

## REFERÊNCIAS

CAVALCANTE, A. SAUER, J; CHALOT, S; ASSUNÇÃO, A; LAGE, L; MATSUTANI, L; MARQUES, A. Prevalência da fibromialgia: uma revisão de literatura. Rev. Bras. Reumatol. São Paulo, v. 46, n. 1, p. 40-48, fev. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/sxgGPbXJCrFy7CTf7f5szPS/>. Acesso em: 15 abril 2023.

FERREIRA, L. L; MARINO, L. H. C; CAVENAGHI, S. Recursos eletrotermofototerapêuticos no tratamento da fibromialgia. Revista Dor. Scielo, São Paulo, v.12, n.3, p. 256-260, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/h3Tp6hZJqqrqdv4fVXSGfwC/?lang=pt>. Acesso em: 10 abril 2023.

HECKER, Celina; MELO, Cyntia; TOMAZONE, Shaiane; MARTINS, Rodrigo; JUNIOR, Ernesto. Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia – um ensaio clínico randomizado. Fisioterapia em Movimento, Scielo, 2011, v. 24, n. 1, p. 538-541, 21 mar. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/CNF7sF9z4xChv5NN5bYcntv/?lang=pt>. Acesso em: 30 abril 2023.

HEYMANN, R. E; SOUZA, E. J. R. Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia. Ver. Bras. Reumatol. Scielo, v. 57, n. 2, p. 467-476, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/kCdwgDXPSXQMSXn5VKMFB3x/?lang=pt>. Acesso em: 15 abril 2023.

HEYMANN, R; PAIVA, E; JUNIOR, M; POLLAK, D; MARTINEZ, J; PROVENZA, J. PAULA, A; ALTHOFF, A; SOUZA, E; NEUBARTH, F; LAGE, L; REZENDE, M; ASSIS, M; LOPES, M; JENNINGS, F; ARAÚJO, R; CRISTO, V; COSTA, E; KAZIYAMA, H; YENG, L; IAMUMURA, M; SARON, T; NASCIMENTO, O; KIMURA, L; LEITE, V; OLIVEIRA, J; ARAÚJO, G; FONSECA, M. Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia, Rev. Bras. Reumatol. Scielo, v. 50, fev. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/VD3Vcmj5QPNbM6MDcHGwF3f/?lang=pt>. Acesso em: 28 maio 2023.

LEAL, Alice. Análise da atuação da fisioterapia na qualidade de vida de pacientes com fibromialgia: estudo de caso. 2011. 48f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia). Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2011. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/542>. Acesso em: 20 abr 2023.

LETIERI, Rubens; FURTADO, Guilherme; LETIERI, Miriangrei; GÓES, Suelen; PINHEIRO, Cláudio; VERONEZ, Suellen; MAGRI, Angela; DANTAS, Estélio. Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidrocinesioterapia. Scielo, 2013. Disponível em: (<https://www.scielo.br/j/rbr/a/J93Lm9C3r9yZhDmDcM4Kvqz/?lang=pt>). Acesso em: 15 maio 2023.

MARQUES, Amélia; Assumpção, Ana; MATSUTANI, Luciana; Fibromilgia e fisioterapia: Avaliação e tratamento. 2ª ed. Barueri-SP: Manole; 28 jul. 2015.

MARQUES, Amélia; SANTO, Adriana; BERSANETI, Ana; MATSUTANI, Luciana; YUAN, Susan. A prevalência de fibromialgia: atualização da revisão de literatura. Rev. Bras. Reumatol. ScienceDirect, v. 57, p. 356-363, jul. 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbr.2016.10.004> Acesso em: 25 maio 2023.

MARTINS, Marielza; GRITTI, Cristiane; JUNIOR, Randolpho; ARAUJO, Maria; DIAS, Lilian; FOSS, Marcos; ANDRADE, Larissa; ROCHA, Carlos. Estudo randomizado e controlado de uma intervenção terapêutica grupal em pacientes com síndrome fibromiálgica. Revista Brasileira de Reumatologia, Scielo, v. 54, p. 179-184, 15 out. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/CLjBydm69ZZCPvtyXHGzVfL/?lang=pt>. Acesso em: 01 maio 2023.

SANTANA, Alécia. Intervenções fisioterapêuticas em pacientes portadores de fibromialgia. RUNA, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/14060>. Acesso em: 16 abril 2023.

SENNÁ, Érika; BARROS, Ana; SILVA, Edvânia; COSTA, Isabella; PEREIRA, Leonardo; CICONELLI, Rosana; FERAZ, Marcos. Prevalence of rheumatic diseases in Brazil: a study using the COPCORD approach. *J Rheumatol* 2004; 31(3):594-7. Disponível em: <https://www.jrheum.org/content/31/3/594.long>. Acesso em: 07 jun 2023.

SILVA, Kyara; TUCANO, Silvia; KUMPEL, Claudia; CASTRO, Antonio; PORTO, Elias. Efeito da hidrocinesioterapia sobre qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia. *SciELO*, 2012. Disponível em: (<https://www.scielo.br/j/rbr/a/RtBv7PxrHjPbGPMRzbB53Zz/?lang=pt>). Acesso em: 22 maio 2023.

SOUSA, Bárbara; SAMPAIO, Walber; OLIVEIRA, Mayleize; BRANDÃO, Denise; PORTO, Elias; BIANCHI, Cesário; KUMPEL, Claudia. O efeito da cinesioterapia e hidrocinesioterapia sobre a dor, capacidade funcional e fadiga em mulheres com fibromialgia. *BVS. LILACS-Express* v. 17, n. 3, p. 231-238, 15 ago. 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-964928> Acesso em: 20 abr. 2023.

VALIM, Valéria; NATOUR, Jamil; XIAO, Yangming; PEREIRA, Abraão; LOPES, Beatriz; POLLAK, Daniel; ZANDONADE, Eliana; RUSSELL, Irwin. Efeitos do exercício físico sobre os níveis séricos de serotonina e seu metabólito na fibromialgia: Um estudo piloto randomizado. *Revista Brasileira de Reumatologia, ScienceDirect*, 2013, v. 53, n. 6, p. 538-541, 19 fev. 2013. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0482500413000120?via%3Dihub>. Acesso em: 20 maio 2023.

WOLFE, Frederick; BRAHLER, Elmar; HINZ, Andreas; HAUSER, Winfried. Fibromyalgia Prevalence, Somatic Symptom Reporting, and the Dimensionality of Polysymptomatic Distress: Results from a Survey of the General Population. *Arthritis Care Res.* 2013, v. 65, p.777–785. (PubMed). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23424058/>. Acesso em: 18 mar. 2023.

WOLFE, Frederick; CLAUW, Daniel; FITZCHARLES, Mary-Ann; GOLDENBERG, Don; KATZ, Robert; MEASE, Philip; RUSSELL, Anthony; RUSSELL, Jon; WINFIELD, John; YUNUS, Muhammad. The American College of Rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. *PubMed*. 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20461783/>. Acesso em: 7 jun. 2023.