



IV SISAMA

SIMPÓSIO DE SAÚDE E MEIO AMBIENTE

06 a 08 de NOVEMBRO

EFEITOS DA HIDROCINESIOTERAPIA NA FIBROMIALGIA

Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 4ª edição, de 06/11/2023 a 08/11/2023

ISBN dos Anais: 978-65-5465-072-4

DOI: 10.54265/YUUI3668

SOUZA; Gabriel Moreira de ¹

RESUMO

INTRODUÇÃO

A Fibromialgia é uma síndrome caracterizada pelas dores generalizadas e crônicas que trazem com ela a dificuldade de realizar as atividades diárias e geralmente associadas a diversas outras patologias tais como a ansiedade, depressão, dificuldade de dormir, déficit de memória, cefaleia dentre outras. A Fibromialgia desde o início é uma doença que deixa todos sem muitas respostas, mas existem diversos tratamentos e métodos para ajudar na melhora do rendimento e qualidade de vida, sendo um deles a associação com a Fisioterapia visando a melhora do controle da dor e o aumento da qualidade de vida nas atividades de vida diária (BATISTA; BORGES; WIBELINGER, 2012).

De acordo com Oliveira; Tortato (2015), a Fisioterapia Aquática é uma modalidade terapêutica que se utiliza da água como meio de tratamento. As intervenções hidrocinoterapêuticas envolvem a realização de exercícios específicos na água, que podem ser adaptados para diferentes patologias, lesões e condições clínicas. É importante ressaltar que as intervenções hidrocinoterapêuticas devem ser realizadas por um profissional capacitado em Fisioterapia aquática, que deve realizar uma avaliação detalhada do paciente e prescrever exercícios individualizados de acordo com as necessidades e objetivos terapêuticos.

A Hidrocinoterapia na Fibromialgia é destacada pelo seu alto índice de melhora no tratamento e prevenção de dores musculoesqueléticas, ela promove o relaxamento global causado pelo efeito da água em alta temperatura, fazendo com que os movimentos sejam realizados de maneira segura e variada. O tratamento tem uma grande evolução no bem estar emocional e depressivo do paciente, dando sobrevida e disposição no processo de enfrentamento da patologia (LETIERI *et al.*, 2013).

O estudo em questão justifica-se por fornecer informações técnicas e científicas sobre a aplicação da hidrocinoterapia para pacientes fibromiálgicos, ofertando para acadêmicos e profissionais da Fisioterapia mais um ponto de apoio bibliográfico. Neste sentido, a pesquisa exploratória do tipo bibliográfica objetiva descrever a aplicabilidade da hidrocinoterapia na Fibromialgia.

MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia deste estudo foi pautada na revisão bibliográfica, de caráter descritivo, sendo realizada uma busca nas bases de dados Medline, Scielo, Pumed, PEDro e Lilacs.

¹ UniRedentor Afya, moreiracabral43@gmail.com

Os critérios de inclusão foram: artigos que tivessem relação com o tema proposto, pesquisas com publicação entre 2012 e 2023, artigos completos, disponíveis online, textos na língua portuguesa e inglesa. Os critérios de exclusão foram: artigos de revisões de literatura.

Realizou-se a leitura dos títulos e resumos para seleção de artigos pertinentes à pesquisas, utilizando as palavras-chave da pesquisa como Fibromialgia, Fisioterapia e Hidrocinesioterapia, bem como as palavras-chave na língua inglesa como Fibromyalgia, Physiotherapy e Hydrokinesiotherapy.

Após a seleção dos artigos relevantes para a pesquisa, foi realizada a leitura exploratória, seletiva, analítica e interpretativa dos textos e foi feita a análise dos dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Fibromilagia é uma doença crônica e sistêmica que tem como características a dor de forma generalizada que tem relação direta no sono, fadiga muscular, rigidez articular, alterações psicológicas e uma diminuição na tolerância do esforço físico. A dor ainda não tem uma origem inflamatória definida e nem uma progressão, sendo assim podendo ou não vir acompanhada de outra doença reumática. A doença tem uma maior incidência em mulheres, podendo também acometer crianças, adolescentes e idosos. É uma doença que pouco se sabe, incerta, multicausal quanto a etiologia. Muito se é falado sobre muitos fatores associados a sua iniciação, como fatores sociais, emocionais, familiares aliados a um maior estímulo doloroso (BATISTA; BORGES; WIBELINGER, 2012).

A Fisioterapia no tratamento da Fibromialgia tem como intuito a diminuição dos sintomas da dor e melhora das atividades funcionais, pois como é uma doença que tem grande potencial de associação com doenças psicológicas, é um fator muito importante, já que a falta de funcionalidade afeta diretamente nessas doenças. A Fisioterapia atua na promoção de funcionalidade e na melhora do bem estar físico e mental do paciente. O tratamento através de atividade física e farmacológicos tem um grande potencial de evolução desse paciente com uma melhora significativa e com grande prognóstico de ter uma vida mais tranquila com as funções e encorajamento para o retorno da atividades de vida. O tratamento multidisciplinar é de suma importância, aliado com atividades físicas específicas e adequadas, alimentação e suporte farmacológico, ofertam um bom prognóstico (BATISTA; BORGES; WIBELINGER, 2012).

A Hidrocinesioterapia tem como objetivo utilizar a água e a terapia em conjunto a fim de uma melhor experiência e rendimento em diversos ambientes. Sendo um método de utilização ampla, que atua em todas as fases da vida, podendo ser aplicado em adultos, crianças, idosos, gestantes, na prevenção e tratamento de diversas patologias. Na Hidrocinesioterapia assim como em outras especialidades, o Fisioterapeuta deverá avaliar e traçar a intervenção de forma individualizada, dependendo do motivo da procura, podendo também solicitar o auxílio de exames complementares para um prognóstico mais assertivo (VASCONCELOS *et al.*, 2021).

A água oferece uma série de benefícios para os pacientes, como a redução do impacto nas articulações, a diminuição do peso corporal, o aumento da resistência muscular e a melhora da circulação sanguínea. Além disso, as propriedades físicas da água, como a densidade, viscosidade e pressão hidrostática, permitem o desenvolvimento de exercícios específicos que não seriam possíveis em terra firme. As intervenções podem incluir exercícios de fortalecimento muscular, alongamento, relaxamento, equilíbrio e coordenação.

Para Vasconcelos *et al.* (2021) os procedimentos e exercícios utilizados na hidrocinesioterapia para fibromiálgicos são:

A) Aquecimento: é uma parte essencial de qualquer sessão de hidrocinesioterapia, especialmente para pacientes com fibromialgia, pois ajuda a relaxar os músculos e a preparar o corpo para o exercício na água. O aquecimento é realizado dentro da piscina aquecida, com uma temperatura

geralmente em torno de 32-34°C. Os pacientes são encorajados a realizar movimentos suaves, como caminhar lentamente pela água, movimentar os braços e as pernas em círculos e realizar alongamentos leves. Esse processo pode durar de 10 a 15 minutos e é fundamental para minimizar a rigidez muscular e melhorar a circulação sanguínea antes do exercício principal.

B) Exercícios Resistidos: são uma parte central da hidrocinesioterapia para Fibromialgia, são realizados na água, aproveitando a resistência natural do meio. Os pacientes podem usar diversos materiais e acessórios, como halteres de água, cintos de flutuação ou luvas com pesos. Os exercícios resistidos incluem movimentos que fortalecem os músculos, melhoram a resistência e a estabilidade. Para pacientes com Fibromialgia, é importante começar com resistência leve e aumentar gradualmente à medida que a força e a tolerância melhoram. Exemplos de exercícios resistidos, incluem flexões de pernas, extensões de pernas, elevação de joelhos e flexões de braços contra a resistência da água. A intensidade e a duração dos exercícios resistidos são adaptadas individualmente para atender às necessidades e limitações de cada paciente.

C) Alongamentos: desempenham um papel crucial na hidrocinesioterapia para fibromiálgicos. Após a parte de exercícios resistidos, os pacientes realizam uma série de alongamentos suaves e controlados para melhorar a flexibilidade e reduzir a tensão muscular. A água morna ajuda a relaxar os músculos, tornando os alongamentos mais eficazes e confortáveis. Exercícios de alongamento podem incluir alongamentos de pernas, braços, costas e pescoço. Cada alongamento é mantido por cerca de 20-30 segundos, e os pacientes são incentivados a respirar profundamente e relaxar durante o alongamento.

D) Relaxamento: é uma parte essencial do final de cada sessão de hidrocinesioterapia, os pacientes são guiados em exercícios de respiração profunda e técnicas de relaxamento muscular progressivo na água. Isso ajuda a reduzir qualquer tensão residual, promove a sensação de bem-estar e alivia o estresse, o que pode ser especialmente benéfico para pessoas com Fibromialgia, pois o estresse pode desencadear sintomas.

E) Duração do Atendimento e Vestimenta Adequada: a duração de uma sessão de hidrocinesioterapia para fibromiálgicos pode variar, mas geralmente dura de 45 minutos a 1 hora. Esse tempo é dividido entre o aquecimento, os exercícios resistidos, os alongamentos e o relaxamento. O número de sessões recomendadas varia de acordo com a gravidade dos sintomas e a resposta do paciente ao tratamento, mas muitas vezes é prescrito em um programa de várias semanas. Quanto à vestimenta adequada, os pacientes devem usar roupas de banho adequadas, como maiôs ou sungas, para facilitar a mobilidade na água. É comum também o uso de calçados aquáticos antiderrapantes para evitar escorregões nas áreas molhadas ao redor da piscina. Além disso, é importante que os pacientes estejam confortáveis e sintam-se à vontade durante as sessões, pois isso contribui para uma experiência terapêutica positiva.

Corroborando com Hecker *et al.* (2011) a hidrocinesioterapia é uma abordagem terapêutica eficaz para indivíduos com Fibromialgia, oferecendo alívio da dor, melhoria da função física e qualidade de vida. Os procedimentos e exercícios, incluindo aquecimento, exercícios resistidos, alongamentos e relaxamento, são adaptados às necessidades individuais de cada paciente. Com a supervisão de um profissional de saúde qualificado e a escolha adequada de materiais e acessórios, a hidrocinesioterapia pode ser uma valiosa adição ao tratamento da Fibromialgia, promovendo o bem-estar e a recuperação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais ressaltam a complexidade da Fibromialgia como uma doença crônica e multifacetada, caracterizada por dor generalizada e uma série de sintomas que afetam a qualidade de vida dos pacientes. O diagnóstico é predominantemente clínico, baseado em critérios estabelecidos que enfatizam a presença de dor em pontos específicos do corpo e sua duração.

A gestão eficaz da Fibromialgia requer uma abordagem multidisciplinar sobre os aspectos físicos, emocionais e psicológicos da doença. A hidrocinesioterapia se destaca como uma opção terapêutica promissora, aproveitando as propriedades únicas da água para aliviar a dor, melhorar a mobilidade e proporcionar relaxamento. Além disso, a Fisioterapia desempenha um papel

fundamental na promoção da funcionalidade e no aumento do bem-estar físico e mental dos pacientes.

Em suma, o tratamento da Fibromialgia deve ser personalizado, levando em consideração a gravidade dos sintomas e a resposta individual do paciente. A combinação de tratamento medicamentoso, hidrocinésioterapia e apoio psicológico oferece uma estratégia integrada e promissora para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados por essa condição desafiadora. No entanto, é fundamental que todo o tratamento seja conduzido sob a supervisão de profissionais de saúde qualificados, garantindo a segurança e eficácia em todas as etapas do processo terapêutico.

REFERÊNCIAS

BATISTA, J. S.; BOGES, A. M.; WIBELINGER, L. M. Tratamento fisioterapêutico na síndrome da dor miofascial e fibromialgia. **Revista Dor**, n.13, v.2, p. 170-174, 2012. Acesso em: <https://doi.org/10.1590/S1806-00132012000200014>

BRESSAN, L., MATSUTANI, L., ASSUMPÇÃO, A., MARQUES, A., & CABRAL, C.. (2008). Efeitos do alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico de pacientes com fibromialgia. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 12(2), 88-93. <https://doi.org/10.1590/S1413-35552008000200003>

COUTO, L. A., YUAN, S. L. K., SOUZA, I. M. B. de ., SANTO, A. de S. do E., & MARQUES, A. P. (2020). Avaliação do agenciamento de autocuidados e sua associação com sintomas e qualidade de vida em indivíduos com fibromialgia. *Fisioterapia E Pesquisa*, 27(2), 140-146. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/19009927022020>

HECKER, C. D., MELO, C., TOMAZONI, S. S., MARTINS, R. Á. B. L., LEAL JUNIOR, E. C.

P. Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinésioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. **Fisioterapia Em Movimento**, n.24, v. 1 p.57-64, 2011. Acesso em: <https://doi.org/10.1590/S0103-51502011000100007>

LETIERI, R. V., FURTADO, G. E., LETIERI, M., GÓES, S. M., PINHEIRO, C. J. B., VERONEZ, S. O., MAGRI, A. M., & DANTAS, E. M. (2013). Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidrocinésioterapia. **Revista Brasileira De Reumatologia**, 53(Rev. Bras. Reumatol., 2013 53(6)), 494-500. <https://doi.org/10.1016/j.rbr.2013.04.004>

OLIVEIRA, Andrea Salgueiro; TORTATO, Beatriz Helena. **Fisioterapia Aquática: Abordagens Teóricas e Práticas**. São Paulo: Manole, 2015.

VASCONCELOS, Gabriela de S.; FERRAZ, Natália L.; SANGEAN, Márcia C.; et al. **Fisioterapia Aquática**. Grupo A, 2021. E-book. ISBN 9786556902937. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786556902937/>. Acesso em: 14 abr. 2023.

INTRODUÇÃO

A Fibromialgia é uma síndrome caracterizada pelas dores generalizadas e crônicas que trazem com ela a dificuldade de realizar as atividades diárias e geralmente associadas a diversas outras patologias tais como a ansiedade, depressão, dificuldade de dormir, déficit de memória, cefaleia

dentre outras. A Fibromialgia desde o início é uma doença que deixa todos sem muitas respostas, mas existem diversos tratamentos e métodos para ajudar na melhora do rendimento e qualidade de vida, sendo um deles a associação com a Fisioterapia visando a melhora do controle da dor e o aumento da qualidade de vida nas atividades de vida diária (BATISTA; BORGES; WIBELINGER, 2012).

De acordo com Oliveira; Tortato (2015), a Fisioterapia Aquática é uma modalidade terapêutica que se utiliza da água como meio de tratamento. As intervenções hidrocinesioterapêuticas envolvem a realização de exercícios específicos na água, que podem ser adaptados para diferentes patologias, lesões e condições clínicas. É importante ressaltar que as intervenções hidrocinesioterapêuticas devem ser realizadas por um profissional capacitado em Fisioterapia aquática, que deve realizar uma avaliação detalhada do paciente e prescrever exercícios individualizados de acordo com as necessidades e objetivos terapêuticos.

A Hidrocinesioterapia na Fibromialgia é destacada pelo seu alto índice de melhora no tratamento e prevenção de dores musculoesqueléticas, ela promove o relaxamento global causado pelo efeito da água em alta temperatura, fazendo com que os movimentos sejam realizados de maneira segura e variada. O tratamento tem uma grande evolução no bem estar emocional e depressivo do paciente, dando sobrevida e disposição no processo de enfrentamento da patologia (LETIERI *et al.*, 2013).

O estudo em questão justifica-se por fornecer informações técnicas e científicas sobre a aplicação da hidrocinesioterapia para pacientes fibromiálgicos, ofertando para acadêmicos e profissionais da Fisioterapia mais um ponto de apoio bibliográfico. Neste sentido, a pesquisa exploratória do tipo bibliográfica objetiva descrever a aplicabilidade da hidrocinesioterapia na Fibromialgia.

MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia deste estudo foi pautada na revisão bibliográfica, de caráter descritivo, sendo realizada uma busca nas bases de dados Medline, Scielo, Pumed, PEDro e Lilacs.

Os critérios de inclusão foram: artigos que tivessem relação com o tema proposto, pesquisas com publicação entre 2012 e 2023, artigos completos, disponíveis online, textos na língua portuguesa e inglesa. Os critérios de exclusão foram: artigos de revisões de literatura.

Realizou-se a leitura dos títulos e resumos para seleção de artigos pertinentes às pesquisas, utilizando as palavras-chave da pesquisa como Fibromialgia, Fisioterapia e Hidrocinesioterapia, bem como as palavras-chave na língua inglesa como Fibromyalgia, Physiotherapy e Hydrokinesiotherapy.

Após a seleção dos artigos relevantes para a pesquisa, foi realizada a leitura exploratória, seletiva, analítica e interpretativa dos textos e foi feita a análise dos dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Fibromilagia é uma doença crônica e sistêmica que tem como características a dor de forma generalizada que tem relação direta no sono, fadiga muscular, rigidez articular, alterações psicológicas e uma diminuição na tolerância do esforço físico. A dor ainda não tem uma origem inflamatória definida e nem uma progressão, sendo assim podendo ou não vir acompanhada de outra doença reumática. A doença tem uma maior incidência em mulheres, podendo também acometer crianças, adolescentes e idosos. É uma doença que pouco se sabe, incerta, multicausal quanto a etiologia. Muito se é falado sobre muitos fatores associados a sua iniciação, como fatores sociais, emocionais, familiares aliados a um maior estímulo doloroso (BATISTA; BORGES; WIBELINGER, 2012).

A Fisioterapia no tratamento da Fibromialgia tem como intuito a diminuição dos sintomas da dor e

melhora das atividades funcionais, pois como é uma doença que tem grande potencial de associação com doenças psicológicas, é um fator muito importante, já que a falta de funcionalidade afeta diretamente nessas doenças. A Fisioterapia atua na promoção de funcionalidade e na melhora do bem estar físico e mental do paciente. O tratamento através de atividade física e farmacológicos tem um grande potencial de evolução desse paciente com uma melhora significativa e com grande prognóstico de ter uma vida mais tranquila com as funções e encorajamento para o retorno da atividades de vida. O tratamento multidisciplinar é de suma importância, aliado com atividades físicas específicas e adequadas, alimentação e suporte farmacológico, ofertam um bom prognóstico (BATISTA; BORGES; WIBELINGER, 2012).

A Hidrocinesioterapia tem como objetivo utilizar a água e a terapia em conjunto a fim de uma melhor experiência e rendimento em diversos ambientes. Sendo um método de utilização ampla, que atua em todas as fases da vida, podendo ser aplicado em adultos, crianças, idosos, gestantes, na prevenção e tratamento de diversas patologias. Na Hidrocinesioterapia assim como em outras especialidades, o Fisioterapeuta deverá avaliar e traçar a intervenção de forma individualizada, dependendo do motivo da procura, podendo também solicitar o auxílio de exames complementares para um prognóstico mais assertivo (VASCONCELOS *et al.*, 2021).

A água oferece uma série de benefícios para os pacientes, como a redução do impacto nas articulações, a diminuição do peso corporal, o aumento da resistência muscular e a melhora da circulação sanguínea. Além disso, as propriedades físicas da água, como a densidade, viscosidade e pressão hidrostática, permitem o desenvolvimento de exercícios específicos que não seriam possíveis em terra firme. As intervenções podem incluir exercícios de fortalecimento muscular, alongamento, relaxamento, equilíbrio e coordenação.

Para Vasconcelos *et al.* (2021) os procedimentos e exercícios utilizados na hidrocinesioterapia para fibromiálgicos são:

A) Aquecimento: é uma parte essencial de qualquer sessão de hidrocinesioterapia, especialmente para pacientes com fibromialgia, pois ajuda a relaxar os músculos e a preparar o corpo para o exercício na água. O aquecimento é realizado dentro da piscina aquecida, com uma temperatura geralmente em torno de 32-34°C. Os pacientes são encorajados a realizar movimentos suaves, como caminhar lentamente pela água, movimentar os braços e as pernas em círculos e realizar alongamentos leves. Esse processo pode durar de 10 a 15 minutos e é fundamental para minimizar a rigidez muscular e melhorar a circulação sanguínea antes do exercício principal.

B) Exercícios Resistidos: são uma parte central da hidrocinesioterapia para Fibromialgia, são realizados na água, aproveitando a resistência natural do meio. Os pacientes podem usar diversos materiais e acessórios, como halteres de água, cintos de flutuação ou luvas com pesos. Os exercícios resistidos incluem movimentos que fortalecem os músculos, melhoram a resistência e a estabilidade. Para pacientes com Fibromialgia, é importante começar com resistência leve e aumentar gradualmente à medida que a força e a tolerância melhoram. Exemplos de exercícios resistidos, incluem flexões de pernas, extensões de pernas, elevação de joelhos e flexões de braços contra a resistência da água. A intensidade e a duração dos exercícios resistidos são adaptadas individualmente para atender às necessidades e limitações de cada paciente.

C) Alongamentos: desempenham um papel crucial na hidrocinesioterapia para fibromiálgicos. Após a parte de exercícios resistidos, os pacientes realizam uma série de alongamentos suaves e controlados para melhorar a flexibilidade e reduzir a tensão muscular. A água morna ajuda a relaxar os músculos, tornando os alongamentos mais eficazes e confortáveis. Exercícios de alongamento podem incluir alongamentos de pernas, braços, costas e pescoço. Cada alongamento é mantido por cerca de 20-30 segundos, e os pacientes são incentivados a respirar profundamente e relaxar durante o alongamento.

D) Relaxamento: é uma parte essencial do final de cada sessão de hidrocinesioterapia, os pacientes são guiados em exercícios de respiração profunda e técnicas de relaxamento muscular progressivo na água. Isso ajuda a reduzir qualquer tensão residual, promove a sensação de bem-estar e alivia o estresse, o que pode ser especialmente benéfico para pessoas com Fibromialgia, pois o estresse pode desencadear sintomas.

E) Duração do Atendimento e Vestimenta Adequada: a duração de uma sessão de hidrocinesioterapia para fibromiálgicos pode variar, mas geralmente dura de 45 minutos a 1 hora. Esse tempo é dividido entre o aquecimento, os exercícios resistidos, os alongamentos e o relaxamento. O número de sessões recomendadas varia de acordo com a gravidade dos sintomas e a resposta do paciente ao tratamento, mas muitas vezes é prescrito em um programa de várias semanas. Quanto à vestimenta adequada, os pacientes devem usar roupas de banho adequadas, como maiôs ou sungas, para facilitar a mobilidade na água. É comum também o uso de calçados aquáticos antiderrapantes para evitar escorregões nas áreas molhadas ao redor da piscina. Além disso, é importante que os pacientes estejam confortáveis e sintam-se à vontade durante as sessões, pois isso contribui para uma experiência terapêutica positiva.

Corroborando com Hecker *et al.* (2011) a hidrocinesioterapia é uma abordagem terapêutica eficaz para indivíduos com Fibromialgia, oferecendo alívio da dor, melhoria da função física e qualidade de vida. Os procedimentos e exercícios, incluindo aquecimento, exercícios resistidos, alongamentos e relaxamento, são adaptados às necessidades individuais de cada paciente. Com a supervisão de um profissional de saúde qualificado e a escolha adequada de materiais e acessórios, a hidrocinesioterapia pode ser uma valiosa adição ao tratamento da Fibromialgia, promovendo o bem-estar e a recuperação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais ressaltam a complexidade da Fibromialgia como uma doença crônica e multifacetada, caracterizada por dor generalizada e uma série de sintomas que afetam a qualidade de vida dos pacientes. O diagnóstico é predominantemente clínico, baseado em critérios estabelecidos que enfatizam a presença de dor em pontos específicos do corpo e sua duração.

A gestão eficaz da Fibromialgia requer uma abordagem multidisciplinar sobre os aspectos físicos, emocionais e psicológicos da doença. A hidrocinesioterapia se destaca como uma opção terapêutica promissora, aproveitando as propriedades únicas da água para aliviar a dor, melhorar a mobilidade e proporcionar relaxamento. Além disso, a Fisioterapia desempenha um papel fundamental na promoção da funcionalidade e no aumento do bem-estar físico e mental dos pacientes.

Em suma, o tratamento da Fibromialgia deve ser personalizado, levando em consideração a gravidade dos sintomas e a resposta individual do paciente. A combinação de tratamento medicamentoso, hidrocinesioterapia e apoio psicológico oferece uma estratégia integrada e promissora para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados por essa condição desafiadora. No entanto, é fundamental que todo o tratamento seja conduzido sob a supervisão de profissionais de saúde qualificados, garantindo a segurança e eficácia em todas as etapas do processo terapêutico.

REFERÊNCIAS

BATISTA, J. S.; BOGES, A. M.; WIBELINGER, L. M. Tratamento fisioterapêutico na síndrome da dor miofascial e fibromialgia. **Revista Dor**, n.13, v.2, p. 170-174, 2012. Acesso em: <https://doi.org/10.1590/S1806-00132012000200014>

BRESSAN, L., MATSUTANI, L., ASSUMPÇÃO, A., MARQUES, A., & CABRAL, C.. (2008). Efeitos do alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico de pacientes com fibromialgia. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 12(2), 88-93. <https://doi.org/10.1590/S1413-3552008000200003>

COUTO, L. A., YUAN, S. L. K., SOUZA, I. M. B. de., SANTO, A. de S. do E., & MARQUES, A. P.. (2020). Avaliação do agenciamento de autocuidados e sua associação com sintomas e qualidade de vida em indivíduos com fibromialgia. *Fisioterapia E Pesquisa*, 27(2), 140-146.

HECKER, C. D., MELO, C., TOMAZONI, S. S., MARTINS, R. Á. B. L., LEAL JUNIOR, E. C.

P. Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. **Fisioterapia Em Movimento**, n.24, v. 1 p.57-64, 2011. Acesso em: <https://doi.org/10.1590/S0103-51502011000100007>

LETIERI, R. V., FURTADO, G. E., LETIERI, M., GÓES, S. M., PINHEIRO, C. J. B., VERONEZ, S. O., MAGRI, A. M., & DANTAS, E. M. (2013). Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidrocinesioterapia. **Revista Brasileira De Reumatologia**, 53(Rev. Bras. Reumatol., 2013 53(6)), 494-500. <https://doi.org/10.1016/j.rbr.2013.04.004>

OLIVEIRA, Andrea Salgueiro; TORTATO, Beatriz Helena. **Fisioterapia Aquática: Abordagens Teóricas e Práticas**. São Paulo: Manole, 2015.

VASCONCELOS, Gabriela de S.; FERRAZ, Natália L.; SANGEAN, Márcia C.; et al. **Fisioterapia Aquática**. Grupo A, 2021. E-book. ISBN 9786556902937. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786556902937/>. Acesso em: 14 abr. 2023.

PALAVRAS-CHAVE: fisioterapia, hidrocinesioterapia, Fibromialgia