



FIBROMIALGIA, EXERCÍCIO E AUTOGERENCIAMENTO: EVIDÊNCIAS ATUAIS NA PRÁTICA FISIOTERAPÊUTICA

¹Giovana Sampaio de Souza
¹Stefanny Souza Santiago Medeiros
¹Ana Rebeca Costa Onofre
¹Gabriel Pereira Oliveira
¹Camila Moraes Pinheiro Barbosa

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil

Eixo Temático: C05 - Saúde Pública/Coletiva

Modalidade: Apresentação Oral

Link do ORCID do 1º Autor: <https://orcid.org/0009-0001-7877-5012>

INTRODUÇÃO: A fibromialgia é uma condição crônica e complexa, marcada por dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono e comprometimento funcional, o que afeta significativamente a qualidade de vida dos pacientes. Seu manejo demanda uma abordagem multifatorial, na qual o exercício terapêutico se destaca como uma intervenção eficaz para a redução da dor e a melhora funcional. Paralelamente, estratégias de autogerenciamento vêm ganhando relevância por incentivarem o autocuidado, o enfrentamento dos sintomas e a promoção da autonomia dos pacientes. **OBJETIVO:** Este trabalho teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, como a combinação entre exercício terapêutico e estratégias de autogerenciamento pode contribuir para a melhora da qualidade de vida e redução da dor em indivíduos com fibromialgia. **MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, com busca na base de dados PubMed (National Library of Medicine), durante o mês de setembro de 2025. Utilizou-se os descritores “Fibromyalgia”, “Exercise therapy” e “Self-management”, combinados com o operador booleano “AND”. Foram desconsiderados artigos duplicados e estudos que não abordassem intervenções relacionadas ao exercício físico e/ou estratégias de autogestão em indivíduos com fibromialgia. A pesquisa foi limitada ao período de 2015 a 2025, não foram aplicados filtros de idioma, resultando inicialmente em 7 artigos. Após leitura crítica, foram selecionados 4 estudos que se mostraram alinhados aos objetivos desta revisão. A análise dos dados foi conduzida por meio de abordagem qualitativa e descritiva, fundamentada na interpretação dos conteúdos dos artigos incluídos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os estudos analisados demonstraram que a combinação entre exercício físico e estratégias de autogerenciamento, especialmente a entrevista motivacional (IM), apresenta resultados positivos no manejo da fibromialgia. Programas que incluem exercícios aeróbicos, de resistência, alongamento, relaxamento, fortalecimento muscular e técnicas posturais mostraram-se eficazes na redução da dor, melhora do sono, aumento da flexibilidade e diminuição do uso de analgésicos. Além disso, abordagens comportamentais como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), quando aplicadas como parte do autogerenciamento, contribuíram para o controle dos sintomas e para uma melhor compreensão da doença por parte dos pacientes. A entrevista motivacional, por sua vez, tem favorecido a adesão sustentável à prática de exercícios e à continuidade do tratamento, com melhores desfechos clínicos, especialmente entre pacientes que não utilizam opióides. **CONCLUSÃO:** A combinação entre exercício terapêutico e estratégias de autogerenciamento mostrou-se eficaz na redução da dor e na melhora da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. A integração de atividade

física orientada, suporte educacional e intervenções comportamentais, como a TCC e a IM, promove maior adesão ao tratamento e controle mais efetivo dos sintomas. Diante desses achados, recomenda-se que essa abordagem integrada seja incorporada aos planos terapêuticos fisioterapêuticos, visando uma atuação mais ampla e centrada no paciente. No entanto, a escassez de estudos encontrados nesta revisão reforça a necessidade de mais pesquisas que aprofundem o tema e explorem novas possibilidades terapêuticas.

Palavras-Chave: Fibromialgia; Exercício Físico; Autogerenciamento

REFERÊNCIAS:

DE LORENA, S. B. et al. Effects of a physical self-care support program for patients with fibromyalgia: A randomized controlled trial. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, v. 35, n. 3, p. 495–504, 1 jan. 2022.

IMAMURA, M. et al. Effects of pharmacological and non-pharmacological interventions for the management of sleep problems in people with fibromyalgia: a multi-methods evidence synthesis. *Health technology assessment (Winchester, England)*, v. 29, n. 20, p. 1–228, maio 2025.

KIM, S.; SLAVEN, J. E.; ANG, D. C. Sustained Benefits of Exercise-based Motivational Interviewing, but Only among Nonusers of Opioids in Patients with Fibromyalgia. *The Journal of Rheumatology*, v. 44, n. 4, p. 505–511, 1 dez. 2016.

LLÀDSER, A.-N. et al. Multidisciplinary rehabilitation treatments for patients with fibromyalgia: a systematic review. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, v. 58, n. 1, mar. 2022