



**Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:**

**Resumo**

**Relato de Caso**

## **IMPACTO DA DOR NA QUALIDADE DE VIDA EM INDIVÍDUOS COM FIBROMIALGIA**

**AUTOR PRINCIPAL:** Matheus Santos Gomes Jorge.

**CO-AUTORES:** Caroline de Macedo Schonornberger, Cláudia Ranzi, Amanda Canabarro, Dáfne dos Santos Ribeiro, Karina Garbin, Lia Mara Wibeling.

**ORIENTADOR:** Lia Mara Wibeling.

**UNIVERSIDADE:** Fundação Universidade de Passo Fundo.

### **INTRODUÇÃO**

A fibromialgia (FM) é uma patologia crônica e sistêmica, cuja principal característica é a dor musculoesquelética difusa. Acomete principalmente mulheres, entre os 40 e 60 anos de idade (HEYMANN et al., 2010). Os sintomas são cefaléia, rigidez, fadiga, despreparo físico, distúrbios do sono, ansiedade e depressão (SILVA et al., 2012). Seus portadores têm menor qualidade de vida (QV) e maior intensidade de dor quando comparados com pessoas sem a doença (LORENTE; STEFANI; MARTINS, 2014).

O exercício na água reduz a dor, a fadiga, a rigidez e melhora o condicionamento físico, a flexibilidade, o padrão do sono, entre outros benefícios. Os movimentos lentos geram menor impacto e tornam o tratamento mais agradável. A intervenção em grupo colabora no combate à ansiedade e depressão, permitindo aos indivíduos sociabilizar e compartilhar vivências (SEBBEN; WIBELINGER, 2014).

Desta forma, este estudo objetivou verificar o impacto da dor na QV em indivíduos com FM submetidas à hidrocinesioterapia.

## **DESENVOLVIMENTO:**

Este é um estudo longitudinal e intervencionista aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade de Passo Fundo sob protocolo nº 348.381 e está de acordo com os padrões éticos exigidos pela resolução 196/96 do Ministério da Saúde.

Participaram seis mulheres com FM (+-49,83) que realizavam atendimento ambulatorial na Clínica de Fisioterapia da Universidade de Passo Fundo. Todas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram incluídos no estudo indivíduos do gênero feminino, maiores de 18 anos e com diagnóstico clínico de FM, e excluídos aqueles que não se encaixassem dentro destes critérios.

Inicialmente, coletou-se os dados pessoais e aplicou-se o Questionário de Impacto da Fibromialgia (QIF), composto por itens como capacidade funcional, sensação de bem estar, incapacidade ao trabalho, atividades laborativas, dor, fadiga, cansaço, rigidez, ansiedade e depressão. Escores altos indicam maior impacto da FM.

O protocolo de intervenção foi a hidrocinésioterapia, durante 02 meses e com duração de 50 minutos em média cada, totalizando 10 sessões.

Realizou-se alongamentos ativo e/ou ativo-assistido dos principais grupos musculares (flexores e extensores de quadril, joelho, ombro e cotovelo) e tronco.

Através de descarga de peso, com auxílio de bolas de voleibol e flutuadores, a sequência de exercícios consistia em: adaptação ao meio aquático, treino de respiração, mini-agachamentos, plantiflexão, adução e abdução de quadril, adução e abdução de ombro, corrida estacionária, polichinelos, bicicleta, treino de propriocepção e equilíbrio. A sessão foi finalizada com relaxamento por 20 minutos, através de alongamentos e pompagens.

Após as 10 sessões de fisioterapia todos os parâmetros foram reavaliados.

A Tabela 1 mostra os resultados do QIF.

(ANEXO 1)

A fisioterapia, baseada em um protocolo de exercícios aquáticos e rodas de conversa, reduz a sintomatologia e melhora da condição psicossocial dos portadores de FM (SEBBEN; WIBELINGER, 2014), o que é evidenciado na presente pesquisa, já que os indivíduos do estudo apresentaram melhora no estado geral de saúde.

Quanto à tolerância a dor e seu impacto nas atividades de vida diária, bem como na QV, um estudo com 30 mulheres fibromiálgicas submetidas à hidroterapia durante 02 meses

constatou que o método teve efeitos significativos no padrão do sono, capacidade funcional, atividades laborativas, distúrbios psicológicos e sintomas físicos (SILVA et al., 2012). O que vai ao encontro do estudo atual, onde os sujeitos da amostra apresentaram melhora do estado geral e diminuição do impacto da FM nos mesmos parâmetros abordados pelo QIF.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

Em suma, a hidrocinesioterapia pode ser considerada como alternativa no combate a FM, já que aumenta a tolerância e diminui o impacto em relação à dor e as demais condições impostas pela patologia, além de melhorar a qualidade do sono e o estado geral de seus portadores. Sendo assim, a hidrocinesioterapia ajuda no combate a dor e melhora da QV em portadores de FM.

### **REFERÊNCIAS:**

- HEYMANN, R.E. et al. Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. Rev Bras Reumatol., v. 50, n. 1, p. 56-66, 2010.
- LORENTE, G.D.; STEFANI, L.F.B.; MARTINS, M.R.I. Kinesiophobia, adherence to treatment, pain and quality of life in fibromyalgia syndrome patients. Rev Dor, v. 15, n. 2, p. 121-5, 2014.
- SEBBEN, V.; WIBELINGER L. M. Hidroterapia em grupo: estratégia no combate à fibromialgia. Rev FisiBrasil, 2014.
- SILVA, K.M.O.M. et al. Efeito da hidrocinesioterapia sobre qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia. Rev Bras Reumatol., v. 52, n. 6, p. 851-7, 2012.

**NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa): 348.381.**

## ANEXOS:

**Tabela 1: Domínios do Questionário de Impacto da Fibromialgia, pré e pós-intervenção fisioterapêutica.**

<b>Domínios</b>	<b>Pré-Intervenção</b>	<b>Pós-Intervenção</b>
Capacidade física-funcional	59,33%	49,32%
Dias que se sentia bem	88,56%	68,56%
Dias que faltou ao trabalho ou deixou de trabalhar	42,85%	31,42%
Trabalho	80%	52%
Dor	88%	82%
Fadiga	80%	60%
Cansaço matinal	94%	90%
Rigidez	72%	60%
Ansiedade	94%	72%
Depressão	68%	70%
<i>Percentual de impacto da fibromialgia nas pacientes</i>	76,68%	63,53%