

Exercício físico e educação em saúde na fibromialgia**Physical exercise and health education in fibromyalgia****Ejercicio físico y educación para la salud en la fibromialgia****Mateus Dias Antunes¹, Amélia Pasqual Marques²**

A fibromialgia, uma condição de dor crônica marcada pelo processamento anormal da dor, afeta uma parte significativa da população, com prevalência mundial na população em geral entre 0,2 e 6,6%, levando à redução da qualidade de vida e da funcionalidade. Os sintomas característicos incluem dor persistente generalizada, distúrbios do sono, fadiga, disfunção cognitiva e alterações de humor^{1,2}. As recomendações revisadas da *European Alliance of Associations for Rheumatology* (EULAR) indicam que a estratégia inicial deve focar na educação do paciente e nas intervenções não farmacológicas³. Por meio deste editorial, pretende-se contribuir para a evolução da compreensão e do gerenciamento da fibromialgia, oferecendo *insights* sobre o papel do exercício físico e da educação em saúde, para melhorar a vida das pessoas com essa condição desafiadora.

Pessoas com fibromialgia frequentemente têm intolerância à atividade física, o que leva ao sedentarismo e aumenta o risco de complicações. O exercício físico é essencial no tratamento, reduzindo dor, fadiga e rigidez, além de melhorar o bem-estar psicológico. Estudos mostram que exercícios regulares melhoram a qualidade de vida e a função física, enquanto sedentários têm uma percepção

¹Fisioterapeuta. Doutor em Ciências da Reabilitação. Docente do Centro Universitário Estácio de Santo André. São Paulo, São Paulo, Brasil. E-mail: mateus_antunes03@hotmail.com ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2325-2548> **Autor para Correspondência** - Endereço: R. Delfim Moreira, 40 - Centro, Santo André - SP, CEP: 09015-070.

²Fisioterapeuta. Doutora em Psicologia. Livre Docência em Fisioterapia na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). São Paulo, São Paulo, Brasil. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6705-7763>



Este artigo está licenciado sob forma de uma licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional, que permite uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que a publicação original seja corretamente citada.

negativa de saúde. O exercício também pode diminuir a necessidade de medicação, promovendo uma maior capacidade funcional^{4,5}.

A EULAR recomenda o exercício, especialmente os aeróbicos e de fortalecimento, devido aos benefícios na dor, função física e bem-estar, com baixo custo e alta acessibilidade. Exercícios em terra ou na água são igualmente eficazes, como as caminhadas e atividades aquáticas para pacientes com fibromialgia, melhorando a função cardiovascular e reduzindo dor e ansiedade. Esses exercícios são bem tolerados e acessíveis, sendo fundamentais para a prática regular^{3,5}.

O treinamento de resistência também é útil, embora as evidências sejam moderadas. Exercícios de resistência melhoram a força muscular, reduzem a dor e aumentam o bem-estar geral. A prática de resistência ajuda a combater a fraqueza muscular e reduz o medo de dor muscular pós-exercício, que pode desmotivar os pacientes. Integrar esse tipo de exercício nas abordagens terapêuticas pode ser eficaz no tratamento⁶.

O exercício aquático é uma excelente opção, aliviando a dor e melhorando a função muscular devido à fluabilidade e temperatura da água. A prática em água morna melhora a circulação sanguínea e reduz as contraturas musculares, promovendo relaxamento. A adesão ao tratamento é favorecida pela sensação de prazer durante a prática, sendo ideal para pacientes sedentários e iniciantes^{7,8}.

As diretrizes atualizadas da EULAR para o tratamento da fibromialgia destacam que a abordagem inicial deve priorizar a educação do paciente e intervenções não farmacológicas³. A educação desempenha um papel fundamental na promoção da saúde global, capacitando as pessoas a assumirem o controle de sua saúde e de seu ambiente, além de prepará-las para o empoderamento, a tomada de decisões, a participação ativa, o controle social e a ação sobre os determinantes de sua saúde e qualidade de vida⁹.

Dada a natureza crônica da fibromialgia, os indivíduos frequentemente percebem a síndrome de forma negativa. Para enfrentar esse desafio, foram desenvolvidos programas educacionais, isolados ou associados ao exercício físico, com o objetivo de promover a saúde de pessoas com essa condição. Esses programas buscam otimizar o cuidado ao fornecer orientações de profissionais de

diversas áreas, com dicas sobre como controlar a dor e lidar com as consequências de estilo de vida¹⁰.

A educação permite que os pacientes com fibromialgia, participem ativamente de seu tratamento, trazendo benefícios significativos e incentivando comportamentos que promovem o bem-estar biopsicossocial e a melhoria da qualidade de vida. Assim, a educação do paciente foca na percepção de que a fibromialgia, embora não seja uma síndrome com risco de vida, é uma condição real e legítima^{10,11}. Além disso, ela deve ser sustentada por materiais escritos ou outros formatos que forneçam informações claras sobre a natureza do transtorno, suas formas de tratamento, estratégias de manejo e resultados esperados^{12,13}.

Partindo do princípio de que uma maior compreensão da doença resulta em melhores resultados para os pacientes, a educação oferecida a quem sofre de fibromialgia deve abranger especialmente a neurociência da dor e a sensibilização central. A educação nesse campo visa reconceituar a dor e modificar crenças disfuncionais, atitudes em relação à dor e estratégias para alívio, incapacidade e disfunção física¹⁴. Nesse contexto, as evidências crescentes apoiam a utilização da educação como uma abordagem eficaz no tratamento de indivíduos com dor crônica, especialmente no caso da fibromialgia.

Ainda existem dados preocupantes e que transfere para o que encontramos na sociedade, que são pessoas com fibromialgia que nunca receberam uma abordagem educativa sobre sua jornada com fibromialgia. Isso foi notório, em um estudo realizado na Tunísia, onde 84,5% das pessoas com a síndrome, não receberam esse tipo de abordagem durante os últimos dez anos¹⁵. Com isso, fica evidente a necessidade de a população mundial ter mais conhecimento sobre a fibromialgia.

Atualmente, os tratamentos disponíveis para a fibromialgia não são curativos e apresentam eficácia clínica limitada¹³. No que diz respeito às abordagens farmacológicas, a EULAR sugere que esse tipo de intervenção seja reservado para casos de dor intensa ou distúrbios do sono^{3,16}. Por outro lado, estratégias não farmacológicas têm demonstrado efeitos clínicos mais abrangentes e tamanhos de efeito ligeiramente superiores quando comparadas aos tratamentos farmacológicos^{17,18}. Essas estratégias incluem intervenções como educação sobre dor, terapia cognitivo-comportamental, atenção plena e exercícios terapêuticos,

com foco em aliviar os sintomas e promover melhorias na qualidade de vida dos pacientes^{3,19}.

Nessa perspectiva, alguns estudos tem mostrado excelentes resultados, por meio de ensaios clínicos (uma metodologia crítica e indicada para verificar efeito das intervenções) em diferentes regiões do mundo, como por exemplo em Barcelona, o FIBROWALK, onde um tratamento multicomponente, envolvendo educação em neurociência da dor, exercícios terapêuticos, terapia cognitivo-comportamental e atenção plena, traz melhorias significativas nos sintomas da fibromialgia em comparação ao tratamento usual (tratamento farmacológico de acordo com os sintomas predominantes). O programa é promissor, mas estudos futuros são necessários para validar sua eficácia a longo prazo²⁰.

Outro exemplo disso vem da Espanha, onde foi conduzido um ensaio clínico randomizado controlado que avaliou os efeitos da combinação de exercício terapêutico e educação em neurofisiologia da dor em mulheres com fibromialgia. Os resultados indicam que a adição de educação ao exercício físico trouxe melhorias significativas na função física das participantes, quando comparado ao exercício isolado. Embora não tenha havido diferenças significativas em relação à fadiga e distúrbios do sono, o estudo sugere que a abordagem combinada pode ser mais eficaz no curto prazo para a melhora da função física em mulheres com fibromialgia²¹.

No Brasil, foi desenvolvido um programa interdisciplinar de educação em saúde associado ao exercício físico chamado "Amigos do Fibro"²² e validado²³ para promover a saúde de indivíduos com fibromialgia. Um estudo que obteve a aprovação de 23 profissionais de saúde e 45 indivíduos com fibromialgia, mostrou que o "Amigos do Fibro" apresentou validade de conteúdo e consistência interna adequadas, sendo, portanto, uma ferramenta válida para os profissionais de saúde com esse público-alvo na atenção primária à saúde, permitindo que atuem como agentes promotores de saúde. Como resultado, a eficácia do projeto está sendo atualmente avaliada e os autores estão entusiasmados com o desenvolvimento dessa proposta inovadora no Brasil²⁴⁻²⁸.

A tecnologia de realidade virtual, que permite a imersão em ambientes virtuais simulando o mundo real e possibilita interações mediadas por computador, tem demonstrado resultados promissores no manejo da dor, ansiedade, estados de

humor e na redução do impacto da fibromialgia em mulheres²⁹. Além disso, recursos de saúde móvel, como aplicativos, têm sido desenvolvidos para complementar a fisioterapia e promover o autocuidado. Um exemplo é o ProFibro, o primeiro aplicativo gratuito em português brasileiro voltado para fibromialgia. Ele oferece educação por meio de animações, automonitoramento, estratégias para melhoria do sono, programas de exercícios, atividades de gratidão, orientações familiares e dicas de saúde enviadas via notificações^{30,31}.

É importante destacar que as evidências mostram que a educação do paciente por si só não provou ser eficaz para dor, qualidade de vida ou funcionalidade em pessoas com fibromialgia. Há fortes evidências, no entanto, da eficácia da combinação da educação do paciente com exercícios e estratégias ativas para lidar com a dor, qualidade de vida e funcionalidade a curto, médio e longo prazo em pacientes com fibromialgia³². Um exemplo foi o estudo de Fonseca et al³³, que mostrou que, embora tanto exercícios aquáticos quanto a educação em saúde tragam benefícios importantes, é a combinação dessas abordagens que tem o maior potencial para gerar melhorias significativas e sustentáveis na vida de pessoas com fibromialgia.

Até o momento destacamos os principais estudos que abordam a educação, pois esses ainda são os estudos com maior qualidade¹⁰, já os demais com essa abordagem, apresentam muitas limitações e são de baixa qualidade, por isso há necessidade de maior cautela ao indicar esses programas, porém, acredita-se que futuramente tais estudos com maior qualidade, estarão disponíveis na literatura científica e poderão ser aplicados na prática clínica.

Nesse sentido, profissionais de saúde e formuladores de políticas públicas devem considerar os custos e a eficácia dos programas de educação em saúde. Embora as abordagens educacionais sejam amplamente utilizadas na prática e na prevenção de outros problemas de saúde, as evidências atuais de apoio à educação em saúde na fibromialgia precisam ser mais claras. Essas evidências são essenciais para que os profissionais de saúde abordem melhor a educação em saúde com pacientes com fibromialgia.

Com isso, fica evidente que o exercício físico, aliado à educação em saúde, é essencial no tratamento da fibromialgia. A prática regular de atividades físicas, como exercícios aeróbicos e aquáticos, ajuda a reduzir dor, fadiga e rigidez, além

de melhorar a qualidade de vida dos pacientes. A educação em saúde, por sua vez, capacita os pacientes a compreenderem sua condição e adotarem estratégias de autocuidado. Integrando essas abordagens, oferecemos um tratamento mais eficaz, promovendo não só a redução dos sintomas, mas também um bem-estar geral.

Agradecimentos: O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

REFERÊNCIAS

1. Jones EA, Asaad F, Patel N, Jain E, Abd-Elsayed A. Management of Fibromyalgia: An Update. *Biomedicines*. 2024; 12(6):1266.
2. Ramírez-Gil J, Marín BF, Damas PR, Larrea VP. Recomendaciones «No hacer» en el síndrome de fibromialgia. *Aten Primaria*. 2024; 57(2):103115.
3. Macfarlane GJ, Kronisch C, Dean LE, Atzeni F, Häuser W, Fluß E, et al. EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. *Ann Rheum Dis*. 2017; 76(1):318-328.
4. Sauch Valmaña G, Vidal-Alaball J, Poch PR, Peña JM, Panadés Zafra R, Cantero Gómez FX, et al. Effects of a physical exercise program on patients affected with fibromyalgia. *J Prim Care Community Health*. 2020; 11(1):2150132720965071.
5. Bidonde J, Busch AJ, Schachter CL, Overend TJ, Kim SY, Góes SM, et al. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017; 6(6):CD012700.
6. Busch AJ, Webber SC, Richards RS, Bidonde J, Schachter CL, Schafer LA, et al. Resistance exercise training for fibromyalgia. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013; 12(12):CD010884.
7. López-Rodríguez MM, Castro-Sánchez AM, Fernández-Martínez M, Matarán-Penarrocha GA, Rodríguez-Ferrer ME. Comparison between aquatic-biodanza and stretching for improving quality of life and pain in patients with fibromyalgia. *Aten Primaria*. 2012; 44(11):641-649.

8. Santos JM, Ribeiro VGC, Flor J, Carvalho MM, Vitorino DFM, Lacerda ACR. Fisioterapia aquática: Uma intervenção para mulheres com fibromialgia. *Expressa Ext.* 2020; 25(2):103-112.
9. Antunes MD, Couto LA, Bertolini SMMG, Rocha Loures FCN, Schmitt ACB, Marques AP. Effectiveness of interdisciplinary health education programs for individuals with fibromyalgia: A systematic review. *J Educ Health Promot.* 2021; 10(1):64.
10. Antunes MD, Marques AP. The role of physiotherapy in fibromyalgia: Current and future perspectives. *Front Physiol.* 2022; 13(1):968292.
11. Antunes MD, Loures FCNR, Marques AP. Educação em saúde na reumatologia. In: *Fisioterapia nas doenças reumáticas.* Barueri: Manole; 2023.
12. Hawkins RA. Fibromyalgia: A clinical update. *J Am Osteopath Assoc.* 2013; 113(1):680-689.
13. Häuser W, Ablin J, Perrot S, Fitzcharles MA. Management of fibromyalgia: Practical guides from recent evidence-based guidelines. *Pol Arc Intern Med.* 2017; 127(1):47-56.
14. Louw A, Diener I, Butler DS, Puentedura EJ. The effect of neuroscience education on pain, disability, anxiety, and stress in chronic musculoskeletal pain. *Arch Phys Med Rehabil.* 2011; 92(12):2041-2056.
15. Bouden S, Beji H, Rouached L, Tekaya AB, Mahmoud I, Tekaya R, et al. The journey of pain management for fibromyalgia patients: A ten year experience from Tunisia. *Egyptian Rheum.* 2024;46(4):194-197.
16. Häuser W, Ablin J, Fitzcharles MA, Littlejohn G, Luciano JV, Usui C, et al. Fibromyalgia. *Nature Rev Dis Primers.* 2015; 1(1):15022.
17. Nüesch E, Häuser W, Bernardy K, Barth J, Jüni P. Comparative efficacy of pharmacological and non-pharmacological interventions in fibromyalgia syndrome: Network meta-analysis. *Ann Rheum Dis.* 2013; 72(1):955-962.
18. Perrot S, Russell IJ. More ubiquitous effects from non-pharmacologic than from pharmacologic treatments for fibromyalgia syndrome: A meta-analysis examining six core symptoms. *Eur J Pain.* 2014; 18(1):1067-1080.
19. Serrat M, Ferrés S, Auer W, Almirall M, Lluch E, D'Amico F, et al. Effectiveness, cost-utility and physiological underpinnings of the FIBROWALK multicomponent therapy in online and outdoor format in individuals with

- fibromyalgia: Study protocol of a randomized, controlled trial (On&Out study). *Front Physiol.* 2022; 13(1):1046613.
20. Serrat M, Sanabria-Mazo JP, Almirall M, Musté M, Feliu-Soler A, Méndez-Ulrich JL, et al. Effectiveness of a multicomponent treatment based on pain neuroscience education, therapeutic exercise, cognitive behavioral therapy, and mindfulness in patients with fibromyalgia (FIBROWALK study): a randomized controlled trial. *Physical Therapy.* 2021; 101(12):pzab200.
 21. Ceballos-Laita L, Mingo-Gómez MT, Estébanez-de-Miguel E, Bueno-Gracia E, Navas-Cámara FJ, Verde-Rello Z, et al. Does the addition of pain neurophysiology education to a therapeutic exercise program improve physical function in women with fibromyalgia syndrome? Secondary analysis of a randomized controlled trial. *J Clin Med.* 2021; 10(11):2518.
 22. Antunes MD, Schmitt ACB, Marques AP. Amigos de Fibro (Fibro Friends): development of an educational program for the health promotion of fibromyalgia patients. *Prim Health Care Res Dev.* 2022; 23(1):e44.
 23. Antunes MD, Schmitt ACB, Marques AP. Amigos de Fibro (Fibro Friends): Validation of an Educational Program to Promote Health in Fibromyalgia. *Int J Environ Res Public Health.* 2022; 19(9):e5297.
 24. Antunes M, Schmitt A, Marques AP. AB0912-HPR AMIGOS de fibro (fibro friends): Educational program to promote the health of people with fibromyalgia in Brazil. *Ann Rheum Dis.* 2021; 80(1):1478.
 25. Antunes M, Schmitt AC, Marques A. Amigos de fibro (fibro friends): Development of A multidisciplinary health promotion program for fibromyalgia in Brazil. *J Clin Rheum.* 2021; 27(1):s112.
 26. Antunes MD, Rocha Loures FCN, Souza IMB, Cruz AT, Januário PO, Pinheiro MMLS, et al. A web-based educational therapy intervention associated with physical exercise to promote health in fibromyalgia in Brazil: the Amigos De Fibro (Fibro Friends) study protocol. *Trials.* 2023; 24(1):e655.
 27. Antunes MD, Schmitt ACB, Marques AP. Amigos de Fibro (Fibro Friends): validation of an e-book to promote health in fibromyalgia. *Prim Health Care Res Dev.* 2023; 24(1):e41.

28. Torres S, Antunes M, Yuan S, Schmitt AC, Marques A. Amigos de FIBRO (FIBRO friends): Development of a multidisciplinary health promotions program for individuals with fibromyalgia in Brazil. *Clin Exp Rheum.* 2021; 39(3):S218.
29. Cortés-Pérez I, Zagalaz-Anula N, Ibancos-Losada MDR, Nieto-Escámez FA, Obrero-Gaitán E, Osuna-Pérez MC. Virtual reality-based therapy reduces the disabling impact of fibromyalgia syndrome in women: Systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. *J Pers Med.* 2021; 11(11):1167.
30. Yuan SLK, Marques AP. Development of ProFibro—A mobile application to promote self-care in patients with fibromyalgia. *Physiotherapy.* 2018; 104(3):311-317.
31. Yuan SLK, Couto LA, Marques AP. Effects of a six-week mobile app versus paper book intervention on quality of life, symptoms, and self-care in patients with fibromyalgia: a randomized parallel trial. *Braz J Phy Ther.* 2021; 25(4):428-436.
32. Elizagaray-Garcia I, Muriente-Gonzalez J, Gil-Martinez A. Education for patients with fibromyalgia. A systematic review of randomised clinical trials. *Rev Neurol.* 2016; 62(2):49-60.
33. Fonseca ACS, Faria PC, Alcântara MA, Pinto WD, Carvalho LG, Lopes FG, et al. Effects of aquatic physiotherapy or health education program in women with fibromyalgia: a randomized clinical trial. *Physiother Theory Pract.* 2021; 37(5):620-632.

Como citar: Antunes MD, Marques AP. Exercício físico e educação em saúde na fibromialgia. *J Health NPEPS.* 2024; 9(2):e13377.