



# OS BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE AGRAVOS EM PACIENTES COM ESCLEROSE MÚLTIPLA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

*Milene Bielski Bahnert de Camargo<sup>1</sup>, Caroline Olibratoski<sup>2</sup>, Jessica Cruz Ludwig<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de fisioterapia, Campus Ponta Grossa - PR, Universidade Cesumar-UNICESUMAR. [milenebahnert@gmail.com](mailto:milenebahnert@gmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de fisioterapia, Campus Ponta Grossa - PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. [olibraatoski@gmail.com](mailto:olibraatoski@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientadora, Mestre, Doutoranda, Docente no curso de fisioterapia, Campus Ponta Grossa - PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. [Jessica.cruz@unicesumar.edu.br](mailto:Jessica.cruz@unicesumar.edu.br)

## RESUMO

A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença neurológica crônica e degenerativa que acomete o sistema nervoso central, provocando desmielinização e comprometimentos funcionais, motores, sensitivos e cognitivos. Este estudo teve como objetivo identificar, por meio de revisão integrativa realizada conforme Souza et al. (2017) e estruturada pela estratégia PICO Santos et al. (2007), as intervenções fisioterapêuticas com potencial de prevenir ou reduzir agravos em pacientes com EM. Foram pesquisados artigos nas bases SciELO, LILACS e PEDro, utilizando descritores em português e inglês. Incluíram-se estudos publicados entre 2019 e 2024, que abordassem intervenções fisioterapêuticas com foco na prevenção de agravos. Três artigos atenderam aos critérios: fisioterapia associada ao Shiatsu, prática de Tai-Geiko e modelo autorregulatório com atividade física. Os resultados indicaram benefícios como melhora da dor, fadiga, equilíbrio, força muscular, cognição e bem-estar geral. As práticas analisadas atuaram na funcionalidade e qualidade de vida, demonstrando potencial para serem incorporadas à reabilitação de pacientes com EM. Conclui-se que a fisioterapia, associada a métodos complementares, pode contribuir significativamente para a prevenção de agravos e otimização do prognóstico, especialmente quando iniciada precocemente. No entanto, ressalta-se a necessidade de mais estudos com amostras maiores e acompanhamento a longo prazo.

**Palavras-chave:** Atividade física; Equilíbrio; Esclerose múltipla; Qualidade de vida.

## 1. INTRODUÇÃO

A Esclerose Múltipla (EM) é uma patologia autoimune, desmielinizante e inflamatória que afeta o sistema nervoso central, resultando em uma série de manifestações clínicas que comprometem progressivamente as funções motoras, sensitivas e cognitivas do indivíduo. Sua prevalência mundial tem aumentado nas últimas décadas, e o diagnóstico precoce é fundamental para minimizar os impactos funcionais e melhorar o prognóstico. Os sintomas iniciais podem ser sutis, como fadiga, alterações visuais e formigamentos, evoluindo para distúrbios mais graves, como perda de força, alterações de equilíbrio e déficits cognitivos. Diante da ausência de cura definitiva, a abordagem multidisciplinar, com ênfase na fisioterapia, desempenha papel crucial para manutenção da autonomia, redução de agravos e melhora da qualidade de vida. A escolha por investigar este tema advém da necessidade de integrar e analisar práticas fisioterapêuticas que não apenas tratem, mas previnam complicações associadas à progressão da EM.

## 2. DESENVOLVIMENTO

Este estudo baseia-se em uma revisão integrativa, conforme Souza et al. (2017), estruturada segundo a estratégia PICO proposta por Sandos et al. (2007). A busca foi realizada entre agosto e outubro de 2024, utilizando as bases SciELO, LILACS e PEDro, com descritores em português e inglês. Foram encontrados 29 artigos, dos quais apenas três atenderam aos critérios de inclusão. Os critérios priorizaram estudos publicados entre 2019 e 2024, randomizados ou de coorte, com intervenções fisioterapêuticas voltadas à



prevenção de agravos. Os estudos selecionados analisaram diferentes métodos: fisioterapia associada ao Shiatsu, prática de Tai-Geiko e modelo autorregulatório com atividade física.

O estudo de Filis et al. (2022) evidenciou que a associação do Shiatsu à fisioterapia reduziu significativamente dor e fadiga, aumentando a capacidade funcional e a disposição para atividades diárias. Essa técnica, ao promover relaxamento muscular e reequilíbrio energético, mostrou-se eficaz como complemento ao tratamento convencional. Já Ultramarino et al. (2020) investigaram o Tai-Geiko, prática corporal de origem oriental que combina exercícios de equilíbrio, força, cognição e consciência corporal. Os resultados apontaram melhoras no controle postural, força dos membros inferiores e desempenho cognitivo. Por fim, Pedro et al. (2020) aplicaram um modelo autorregulatório associado à prática regular de atividade física, observando ganhos significativos na qualidade de vida, redução de sintomas depressivos e maior engajamento dos pacientes no próprio tratamento.

Além dos benefícios físicos, todos os estudos destacaram efeitos psicossociais positivos, como maior autoestima, sociabilidade e redução da percepção de incapacidade. Os métodos avaliados apresentaram baixo custo, fácil aplicabilidade e possibilidade de adaptação a diferentes estágios da doença, reforçando seu potencial na atenção primária.

### 3. CONCLUSÃO

Os achados desta revisão integrativa evidenciam que a fisioterapia, associada a técnicas complementares como Shiatsu e Tai-Geiko, e a programas autorregulatórios com atividade física, desempenha papel fundamental na prevenção de agravos em pacientes com EM. As intervenções analisadas promoveram melhora da dor, fadiga, equilíbrio, força, cognição e qualidade de vida, mostrando-se seguras e efetivas. Destaca-se que o início precoce do tratamento potencializa os benefícios, retardando a progressão das limitações funcionais. Entretanto, a escassez de estudos com amostras amplas e acompanhamento prolongado limita a generalização dos resultados, sendo necessária a realização de novas pesquisas para consolidar essas evidências e aprimorar protocolos terapêuticos específicos.

### 4. REFERÊNCIAS

FILIS, M. M. A. et al. Shiatsu associado à fisioterapia na dor e fadiga em pessoas com esclerose múltipla. **Fisioterapia em Movimento**, Londrina, 2022.

PEDRO, L. et al. Bem-estar e gravidade da doença de pacientes com esclerose múltipla seguindo um programa de atividade física. **Fisioterapia em Movimento**, Portugal, 2020.

SANTOS, C. M. C. et al. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 15,

n. 3, p. 508-511, 2007.

SOUZA, L. M. M. et al. A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem.

**Revista Investigação em Enfermagem**, Lisboa, n. 21, p. 17-26, nov. 2017.

ULTRAMARI, V. R. L. M. et al. Physical and functional aspects of persons with multiple sclerosis practicing Tai-Geiko: randomized trial. **Clinics** (São Paulo), v. 75, e1272, 2020. DOI: 10.6061/clinics/2020/e1272.