

## FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA

### *AQUATIC PHYSIOTHERAPY IN PATIENTS WITH FIBROMYALGIA*

Alice Santana de Jesus Alves<sup>1</sup>

Hélio Passos Sampaio Neto<sup>2</sup>

Natália Oliveira Barros<sup>3</sup>

Priscila Correia da Silva Ferraz<sup>4</sup>

### RESUMO

A fisioterapia aquática é um recurso aquática e frequentemente citado na literatura, pois proporciona alívio de dor pela condensação da água, dar suporte para aliviar as cargas para estruturas corporais, sendo assim, é possível um maior equilíbrio e capacidade de alongamento e relaxamento muscular devido a temperatura aquecida da água. Objetivo: Identificar os efeitos da fisioterapia aquática no tratamento de pacientes com fibromialgia. Metodologia: Trata-se de uma revisão de literatura do tipo narrativa. Os tópicos que compreendem a discussão estão relacionados ao conceito de fibromialgia, definida pelos autores, quais técnicas de fisioterapia aquática são citadas e como a aplicação dessas técnicas se relacionam com os resultados obtidos com pacientes acometidos com SFM. Resultados: Uma das especialidades fisioterapêuticas mais utilizadas em pacientes com fibromialgia é a hidroterapia, que consiste em uma fonte abrangente de terapia que utiliza ambientes aquáticos para auxiliar na recuperação de diversas condições médicas. Além da terapia ser feita através de movimentos shiatsu zen na água, alongamentos passivos, mobilizações articulares pelos meridianos, que são pontos específicos que conectam a parte externa do corpo aos órgãos internos. Movimentos constantes, fluidos e ininterruptos do fisioterapeuta que podem trazer benefícios aos sistemas esquelético, respiratório e muscular do paciente. Melhora o sono, a respiração, alivia o estresse e diminui a ansiedade. Considerações Finais: A terapia aquática pode melhorar a qualidade de vida de pessoas com fibromialgia - uma síndrome que engloba uma série de manifestações clínicas como dor, fadiga e fadiga, fadiga, insônia e distúrbios do sono.

### PALAVRAS CHAVE

Fibromialgia, Hidroterapia, Fisioterapia, Aquática.

<sup>1</sup>Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIFTC de 2021 (UNIFTC/21), e-mail: [aliceesj2@hotmail.com](mailto:aliceesj2@hotmail.com)

<sup>2</sup>Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIFTC de 2021 (UNIFTC/21), e-mail: [heliopsneto@outlook.com](mailto:heliopsneto@outlook.com)

<sup>3</sup>Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIFTC de 2021 (UNIFTC/21), e-mail: [contatonathbarros@gmail.com](mailto:contatonathbarros@gmail.com)

<sup>4</sup>Professora Orientadora do Centro Universitário UNIFTC de 2021 (UNIFTC/21), Especialista em Fisioterapia Pediátrica e Neonatal, e-mail: [priscila.ferraz@ftc.edu.br](mailto:priscila.ferraz@ftc.edu.br)

## ABSTRACT

Aquatic physiotherapy is an aquatic resource and frequently cited in the literature, as it provides pain relief by condensation of water, giving support to relieve loads for body structures, thus, it is possible to achieve greater balance and ability to stretch and relax muscles. due to the heated temperature of the water. Objective: To identify the effects of aquatic physical therapy in the treatment of patients with fibromyalgia. Methodology: This is a narrative literature review. The topics that comprise the discussion are related to the concept of fibromyalgia, defined by the authors, which aquatic physical therapy techniques are cited and how the application of these techniques is related to the results obtained with patients with FMS. Results: One of the most used physical therapy specialties in patients with fibromyalgia is hydrotherapy, which consists of a comprehensive source of therapy that uses aquatic environments to assist in the recovery of various medical conditions. In addition to the therapy being done through zen shiatsu movements in the water, passive stretching, joint mobilizations through the meridians, which are specific points that connect the external part of the body to Organs internal organs. Constant, fluid and uninterrupted movements of the physical therapist that can benefit the patient's skeletal, respiratory and muscular systems. It improves sleep, breathing, relieves stress and decreases anxiety. Final Thoughts: Aquatic therapy can improve the quality of life of people with fibromyalgia - a syndrome that encompasses a series of clinical manifestations such as pain, fatigue and fatigue, fatigue, insomnia and sleep disorders.

## KEYWORDS

Fibromyalgia. Hydrotherapy. Aquatic Physiotherapy.

## 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome da fibromialgia (SFM) é uma doença não-inflamatória crônica musculoesquelética que é muito comum, sendo a maior parte da população afetada, as mulheres e na faixa etária de 30-55 anos, na população total geralmente são acometidos de 2% a 5% dessas. É caracterizada por dor muscular difusa e crônica, acompanhada por dor em locais específicos (tender points) entre outros sintomas em todo o esqueleto axial do paciente. (HECKER et al., 2011; SANTOS et al., 2020).

Além de apresentar variação de dor como queimação, contusão ou pontada, grande parte dos pacientes acometidos possuem um quadro de sintomas confuso e amplo incluindo redução de memória, cefaleia, cólon espástico, retenção líquida, vertigens, fenômeno de Raynaud, bexiga irritável, dispneia, nervosismo, rigidez matinal e outros. (OLIVEIRA et al., 2015; BEZERRA et al., 2021).

A SFM não tem exame específico para o seu diagnóstico, mas são realizados estudos clínicos que demonstram que além de distúrbios físicos com níveis de dor intensa em pontos de referência dolorosos a palpação, também provoca distúrbios psicológicos que afetam a qualidade de vida desses pacientes, diminuindo sua funcionabilidade e capacidade até nos âmbitos profissionais. (BEZERRA et al., 2021; PINKALSKY et al., 2011).

O tratamento para minimizar os sintomas da SFM são medicamentos para alívio da dor e melhora da qualidade do sono, prática de atividade física

para fortalecimento e relaxamento muscular e a fisioterapia, como a fisioterapia aquática, que promove a melhora de seus sintomas com exercícios na água aquecida. (HECKER et al., 2011).

A fisioterapia aquática é um recurso aquático e frequentemente citada na literatura, pois proporciona alívio de dor pela condensação da água, dar suporte para aliviar as cargas para estruturas corporais, sendo assim, é possível um maior equilíbrio e capacidade de alongamento e relaxamento muscular devido a temperatura aquecida da água (SANTOS et al., 2020).

Portanto, constitui-se objetivo deste trabalho identificar os efeitos da fisioterapia aquática no tratamento de pacientes com fibromialgia. Assim, o tratamento da fibromialgia através da intervenção fisioterapêutica atrelado à hidroterapia com os métodos Halliwick, Método de Anéis Bad Ragaz e Watsu que dão oportunidade ao paciente ter mais qualidade de vida, tanto a nível funcional, quanto profissional e social.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão de literatura do tipo narrativa, que se refere a fundamentos teóricos onde vai ser utilizado para tratar do tema e problema da pesquisa. Através de uma análise da literatura publicada. (MARTINS, 2018).

A seleção dos artigos ocorreu em julho de 2022, inicialmente a busca foi realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Physiotherapy Evidence Database (PEDro), PUBMED. Para a busca dos artigos foram utilizados os Descritores em Ciência da Saúde (DeCs): Fibromialgia, Hidroterapia, Pacientes, Fisioterapia, utilizando os idiomas português, inglês e espanhol, além da combinação com os operadores booleanos AND, OR e NOT.

Também para embasamento da pesquisa foram utilizados como base de dados, os descritores Mesh para os termos utilizados: Whirlpool Baths, Whirlpool Baths, Watsu Therapy, Water Shiatsu, Fatigue Syndrome, Chronic e Fibromyalgia.

Para a seleção dos artigos foi utilizado como critérios de inclusão, artigos publicados entre os anos de 2008 a 2021, nos idiomas português inglês e artigos na íntegra que abordassem a temática utilização do método hidroterapia em pacientes com Fibromialgia. Os critérios de exclusão: resumos de dissertações, teses e artigos que não tenham relação com a temática por meio da leitura do título e resumo.

Os tópicos que compreendem a discussão estão relacionados ao conceito de fibromialgia, definida pelos autores, quais técnicas de fisioterapia aquática são citadas e como a aplicação dessas técnicas se relacionam com os resultados obtidos com pacientes acometidos com SFM.

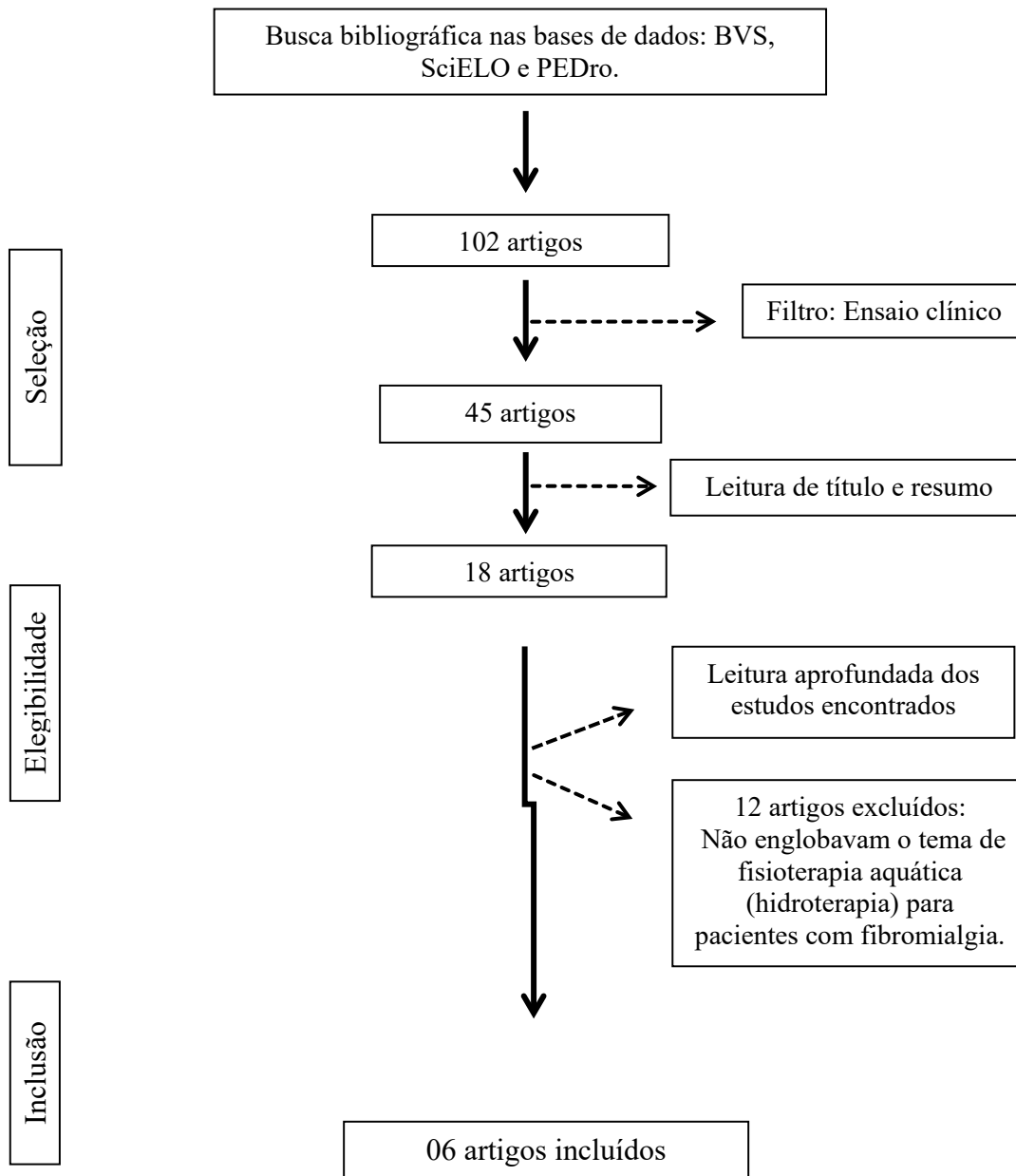
## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A fisioterapia, por meio de diversas técnicas, tem um papel importante no alívio dos sintomas, por meio de alongamentos, exercícios aeróbicos, massoterapia, eletroterapia e hidroterapia. Uma das especialidades fisioterapêuticas mais utilizadas em pacientes com fibromialgia é a hidroterapia, que consiste em uma fonte abrangente de terapia que utiliza ambientes aquáticos para auxiliar na recuperação de diversas condições médicas.

Para a escolha dos artigos, foi utilizado o método PRISMA, inicialmente foram selecionados 102 artigos dentro do tema pesquisado, sendo feito o

primeiro filtro, foram selecionados 45 artigos. Pela leitura dos títulos e resumos, foram escolhidos 18 artigos, em seguida após exclusão por não estarem totalmente dentro do tema abordado, foram utilizados apenas 06 artigos, como descrito no fluxograma abaixo:

**FIGURA 1:** Busca e seleção de estudos para inclusão na revisão sistemática de acordo com a metodologia PRISMA. FONTE: Autores, 2022.



### 3.1 Fibromialgia: definição

Todos os autores analisados definem a fibromialgia como sendo uma síndrome complexa, cuja principal característica é a dor exacerbada em músculos, tendões e ossos, sem sinais de componentes inflamatórios, podendo manifestar sintomas em outros aparelhos e sistemas. Esta síndrome reumática é

caracterizada por dor crônica e difusa e o tratamento ideal requer uma abordagem multidisciplinar com uma combinação de modalidades de tratamento não farmacológico e farmacológico. (BEZERRA, 2021)

Segundo Stival (2014) as pesquisas sobre a origem e os sintomas da fibromialgia vêm aumentando desde 1980, e entende-se que o Sistema Nervoso Central tem uma sensibilidade significativa à dor dessa síndrome. Foi reconhecida como doença pela Organização Mundial da Saúde em 1992. O diagnóstico é feito em 18 pontos específicos do corpo, chamados de “pontos sensíveis”, com pressão de 4 kg. A patologia será confirmada se o paciente apresentar dor intensa em pelo menos 11 dos 18 pontos.

Segundo Souza (2008) e Bressan et al. (2008) dois dos sintomas mais marcantes da fibromialgia são dores generalizadas e crônicas por até 3 meses seguidos, caracterizadas principalmente por sensibilidade ao toque como pressão de até 4kg, com tender points localizados em diversos sítios anatômicos. Sua sintomatologia é ampla e, portanto, o diagnóstico deve ser razoável, pois apresenta sintomas extensos em mais de um sistema e muitas vezes é confundido com outras doenças. Uma série de sintomas pode ocorrer, incluindo rigidez matinal, fadiga crônica, fenômeno de Raynaud, distúrbios do sono, parestesia, síndrome do intestino irritável, dor de cabeça e até mesmo em associação com depressão.

Os pacientes dessa síndrome têm a condição vascular reduzida, assim diminuindo o trabalho cardiovascular e desaceleração do metabolismo. Tendo em vista que a causa dessa redução vascular é a predisposição dos músculos dos acometidos à micro traumas gerando dor crônica e assim atrapalhando seu desempenho físico e em atividades laborais. (BERTI et al., 2008).

#### Fisioterapia aquática: definição e técnicas

Estudos mais antigos chama hidroterapia, enquanto os mais recentes já utilizam o termo a fisioterapia aquática para se referir ao mesmo método fisioterapêutico, neste estudo serão utilizados os dois termos, mantendo o mesmo significado.

A hidroterapia, segundo Silva et al. (2013) é uma forma terapêutica onde se usufrui das finalidades físicas, fisiológicas dos benefícios de estar em uma piscina com a água aquecida. Esta técnica tem a capacidade de promover várias alterações fisiológicas nos sistemas metabólico, cardiorrespiratório e neuromuscular, ocorrendo por conta das características físicas da água no indivíduo. (LIMA, 2012; FORTI, 2015).

Estudos como o de Martin et al. (2016) mostram que a mesma em temperatura morna ocasiona alívio da algia e relaxamento muscular. Os impulsos gerados por estar em uma água aquecida disputam com os dolorosos, ocasionando analgesia. Por conta da melhora, esta técnica é utilizada em pacientes com SFM.

Segundo Lima (2012); Cunha (2016) este método vem ganhando espaço, mas, a mesma foi evidenciada há 2400 anos a.C. através da cultura proto-indiana com o objetivo de fazer instalações higiênicas. Existem três técnicas importantes para a fisioterapia aquática. Metodologia Bad Ragaz, criado em 1930 pelo "Dr. Kupfer Ipsen" por conta do nome de uma cidade no qual existia

um local com água natural morna. Método Watsu também é conhecido como Water Shiatsu, Aqua shiatsu, hidro shiatsu, criado por Herold em 1980. "Halliwick", em 1930 originado por Mcmillan em 1949 em "School for Girls". - **Halliwick**

A modalidade mais indicada para SFM é o Halliwick, pois promove alívio de tensão, relaxamento muscular e redução de espasmos musculares com água aquecida entre 32°C e 34°C. É benéfico na execução do exercício, pois melhora a tolerância e o nível de resistência física do paciente. O principal objetivo deste método é proporcionar momentos de total independência no meio aquático. Pode ser usado em qualquer pessoa com deficiência física ou de aprendizagem. A terapia deve enfatizar as habilidades do paciente e não suas limitações. (SALVADOR et al., 2015)

Segundo Cunningham (2000) o método Halliwick tem como premissa básica a teoria de que nenhuma informação pertence exclusivamente a uma profissão. Esse método é multidisciplinar, pois reúne informações de diversas áreas do conhecimento, sendo utilizado para ensinar natação a pessoas com deficiência física e mental; combina conceitos de mecânica dos fluidos, neurofisiologia, psicologia, pedagogia e dinâmica de grupo.

De acordo com Fonsêca et al. (2010) Halliwick é constituído pelo programa de dez pontos (Tabela 1). Na década de 90 foi incluso mais um ponto que é o de rotação sagital, mesmo assim, continua a denominação original.

**Tabela 1:** Programa de 10 pontos da técnica Halliwick.

1	ajustamento mental: o paciente terá a capacidade de responder de forma apropriada a um meio diferente ou uma situação diferente, sendo importante, duranteo exercício, o aprendizado do controle respiratório;
2	desprendimento: o paciente torna-se física e mentalmente independente;
3	controle de rotação sagital;
4	controle de rotação transversal;
5	controle de rotação longitudinal;
6	controle de rotação combinada;
7	inversão mental: o paciente deve acreditar que a água irá lhe sustentar, impedindo que afunde;
8	equilíbrio em repouso;
9	deslizamento turbulento: o terapeuta movimenta o paciente sem que haja contato entre os mesmos;
10	progressão simples e movimento básico.

Fonte: Fonsêca *et al*, 2010.

Fonte: Fonsêca *et al*, 2010.

### - **Bad Ragaz**



Segundo Mello e Souza (2014) o Bad Ragaz nos casos de fibromialgia diferencia-se das outras técnicas da hidroterapia, pois utiliza as propriedades físicas da água, ao mesmo tempo em que possibilita a função anatômica e fisiológica normal de músculos e articulações. O comando de voz do fisioterapeuta é usado como estímulo, exigindo desta forma o esforço voluntário do paciente, as instruções simples, breves, precisas, sincronizada e precisa. Sendo a exatidão no comando essencial como:

- Segure – para contração isométrica;
- Puxe ou empurre – para contração isotônica;
- Relaxe – para relaxamento.

Para Marques (2012), no que se refere ao tratamento que exerce real efeito no quadro algico, tendo influência positiva nos pacientes com fibromialgia, melhorando a qualidade de vida, e reporta que o método utiliza de flutuação sustentada, no qual o fisioterapeuta dá o comando e estabilização, possibilitando a função anatômica e fisiológica normal das articulações e músculos.

Campion (2000) descreve que os padrões utilizados pelo Bad Ragaz permitem que o fisioterapeuta e o paciente trabalhem juntos em cooperação e a força com a qual os movimentos são realizados pode ser cuidadosamente monitorada e graduada. Os exercícios somente podem ser realizados se o fisioterapeuta estiver na água, conduzindo e instruindo o paciente, pois este profissional age como ponto de estabilidade e fixação.

#### - Watsu

Baseia-se em uma dinâmica multidisciplinar com o objetivo de dar independência ao paciente e melhorar a qualidade de vida. Como recurso fisioterapêutico, o Watsu promove a tensão muscular, auxilia nas dores e melhora a postura. Os efeitos psicológicos, mecânicos e fisiológicos associados à temperatura da água proporcionam ao paciente uma variedade de benefícios, como: redução dos níveis de estresse, respiração mais suave e melhor amplitude de movimento. (SILVA, 2014)

Segundo Santos et al. (2014), no tratamento realizado com o Watsu, há uma grande melhora na dor do indivíduo trazida pela água aquecida, somada ao benefício da técnica, também promove a melhora dos aspectos físicos e emocionais, diminuindo assim a dor.

Além da terapia ser feita através de movimentos shiatsu zen na água, alongamentos passivos, mobilizações articulares pelos meridianos, que são pontos específicos que conectam a parte externa do corpo aos órgãos internos.

Movimentos constantes, fluidos e ininterruptos do fisioterapeuta que podem trazer benefícios aos sistemas esquelético, respiratório e muscular do paciente. Melhora o sono, a respiração, alivia o estresse e diminui a ansiedade. (PINKALSKY et al., 2011)

### 3.2 Fisioterapia aquática no tratamento de pacientes com fibromialgia

Relacionando os artigos analisados com as técnicas e os resultados obtidos após estudo, foi possível elaborar a Tabela 2, abaixo. Todos os resultados observados nos artigos tiveram um feedback positivo, dando respaldo para a relevância do presente estudo.

**Tabela 2:** Variáveis quanto aos artigos selecionados.

<b>Autor/Ano</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Métodos</b>	<b>Resultados</b>
SALVADOR <i>et al</i> (2004)	Ensaio clínico	Verificar a eficácia da hidroterapia na redução da sintomatologia, bem como avaliar se houve melhoria em sua qualidade de vida.	10 mulheres com idade entre 30 e 55 anos.	As participantes foram submetidas a um questionário de qualidade de vida, antropometria, seguida de avaliação relacionada ao tempo de diagnóstico e de que forma a SFM afeta suas rotinas diárias e qualidade do sono.	Todas as pacientes apresentaram melhoras durante o sono, na flexibilidade e a visível redução no impacto da doença nas atividades diárias.
SILVA <i>et al</i> (2018)	Ensaio clínico	Verificar a eficácia da hidroterapia no alívio de dores e na qualidade do sono de indivíduos com fibromialgia.	13 mulheres com idades indefinidas.	As participantes foram submetidas a questionários sociodemográficos e de qualidade do sono, bem como indicadores de Escala Visual Analógica (EVA) no início e ao final do estudo.	A hidroterapia é eficaz enquanto tratamento para a fibromialgia, melhorando a qualidade de sono e agindo para o alívio de dores.
WILHELM <i>et al</i> (2014)	Estudo de caso	verificar os efeitos da técnica de Watsu no portador de fibromialgia	1 mulher com fibromialgia	A participante foi submetida a avaliação de 18 pontos de referência de sensibilidade dolorosa, questão	Foi possível observar uma melhora positiva tanto na diminuição do quadro algíco como na qualidade de vida e do sono



				nário de qualidade do sono, Escala Visual Analógica (EVA) e impacto da SFM.	o da paciente, esta técnica é segura e também benéfica para portadores de Fibromialgia.
HECKER, C. D. <i>et al</i> (2011)	Ensaio clínico	Verificar e comparar os efeitos da hidrocinestoterapia e da cinesioterapia na qualidade de vida de pacientes portadoras de fibromialgia.	24 mulheres com fibromialgia	Para avaliar a qualidade de vida das pacientes, utilizou-se o questionário genérico SF-36, alocadas aleatoriamente em dois grupos: hidrocinestoterapia e cinesioterapia. Durante um período de 23 semanas, as pacientes foram submetidas a alongamentos e exercícios aeróbios de baixa intensidade com duração de uma hora cada sessão (em ambos os grupos).	Observou-se melhora estatisticamente significativa (p<0,05) na maior parte dos aspectos abordados pelo SF-36 em ambos os grupos.
VITORINO, <i>et al</i> (2002)	Ensaio clínico	Comparar a Qualidade de Vida em pacientes com fibromialgia, submetidos a três tipos de tratamento: medicamentoso e hidroterapia; medicamentoso e fisioterapia em solo; medicamentoso e placebo.	150 pacientes de ambos os sexos	Serão constituídos três grupos de pacientes: medicamento e hidroterapia (G1), medicamento e fisioterapia em solo (G2), medicamento e aparelhos (placebo) (G3) que serão submetidos a avaliação fisioterapêutica, preenchimento dos questionários de Qualidade de Vida (SF36), Beck (ansiedade), Diário de sono, Escala de Dor, 1DAT	Hidroterapia foi mais efetiva do que Fisioterapia Comum para aumentar o Tempo de sono total e diminuir o TIC para pacientes com fibromialgia.

				E (depressão), tratamento fisio terapêutico e novamente pree nchimento dos questionários.	
BORGES (2007)	Ensaio clínico	Avaliar os efeitos do conc eito Halliwick® no tratame nto de mulheres acometid as pela fibromialgia.	12 mulheres co m idades indefin idas	As participantes foram submeti das a um questionário, avaliaç ão dos pontos de dor e impact o da fibromialgia na rotina diári a. Foram aplicadas 15 sessõe s, de 45 minutos, de fisioterapi a aquática com a técnica Halli wick® 2 vezes por semana.	O conceito Halliwick®, mostrou- se eficaz no tratamento de mulhere s acometidas pela fibromialgia.

FONTE: Autores, 2022.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio do presente estudo, verificamos que a terapia aquática pode melhorar a qualidade de vida de pessoas com fibromialgia - uma síndrome que engloba uma série de manifestações clínicas como dor, fadiga, insônia e distúrbios do sono. Os exercícios realizados variam com a temperatura da água, pressão hidrostática, duração do tratamento e intensidade do exercício. Outro fator importante é que as respostas fisiológicas podem ser adaptadas ao estado de doença do paciente individual.

A intenção do trabalho foi demonstrar os benefícios da hidroterapia sobre os sintomas causados pela fibromialgia, e mostrar que a hidroterapia não é apenas um meio utilizado para aliviar a dor, mas também um meio de restaurar a função normal do paciente afetado pela fibromialgia. Após contextualizar essa análise da literatura em questão e constatar que existe um amplo campo de estudos sobre o assunto, tais eventos possibilitam recomendar outros estudos sobre a fibromialgia e seus sintomas.

## REFERÊNCIAS

- ARANTES, J.F., *et al.* A cinesioterapia no tratamento da fibromialgia: revisão bibliográfica. **REFACER** v. 7, n. 1, 2018. ISSN –2317-1367. Disponível em: <http://revistas.unievangelica.com.br/index.php/refacer/article/view/3325/2336>.
- BERTI, G. *et al.* Hidroterapia aplicada ao tratamento da fibromialgia: avaliação clínica e laboratorial de pacientes atendidos no Centro Universitário Feevale em Novo Hamburgo RS. **Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 13, n. 122, Julio de 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd122/hidroterapia-aplicada-ao-tratamento-da-fibromialgia.htm>.
- BEZERRA, T. *et al.* **Fisioterapia aquática como tratamento para Fibromialgia: revisão integrativa de literatura**. Trabalho de Conclusão de curso. 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/13587>.
- BORGES, I. V. **Efeitos do conceito Hallawick® em pacientes com fibromialgia**. Anima Educação. 2007. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/8948/1/ISADORA%2007.12.18.pdf>.
- BRESSAN, L. R. *et al.* Efeitos do alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico de pacientes com fibromialgia. **Rev Brás Fisioter.** 2008;12(2):88-93. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/Wf9cPDKKHzyRZGz4L8NPskg/?format=pdf&lang=pt>.
- CAMPION, M. R. **Hidroterapia princípios e prática**. São Paulo: Manole, 2000.
- CUNNINGHAM, J. *et al.* **Reabilitação aquática**. São Paulo: Manole, 2000. cap. 16, p. 337-366.
- FONSÊCA, Á. N. N. *et al.* Hidroterapia: revisão histórica, métodos, indicações e contra-indicações. **Revista Digital**. Buenos Aires, n.147,2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd147/hidroterapia-indicacoes-encontraindicacoes.htm>.
- FORTI, M. **Influência da hidroterapia sobre a função pulmonar, força muscular respiratória e mobilidade tóracoabdominal em mulheres com síndrome fibromiálgica**. 2015. 105 p. Dissertação de mestrado, programa de pós-graduação em fisioterapia, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2015.
- HECKER, C.D. *et al.* Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia – um ensaio clínico randomizado. **Fisioter Mov.** 2011 jan/mar;24(1):57-64. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/CNF7sF9z4xChv5NN5bYcntv/?format=pdf&lang=pt>.
- JACINTHO, R. L. M. *et al.* Avaliação da qualidade de vida em mulheres com fibromialgia após fisioterapia aquática. **Revista da FARN**. Natal, v.7, n. 1, p. 13-27, jan./jun.2008 Disponível em: <http://www.revistas.unirn.edu.br/index.php/revistaunirn/article/view/133/162>.

PROVENZA, J. R. *et al.* Fibromialgia. **Rev Bras Reumatol.** v. 44. n. 6, p. 443-9. nov./dez., 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/xKmjCGfP8SQnPqngfQ9CS7w/?format=pdf&lang=pt>.

LIMA, T. B. **Efetividade da fisioterapia aquática no tratamento da fibromialgia : revisão sistemática com metanálises.** 2012. 102 p. Dissertação, programa de pós-graduação em ciências da Reabilitação, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2012.

MARQUES, F. Z. Análise do recurso de Bad Ragaz no tratamento da fibromialgia. **EFDeportes Revista Digital.** Buenos Aires, v.17, n.167, 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd167/bad-ragaz-no-tratamento-dafibromialgiahtm&lt>.

MARTIN, D. G. *et al.* **Efeito de um protocolo de curta duração na hidroterapia em pacientes com fibromialgia: análise de dor e qualidade de vida.** 2016. 75 p. Tese de doutorado, Programa de Pós-graduação em Saúde e comportamento da Universidade Católica de pelotas, Universidade Católica de Pelotas, 2016.

MARTINS, M. de F. M. **Estudos de Revisão de Literatura.** Disponível em: [https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/29213/2/Estudos\\_revisao.pdf](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/29213/2/Estudos_revisao.pdf).

OLIVEIRA, C. A. de. *et al.* A eficácia da hidroterapia na redução da sintomatologia dos pacientes com fibromialgia. **Revista Faculdade Montes Belos.** v. 8. n. 3. 2015. p. 1-179. Disponível em: <http://revista.fmb.edu.br/index.php/fmb/article/view/188>.

PINKALSKY, A. *et al.* Os benefícios do watsu no tratamento da dor crônica e qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos. **Fisioterapia Brasil.** v. 12. n. 1. janeiro/fevereiro de 2011. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapia/brasil/article/view/591/1211>.

SALVADOR, J. P. *et al.* Hidrocinesioterapia no tratamento de mulheres com fibromialgia: estudo de caso. **Fisioterapia e Pesquisa.** Campo Grande, v.11, n.1, 2005. Disponível em: [http://www.crefito3.com.br/revista/usp/01\\_04/Pages%20from%20pg01\\_6027a36.pdf](http://www.crefito3.com.br/revista/usp/01_04/Pages%20from%20pg01_6027a36.pdf).

SANTOS, A. B. M. *et al.* Depressão e Qualidade de Vida em Pacientes com Fibromialgia. **Revista Brasileira de Fisioterapia.** v.1, n. 3, p. 317-324, 2006.42 Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v10n3/31951.pdf>.

SILVA, D. M. *et al.* Efeitos da fisioterapia aquática na qualidade de vida de sujeitos com doença de Parkinson. **Fisioter Pesq.** 2013;20(1):17-23. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/pFp7ncBqySx3Mz9kypfSBbG/?lang=pt/>.

SILVA, J. S. da. *et al.* A hidroterapia no tratamento de indivíduos com fibromialgia. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia.** v. 12. n. 42. p. 198-210. 2018. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1429/2041>.

SILVA, M. R. **Hidroterapia no tratamento da fibromialgia**. Monografia. Bacharelado em Fisioterapia. FEAMA. Ariquemes-RO. 2014. Disponível em: <https://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/10/1/SILVA%2C%20M.%20R.%20-%20HIDROTERAPIA%20NO%20TRATAMENTO%20DA%20FIBROMIALGIA.pdf>.

SOUZA, J. B. *et al.* Escola Interrelacional de Fibromialgia: Aprendendo a lidar com a dor - Estudo Clínico Randomizado. **Rev Bras Reumatol**. v. 48, n.4, p. 218-225, jul/ago, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/XxHtT3JYbsZyxHqZcvX53Mp/?format=pdf&lang=pt>

STIVAL, R. S. M. *et al.* Acupuntura na fibromialgia: um estudo randomizado-controlado abordando a resposta imediata da dor. **Revista Brasileira de Reumatologia**. v. 54. 2014. p. 431-436. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbr.2014.06.001>.