REVISTA TRANSDISCIPLINAR
UNIVERSO da Saúde
ISSN 2965-2340

OS BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA

Marta Gomes Duarte

Rodrigo Oliveira dos Santos

Igor de Matos Pinheiro

Jorge Augusto Beck Filho

Resumo: Está presente investigação trata sobre a eficácia da fisioterapia aquática como intervenção terapêutica para pacientes com fibromialgia. Com isso, optou-se por uma metodologia voltada para com a revisão de literatura, foram analisados estudos que investigaram os efeitos da fisioterapia aquática em pacientes com essa condição. Os resultados dos estudos revisados apontaram consistentemente para benefícios significativos, incluindo a redução da dor, melhoria na qualidade de vida e função física aprimorada, a maioria dos resultados foi positiva. Vale mencionar ainda que há comparação entre terapias aquáticas e terrestres, onde não revelou diferenças significativas. Todavia, a heterogeneidade dos estudos e a falta de rigor metodológico em alguns deles foram destacadas como desafios. Apesar disso, a fisioterapia aquática surge como uma opção terapêutica oportuna para pacientes com fibromialgia, com resultados importantes. Portanto, os resultados indicaram que a fisioterapia aquática está associada a uma redução na intensidade da dor, melhoria na qualidade de vida, função física aprimorada e até mesmo uma diminuição dos sintomas depressivos em pacientes com FM.
Palavras-chave: Fibromialgia; Fisioterapia; Dor; Qualidade de Vida.

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome caracterizada por dor crônica generalizada, fadiga, distúrbios do sono e sensibilidade aumentada aos estímulos dolorosos, onde afeta predominantemente o sexo feminino, e, compromete de forma significativa a qualidade de vida dos pacientes. O tratamento da fibromialgia normalmente é feito por intermédio de medicamentos, terapia cognitivocomportamental e modalidades da fisioterapia (ALMEIDA et al., 2021).

A patologia em questão incide em dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono e sensibilidade aumentada aos estímulos dolorosos (NETO et al., 2022). Nessa linha, vale mencionar as contribuições da hidroterapia, ao qual é uma opção

terapêutica para o manejo dos sintomas da FM. Com isso, a escolha deste tema para o presente artigo se deve à prevalência da FM na população, assim como pela relevância na busca por terapias que possam aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes (HAFEMANN, SCHMITZ, 2022).

Nessa linha, em observância para com a hidroterapia, essa metodologia faz o uso terapêutico da água, de forma a trazer um ambiente favorável para o exercício físico, minimizando o impacto nas articulações e músculos sensíveis (HAFEMANN, SCHMITZ, 2022; MUNIZ, FERREIRA, 2022). Além disso, a água aquecida utilizada na hidroterapia promove relaxamento muscular e alívio da dor, o que a torna uma opção atraente para o tratamento dessa síndrome (MUNIZ, FERREIRA, 2022).

Com isso, a pesquisa possui a seguinte pergunta problema: quais os benefícios da hidroterapia para com pacientes com FM? O objetivo geral do trabalho é analisar quais os atributos da hidroterapia como abordagem terapêutica para pacientes com fibromialgia.

Assim sendo, se fixou os seguintes objetivos específicos: analisar os mecanismos da hidroterapia no alivio da dor e melhoria da função física; examinar estudos clínicos que examinaram a hidroterapia em pacientes com fibromialgia; investigar as limitações, viabilidade e segurança da hidroterapia como parte integrante de tratamento para pacientes com fibromialgia.

DESENVOLVIMENTO

1.1 Metodologia

O presente artigo escolheu a metodologia de revisão bibliográfica, sendo uma pesquisa qualitativa e descritiva. Foram selecionados trabalhos publicados em português e em inglês, disponíveis na íntegra e de forma gratuita, não foram considerados trabalhos presentes em repositórios, ao exemplo de trabalhos de conclusão de curso. Para delimitar a busca, consideraram-se os artigos publicados no período de 2017 a 2023. Esta escolha busca trazer a inclusão de estudos recentes e diretamente pertinentes à hidroterapia como uma intervenção para pacientes com fibromialgia.

A pesquisa bibliográfica foi viabilizada pelas bases indexadas: Medical Literature Analysis and Retrievel System Online – MEDLINE; Biblioteca Virtual em

Saúde – BVS e demais periódicos via Google Acadêmico. Durante o processo de busca, foram consideradas três combinações de descritores com operadores booleanos: "Fibromyalgia" AND "hydrotherapy"; "dor"; “Chronic pain" OR "quality of life"; "Treatment" AND ("rehabilitation" OR "therapy").

A análise dos trabalhos deu-se de forma qualitativa por intermédio da leitura dos respectivos títulos e resumos, na qual posteriormente foi feita a leitura integral dos trabalhos referenciados. Essa análise é importante para verificar a aderência dos estudos encontrados em virtude da temática aqui investigada.

1.2 Resultados e Discussão

Em concordância aos estudos apresentados e encontrados, é valido realizar um debate acerca dos estudos, de modo que existiram eixos de interesse sob a luz da hidroterapia como meio terapêutico para pacientes com FM. A Fibromialgia, daqui em diante abreviada pela sigla – FM, é uma síndrome clínica ao qual é caracteriza pela presença de dor muscular crônica de forma generalizada, sem evidência de inflamação e sensibilidade aumentada ao toque nos músculos (TALOTTA, 2017). Dentre as várias teorias que buscam explicar como a FM ocorre, a mais amplamente aceita é que ela está relacionada a um aumento na atividade dos neurotransmissores que facilitam a sensação de dor, levando a uma sensibilização do sistema nervoso central (SNC).

De acordo com a classificação do American College of Rheumatology (ACR), o diagnóstico da FM pode ser realizado por meio de três métodos diferentes: 1) Diretrizes das Sociedades Científicas Médicas na Alemanha - AWMF (dor crônica generalizada, definida como dor no tronco e nos quatro membros, ou relatos de distúrbios do sono e fadiga, ou sensação de inchaço ou rigidez nas mãos, pés ou face nos últimos três meses,

com uma pontuação de ≥1/10 em uma escala numérica coletada por questionário); 2) Questionário de pesquisa (Escores de Dor Regional - RPS ≥8/19 e Escore de Fadiga ≥6/10 em uma escala visual analógica, na última semana); e 3) Critérios do American College of Rheumatology (ACR 1990)

- dor crônica generalizada ou sensibilidade à pressão em pelo menos 11 das 18 áreas pré-definidas do corpo (GONÇALVES, 2018).

Porém, um dos principais desafios enfrentados no diagnóstico de FM, se deve por conta que os pacientes não apresentam alterações nos exames

laboratoriais ou radiológicos, ao qual seja possível confirmar ou até mesmo excluir a hipótese da patologia, consequentemente, comumente o diagnóstico é feito unicamente de forma clínica (GONÇALVES, 2018).

Segundo Gonçalves (2018), as informações epidemiológicas na determinação da prevalência da FM são escassas, de forma que os sintomas e também os critérios de diagnósticos são variados, afetando entre 2% até 5% da população mundial, tendo maior ocorrência em mulheres, tendo proporção de 7 mulheres afetadas para cada 1 homem com esse problema.

No âmbito brasileiro, um estudo populacional indicou uma prevalência de 2,5% de indivíduos diagnosticados com FM, sendo que a maioria deles era do sexo feminino (12 mulheres para cada homem) (GONÇALVES, 2018). Além disso, a FM é mais comum em pessoas de meia-idade, com idades entre 40 e 60 anos. Geralmente, a prevalência da FM aumenta à medida que a população envelhece (HAFEMANN, SCHMITZ, 2022).

Durante os anos 80 e meados dos anos 90, vários grupos de pesquisadores procuraram teorias que pudessem explicar as possíveis causas da fibromialgia, muitos deles acreditando que seu início estivesse relacionado a danos no tecido muscular (GONÇALVES, 2018). Nesse contexto, Clerici et al., (2018) conduziu um estudo randomizado, observando também a análise histológica e investigação metabólica, os resultados observam que não existem alterações significativas ou correlações entre os músculos de indivíduos saudáveis e aqueles com fibromialgia, descartando, assim, a ideia de que a dor poderia ser causada por problemas muscular.

Além disso, Souza et al., (2018) observou níveis de substância P (SP), um neurotransmissor excitatório, no líquido cerebrospinal de pacientes com fibromialgia, sendo possível verificar aumento nos níveis de SP em comparação com o grupo de controle, o que foi associado ao surgimento dos sintomas dolorosos. Consequentemente, a teoria mais amplamente aceita para explicar a fisiopatologia da fibromialgia é a sensibilização do sistema nervoso central (SNC) à dor nociceptiva, que pode ser dividida em três estágios: i) aumento dos sinais de dor nociceptiva provenientes da periferia para o SNC, ii) modificação da regulação da dor no cérebro e iii) redução da eficácia dos sistemas antinociceptivos descendentes (GONÇALVES, 2018).

Em conformidade com Mease et al., (2005), conduziram uma revisão da literatura que revelou a diminuição de aminas biogênicas, como serotonina (5-HT) e noradrenalina (NA), bem como o aumento de neurotransmissores excitatórios, como a substância P, e a desregulação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) em pacientes com fibromialgia. A serotonina desempenha um papel na regulação do sono, e suas alterações sistêmicas

estão associadas à depressão e à ansiedade, que são sintomas frequentemente observados nesses pacientes.

A fibromialgia apresenta diversas manifestações sistêmicas, sendo a mais proeminente delas a dor muscular generalizada em pontos anatomicamente específicos conhecidos como "pontos sensíveis" (TP). Esses pontos sensíveis desempenham um papel fundamental no diagnóstico clínico dos pacientes com fibromialgia (KESKINDAG; KARAAZIZ, 2017; CLAUW, 2015).

É conhecido que aproximadamente 80% dos indivíduos com essa condição sofrem de fadiga e experimentam distúrbios do sono. A fadiga costuma ser mais intensa pela manhã e pode ser agravada por atividades físicas mínimas, podendo chegar a um nível debilitante. A literatura também sugere uma possível relação entre as alterações neurais e os sistemas endócrinos no desenvolvimento da fadiga (JAY; BARKIN, 2015). Quanto aos distúrbios do sono, eles se manifestam como dificuldade em alcançar o estágio de sono REM, que é essencial para a recuperação e o descanso adequado (CHOY, 2015).

Outros sintomas que são comuns em pacientes com fibromialgia incluem a rigidez dos músculos e articulações, a sensação de inchaço nas mãos, o fenômeno de Raynaud, a xerostomia (diminuição da produção de saliva), a síndrome do cólon irritável, tonturas, a síndrome das pernas inquietas, a precordialgia atípica (dor no peito não relacionada ao coração) e a taquicardia. Esses sintomas afetam de 20% a 70% dos indivíduos com fibromialgia (CLAUW, 2015; HEYMANN et al, 2017). A disfunção temporomandibular afeta aproximadamente 75% dos pacientes, enquanto a cefaleia está presente em cerca de 76% dos casos. Mudanças no humor são observadas em até 70% dos pacientes, e a depressão ocorre em 30% dos casos.

A terapia não medicamentosa envolve a realização de exercícios terapêuticos ou o uso de recursos e dispositivos como meios para melhorar os sintomas do paciente. A fisioterapia, como uma abordagem centrada no movimento, oferece uma variedade de técnicas e métodos de intervenção para pacientes com o objetivo de alcançar efeitos fisiológicos positivos. Isso é conseguido por meio de exercícios

aeróbicos, seja por meio da terapia convencional ou da terapia aquática. Esses exercícios visam melhorar a resistência, a força muscular e promover o relaxamento muscular global, levando a uma melhora nos sintomas associados [11].

A hidroterapia, ou fisioterapia aquática, é uma modalidade terapêutica dentro da fisioterapia que faz uso das propriedades físicas da água para facilitar, apoiar ou resistir aos movimentos, com o objetivo de reabilitar pessoas com várias condições de saúde, incluindo a síndrome de fibromialgia. Atualmente, a hidroterapia está se destacando como uma abordagem eficaz no tratamento desses pacientes [12].

O uso da água aquecida com fins terapêuticos é apoiado pela literatura científica atual, pois proporciona diversas respostas fisiológicas ao corpo imerso na água. Isso inclui aumento do fluxo sanguíneo nos músculos, redução da sensibilidade à dor e melhora na frequência respiratória. Esses efeitos contribuem para um relaxamento geral significativo e também resultam em melhorias na mobilidade articular, resistência e força muscular, equilíbrio e postura. Essas melhorias têm um impacto direto na gestão da síndrome de fibromialgia.

Nessa direção, Avila et al. (2017), realizou investigação em um programa de fisioterapia aquática, onde os achados indicam melhoria na qualidade de vida e na intensidade da dor das mulheres com fibromialgia. Todavia, no que se refere a cinemática escapular, está por sua vez não mostrou alterações após o tratamento, ao passo que apesar dos sintomas tenham melhorado, as pacientes podem ter desenvolvido padrões de movimento adaptativos devido à dor crônica.

Neira et al. (2017) comparou dois protocolos de fisioterapia, um em terra e outro na água, e observou que ambos contribuíram para a diminuição da dor e o aumento da qualidade de vida, contudo, o estudo em questão destacou que não foi possível verificar diferenças estatísticas significantes, que apontassem para resultados diferente entre os grupos, e, direciona ainda que ambas as terapias são positivas no alívio dos sintomas da fibromialgia, independentemente do ambiente de tratamento.

Já Lima et al. (2018), em observância para com os paradigmas de metaanálise, apontou para estatística significante acerca da fisioterapia aquática no desfecho dos quadros, principalmente no Questionário de Impacto da Fibromialgia e o teste de caminhada de 6 minutos. Já Eroksuz et al. (2020) observou diferentes abordagens de tratamento balneológico na fibromialgia, onde apontou que existiu redução significativa na intensidade da dor, ao passo que tanto a hidroterapia

quanto a peloidoterapia são oportunas no alívio da dor em pacientes com fibromialgia.

Frente a isso, Moreira et al. (2021) concluiu que exercícios em piscina proporciona benefícios adicionais no alívio da dor em adultos com fibromialgia em comparação com o exercício físico terrestre ou nenhum exercício, onde tais resultados reforçam corroboram acerca da eficácia da hidroterapia como uma opção terapêutica.

Já conforme Ma et al. (2022), direcionam para benefícios da fisioterapia aquática, com melhorias significativas nos sintomas clínicos, função física e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia em comparação com outros exercícios ou a ausência de exercício.

Sendo assim, os trabalhos aqui apresentados destacam sobre as contribuições da hidroterapia no tratamento da fibromialgia, com melhorias significativas na dor, qualidade de vida e função física. A comparação entre os estudos levanta algumas considerações importantes, onde os trabalhos apontam pra efeitos positivos da hidroterapia, contudo, certamente há variações nos métodos e nas abordagens terapêuticas, sendo necessário aprofundamento das pesquisas do segmento (ALMEIDA et al., 2021).

É interessante notar que os estudos indicam melhorias na qualidade de vida, função motora, e, vão além desta perspectiva, apontando também redução dos sintomas depressivos em pacientes com fibromialgia após a hidroterapia, com efeito, essa modalidade terapêutica tem impacto positivo tanto na incidência de dor, mas também em outros aspectos do bem-estar dos pacientes (MUNIZ; FERREIRA, 2022).

Sob a perspectiva desta investigação, a hidroterapia certamente é algo importante para o tema, contudo, é necessário disserta que há contribuições de demais terapias, na qual certamente é oportuno realizar modalidades de tratamento em conformidade com as necessidades e oportunidades de cada paciente, realizando a combinação de abordagens terapêuticas, de forma a otimizar os resultados (NEIRA et al., 2017).

Portanto, este trabalho define que a fisioterapia aquática é promissora para melhorar a qualidade de vida e aliviar a dor em pacientes com FM, porém, é crucial mais pesquisas no segmento em questão, de forma que seja possível esclarecer os mecanismos subjacentes e estabelecer diretrizes clínicas para sua aplicação.

Em vista do exposto nesta investigação, é evidente que a FM é uma condição médica crônica que impacta significativamente a qualidade de vida dos pacientes. Neste estudo, foi trazido os benefícios da hidroterapia como uma abordagem terapêutica no tratamento da fibromialgia, fornecendo evidências sólidas de seu potencial para aliviar a dor, melhorar a qualidade de vida, aumentar a função física e até mesmo reduzir os sintomas depressivos em indivíduos afetados por essa síndrome.

Contudo, vale ressaltar que a pesquisa nessa área ainda enfrenta desafios. A escassez de estudos clínicos mais recentes e a heterogeneidade dos métodos utilizados em diferentes estudos destacam a necessidade de mais investigações, de forma validar ainda mais as oportunidades da hidroterapia no tratamento da fibromialgia. Além disso, a individualização do tratamento é fundamental, considerando as necessidades específicas de cada paciente e a combinação de abordagens terapêuticas, a fim de otimizar os resultados.

Portanto, este trabalho reforça que a hidroterapia é uma promissora adição ao conjunto de ferramentas terapêuticas disponíveis para pacientes com fibromialgia, sendo necessário aprofundar o entendimento sobre os mecanismos subjacentes e para estabelecer diretrizes clínicas específicas para a aplicação. A melhoria na qualidade de vida e o alívio da dor proporcionados por essa modalidade terapêutica indicam um caminho promissor para o manejo da fibromialgia, e o compromisso contínuo com pesquisas e inovações clínicas, certamente beneficiará os pacientes que vivem com essa condição desafiadora.

3 CONCLUSÃO

Sendo assim nesta investigação, percebe-se que a FM é uma condição médica crônica, ao qual tem impacto negativo para com a qualidade de vida dos pacientes. Nessa linha, as análises aqui realizadas se concentraram em explorar sobre os benefícios da fisioterapia aquática no tratamento de pacientes com fibromialgia, trazendo evidências sobre essa modalidade terapêutica.

Os resultados indicaram que a fisioterapia aquática está associada a uma redução na intensidade da dor, melhoria na qualidade de vida, função física

aprimorada e até mesmo uma diminuição dos sintomas depressivos em pacientes com fibromialgia.

A fisioterapia aquática, quando aplicada de forma cuidadosa, é uma adição relevante ao arsenal terapêutico disponível para pacientes com FM, Mas, a escolha da terapia deve ser feita levando em consideração as necessidades e oportunidades de cada paciente, sendo realizada em acordo com outras metodologias do segmento.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Luma Dinelli et al. Benefits of hydrotherapy in fibromyalgia patients. Online Perspectives Journal: Biological & Health. v. 11, nº 38, Supplement, 2021

AVILA, Mariana Arias et al. Effects of a 16-week hydrotherapy program on threedimensional scapular motion and pain of women with fibromyalgia: A singlearm study. Clin Biomech (Bristol, Avon), 2017. Disponível em:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28950237/>

CLERICI, I. MAESTRI R. BONETTI F. ORTELLI P. VOLPE D. FERRAZZOLI D. FRAZZITTA G. Land Plus Aquatic Therapy Versus Land-Based Rehabilitation Alone for the Treatmentof Freezing of Gait in Parkinson Disease: A Randomized Controlled Trial. University of Kansas Libraries user on, 2018

EROKSUZ, Riza et al. Comparison of intermittent and consecutive balneological outpatient treatment (hydrotherapy and peloidotherapy) in fibromyalgia syndrome: a randomized, single-blind, pilot study. Int J Biometeorol. Vol. 64, n.3. 2020. Disponível em:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31797039/>

GONÇALVES, T. Ribeiro. EFEITO ANTINOCICEPTIVO DO GALATO DE ETILA NO MODELO EXPERIMENTAL DE FIBROMIALGIA. 2018. Disponível em:<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/197851/TCC%20tainara. pdf?sequence=1&isAllowed=y>

HAFEMANN, Bruna; SCHMITZ, Daniele. Benefícios da hidrocinesioterapia no tratamento da fibromialgia: uma revisão. 2022. Disponível em:<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/28206> MA, Ji; ZHANG, Teng; LI, Xin; CHEN, Xiaoyu; ZHAO, Qian. Effects of aquatic physical therapy on clinical symptoms, physical function, and quality of life in patients with fibromyalgia: A systematic review and meta-analysis. Physiother Theory Pract. 2022. Disponível em:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36062580/>

MOREIRA, Leonardo Victor Galvão et al. Pool-based exercise for amelioration of pain in adults with fibromyalgia syndrome: A systematic review and metaanalysis. Mod Rheumatol, Vol. 31. n.4. 2021. Disponível em:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32990113/>

MUNIZ, Andrielle Ramos; FERREIRA, Tairo Vieira. BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação, 8(5). 2022. Disponível em:<https://doi.org/10.51891/rease.v8i5.5808>

NEIRA, Sabela Rivas et al. Effectiveness of Aquatic Therapy vs Land-based Therapy for Balance and Pain in Women with Fibromyalgia: a study protocol for a randomised controlled trial. BMC Musculoskelet Disord. Vol. 18, n.1. 2017. Disponível em:<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-28103853>

NETO, H. Passos Sampaio et al. FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA. GM - Ciencias da saúde. Vol. 1. n.3. 2022. Disponível em:<https://periodicos.uniftc.edu.br/index.php/gdmsaude/article/view/465>

Souza JB de, Perissinotti DMN. The prevalence of fibromyalgia in Brazil–a population-based study with secondary data of the study on chronic pain prevalence in Brazil. BrJP. Vol. 1. n.4. 2018.

SOUZA, J.B.; PERISSINOTTI, D.M.N. A prevalência da fibromialgia no Brasil – estudo de base populacional com dados secundários da pesquisa de prevalência de dor crônica brasileira. v.1, n.4, p. 345-348, 2018

TALOTTA, R et al. One year in review 2017: fibromyalgia. Clinical And Experimental Rheumatology, Italia, p.01-10, 2017.