

RESUMO EXPANDIDO ESTRUTURADO - ESTUDOS EXPERIMENTAIS E DE
REVISÃO- METODOLOGIAS DE REVISÕES SISTEMÁTICAS,
INTEGRATIVAS, METAANÁLISE E MODELOS EXPERIMENTAIS EM
PESQUISA BIOMÉDICA.

**EFEITOS DA TERAPIA MANUAL FISIOTERÁPICA NO ALÍVIO DAS DORES
EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA**

Claudia Alves De Alencar (claudiaaalencar03@gmail.com)

Josilene Dourado Linhares (josylinharesfisio7@hotmail.com)

Ana Raquel Pereira De Sousa (anaraquels840@gmail.com)

Maria Luzia Pereira Domingos (marialuziadomingos@gmail.com)

Elizangela Teixeira De Sousa (elizteixeira6@gmail.com)

Liziane Silva Ferreira Dos Santos Cruz (lizianeferreiracruz@gmail.com)

Introdução: A fibromialgia é uma condição crônica que afeta o sistema musculoesquelético,

caracterizada por sintomas como dor difusa, fadiga, rigidez muscular e distúrbios do sono.

Estima-se que essa condição afeta aproximadamente 2 a 4% da população mundial, com uma

prevalência significativamente maior entre as mulheres. A causa exata da fibromialgia ainda é

desconhecida, mas acredita-se que fatores genéticos, ambientais e psicológicos desempenhem

um papel importante em seu desenvolvimento. Além disso, a fibromialgia tem um impacto

significativo na qualidade de vida dos pacientes, influenciando o desempenho no trabalho, as

relações pessoais e o bem-estar emocional. Nos últimos anos, a pesquisa sobre tratamentos

eficazes para aliviar os sintomas da fibromialgia tem avançado, com destaque para as terapias

complementares e integrativas, como as terapias manuais. Embora os tratamentos

farmacológicos, como analgésicos e antidepressivos, ainda desempenhem um papel crucial no

manejo da fibromialgia, as intervenções não farmacológicas têm ganhado atenção devido aos

seus potenciais benefícios e à menor incidência de efeitos colaterais. Entre essas intervenções,

as terapias manuais, que incluem técnicas como massagem terapêutica, liberação miofascial e

drenagem linfática, têm sido amplamente estudadas por sua capacidade de reduzir a dor e

melhorar a mobilidade dos pacientes, além de promover o bem-estar geral. Neste contexto, o

presente estudo busca explorar a eficácia das terapias manuais no alívio dos sintomas da

fibromialgia, procurando sintetizar evidências de pesquisas recentes sobre o tema e discutir a

adoção dessas práticas no tratamento multidisciplinar da condição. Objetivo: O objetivo deste

estudo é compilar e analisar os resultados de pesquisas que investigaram o papel das terapias

manuais no tratamento dos sintomas da fibromialgia. Procuramos esclarecer quais técnicas se

mostraram mais eficazes e compreender como elas contribuem para o manejo da dor, da fadiga

e de outros desconfortos associados à condição. Além disso, pretende-se avaliar como as

terapias manuais podem ser integradas a um plano de tratamento multidisciplinar para oferecer

uma abordagem holística e centrada no paciente, otimizando os resultados terapêuticos. Essa

análise busca proporcionar uma compreensão aprofundada das práticas atuais e evidenciar as

lacunas no conhecimento, apontando direções futuras para pesquisas nesse campo.

Metodologia: Este estudo consistiu em uma revisão de literatura que abrangeu artigos

publicados entre 2020 e 2025 em bases de dados renomadas, tais como SciELO e Google

Acadêmico. As palavras-chave utilizadas na busca foram “terapia manual”, “fibromialgia” e

“alívio da dor”. Dentre os critérios de inclusão, foram selecionados apenas artigos completos

disponíveis em português, a fim de garantir a contemporaneidade e relevância dos dados

analisados. Após a busca inicial, os artigos passaram por uma triagem, onde foram excluídos

estudos que não atendiam aos critérios de inclusão ou cujo foco não era diretamente relacionado

ao objetivo do estudo. No total, foram analisados vinte e cinco artigos que abordaram a

utilização de diferentes técnicas de terapia manual em pacientes com fibromialgia. As técnicas

investigadas incluíram massagem terapêutica, liberação miofascial e drenagem linfática. A

análise dos resultados concentrou-se principalmente na avaliação da eficácia dessas técnicas na

redução da intensidade da dor, na melhoria da mobilidade e na promoção do bem-estar geral

dos pacientes. Além disso, foram considerados aspectos relacionados à frequência e intensidade

dos tratamentos e a personalização das intervenções conforme as necessidades individuais dos

pacientes. Resultados e Discussões: Os resultados obtidos na revisão de literatura indicam que

as terapias manuais podem ser eficazes na redução dos sintomas da fibromialgia, embora a

eficácia possa variar conforme a técnica aplicada e as características individuais dos pacientes.

Entre as intervenções analisadas, a massagem terapêutica destacou-se por sua capacidade de

aliviar a tensão muscular, melhorar a circulação sanguínea e promover o relaxamento geral.

Estudos sugerem que a massagem terapêutica pode resultar em uma diminuição significativa

da dor e da ansiedade em pacientes com fibromialgia, sendo bem tolerada pela maioria dos

indivíduos. A liberação miofascial, por sua vez, mostrou-se eficaz na redução da dor crônica

associada à fibromialgia, especialmente nas regiões de tensão concentrada, conhecidos como

pontos-gatilho. Essa técnica ajuda a liberar a tensão acumulada nas fáscias, melhorando a

flexibilidade e a amplitude de movimento dos pacientes. Alguns estudos relataram que a

liberação miofascial resultou em melhorias significativas na função física e no bem-estar

emocional dos pacientes. A drenagem linfática, embora menos estudada em comparação com

as outras técnicas, também apresentou benefícios, especialmente em termos de redução do

inchaço e da sensação de peso corporal, sintomas frequentemente relatados por pacientes com

fibromialgia. Além disso, essa técnica pode auxiliar na eliminação de toxinas e na promoção

do relaxamento profundo, complementando os efeitos terapêuticos das outras intervenções. No

entanto, é importante ressaltar que, para garantir a eficácia das terapias manuais, é crucial

adaptar a frequência e a intensidade dos tratamentos às necessidades individuais de cada

paciente. Além disso, a integração dessas terapias em um plano de tratamento multidisciplinar,

que inclua suporte psicológico e exercícios físicos, é fundamental para otimizar os resultados.

Vários estudos destacaram a importância de considerar os aspectos psicológicos e emocionais

dos pacientes com fibromialgia, uma vez que o estresse e a ansiedade podem exacerbar os

sintomas da condição. Dessa forma, a combinação de terapias manuais com apoio psicológico

pode oferecer uma abordagem de cuidado mais holística e centrada no paciente. Apesar dos

benefícios observados, algumas limitações devem ser consideradas. A maioria dos estudos

analisados apresentava uma amostra pequena, o que pode influenciar a generalização dos

resultados. Além disso, houve uma variabilidade significativa nos protocolos de tratamento

adotados, dificultando a comparação direta dos dados. Portanto, futuras pesquisas devem buscar

estabelecer protocolos padronizados e envolver um maior número de participantes, a fim de

validar os achados e fornecer recomendações mais robustas para a prática clínica. Conclusão:

Com base na revisão de literatura realizada, conclui-se que as terapias manuais, quando

aplicadas de forma adequada e contínua, podem desempenhar um papel significativo no alívio

dos sintomas da fibromialgia. A massagem terapêutica, a liberação miofascial e a drenagem

linfática, em particular, demonstraram eficácia na redução da dor e na melhoria da qualidade

de vida dos pacientes. No entanto, para maximizar os benefícios, é essencial que essas práticas

sejam integradas a um plano de tratamento interdisciplinar, que contemple o apoio psicológico

e as terapias de exercícios físicos. Essa abordagem pode não apenas aliviar os sintomas físicos

da fibromialgia, mas também abordar os desafios emocionais e psicológicos enfrentados pelos

pacientes, promovendo um cuidado mais completo e personalizado. O tratamento da

fibromialgia requer uma compreensão aprofundada das necessidades únicas de cada indivíduo,

e as terapias manuais, devido à sua natureza personalizada, estão bem posicionadas para

oferecer esse tipo de atenção. Assim, recomenda-se que profissionais de saúde considerem essas

terapias como parte integrante do manejo da fibromialgia, sempre em associação com outras

intervenções terapêuticas, para proporcionar o melhor cuidado possível aos pacientes. Em

suma, as terapias manuais representam uma opção viável e benéfica no arsenal de tratamento

da fibromialgia, promovendo uma melhoria significativa na qualidade de vida dos pacientes e

evidenciando a importância de uma abordagem terapêutica holística e integrada.

Palavras-chave: palavras-chave: alívio da dor; fibromialgia; terapia manual.