

## IMPACTO DA FISIOTERAPIA NA QUALIDADE DO SONO E DIMINUIÇÃO DO QUADRO ÁLGICO EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA

*Raphaely R. Moreira<sup>2</sup>, Julia A. D. A. Siqueira<sup>2</sup> & Luciano M. Chicayban<sup>1</sup>*

(1) Pesquisador do Laboratório de Análise de Disfunções Pneumo-Funcionais (LADPF/ISECENSA) – ISECENSA, Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil; (2) Acadêmica do curso de Fisioterapia do ISECENSA.

A fibromialgia (FM) pode ser definida como uma síndrome dolorosa crônica não inflamatória, de etiologia desconhecida, que se manifesta no sistema musculoesquelético. Está associada à presença de “pontos sensíveis”, podendo apresentar sintomas em outros aparelhos e sistemas. A fisioterapia pode atuar na melhora da qualidade de vida e controle do quadro algico, através de diferentes procedimentos, que incluem eletroterapia, terapia manual e cinesioterapia. O objetivo do estudo foi verificar os benefícios da fisioterapia e do treinamento físico e seus impactos na qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia. Foi realizada uma revisão não sistemática da literatura de ensaios clínicos randomizados nas bases de dados Pubmed e PEDro, publicados entre 2014 e 2018. Foram utilizados as seguintes palavras-chave: *fibromyalgia, exercise therapy, quality of life, pain*. Foram selecionados cinco artigos que realizaram diferentes procedimentos, como plataforma vibratória (PV), treinamento respiratório (TR), exercício aeróbicos de baixo impacto, laser e terapia manual. Os estudos demonstraram diferentes protocolos para reduzir o quadro algico e promover uma melhor qualidade de vida. Os artigos apontaram que as técnicas foram eficazes e alcançaram os objetivos propostos pelo estudo. A plataforma vibratória por 4 semanas reduziu os sintomas da FM. O treinamento respiratório foi realizado por 12 semanas em um ensaio cruzado, sendo 4 semanas como controle e 8 semanas de exercícios respiratórios, demonstrando que os exercícios respiratórios reduziram a dor e melhoraram a qualidade do sono. O período de intervenção com exercício aeróbico durou oito semanas e foi eficaz na melhora da depressão e desconforto. O laser por 10 semanas aumentou o limiar de dor em vários *tender points*. O uso da terapia manual durante 20 semanas concluiu que a aplicação de um programa de liberação auto-miofascial pode melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde de pessoas com FM, desde que seja realizada uma prática regular e estruturada. Concluímos que quando consideramos a independência do paciente, as técnicas de terapia manual como auto-liberação miofascial e treinamento respiratório são eficazes para o controle da dor e melhora da qualidade de sono.

**Palavras-chave:** Fisioterapia, Fibromialgia, Terapia de Exercícios, Qualidade de vida, Dor.