REVISTA SAÚDE DOS VALES

ISSN: 2674-8584 V2 – N2– 2022

ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICAS NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA

PHYSIOTHERAPY APPROACHES IN THE TREATMENT OF FIBROMYALGIA

Andreza Alves Dos Santos
Acadêmico do 10° periodo do curso de Fisioterapia Faculdade Unibras
Leonardo Squinello Nogueira Veneziano
Professor orientador da pesquisa e docente na Faculdade Unibras
E-mail: email@email.com.br

RESUMO

A fibromialgia é uma doença que não discrimina grupos etários, étnicos ou socioeconómicos e acomete maioritariamente o género feminino. Fibromialgia é uma síndrome reumática de etiologia ainda desconhecida, manifestando através de dores em todo o corpo, ela também acomete outros sintomas como a fadiga, depressão, alterações de memorias, ansiedade. Assim, para confecção deste estudo realizou-se uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e abordagem qualitativa; quanto aos procedimentos metodológicos utilizados na realização desta pesquisa, ela é classificada como bibliográfica. A síndrome da fibromialgia é uma síndrome clínica caracterizada por dor generalizada, especialmente dores musculares. Junto com a dor, o curso da fibromialgia é acompanhado por fadiga, sono não reparador e outros sintomas, como alterações de memória e concentração, ansiedade, depressão e alterações intestinais. O tratamento da fibromialgia continua a ser um forte desafio para todos os profissionais de saúde. O desconhecimento da sua etiologia torna difícil o tratamento causal. O melhor tratamento inicia-se com uma correta atitude médica, dado que confiança no médico e a crença no diagnóstico são fatores de redução da tensão psicológica e consequente diminuição da dor. A fisioterapia é importante no tratamento da fibromialgia porque ajuda a controlar sintomas como dor, cansaço e distúrbios do sono, promove o relaxamento e aumenta a flexibilidade muscular. A fisioterapia pode ajudar a tratar a fibromialgia, promover a melhora da dor e outros efeitos sintomáticos, restaurar a força, manter a função e promover melhorias na qualidade de vida do paciente.

Palavras chave: Fibromialgia; Fisioterapia; Tratamento.

ABSTRACT

Fibromyalgia is a disease that does not discriminate between age, ethnic or socioeconomic groups and affects mostly females. Fibromyalgia is a rheumatic syndrome of unknown etiology, manifesting through pain throughout the body, it also affects other symptoms such as fatigue, depression, memory changes, anxiety. Thus, for the preparation of this study, a descriptive

literature review was carried out with a qualitative approach; as for the methodological procedures used in carrying out this research, it is classified as bibliographic. Fibromyalgia syndrome is a clinical syndrome characterized by widespread pain, especially muscle pain. Along with pain, the course of fibromyalgia is accompanied by fatigue, unrefreshing sleep, and other symptoms such as memory and concentration changes, anxiety, depression, and bowel changes. The treatment of fibromyalgia continues to be a strong challenge for all healthcare professionals. The lack of knowledge of its etiology makes causal treatment difficult. The best treatment begins with a correct medical attitude, since trust in the doctor and belief in the diagnosis are factors in reducing psychological tension and consequent reduction in pain. Physiotherapy is important in the treatment of fibromyalgia because it helps to control symptoms such as pain, tiredness and sleep disturbances, promotes relaxation and increases muscle flexibility. Physical therapy can help treat fibromyalgia, improve pain and other symptomatic effects, restore strength, maintain function, and improve a patient's quality of life.

Keywords: Fibromyalgia; Physiotherapy; Treatment.

1. INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma doença que não discrimina grupos etários, étnicos ou socioeconómicos e acomete maioritariamente o género feminino, sendo este 5 a 9 vezes mais afetado que o masculino. As manifestações da fibromialgia tendem a surgir já na vida adulta, iniciando-se entre os 20 e os 50 anos, mas também podem afetar crianças e adolescentes, sendo então designada por síndrome da fibromialgia juvenil (jFMS) (GOMES et al., 2020).

Sabe-se que a Fibromialgia é uma síndrome reumática de etiologia ainda desconhecida, manifestando através de dores em todo o corpo, ela também acomete outros sintomas como a fadiga, depressão, alterações de memorias, ansiedade. Desta forma de que maneira a fisioterapia poderá atuar em indivíduos com Fibromialgia?

A prática regular da fisioterapia preventiva poderá ser capaz de promover benefícios aos indivíduos com diversas patologias, entre ela a fibromialgia, atuando de tal maneira para precaução, prevenção e para o tratamento, pois através dela é possível promover uma melhora na qualidade de vida destes pacientes. As técnicas fisioterápicas promovem benefícios para o indivíduo acerca de trabalhar com o condicionamento físico, fortalecimento muscular, além de estimular novos hábitos saudáveis para a melhora do mesmo.

O Intuito pelo desenvolvimento deste estudo partiu da trajetória acadêmica e atuação durante as aulas de Estágio Supervisionado do curso de Fisioterapia da UNIBRÁS – Faculdade de Rio Verde, onde pode-se conhecer que essa patologia acomete milhares de pessoas.

Além do mais, sabe-se que a Fibromialgia (FM) é uma doença que até então não possui cura, é considerada como uma síndrome pois engloba uma série de manifestações clinicas, e possui etiologia desconhecida caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, crônica, sem os sinais de inflamação local e associada a outras características secundárias.

A FM pode afetar a qualidade de vida e a capacidade funcional dos indivíduos de forma mais intensa do que artropatias inflamatórias como artrite reumatoide e espondiloartrites. Além disso, a FM aumenta custos e utilização de recursos em saúde. Para que esses prejuízos sejam minimizados, recomenda-se educação do paciente e família, exercício físico, psicoterapia e farmacoterapia (MENDONÇA, 2018).

A FM acomete 5% da população mundial, principalmente mulheres. Para o tratamento da FM é necessário a participação de uma equipe multidisciplinar englobando médicos, Fisioterapeutas, psicólogos, entre outros. O Profissional da área de fisioterapia deve atuar de forma com que o paciente possa sentir alivio e deve auxiliar no tratamento promovendo a melhora da dor. O processo de reabilitação geralmente é prolongado dependendo do desenvolvimento do paciente. Deste modo, torna-se primordial conhecer sobre a fisioterapia, em todas as abordagens para o tratamento da fibromialgia, pois, segundo a literatura, cada recurso tem seus pontos fortes para contribuir no tratamento e por ser uma doença de múltipla sintomatologia, a utilização de mais de uma abordagem se torna favorável para um tratamento mais completo e eficaz. Desta forma, torna-se essencial o conhecimento dessas abordagens, para que assim o profissional possa realizar um tratamento de qualidade ao paciente com fibromialgia.

1.1 OBJETIVOS

Tem-se como objetivo conhecer através da revisão bibliográfica sobre fibromialgia e suas abordagens fisioterapêuticas de tratamento.

A Metodologia tem como função mostrar o caminho a ser seguido dentro da pesquisa, ajudando a refletir e estimular um novo olhar sobre o mundo: Um olhar curioso, indagador e criativo (GIL, 2008).

Assim, para confecção deste estudo realizou-se uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e abordagem qualitativa.

Quanto aos procedimentos metodológicos utilizados na realização desta pesquisa, ela é classificada como bibliográfica.

As pesquisas bibliográficas consistem na utilização de livros, dissertações, teses e artigos, dando suporte teórico ao tema abordado, uma vez que o procedimento bibliográfico proporciona um leque de conceitos a serem estudados e analisados sobre determinado assunto (GIL, 2008, p. 29).

Em relação aos objetivos, ela é classificada como descritiva, já que segundo Gil (2008), as pesquisas descritiva tem por objetivo descrever as características de uma população, de um fenômeno ou de uma experiência. Esse tipo de pesquisa estabelece relação entre as variáveis no objeto de estudo analisado. Variáveis relacionadas à classificação, medida e/ou quantidade que podem se alterar mediante o processo realizado.

Para levantamento de bibliografia, serão buscadas publicações em língua portuguesa, artigos científicos, periódicos e dissertações; através do sistema on-line, de livros entre outros, e da Biblioteca Central da UNIBRAS de Rio Verde, pertinentes ao tema. Após o levantamento bibliográfico, realizar-se-á a leitura exploratória do material encontrado, obtendo uma visão global do material encontrado de interesse ou não a pesquisa. Para a análise e escolha dos dados serão realizadas leituras críticas dos materiais selecionados e posterior resenha para analisar a viabilidade do trabalho.

2. REVISÃO DE LITERATURA

FIBROMIALGIA: CONCEITOS E DEFINIÇÕES

A fibromialgia (FM) é uma entidade fisiopatológica descrita há alguns anos e que atinge os tecidos musculares ou seja, é uma síndrome reumática, caracterizada por dor difusa, referida nos ossos, músculos, tendões e fáscias, de caráter crônico, e que apresenta pontos muito dolorosos à palpação em locais predeterminados chamados pontos dolorosos ou tender points (FELDMAN, 2013).

Segundo Feldman (2013), a dor é considerada generalizada, quando há dor no lado direito e esquerdo do corpo, abaixo e acima da crista ilíaca. Deve estar presente também dor axial, na

região cervical, na parte anterior do tórax ou na região lombar, além do quadro doloroso, em mais de 75% dos pacientes ocorre fadiga intensa e distúrbio, da qualidade do sono. Em mais de 25% a 30% acontecem enxaquecas, cólon irritável, dismenorréia, disestesias, edema subjetivo e alterações do humor (especialmente ansiedade e depressão).

FISIOPATOLOGIA

A origem da FM pode estar relacionada a fatores genéticos, neuroendócrinos, psicológicos e a distúrbios do sono. Os processos dolorosos, os esforços repetitivos, a artrite crônica, as situações estressantes como cirurgias ou traumas, os processos infecciosos e até a retirada de medicações como corticosteróides, podem, de alguma forma, estar associados às suas manifestações (ZANINI, 2014).

Tais alterações do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal parecem ser secundárias aos distúrbios do sono, pois a modificação do estágio 4 do sono pode inibir a secreção do GH. (que apresenta ação anabolizante sobre o tecido muscular), observado clinicamente como baixa reparação dos microtraumas do tecido muscular (GARCIA JÚNIOR, 2004).

Segundo Kakiyama et al. (2011), quando os indivíduos são submetidos à privação do estágio quatro do sono, com intrusão das ondas alfa no sono delta, podem apresentar sintomas músculo-esqueléticos e alterações do humor similares às da fibromialgia. Porém indivíduos com bom condicionamento cardiorrespiratório, quando submetidos à privação do estágio quatro não apresentam queixa de fadiga, mas não apresentam dor no corpo, sugerindo que a atividade física de alguma maneira protege os indivíduos, contra a dor crônica generalizada.

Os sintomas consistem em dor generalizada, pelo corpo durante pelo menos três meses, insônia, fadiga, falta de vitalidade, diminuição da resistência a exercícios físicos, e consequentemente da capacidade cardiorespiratória, síndrome do cólon irritável, parestesias, sobretudo em mãos e pés, depressão, cefaléia, sensação de inchaço nas articulações e rigidez (SILVA et al., 2017).

DIAGNÓSTICO

A síndrome da FM é uma condição dolorosa crônica bastante comum, na qual um achado clínico reprodutível e está associada, com os sintomas característicos de dores musculares

generalizado, predominando na região da coluna vertebral com, pelo menos, três meses de duração, acompanhado de parestesias em mãos e pés, rigidez matinal, cansaço ou fadiga fácil aos mínimos esforços e sono não restaurador. As manifestações principais são: dor generalizada e dolorimento difuso sobre áreas designadas como tender points (ANTÔNIO, 2011).

Segundo Silva et al. (2017), existem queixas das mais diversas naturezas que, quando apresentadas ao médico não são diagnosticadas como FM. Já a dor muscular crônica difusa, com ou sem dores articulares associadas, é a principal característica clínica da FM e é considerada, como essencial para o seu diagnóstico. Torna-se importante, no início do exame físico, realizar a palpação de áreas neutras, visando a avaliação da intensidade da resposta dolorosa do paciente.

TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA

A fibromialgia é uma patologia crônica que necessita de uma abordagem multidisciplinar, baseado na associação de terapias medicamentosas, psicológicas e de reabilitação física, dependendo da gravidade dos sintomas, das características físicas e psicológicas do paciente, da presença ou não de doenças concomitante e de fatores agravantes (ATRA; POLLAK; MARTINEZ, 2010).

Ainda conforme os autores acima citados, o tratamento da fibromialgia deve objetivar mais uma redução dos sintomas do que a cura da doença. Dentre os resultados identificadores de sucesso no tratamento, pode-se citar a redução da dor e a melhoria do sono, que ajudam o fibromiálgico a lidar com as tarefas da vida diária de maneira mais eficiente.

Antônio (2011), pode observar através de seus estudos que durante o tratamento da FM, eles envolvem várias formas de medicamentos antidepressivos tendem a apoiar o uso da amitriptilina (25 a 50mg ao dia), para diminuir níveis de dor rigidez, sono e fadiga.

As medidas não-farmacológicas são fundamentais para a recuperação, incluindo exercícios bem orientados e, conforme o caso, técnicas de relaxamento, acupuntura, terapia cognitivo-comportamental e outros métodos como RPG, rolfing, massagem, entre outros (ANTÔNIO, 2011).

Nos estudos de Silva et al. (2017), evidenciou-se a eficácia da acupuntura, no tratamento da FM, se sobrepondo ao tratamento farmacológico, onde os pacientes tratados com acupuntura abandonaram o tratamento medicamentoso.

O tratamento da fibromialgia continua a ser um forte desafio para todos os profissionais de saúde. O desconhecimento da sua etiologia torna difícil o tratamento causal. O melhor tratamento inicia-se com uma correta atitude médica, dado que confiança no médico e a crença no diagnóstico são fatores de redução da tensão psicológica e consequente diminuição da dor (GOMES et al., 2020).

PRINCIPAIS ABORDAGENS DA FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA

A fisioterapia exerce um papel importante no alívio dos sintomas da fibromialgia e manutenção das habilidades funcionais do paciente, valendo-se de: alongamento muscular, massagem, calor superficial, conscientização corporal, acupuntura e suas variações, hidroterapia, exercícios físicos, relaxamento, entre outras (REIS, 2010).

As terapias cognitivo-comportamentais são importantes no tratamento de dores crônicas, e, no caso da síndrome fibromiálgica não é diferente. As dores crônicas parecem ser influenciadas pelos processos de aprendizagem e memória, sugerindo que o tratamento pode ser focado também na alteração desses itens. Os métodos comportamentais e cognitivos, ou uma combinação entre eles, são especialmente adequados para esse propósito, pois podem modular especificamente as alterações na função cerebral ou na química do cérebro, presentes em uma condição de dor específica, enquanto os tratamentos farmacológicos agem de maneira mais inespecífica. O treinamento comportamental operacional visa especificamente situações em que as queixas são associadas a valores elevados de intensidade da dor. Os objetivos do treinamento cognitivo são: diminuir os comportamentos de dor em um esforço para extingui-la; aumentar os níveis de atividade e comportamentos saudáveis relacionados ao trabalho, lazer e família; redução e manuseio de fármacos; e, mudar o comportamento de outras pessoas significativas. O objetivo geral é reduzir a incapacidade diminuindo a dor, e aumentando os comportamentos considerados saudáveis (OLIVEIRA, ALMEIDA, 2018).

Entre as abordagens fisioterapêuticas, o estudo de Bates e Hanson (2012); Fleck e Kraemer (2016); Reis (2010) e Silva (2014), pode-se citar:

 Acupuntura e suas variações: é uma técnica da Medicina Tradicional Chinesa que consiste em estimular pontos determinados do corpo, explorando as energias vitais que circulam nos meridianos. Os pacientes tratados referem melhora da dor, redução na quantidade total de medicamentos utilizados, à alteração na concentração de moduladores da dor (serotonina e substância P). São ainda usados com os mesmos princípios da acupuntura a auricoloterapia e estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS-Acupuntura).

 Hidroterapia: é o uso da água com objetivos terapêuticos. Sua utilização proporciona grande alívio na FM, pois, movimentos na água são lentos e dão

suporte às estruturas corporais, permitindo maior mobilidade e facilidade de alongamento. Porém, como outros métodos de tratamento não há evidência clínica cientificamente comprovada.

 Coping: que é o esforço cognitivo e comportamental que o indivíduo despende para administrar as exigências impostas por um agente estressor. Demonstrou- se que indivíduos submetidos a esse método conseguiram voltar às suas atividades normais.

 Aparelhos: os tradicionais aparelhos usados no combate às dores músculo- esqueléticas são apenas coadjuvantes do tratamento. Além dos exercícios de musculação e alongamento, técnicas específicas aplicadas pelo fisioterapeuta como a RPG (reeducação postural) e o pilates (através de aparelhos específicos aumenta a flexibilidade e tonificação corporal, e corrige a postura), são bastante úteis. Não existem evidências científicas de que terapias alternativas, como chás, terapias ortomoleculares, cristais, cromoterapia e florais de Bach, entre outros, sejam eficazes, bem como inexistem evidencias científicas da efetividade de que infiltrações de pontos dolorosos da fibromialgia sejam eficazes.

Além desses tratamento, Conesa, Gonzalez e Navarro (2011), acrescenta que a realização de exercícios gerais como alongamento, fortalecimento, condicionamento aeróbico, dentre outros, com fins orientados a melhorar a saúde das pessoas tem sido incrementado nos últimos tempos. Marques (2012), acrescenta que a prática do exercício físico apresenta um efeito analgésico e funciona como um antidepressivo, além de proporcionar uma sensação de bem-estar global e de autocontrole. Esse efeito pode ser explicado através de duas teorias fisiológicas: uma que sustenta que a prática de exercícios físicos eleva, entre outras substâncias, os níveis de

serotonina; e outra, a termogênica, que sugere que o aumento da temperatura corporal tem efeito tranquilizante.

Fleck e Kraemer (2016), acrescenta que no ponto de vista metabólico os exercícios resistidos são sempre anaeróbicos, a não ser quando realizados com intensidade muito baixa, o que não é normalmente utilizado. O limiar do treinamento anaeróbico corresponde a cerca de 30 a 40% das fibras musculares em atividade, e o treinamento resistido costuma recrutar porcentuais mais altos de fibras. De acordo com Moreira e Simões (2012), as qualidades do exercício resistido têm sido considerado em propostas terapêuticas e profiláticas para a fibromialgia. Tendões e ligamentos ficam mais resistentes com o treinamento resistido, já a degeneração das cartilagens hialinas não parece estar associada ao treinamento resistido.

Assim, pode-se dizer que os benefícios de exercícios resistidos em pessoas com FM são bastante restritos e recaem sobre o aumento da força muscular principalmente de membros. Há também relatos de redução do quadro depressivo e da sensação de dor (ZANINI, 2014).

O tratamento da fibromialgia é individualizado, e, não propõe sua cura. O objetivo é a redução do sofrimento de seus portadores, a melhora da funcionalidade, e na medida do possível, da autonomia pessoal e da qualidade de vida. A maioria das condutas e recomendações possuem muito em comum, porém não são totalmente congruentes, mostram dinamismo e mudanças à medida em que se acumula conhecimento sobre um assunto sobre o qual o consenso ainda está muito longe de ocorrer (OLIVEIRA, ALMEIDA, 2018).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A síndrome da fibromialgia é uma síndrome clínica caracterizada por dor generalizada, especialmente dores musculares. Junto com a dor, o curso da fibromialgia é acompanhado por fadiga, sono não reparador e outros sintomas, como alterações de memória e concentração, ansiedade, depressão e alterações intestinais. Uma característica dos pacientes com FM é sua sensibilidade ao toque e compressão dos músculos pelo examinador ou outros.

O diagnóstico da fibromialgia é clínico, ou seja, não são necessários exames para comprovar sua presença. Se um médico realizar uma boa entrevista clínica, ele pode fazer um diagnóstico de fibromialgia e descartar outros problemas na primeira consulta. O sintoma mais importante da fibromialgia é a dor em todo o corpo.

A fisioterapia é importante no tratamento da fibromialgia porque ajuda a controlar sintomas como dor, cansaço e distúrbios do sono, promove o relaxamento e aumenta a flexibilidade muscular. A fisioterapia para fibromialgia pode ser realizada de 2 a 4 vezes por semana, e o tratamento deve ter como objetivo o alívio dos sintomas do paciente. A fisioterapia pode ajudar a tratar a fibromialgia, promover a melhora da dor e outros efeitos sintomáticos, restaurar a força, manter a função e promover melhorias na qualidade de vida do paciente.

REFERÊNCIAS

ANTONIO, S. F. Fibromialgia. Revista Brasileira de Medicina. v. 58, p. 215-24, 2011.

ATRA, E.; POLLAK, D. F.; MARTINEZ, J. E. Fibromialgia: etiopatogenia e terapêutica. Revista Brasileira de Reumatologia, São Paulo, v. 33, n. 2, 2010.

AZEVEDO, E. G. Fibromialgia: musculação, o grande recurso, o trunfo maior para proteger seus músculos. Revista UP TO DATE. São Paulo, 2010.

BATES, A.; HANSON, N. Exercícios Aquáticos Terapêuticos. São Paulo: Manole, 2012.

BERTI, G. et al Hidroterapia aplicada ao tratamento da fibromialgia: avaliação clínica e laboratorial de pacientes atendidos no Centro Universitário Feevale em Novo Hamburgo – RS. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 122 - Julio de 2008.

CHAITOW, L. Síndrome da Fibromialgia: um guia para o tratamento. São Paulo: Manole, 2002.

COLLADO, A.; et al. Documento de consenso sobre o diagnóstico e tratamento da fibromialgia. Med Clin, v. 118, n. 23, 2008.

CONESA, A., G.; GONZÁLEZ, M. M.; NAVARRO, F. J. Programa de eexercício físico em meio aguático. 2011 Disponível em: http://db.doyma.es/cgiMonografias bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista.fulltext?pident=13024289 > Acesso em: 12 de outubro de 2021.

FELDMAN, D. Síndrome da fibromialgia: definição – classificação – epidemiologia. I Congresso Paulista de Geriatria e Gerontologia, p.11-13, 2013.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. Princípios básicos do treinamento de força e prescrição de exercícios. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

GOMES, Sofia, Catarina, Santos, Pedreira, Gomes et al., Fibromialgia; et al. 2020. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/9305/1/PPG_26047%20.pdf>.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2008.

KAZIYAMA, H. H. S. Fibromialgia x síndrome dolorosa e miofascial. Acta Ortop Bras. v. 6, n. 3, p.133-7. 2011

MARQUES, A.P.; et al Alongamento muscular em pacientes com fibromialgia a partir de um trabalho de reeducação postural global (RPG). Rev. Bras. Reumatol. v. 34, n. 5, p. 232-4, 2012.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara, 1998.

MOREIRA, W.; SIMÕES, R. Esporte como fator de qualidade de vida. Piracicaba: Unimep, 2012.

OLIVEIRA JÚNIOR, José Oswaldo de ; ALMEIDA, Mauro Brito de. The current treatment of fibromyalgia. Brazilian Journal Of Pain, v. 1, n. 3, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/T9n84Yb3qy3xbsWfch4w5Ck/?lang=pt>. Acesso em: 13 Mar. 2022.

PRIDMORE, S.; ROSA, M. A. Fibromialgia para a psiquiatria. Jornal de Psiquiatria. v. 4, n. 1, 2008.

REIS, D. P. A utilização dos recursos eletrotermofototerapêuticos no tratamento da síndrome da fibromialgia: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v. 14, n. 1, p.1-9, jan./fev.2010.

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

SILVA, J. L. Fibriomalgia: caracterização e tratamento. 2014. Disponível em:http://bases.bireme.br/cgibin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=g oogle &base=LILACS&lang. Acesso 12 de outubro de 2021.

MENDONÇA, Rafael; CHAKR, Silva ; MACHADO, Ricardo. Fibromialgia Princípios práticos que auxiliam na indicação e no ajuste do tratamento medicamentoso. 2018.

em: <http://files.bvs.br/upload/S/0047-2077/2015/v102n6/a4557.pdf>.

ZANINI, B. Revisão das diversas modalidades fisioterapêuticas aplicadas no tratamento da fibromialgia. Graduação. Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – campus de Cascavel. Cascavel, 2004.