



## Qualidade de vida, capacidade funcional e física de pacientes com fibromialgia

### Quality of life, functional and physical capacity of fibromyalgia patients

DOI: 10.56238/isevjhv2n5-006

Recebimento dos originais: 22/08/2023

Aceitação para publicação: 13/09/2023

#### **Laís Antunes Ribeiro**

Acadêmica de Fisioterapia - UNEC

E-mail: laisantunes031999@gmail.com

#### **Patrícia Brandão Amorim**

Coordenadora do curso de Fisioterapia - UNEC

E-mail: brandaoamorim@hotmail.com

#### **Mércia Emili Soares Tonon Rocha**

Acadêmica de Fisioterapia - UNEC

E-mail: merciatonon50@gmail.com

#### **Pétrila Casagrande Oliveira**

Acadêmica de Fisioterapia - UNEC

E-mail: petrilacasagrande@gmail.com

#### **Andreza Trindade Lopes**

Acadêmica de Fisioterapia - UNEC

E-mail: andreza\_trindade2011@live.com

### **RESUMO**

**Introdução:** A fibromialgia é uma síndrome que se manifesta com a sintomatologia de dores espalhadas pelo corpo (tender points), afetando diretamente a qualidade de vida do paciente, pois compromete a funcionalidade, o bem-estar físico e psicológico. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi avaliar a qualidade de vida, capacidade funcional e física de pacientes com fibromialgia. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva, onde foram entrevistados 12 pacientes, sendo 3 da cidade de Nanuque/MG, 4 da cidade de Ecoporanga/ ES, 3 da cidade de Ponto Belo/ES e 2 através do google forms, nos dias 18 de maio de 2023 à 07 de junho de 2023. **Resultado:** Ao serem questionados sobre a interferência da fibromialgia na capacidade de realização das tarefas no dia a dia, obtivemos os seguintes resultados na categoria nunca: passar aspirador no tapete (83%), caminhar vários quarteirões (75%) e trabalhar fora (58%). Verificou-se a presença dos seguintes sintomas: quadro intenso de dor (83,33%), cansaço (83,33%), rigidez (50%), tensão (66,67%), e depressão (50%), além de alteração na qualidade de sono (33,33% tem sono moderado, e 66,67% tem um sono péssimo). **Conclusão:** Conclui-se que devido o quadro de dor intenso apesentado na fibromialgia, há limitações importantes na vida dos pacientes, uma vez que altera a funcionalidade, as relações interpessoais, e o estado psicológico. No entanto, a fisioterapia tem um papel fundamental, pois visa tratar a sintomatologia, tais como dor, encurtamento muscular, fraqueza muscular, entre outros, promovendo assim uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Fibromialgia, Atividades físicas, Depressão, Ansiedade, Qualidade de vida.

## 1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma patologia muito complexa, pois é difícil para diagnosticá-la, sendo essa reconhecida por critérios clínicos, onde é avaliado os quadros algícos espalhados pelo corpo em pontos específicos, os chamados tender points, e a presença de sintomas como: sono não reparador, depressão, ansiedade e fadiga.

O tratamento não farmacológico mais utilizado é a fisioterapia. A mesma visa reduzir os sintomas dos pacientes, que apresentam dores difusas pelo sistema musculoesquelético, resultando em uma diminuição da capacidade funcional, alteração psicossocial, quadros depressivos e de ansiedade, além de alteração na qualidade do sono.

A relação interpessoal do paciente com fibromialgia é totalmente modificada, pois o mesmo evita estar em sociedade por muitas pessoas não acreditarem quando relatam a sensibilidade a dor, ou seja, não são compreendidos por quem convivem, fazendo com que se excluam.

É de suma importância compreender a complexidade da patologia, e quais áreas da vida ela interfere, para que o paciente com fibromialgia seja entendido, principalmente quando relatarem estar com mal-estar devido aos sintomas da doença, e não julgados com desdém dizendo-os que estão inventando. Além, de que com o conhecimento adquirido no presente estudo, pode-se perceber a necessidade de orientar o indivíduo fibromiático a buscar recursos que contribuam para o bem-estar e na diminuição da sintomatologia.

Sendo assim, esta pesquisa objetivou avaliar a qualidade de vida, a capacidade funcional e física de pacientes com fibromialgia.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

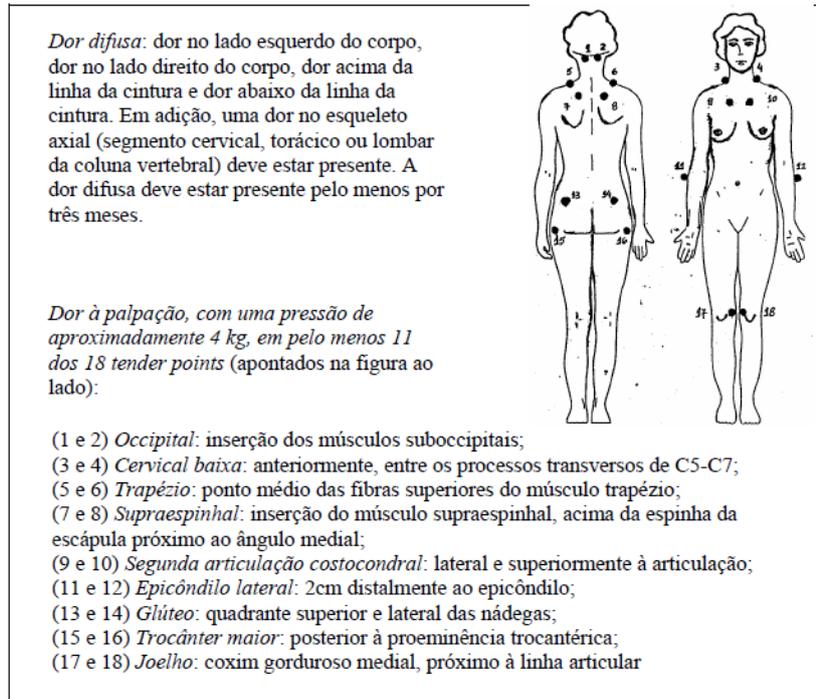
### 2.2 APRESENTANDO A FIBROMIALGIA: CONCEITO, SINTOMAS E DIAGNÓSTICO

A fibromialgia é uma síndrome reumatológica não-inflamatória, proveniente do sistema nervoso central, que se caracteriza por dores crônicas espalhadas pelo sistema musculoesquelético. Não se tem conhecimento da sua origem, no entanto, estudos apontam que há correlação com o metabolismo, e a oxigenação das fibras musculares, além, de uma alteração nos níveis de serotonina e endorfina, e na percepção da dor pelo sistema nervoso periférico (SILVA *et. al*, 2012). Para diagnosticá-la é necessário realizar uma anamnese e exame físico detalhado, e o tratamento consiste em amenizar os sintomas (BUENO *et. al*, 2012).

Para uma pessoa ser diagnosticada com fibromialgia, o Colégio Americano de Reumatologia (ACR) em 1990 estipulou que a dor difusa deve estar presente em três quadrantes

corporais nos últimos três meses, além de reação dolorosa a palpação em locais prestabelecidos, em 11 dos 18 pontos (CARDOSO *et. al*, 2011).

Figura 1- Critérios de classificação da Fibromialgia estabelecidos em 1990 pelo Colégio Americano de Reumatologia (MATSUTANI, 2003, apud Figura adaptada de Okifuji *et al*. A standardized manual tender point survey. *J Rheumatol*. 1997; 24: 377-83)



Apesar das dores espalhadas pelo sistema musculoesquelético (tender points), serem sintomas primordiais para o diagnóstico de fibromialgia, a maioria dos pacientes relatam que também sentem cansaço, musculatura rígida ao amanhecer, baixa qualidade de sono, pois acorda várias vezes no decorrer da noite, dificultando assim na indução do sono, sintomas depressivos, de ansiedade, dificuldade de concentração, alterações psicológicas que levam a crítica de si mesmo por não conseguir executar as tarefas diárias com perfeição devido as dores, entre outros (JUNIOR *et. al*, 2012).

Cerca de 2 a 4% da população mundial (2% em mulheres e 0,5% em homens), é diagnosticado com fibromialgia, sendo a sua predominância em pessoas da idade de aproximadamente 35 a 60 anos (FERRARI e KOLOGI, 2021).

### 3 QUALIDADE DE VIDA, CAPACIDADE FUNCIONAL E ASPECTOS FÍSICOS

A fibromialgia é uma doença com sintomas crônicos, ou seja, que persistem ao longo da vida, esses sintomas interferem no dia a dia do paciente, limitando a realização de atividades de

vida diária (AVD's), diminuindo a produção em trabalhos, alterando a relação com familiares, amigos, e colegas, influenciando assim na qualidade de vida (TOSSINI *et. al*, 2017).

Na maioria das vezes, a pessoa com fibromialgia se isola, por ter o sentimento de culpa e invalidez, uma vez que necessita de ajuda para realizar determinadas tarefas. É necessário que haja muita compreensão da família e amigos, além de colaboração e auxílio nas tarefas domésticas, encorajamento para realizar atividades físicas, e amparo emocional no decorrer das crises (DA MOTA *et. al*, 2021).

A emoção está diretamente ligada a percepção da dor física, sendo assim, essa alteração emocional, provoca a diminuição de sentimentos positivos, gerando a modulação ou aumento da percepção da dor (DOS SANTOS e BOGGIO, 2019).

De acordo com Pedro Ángel *et. al* (2012) o indivíduo com fibromialgia tem uma capacidade física diminuída, uma vez que em comparação com outras pessoas exercitam-se menos devido o quadro de dor. Essa situação faz com que tenham uma enorme dificuldade em realizar atividades básicas do dia a dia, como caminhar, se levantar, deslocar objetos de um lado para outro e elevar os membros superiores a diferentes posições.

#### **4 MÉTODOS E TÉCNICAS UTILIZADAS PARA TRATAR A FIBROMIALGIA**

O tratamento pode ser medicamentoso (farmacológico), como por exemplo relaxantes musculares, anti-inflamatórios, antidepressivos e analgésico; e não medicamentoso, que é o caso da fisioterapia. A fisioterapia tem apresentado muitos benefícios, e visa controlar a influência dos sintomas da síndrome no cotidiano dos pacientes (CARBONARIO, 2006).

Consiste em diminuir os sintomas, reinserir o indivíduo na sociedade de forma mais funcional e sem sintomas dolorosos. No entanto, para o um bom prognóstico, é necessário a contribuição do paciente, o mesmo deve colaborar com o tratamento, e querer ter uma melhora com a terapia (CATALAM *et. al*, 2022).

Há diversas técnicas da área da fisioterapia que podem ser aplicadas no paciente com fibromialgia, uma vez que necessitam de exercícios físicos, como por exemplo fisioterapia aquática, fisioterapia cardiovascular, massagem, entre outros (DA SILVA e FERREIRA, 2021).

##### **4.1 HIDROTERAPIA**

A hidroterapia é uma técnica que utiliza as propriedades físicas da água para o tratamento. Nessa modalidade é possível que os exercícios sejam feitos de forma mais fácil, uma vez que na água há uma diminuição do peso corporal. Esse tipo de terapia melhora o retorno venoso, além de

promover a diminuição da dor, alongamento muscular, liberação de tensão, devido a água ser aquecida (PEREIRA *et. al*, 2014).

## 4.2 EXERCÍCIOS FÍSICOS

O paciente com fibromialgia necessita de exercício físico, pois a patologia provoca uma diminuição na força muscular, e isso faz com que o paciente tenha fadigas e fraquezas, e conseqüentemente uma qualidade de vida prejudicada (SANTOS e SANTOS, 2018).

### 4.2.1 Exercícios aeróbicos

Os exercícios aeróbicos fazem com que hormônios do bem-estar sejam modificados, sendo assim, ele auxilia na melhora física, diminuição da dor, e um relaxamento, que melhora a qualidade do sono (PEREIRA *et. al*, 2014).

Os exercícios aeróbicos são muito benéficos para o tratamento, pois provocará diminuição da ansiedade, tensão muscular, dor e melhora no condicionamento físico (DE FARIA ARANTES *et. al*, 2018).

## 4.3 MASSAGEM

A massagem é uma técnica que traz uma sensação de relaxamento e bem-estar psíquico, pois tem como princípio básico a liberação de tensão da musculatura, melhora da perfusão sanguínea dos tecidos, aumentando assim a oxigenação e a nutrição (GONDIM e ALMEIDA, 2017).

## 4.4 ALONGAMENTO

O estiramento causado pelo alongamento permite que o paciente seja orientado quanto ao movimento adequado para a musculatura. Além de melhorar a integridade, a postura do indivíduo, e a função das fibras musculares, retorna ao tamanho ideal da fibra. Dessa forma, o paciente executa as atividades diárias com uma menor restrição de movimento e com uma menor limitação, uma vez que o alongamento diminui o quadro de dor, tornando o indivíduo mais funcional (MARQUES *et. al*, 2007).

## 5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva, onde estudou-se a qualidade de vida, capacidade funcional e física de pacientes com fibromialgia, utilizando um questionário estruturado validado e modificado.

A pesquisa foi realizada através da aplicação do questionário do impacto da fibromialgia (FIQ) modificado, que tem como principal objetivo avaliar a qualidade de vida, especificamente de pacientes com fibromialgia, além de buscar avaliar a capacidade funcional, emocional e física, situação profissional, distúrbios psicológicos e qualidade de sono. O mesmo foi composto por 15 questões, sendo a primeira constituída com 09 alternativas.

A amostra foi formada por 12 pacientes, sendo 3 da cidade de Nanuque/MG, 4 da cidade de Ecoporanga/ ES, 3 da cidade de Ponto Belo/ES e 2 através do google forms. Foi aplicado o questionário do dia 18 de maio de 2023 a 07 de junho de 2023.

Dos critérios de inclusão foram interrogados pacientes ativos e não ativos com diagnóstico de fibromialgia das clínicas fisioterapêuticas municipais dos municípios de Ecoporanga-ES, Ponto Belo- ES, e do Centro de Assistência do UNEC- CASU, campus Nanuque/MG. Foram excluídos os pacientes que não estiverem presentes na data descrita, ou que por algum motivo se recusaram a participar da pesquisa.

Todos os pesquisados preencheram o termo de consentimento livre e esclarecido que consta as informações necessárias em relação à pesquisa. Os pesquisados estão protegidos pelo sigilo da ética profissional exigido pelo COFFITO (Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional).

## 6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi aplicado o questionário Impacto da Fibromialgia (FIQ) adaptado a 12 pacientes, sendo 3 da cidade de Nanuque/MG, 4 da cidade de Ecoporanga/ ES, 3 da cidade de Ponto Belo/ES e 2 através do google forms. A pesquisa ocorreu entre os dias 18 de maio de 2023 a 07 de junho de 2023.

Ao serem questionados sobre a interferência da fibromialgia na capacidade da realização das tarefas no dia a dia obtivemos o seguinte resultado: fazer compras (8,33% sempre, 16,67% muitas vezes, 58,33% ocasionalmente e 16,67% nunca); lavar e estender roupas (16,67% sempre, 50% ocasionalmente e 33,33% nunca); cozinhar (25% sempre, 25% muitas vezes, 25% ocasionalmente e 25% nunca); lavar a louça (25% sempre, 50% ocasionalmente e 25% nunca); passar aspirador no tapete (16,67% ocasionalmente e 83,33% nunca); arrumar a cama (16,67%

sempre, 25% muitas vezes, 25% ocasionalmente e 33,33% nunca); caminhar vários quarteirões (25% ocasionalmente e 75% nunca); visitar os amigos (91,67% ocasionalmente e 8,33% nunca); trabalhar fora (16,67% sempre, 25% ocasionalmente e 58,33% nunca)

Tabela 1- Interferência da fibromialgia na capacidade de realização de tarefas do dia- a- dia

TAREFAS	Sempre (%)	Muitas Vezes (%)	Ocasionalmente (%)	Nunca (%)
a) Fazer compras	8,33%	16,67%	58,33%	16,67%
b) Lavar e estender roupa	16,67%	-	50%	33,33%
c) Cozinhar	25%	25%	25%	25%
d) Lavar a louça	25%	-	50%	25%
e) Passar aspirador no tapete	-	-	16,67%	83,33%
f) Arrumar a cama	16,67%	25%	25%	33,33%
g) Caminhar vários quarteirões	-	-	25%	75%
h) Visitar os amigos	-	-	91,67%	8,33%
i) Trabalhar fora	16,67%	-	25%	58,33%

Fonte: Fados de pesquisa, 2023

A dor tem uma grande influência na capacidade física, uma vez que a força muscular e a flexibilidade estarão diminuídas, dificultando assim a realização de tarefas diárias (TOMAS-CARUS *et. al*, 2015).

A fibromialgia atinge pessoas que estão na faixa etária produtiva, ou seja, que estão ativos. Quando atingidos pela doença a execução das tarefas são dificultadas, uma vez que apresentam fadigas e fraquezas, tornando-os inaptos para realização de atividades rotineiras (VITA, 2021).

Devido a limitação funcional dos pacientes com fibromialgia, os mesmos apresentam uma qualidade de vida inferior, alterando assim a sua relação social, além do estado mental, desenvolvendo quadros de ansiedades e depressão (MATSUTANI, 2003).

Na tabela 2, os resultados mostram que ao serem interrogados quantos dias da semana que se sentiram bem, 16,67 % respondeu que em nenhum dia, 8,33% afirma que em apenas um, 25% em dois dias, 41,67% em três dias e 8,33% diz ter se sentido bem nos setes dias da semana.

Quanto a intensidade de dor dos pacientes, 16,67% relatou ter dor moderada e 83,33% afirma sentir dor muito severa. Em relação a intensidade do cansaço, 16,67% diz ter um cansaço moderado e 83,33% afirma que sente muito cansaço. A pesquisa revelou que ao acordar pela manhã 33,33% acorda um pouco cansado e 66,67% acorda muito cansado. E quando questionados sobre o sintoma de rigidez, 16,67% relatou que sente um pouco de rigidez, 33,33% sente uma rigidez moderada e 50% sente muita rigidez.

Tabela 2- Sintomas da Fibromialgia

<b>Quantos dias da semana se sentiu bem?</b>	<b>(%)</b>
Nenhum	16,67%
Um	8,33%
Dois	25%
Três	41,67%
Quatro	-
Cinco	-
Seis	-
Sete	8,33%
<b>Como tem sido a intensidade da dor</b>	<b>(%)</b>
Sem dor	-
Dor Leve	-
Dor moderada	16,67%
Dor muito severa	83,33%
<b>Como tem sido a intensidade do seu cansaço</b>	<b>(%)</b>
Sem cansaço	-
Pouco cansaço	-
Cansaço moderado	16,67%
Muito cansado	83,33%
<b>Como se sente quando acorda pela manhã</b>	<b>(%) n</b>
Acordo bem	-
Acordo um pouco cansado	33,33%
Acordo muito cansado	66,67%
<b>Sente rigidez</b>	<b>(%)</b>
Não sinto rigidez	-
Um pouco de rigidez	16,67%
Rigidez moderada	33,33%
Muita rigidez	50%

Fonte: Dados de Pesquisa, 2023

O quadro de dor na fibromialgia apresenta-se pelo sistema musculo esquelético, interferindo diretamente na qualidade de vida do paciente, uma vez que provoca mal-estar, e limitações tanto físicas, quanto psicológica e sociais, fazendo com que haja alteração no convívio do indivíduo em sociedade e na realização de tarefas rotineiras (OLIVEIRA *et. al*, 2014).

O sintoma de cansaço apresentado pelos pacientes, deve-se ao fato de que o musculo no momento do repouso produz menos óxido nítrico, fazendo com que haja uma vasoconstrição, provocando o aumento da dor, o que impede com que os indivíduos tenham um sono de qualidade, e que chegue a fase REM. Sendo assim, o paciente não terá um sono reparador, e conseqüentemente não haverá a restauração da energia, resultando em um cansaço, principalmente quando acorda pela manhã (ALMEIDA FILHO *et. al*, 2013) (RODRIGUES e FRITOLLI, 2022).

No gráfico 1, pode-se observar que dos 100% dos entrevistados, 25% exercem algum tipo de trabalho fora de casa e 75% não trabalha fora de casa.

Gráfico 1- Quantitativo de pacientes no mercado de trabalho



Fonte: Dados de Pesquisa, 2023

Há um grande percentual de desemprego entre os pacientes devido a doença da fibromialgia, uma vez que encontrarão dificuldades para realizar as atividades, e a produtividade estará diminuída. Sendo assim, alguns indivíduos pedem demissão, e os que permanecem no mercado de trabalho, diminuí gradativamente os esforços exigidos para os encargos (NOVAES, 2014).

De acordo com De Medeiros *et. al* (2012) a fibromialgia não é considerada como uma patologia que leva a falta de capacidade para realizar atividades do trabalho, no entanto, pode ser levado em consideração o distanciamento do trabalho por um período curto de tempo, em caso da sintomatologia da fibromialgia ser significativa.

Na tabela 3, dos pacientes que trabalham fora de casa 66,67% não necessitaram faltar nenhum dia da semana ao trabalho por causa da fibromialgia, no entanto, 33,33% precisaram faltar os cinco dias da semana.

Quando questionados sobre a interferência da dor ou de outros sintomas da fibromialgia na habilidade de trabalhar 33,33% afirmaram que há interferência de forma moderada, 33,33% diz que interfere bastante e 33,34% informa que interfere extremamente.

Tabela 3- Influência da fibromialgia no trabalho

Quantos dias da última semana faltou ao trabalho por causa da Fibromialgia	(%)
Nenhum	66,67%
Um	-
Dois	-
Três	-
Quatro	-
Cinco	33,33%

Continua...

No trabalho, quanto a dor ou outros sintomas da Fibromialgia interferem na habilidade de trabalhar	(%)
De maneira alguma	-
Um pouco	-
Moderadamente	33,33%
Bastante	33,33%
Extremamente	33,34%

Fonte: Dados de Pesquisa, 2023

Os indivíduos que sofrem de fibromialgia não têm como comprovar a dor que estão sentindo, uma vez que não há lesão visível, isso contribui para que as pessoas envolvidas no ambiente de trabalho (colegas, chefes) duvidem dos mesmos, exigindo que não haja alteração na produtividade e nem no ritmo de trabalho, mesmo que esse seja elevado. Essa situação faz com que o paciente se sinta em uma situação complicada, uma vez que precisa manter-se trabalhando, mesmo com o quadro de dor intensificando (MATTOS e LUZ, 2012).

Essa descrença faz com esses indivíduos sejam afetados emocionalmente, uma vez que evitam expor o que estão sentindo com medo de não serem compreendidos, o que causa uma modificação na relação com familiares, amigos, e com a sociedade em que convive. Os sintomas da fibromialgia podem dificultar a realização de atividades tanto simples, quanto mais complexas, fazendo com que haja uma diminuição na autonomia dos indivíduos fibromiáticos (SILVEIRA, 2004).

Muitos pacientes perdem dias de trabalho, ou se afastam das atividades profissional através de atestados médicos, ou acordos informais. No entanto, essa situação pode aumentar a sensação de incapacidade (SILVEIRA, 2004).

Na tabela 4, foram analisadas as questões sócio emocionais dos pacientes com fibromialgia. Pode-se observar que quando questionados se sentem tensão, nervosismo ou ansiedade, 33,33% respondeu que tem tensão moderada e 66,67% sente muita tensão. Ao serem interrogados se sentem deprimido ou triste, 25% respondeu que sente um pouco de depressão, 50% diz que tem uma depressão moderada, e 25% tem muita depressão. Também foram indagados quanto do tempo a saúde física ou problemas emocionais interferiram nas atividades sociais, como visitar amigos, parentes, etc., 50% afirma que interferiu a maior parte do tempo, 33,33% diz que interferiu alguma parte do tempo, e 16,67% respondeu que interferiu uma pequena parte do tempo.

Tabela 4 - Aspectos sócio emocionais de pacientes com Fibromialgia

<b>Sente tensão, nervosismo ou ansiedade</b>	<b>(%)</b>
Nenhuma tensão	-
Um pouco de tensão	-
Tensão moderada	33,33%
Muita tensão	66,67%
<b>Sente deprimido ou triste</b>	<b>(%)</b>
Nenhuma depressão	-
Um pouco de depressão	25%
Depressão moderada	50%
Muita depressão	25%
<b>Durante as últimas 4 semanas, quanto do seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram em suas atividades sócias (como visitar amigos, parente, etc)</b>	<b>(%)</b>
Todo Tempo	-
A maior parte do tempo	50%
Alguma parte do tempo	33,33%
Uma pequena parte do tempo	16,67%
Nenhuma parte do tempo	-

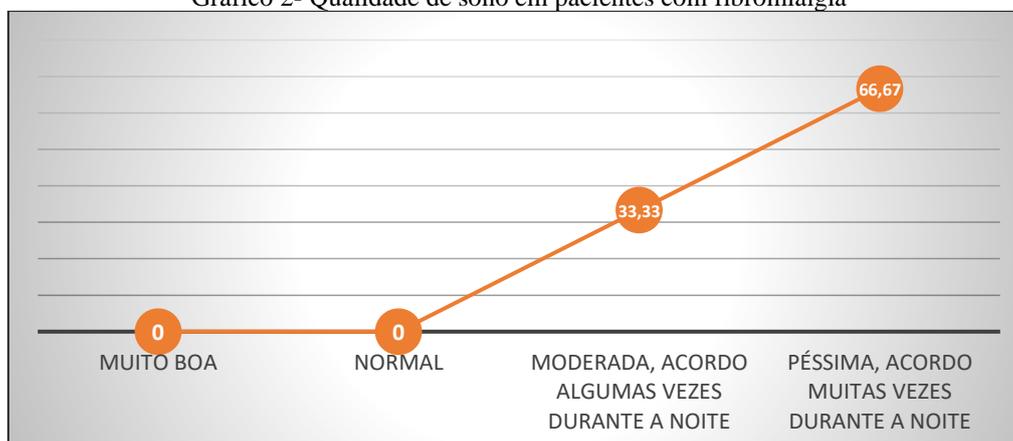
Fonte: Dados de Pesquisa, 2023

O sentimento de alegria promove um relaxamento na musculatura, permitindo que a pessoa tenha a sensação de bem-estar, no entanto, o paciente com fibromialgia, guarda os sentimentos para si, provocando um aprisionamento do que estão sentindo, e consequente causando uma maior tensão. Essa situação faz com que o indivíduo fique mais dolorido, principalmente devido a maior sensibilidade a dor presente nos mesmos. Sendo assim, haverá um maior desgaste emocional, uma vez que se privam a momentos de prazer (DA SILVA CAMPOS e PAPALÉO, 2019).

O sentimento de depressão altera a qualidade de vida, pois o indivíduo se isola, excluindo-se da sociedade em que está inserido (DOS SANTOS e BOGGIO, 2019).

O gráfico 2, verificou a qualidade de sono dos pacientes com fibromialgia. Pode-se observar que 33,33% relatou ter um sono moderado, pois acorda algumas vezes durante a noite, 66,67% diz ter um sono péssimo, pois acorda muitas vezes durante a noite.

Gráfico 2- Qualidade de sono em pacientes com fibromialgia



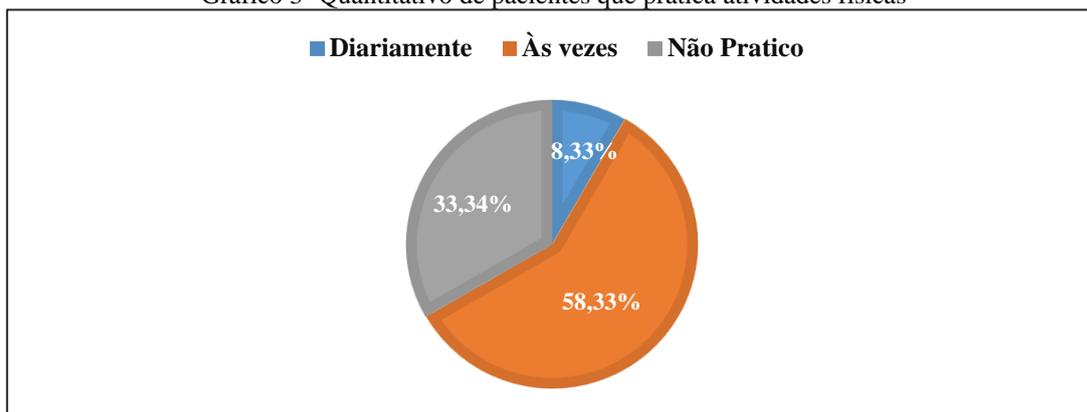
Fonte: Dados de Pesquisa, 2023

O sono ruim interfere diretamente na qualidade de vida dos pacientes, pois provoca quadros de cansaço, insônia e enxaquecas, além de piorar a sintomatologia da fibromialgia. A maioria dos pacientes relatam que demoram a iniciar o sono, e que acorda várias vezes durante a noite, impedindo com que tenham um sono reparador e a recuperação de energia. Geralmente esses múltiplos despertares estão relacionados com o quadro algíco (MORO *et. al*, 2014) (PIRES *et. al*, 2021).

Uma má qualidade de sono causa grandes consequências para um indivíduo. A privação do mesmo irá alterar a saúde social e mental do paciente, além de prejudicar nas atividades do dia a dia (MORO *et. al*, 2014).

No gráfico 3, foram questionados aos entrevistados se praticavam atividades físicas, 8,33% respondeu que pratica diariamente, 58,33% informou que pratica às vezes, e 33,34% diz que não pratica.

Gráfico 3- Quantitativo de pacientes que pratica atividades físicas



Fonte: Dados de Pesquisa, 2023

Devido as sintomatologias apresentadas, como a dor e a fadiga, muitos pacientes realizam atividade física de forma limitada, não persistindo na execução da mesma. No entanto, atividade física feita diariamente contribui para uma melhor disposição, e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida (MATSUDO e LILLO, 2019).

Aos participantes que informaram praticar atividades física diariamente ou às vezes, foram interrogados se achavam que a mesma influenciava na melhora dos sintomas da fibromialgia. 50% acha que influencia um pouco, 12,5% moderadamente, e 37,5% acha que influencia bastante.

Tabela 5- Influência da prática de atividades físicas em pacientes com fibromialgia

Você acha que as práticas das atividades físicas influenciam na melhora dos seus sintomas da Fibromialgia	(%)
De maneira alguma	-
Um pouco	50%
Moderadamente	12,5%
Bastante	37,5%
Extremamente	-

Fonte: Dados de Pesquisa, 2023

O tratamento da fibromialgia sem atividades físicas é ineficiente, pois ao realizar exercícios o paciente terá ganho de força, melhorando o condicionamento, alterando assim a sensibilidade a dor (PAULA e RABELLO, 2015).

A prática de atividades físicas regular contribui para melhora da sintomatologia da fibromialgia, pois a mesma além de permitir que o paciente mantenha o condicionamento físico, promove sensação de bem-estar (BREDA *et. al*, 2013).

As atividades aeróbicas, com intensidade moderada contribui positivamente para os sintomas depressivos, e na diminuição dos tender's points. Os exercícios também promovem melhora na capacidade física, ajudando o paciente a realizar atividades do dia a dia, mantendo-o ativo (BUENO *et. al*, 2012).

## 7 CONCLUSÃO

Conclui-se que os pacientes com fibromialgia têm uma qualidade de vida afetada devido às sintomatologias apresentadas. Os pacientes entrevistados relataram que não conseguem exercer atividades que exigem maiores esforços físicos, e que sentem dores, cansaço ao acordar e rigidez, o que acaba interferindo na funcionalidade e nas relações sociais dos mesmos. Isso provoca a sensação de incapacidade, fazendo com os mesmos tenha quadros depressivos. Sendo assim, a fisioterapia contribui positivamente para o tratamento, pois visa a analgesia, o fortalecimento muscular, o alongamento muscular, entre outros, promovendo um bem-estar físico e mental, melhorando assim a qualidade de vida do paciente fibromiálgico.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA FILHO, Gésner José de et al. IMPACTO DA FIBROMIALGIA NA QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES ASSISTIDAS NO CRER, EM GOIÂNIA, GOIÁS. 2013.

BREDA, Chris Andreissy et al. Nível de atividade física e desempenho físico no teste de caminhada de 6 minutos em mulheres com fibromialgia. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 53, p. 276-281, 2013.

BUENO, Roberta Chiden et al. Exercício físico e Fibromialgia. Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar, v.20,n. 2,2012.

CARBONARIO, Fernanda. Efeitos de um programa fisioterapêutico na melhora da sintomatologia e qualidade de vida de pacientes com Fibromialgia. 2006. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

CARDOSO, Fábio de Souza et al. Avaliação da qualidade de vida, força muscular e capacidade funcional em mulheres com Fibromialgia. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 51,p.344-350,2011.

CATALAM, André Luis et al. BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA NO PACIENTE COM FIBROMIALGIA–UMA REVISÃO. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 1, n. 1, 2022.

DA MOTA, Luana Maria Liborio et al. Qualidade de vida, trabalho e apoio familiar de pessoas com Fibromialgia. Revista Eletrônica Acervo Científico, v.34,p. e8601-e8601, 2021.

DA SILVA, Lucas Boechat; FERREIRA, João Paulo Gonçalves. FISIOTERAPIA APLICADA NAS DISFUNÇÕES MUSCULOESQUELÉTICA EM PACIENTES FIBROMIÁLGICOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. REVISTA CIENTÍFICA INTELLETO, v.6,n.2,2021.

DA SILVA CAMPOS, Isolda de Marilak; PAPALÉO, Regina. Ter bom humor apesar da Fibromialgia. REVISTA LATINO-AMERICANA DE PSICOLÓGIA CORPORAL, v. 9, p. 115-127,2019.

DE FARIA ARANTES, Jordana et al. A cinesioterapia no tratamento da Fibromialgia: revisão bibliográfica. Revista Eletrônica da Faculdade Evangélica de Ceres, v. 7, n. 1, p. 96-103, 2018.

DE MEDEIROS, Clarissa Mari et al. Avaliação da capacidade laborativa em periciandos portadores de fibromialgia. Saúde Ética & Justiça, v. 17, n. 2, p. 50-56, 2012.

DOS SANTOS, Rosimeire Carvalhaes; BOGGIO, Paulo Sérgio. RELAÇÃO DA PERCEPÇÃO DA DOR E DA AUTOCONCIÊNCIA EMOCIONAL NA FIBROMIALGIA. In: XV Jornada de Iniciação Científica e IX Mostra de Iniciação Tecnológica-2019. 2019.

FERRARI, Juliana Perotti; KOLOGI, Gabrielly Cordeiro. Os Efeitos da Massagem Terapêutica Manual em Pacientes com Fibromialgia. 2021.



GONDIM, Sarah Santos; ALMEIDA, M. A. P. T. Os efeitos da massagem terapêutica manual em pacientes com a síndrome da Fibromialgia. *Id On Line Rev Mult Psic*, v. 11, n. 39, p. 336-54, 2017.

JUNIOR, Milton Helfenstein; GOLDENFUM, Marco Aurélio; SIENA, César Augusto Fávaro. Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 58, n. 3, p.358-365, 2012.

MARQUES, Amélia Paqual et al. Exercícios de alongamento ativo em pacientes com Fibromialgia: efeito nos sintomas e na qualidade de vida. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 14, n. 3, p. 18-24, 2007.

MATTOS, Rafael da Silva; LUZ, Madel Therezinha. Quando a perda de sentidos no mundo do trabalho implica dor e sofrimento: um estudo de caso sobre Fibromialgia. *Physis: revista de saúde coletiva*, v. 22, p. 1459-1484, 2012.

MATSUDO, Sandra Mahecha; LILLO, José Luis Pareja. Fibromialgia, atividade física e exercício: revisão narrativa. *Revista diagnóstico e tratamento*, v. 24, n. 4, p. 174-182, 2019.

MATSUTANI, Luciana Akemi. Eficácia de um programa de tratamento fisioterapêutico sobre a qualidade de vida de pacientes com Fibromialgia. São Paulo: Consult, 2003.

MORO, Florinda Freire et. al. Qualidade do sono em pacientes fibromiálgicos. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 27, n. 1, p. 72-76, 2014.

NOVAES, Maria de Fátima Urzal Conde Cid. Qualidade de vida dos doentes com fibromialgia. 2014. Dissertação de Mestrado.

OLIVEIRA, Raphaela Menezes de; SOUSA, Hugo Alves de; GODOY, José Roberto P. de. Efeito da acupuntura na qualidade de vida e no tratamento da dor em pacientes com Fibromialgia. *Univ. Ci. Saúde*, p. 37-48, 2014.

PAULA, João Pedro de; RABELLO, Luis Gustavo. FIBROMIALGIA E EDUCAÇÃO FÍSICA: atividade física na busca de qualidade de vida. -, 2015.

PEDRO ÁNGEL, Latorre Roman et al. Análise das capacidades físicas de mulheres com Fibromialgia segundo o nível de gravidade da enfermidade. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 18, p. 308-312, 2012.

PEREIRA, Suellen Aparecida Patricio. A hidrocinestoterapia e sua influência na qualidade de vida de pacientes com Fibromialgia. *Fisioterapia Brasil*, v. 15, n. 1, p. 56-62, 2014.

PIRES, Francisca Guardado; CARVALHO, Lucinda Sofia Almeida; PEREIRA, Alexandre José Marques. Qualidade de sono em pacientes com Fibromialgia. 2021.

RODRIGUES, Alessandra; FRITOLLI, Renan Bazuco. AVALIAÇÃO DA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA ATRAVÉS DA ACUPUNTURA. *FOCO: caderno de estudos e pesquisas*, n. 18, p. 67-80, 2022.



SANTOS, Eliane Maria dos; SANTOS, Elisângela Maria dos. Exercícios aeróbicos em pacientes com Fibromialgia. 2018.

SILVA, Kyara Morgana Oliveira Moura et al. Efeito da hidrocinesioterapia sobre qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade do sono em pacientes com Fibromialgia. Revista brasileira de reumatologia, v. 52, p. 851-857, 2012.

SILVEIRA, Roni Cesar. Experiências e vivências de portadores de Fibromialgia com dor crônica e suas estratégias de enfrentamento. 2004.

TOMAS-CARUS, Pablo et al. Relação entre a dor generalizada e o limiar de tolerância à dor nos pontos sensíveis em mulheres portuguesas com Fibromialgia: impacto sobre a vida diária. Acta Reumatológica Portuguesa, v. 2015, n. 3, p. 254-261, 2015.

TOSSINI, Natália Barbosa et al. Influência da realidade virtual sobre a dor, fadiga, capacidade funcional e qualidade de vida na Fibromialgia: estudo de caso. Acta Fisiátrica, v. 24, n. 4, p. 212-215, 2017.

VITA, Leonardo Soares. FIBROMIALGIA: O IMPACTO DA DOENÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PORTADORES. Repositório de Trabalhos de Conclusão de Curso, 2021.