

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

MARIA VITÓRIA PAIVA DE LIMA

**ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA COMO ESTRATÉGIA DE AUTOCUIDADO
EM MULHERES COM FIBROMIALGIA: Uma revisão integrativa.**

JUAZEIRO DO NORTE – CE

2024

MARIA VITÓRIA PAIVA DE LIMA

**ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA COMO ESTRATÉGIA DE AUTOCUIDADO
EM MULHERES COM FIBROMIALGIA: Uma revisão integrativa.**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à
Coordenação de graduação em Fisioterapia do Centro
Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Lagoa Seca), em
cumprimento às exigências para obtenção do grau de
Fisioterapia

Orientador: Prof. Ma. Ana Georgia Amaro Alencar
Bezerra Matos

JUAZEIRO DO NORTE – CE

2024

MARIA VITÓRIA PAIVA DE LIMA

**ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA COMO ESTRATÉGIA DE AUTOCUIDADO
EM MULHERES COM FIBROMIALGIA: Uma revisão integrativa.**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do trabalho de conclusão de curso, apresentado à Coordenação do curso de graduação em fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de fisioterapia.

Data de apresentação: 16 / 12 / 2024

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Ma. Prof. Ana Geórgia Amaro Alencar Bezerra Matos.

Membro: Tatianny Alves França

Membro: Paulo César Mendonça

JUAZEIRO DO NORTE – CE

2024

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA COMO ESTRATÉGIA DE AUTOCUIDADO EM MULHERES COM FIBROMIALGIA: Uma revisão integrativa

Maria Vitória Paiva de Lima¹
Ana Geórgia Amaro de Alencar Bezerra Matos²

RESUMO

Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia, a Síndrome de Fibromialgia causa dores musculares e articulares generalizadas e afeta cerca de 2,5% da população, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, esta condição atinge principalmente mulheres de 30 a 50 anos. É uma doença complexa com causas ainda desconhecidas, a fibromialgia é uma síndrome reumática crônica caracterizada por fadiga, distúrbios do sono e dores difusas, que comprometem a funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes. **Objetivo:** Evidenciar na literatura, o impacto da intervenção fisioterapêutica na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa nas bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciElo), *United States National Library of Medicine* (PubMed), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino Americana e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (LILACS) e condensador de dados Google Acadêmico. Após a seleção, os materiais disponíveis gratuitamente, com conteúdo referente ao tema, foram submetidos a leitura para determinar a relevância e em seguida, extraídos os dados mais próximos e de significativa importância que façam referência às palavras-chaves, escritos em português ou em inglês que possam ser traduzidos, no período entre 2017 à 2024. Foram excluídos materiais com mais de 10 anos de publicação, sites pagos e que fugiram do tema. **Resultados esperados:** Dos 1.256 artigos identificados, 1.249 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, resultando em 7 estudos selecionados. Os resultados indicam que intervenções fisioterapêuticas combinadas com estratégias de autocuidado, tratamento multidisciplinar e abordagens como alongamentos, reeducação postural global, recursos fisioterapêuticos, desenvolveram-se para melhorias significativas na qualidade de vida, flexibilidade e manejo do dor em pacientes com fibromialgia. Além disso, foi observada uma relação positiva entre melhores condições socioeconômicas e maior capacidade de autocuidado, destacando a importância do contexto.

Palavras-chave: Fibromialgia, Autocuidado, Fisioterapia.

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome reumática crônica que tem como caracterização do quadro: fadiga, distúrbios de sono, dores difusas pelo corpo com duração maior que três meses (informação que contribui para o possível diagnóstico), irritabilidade, dentre outros. Interferindo na capacidade funcional afetando, então, a qualidade de vida dos pacientes

¹ vitoriaapaiva12@gmail.com Acadêmico de curso de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio (UNILEÃO).

² . anageorgia@gmailsampaio.edu.br Professor(a) do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Dr Leão Sampaio. Mestre em Ensino em Saúde (UNILEÃO)

portadores da síndrome (Couto, *et al.*, 2020)

Diante de alguns sintomas supracitados há uma enorme sensibilidade ao toque por parte desses pacientes, o inchaço e as dores nas articulações por conta da FM ocasionam uma série de contribuição para diminuição da funcionalidade (Silva, *et al.*, 2024).

Além das dificuldades enfrentadas durante a busca pelo diagnóstico, as pessoas afetadas pela Fibromialgia enfrentam o desafio adicional de lidar com um tratamento que foca apenas na gestão dos sintomas, uma vez que suas causas e cura ainda não foram identificadas. A dificuldade em questão do tratamento medicamentoso é frequentemente intensificada pelos efeitos colaterais enfrentados. Isso destaca a necessidade de abordagens terapêuticas que não só aliviem os sintomas físicos, mas também tenha como suporte emocional e psicológico (Mattos; Piason; Renner, 2023).

Nesse contexto estão inseridos inúmeros tratamentos como os recursos fisioterapêuticos com uso de medicamentos e de uma equipe multidisciplinar que envolve psicólogos e profissionais como fisioterapeutas. Os métodos de tratamento da FM envolvem os recursos ofertados pela fisioterapia como: hidroterapia, cinesioterapia, acupuntura, terapias manuais dentre outros (Silva, *et al.*, 2024).

Devido à cronicidade da fibromialgia, o autocuidado é crucial para complementar os tratamentos. Segundo o Ministério da Saúde, ele coloca o indivíduo como o principal agente na gestão de sua saúde, e o princípio central do autocuidado reside no indivíduo. Este princípio reconhece que o indivíduo é quem melhor compreende sua condição específica, sabendo discernir o que é necessário para seu conforto e o que contribui ou prejudica seus esforços de autocuidado (Couto, *et al.*, 2020).

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa crônica, de etiologia desconhecida que pode afetar vários sistemas e apresentar vários sintomas. Tendo como prevalência encontrada em gênero feminino. Diante da complexidade das condições dessa síndrome e da necessidade de abordagens de tratamento abrangentes, surge a dúvida: como a fisioterapia pode ser eficaz como estratégia de autocuidado considerando seus benefícios físicos, psicológicos e emocionais na qualidade de vida de pacientes com a síndrome citada?

Este estudo se justifica pela inquietude e dúvida da pesquisadora ao tema pouco abordado em âmbito social e de forma breve em âmbito acadêmico. Pelo interesse na temática, a relevância e importância de uma intervenção precoce e busca de terapias eficazes diante de uma condição que afeta negativamente no bem estar dos pacientes portadores de fibromialgia.

O objetivo geral do presente estudo é evidenciar, na literatura, o impacto da

intervenção fisioterapêutica na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia e os específicos são: descrever os principais recursos e intervenções utilizadas no tratamento dos sintomas da fibromialgia; averiguar os efeitos da fisioterapia na redução dos sintomas em pacientes com fibromialgia e explorar nos contextos, as percepções e necessidades das mulheres com fibromialgia em relação à fisioterapia como parte de autocuidado.

2 DESENVOLVIMENTO

2.2 METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão integrativa de abordagem descritiva, cujo propósito foi compilar, analisar e sintetizar de maneira abrangente as evidências disponíveis sobre o tema em questão. O objetivo desta revisão integrativa foi investigar sobre o impacto dos benefícios da fisioterapia como estratégia de autocuidado em mulheres com fibromialgia. Para conseguir o objetivo, foi realizado buscas nas bases de dados como a PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca virtual em saúde (BVS) e condensador de dados; Google Acadêmico, utilizando as palavras-chaves: Fibromialgia, Benefícios, Autocuidado, Fisioterapia e termos de indexação do tema supracitado. Onde foram selecionados artigos que em seus títulos contiam até duas palavras chaves das citadas anteriormente.

Ao conceitualizar a pesquisa como uma revisão integrativa, buscou-se obter conhecimento e compreensão abrangente e atualizado do assunto em discussão, contribuindo para uma evolução e avanço do conhecimento na área para otimizar e ter ideias de futuras intervenções diante do tratamento para práticas clínicas.

Serão incluídos o material que façam referência às palavras-chaves, que sejam relevantes para contribuição do tema, com termos objetivos e claros além da data de publicação, tendo em busca aos mais atuais de 2017 a 2024. Serão excluídos o material com datas mais antigas com aproximadamente mais de 10 anos, que “fujam” do contexto diante do tema, além do tipo de material (ex: cartas, cartilhas dentre outros) e sites pagos.

Para administrar a pesquisa de revisão integrativa sobre a atuação da fisioterapia como estratégia de autocuidado em mulheres com fibromialgia, os instrumentos incluirão com a pergunta da pesquisa, os objetivos e os critérios de inclusão e exclusão, sendo seguido para contextualização buscado nas bases de dados e condensador, realizada à seleção do material, leitura mais profunda e detalhada para seguir com a escrita do conteúdo e

separação das referências para conclusão, sendo passado pelo processo de formatação, correção e acréscimos.

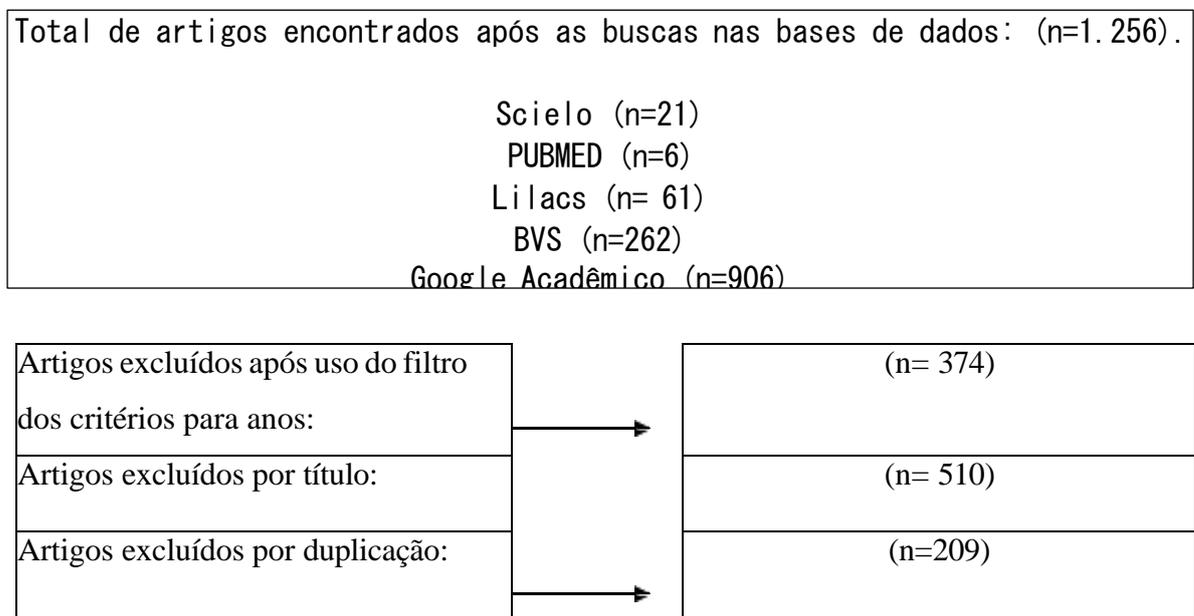
Esses instrumentos e procedimentos resultam no método e processos que serão utilizados para assegurar e garantir uma revisão ampla e consistente diante do tema em questão.

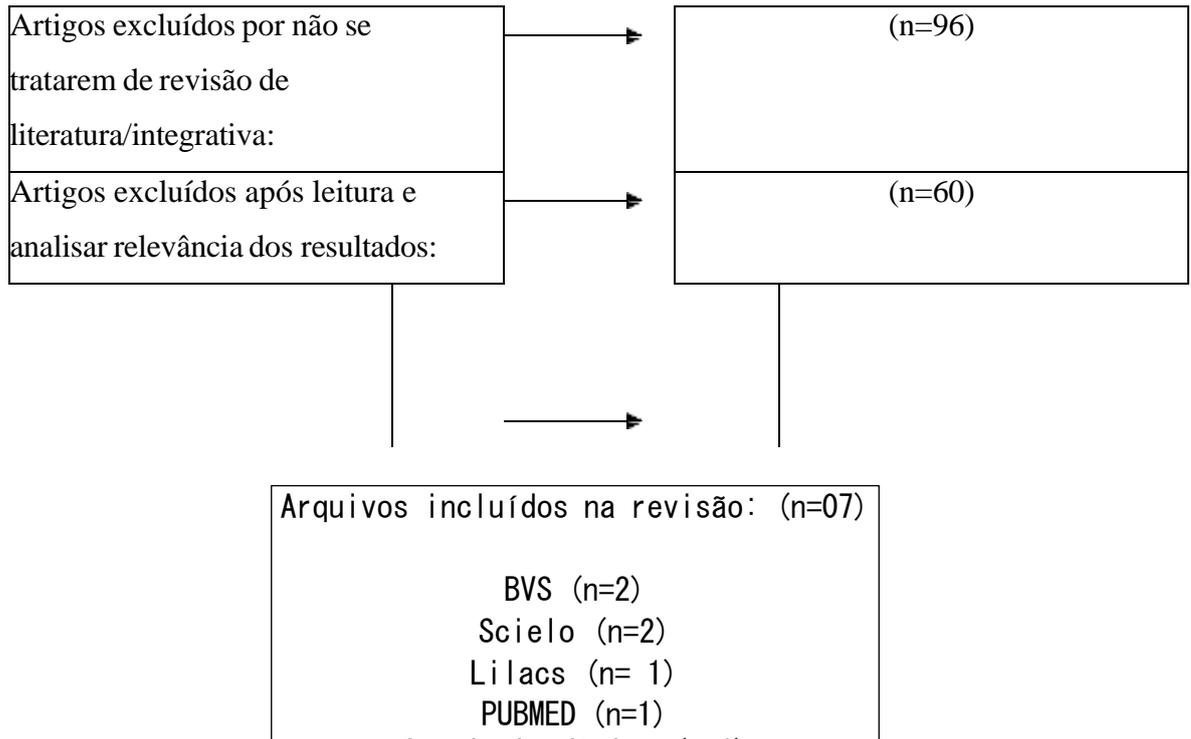
Os dados serão analisados através da explanação de um quadro onde serão apresentados: título do artigo, autor e ano, objetivos dos estudos, tipo de estudo (transversal, estudo de caso) e os principais resultados.

2.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 1.256 estudos buscados nas bases de dados com palavras chaves e de indexação já citada, dos quais 1.249 foram excluídos por não possuírem o delineamento estipulado e não atender os critérios de inclusão. Assim, foram incluídos 07 artigos que contemplaram os critérios estabelecidos para o desfecho pretendido.

Figura 1 - Fluxograma do método de seleção dos artigos





Fonte: LIMA, M.V,P; MATOS, A.G,A.A., 2024

Os dados foram analisados através da explanação de um fluxograma do método de seleção e posteriormente 02 tabelas dos principais resultados. As tabelas encontram-se organizadas de acordo com o tipo de estudo onde a tabela 1 é destinada para estudos cujo seja do tipo ensaio clínico randomizado e a tabela 2, estudos diversificados.

Tabela 1 - Estudos Randomizados

Título do artigo	Autores/ano	Tipo de estudo	Objetivos	Resultados/Conclusão
Efeitos de um programa de apoio ao autocuidado físico para pacientes com fibromialgia	Lorena, Suélem B. <i>et al.</i> , 2021	Ensaio Clínico randomizado	Avaliar a eficácia de um Programa de Apoio ao Autocuidado Físico (PSCSP), com ênfase em exercícios de alongamento, no tratamento da FM.	Melhorou significativamente a qualidade de vida e a flexibilidade dos pacientes com fibromialgia em comparação ao grupo controle com as escala EVA, sem apresentar diferenças significativas na intensidade da dor.
Reeducação Postural global comparada com Exercícios de alongamento muscular segmentar no tratamento da fibromialgia: um ensaio clínico randomizado	Matsutani, LA, Sousa do Espírito Santo, Ad, Ciscato, M. <i>et al.</i> , 2023	Ensaio clínico randomizado	Verificar e comparar o efeito de exercícios de alongamento muscular em pacientes com FM baseados no método de reeducação postural global	Exercícios de alongamento tanto baseados na reeducação postural global quanto segmentar, quando aliados a uma abordagem educacional fundamentada na terapia cognitivo-comportamental reduzem significativamente o limiar de dor.
Efeitos da terapia cognitivo-comportamental em pacientes com fibromialgia	Mozhi Arun e Arumugam Narkeesh. 2021	Um estudo cego, randomizado e controlado.	Determinar o efeito combinado da terapia cognitivo-comportamental juntamente com técnicas de fisioterapia no tratamento dos sintomas da fibromialgia.	A terapia cognitivo-comportamental combinada ao tratamento fisioterapêutico teve efeito na redução da depressão e da incapacidade, além de melhorar a qualidade de vida na fibromialgia.

Fonte: LIMA, M.V,P; MATOS, A.G,A.A., 2024.

Tabela 2 - Estudos Diversos

Título do artigo	Autores/ano	Tipo de estudo	Objetivos	Resultados/Conclusão
Avaliação do autocuidado, apoio social e sua associação com variáveis sociodemográficas em pessoas com fibromialgia	Nunes, Isadora. 2021	estudo observacional e transversal	Avaliar a relação do autocuidado e do apoio social com variáveis sociodemográficas em pessoas com fibromialgia.	Pessoas com variáveis socioeconômicas mais elevadas possuem melhor conhecimento sobre a fibromialgia e no agenciamento de autocuidado.
Psicoeducação de pessoas com fibromialgia : uma experiência interdisciplinar com a fisioterapia	Rosário, Júlia dias. 2020	De natureza quase-experimental e quali- quantitativa.	Avaliar a eficácia de um programa psicoeducativo associado ao tratamento fisioterápico para pessoas com fibromialgia.	a psicoeducação atuando interdisciplinarmente com a fisioterapia levaram a melhoras fortemente significativas da intensidade da dor.
Associação de terapias com redução da dor e melhora da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia.	Mascarenhas, R.O. <i>et al.</i> , 2021	Revisão sistemática de meta- análise	Investigar a eficácia de terapias para reduzir a dor e melhorar a qualidade de vida em pessoas com fibromialgia	A maioria das terapias para fibromialgia tem pouco apoio de evidências de alta qualidade. Algumas apresentam potencial para reduzir e melhorar a qualidade de vida a curto e médio prazo.
Avaliação e associação da agência de autocuidado com sintomas e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia.	Couto, Letícia Assis <i>et al.</i> , 2020.	Estudo observacional transversal	Avaliar a agência de autocuidado de indivíduos com FM e verificar associação do autocuidado com variáveis sociodemográficas, sintomas e qualidade de vida	O estudo aponta agência moderada de autocuidado e baixa associação do autocuidado com qualidade de vida e classe social em indivíduos com fibromialgia. O impacto da fibromialgia apresentou valores severos na qualidade de vida.

Fonte: LIMA, M.V,P; MATOS, A.G,A.A.,2024

Os três artigos supracitados na tabela 1, abordam tratamentos fisioterapêuticos com intervenções para manejo da fibromialgia, focando em diferentes abordagens e seus impactos na qualidade de vida. No primeiro estudo, foi avaliado o impacto de um Programa de Apoio ao Autocuidado Físico (PSCSP) com exercícios de alongamento.

O mesmo teve uma abordagem eficaz na melhoria de parâmetros funcionais na redução do consumo de analgésicos, da EVA e melhora de funcionalidade. De acordo com Lorena Suelém B *et al.*, (2021) Há evidências de que o autocuidado apoiado a uma intervenção onde o indivíduo desempenha um papel central na determinação de seus próprios cuidados de saúde, pode efetivamente melhorar os sintomas de doenças crônicas, tal como a FM.

O segundo, destaca que alongamentos associados à terapia cognitivocomportamental, reduzem significativamente o limiar de dor. Matsutan Luciana *et al.*, (2023) relata que pessoas com FM tendem a ter aumento da atividade muscular sob condições mentais impostas experimentalmente e este aumento significativo na atividade muscular pode levar à ativação de mecanismos paralelos de indução da dor, como a retração miofascial e por isso a importância de exercícios. Algo que mostra concordância nos dois estudos é a resalta que os indivíduos devem cooperar ativamente tendo responsabilidade para alcançar a melhoria.

No terceiro estudo de Mozhi Arun e Arumugam Narkeesh (2021) enfatiza que a terapia cognitivocomportamental melhora a qualidade de vida e reduz sintomas de ansiedade, incapacidade e depressão. Utiliza escalas específicas para “mensurar” dor e bem estar como a Escala Visual Analógica (EVA) e o Índice de Incapacidade de Oswestry (ODI), além de questionários. Salienta a importância de abordagens individualizadas e exercícios terapêuticos sendo essencial no manejo de condições complexas quando se envolve situações físicas e mentais.

Vale salientar, as inúmeras abordagens voltada para área da fisioterapia onde podemos trabalhar também não só o relaxamento com alongamento, mobilizações, pompagens, mas podemos incrementar com exercícios aerobicos, musicoterapia, hidroterapia, terapia manual dentre outros. Em contra partida, a pesquisadora destaca também sobre a questão da demanda dos recursos, tempo e desafio que pode ser na prática clínica, ao ser falado de condições expostas físicas, mental e psicossocial.

Nunes, Isadora (2021) evidencia através de questionário e estudo o quão impactante FM é, pois pessoas com a síndrome possui dificuldades em conciliar a rotina domiciliar e de trabalho, muitas tendem a solicitar afastamento, tendo dificuldade na permanência. O que impacta na saúde e economia, onde mostra que indivíduos que apresentam conhecimento sobre síndrome, recursos para tratamento e tem capacidade financeira tem um melhor agenciamento de autocuidado por inúmeras questões.

Ao acrescentar sobre a abordagem interdisciplinar com os estudo de Rosário, Júlia dias (2020). É importante mencionar que o mesmo mostra o impacto da atuação de

multiprofissionais onde as intervenções conjuntas designam resultados significativos em vários aspectos dos pacientes fibromiálgicos como no: sono, comportamento psicossocial, hábitos de vida, cotidiano e atividades no geral.

Concordado com a visão de Mascarenhas, R.O. *et al.*, 2021. Embora muitas terapias estejam disponíveis para tratar a fibromialgia, grande parte precisam de evidências de alta qualidade e de estudos para melhor resultados pois consideravelmente as condutas entregam efeitos a curto e médio prazo. Esse achado ressalta a necessidade de mais pesquisas rigorosas para confirmar a eficácia das intervenções e guiar na prática clínica. A interação de terapias com respaldo científico é essencial para otimizar os resultados.

Posto similar ao estudo de Nunes, Isadora (2021). O autocuidado é uma condição complementar essencial no tratamento da fibromialgia, pois ajuda o indivíduo a desenvolver um senso de empoderamento e maior controle sobre sua condição, Couto, Letícia Assis *et al.*, (2020). Resultando em melhoras e processos notáveis.

3 CONCLUSÃO

Os achados do presente estudo reforçam a importância da fisioterapia como estratégia fundamental para o manejo da fibromialgia, destacando o papel do autocuidado no empoderamento dos pacientes e na melhoria dos desfechos clínicos. Mostra que as abordagens multidisciplinares gera uma melhoria na qualidade de vida e na funcionalidades dos pacientes.

Entretanto, foi apresentado que o impacto positivo dessas intervenções depende, em grande medida, do engajamento ativo do paciente. Podendo salientar que o sucesso do manejo da fibromialgia exige uma abordagem personalizada e integrada, onde o paciente é coautor do processo e evolução do tratamento.

O impacto da fisioterapia se torna cada vez maior devido ao oferecimento de atividades e atuações abrangentes buscando sempre melhoria na diversidade e evolução para um melhor desempenho funcional dos pacientes.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. V. M. DE *et al.* Sinais e sintomas da fibromialgia: importância do conhecimento do enfermeiro. **Revista Remecs - Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde**, p. 9–9, 4 set. 2019.

ARAÚJO, L. V. F. de; Caires P. T. P. R. C.; Pinheiro T. G.; Gusmão L. C.; Santos L.A.; Souza D. C.; Lima C. R. C. de; Correia F. S. A.; Oliveira D. A. de; Lessa R. S. Prevalência da dor e percepção do tratamento em pacientes com fibromialgia. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 8, p. e10856, 29 ago.2022.

CARVALHO, Raiane Sousa. Os benefícios da fisioterapia no tratamento da síndrome da fibromialgia. UMA ABORDAGEM CONTEMPORÂNEA, p. 116. In: DASILVA, *et al.*, (Organizadoras). **Fisioterapia: uma abordagem. Contemporânea**. volume 5, Editora Pascal, 2024. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://editorapascal.com.br/wp-content/uploads/2024/03/FISIOTERAPIA-VOL.-05.pdf#page=116>>. Acesso em: 21 jun. 2024.

CATALAM, A. L. *et al.* Benefícios da fisioterapia no paciente com fibromialgia – uma revisão. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, n. 1, 2022.

COUTO, Letícia Assis *et al.* Avaliação do agenciamento de autocuidados e sua associação com sintomas e qualidade de vida em indivíduos com fibromialgia. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 27, p. 140-146, 2020.

LORENA, Suélem B. *et al.* **Efeitos de um programa de apoio ao autocuidado físico para pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado**. 1 de janeiro de 2022: p. 495 – 504

LUCENA, L. R. T.; TIMÓTEO, P. A. D.; SOUSA, M. N. A. DE. Avaliação do tratamento da fibromialgia: a terapia com canabinoides. **Revista Contemporânea**, v. 2, n. 3, p. 122–136, 27 maio 2022.

LUCIANA AKEMI MATSUTANI *et al.* Global posture reeducation compared with segmental muscle stretching exercises in the treatment of fibromyalgia: a randomized controlled trial. **Trials**, v. 24, n. 1, 7 jun. 2023.

MASCARENHAS, R. O. *et al.* Association of Therapies With Reduced Pain and Improved Quality of Life in Patients With Fibromyalgia. **JAMA Internal Medicine**, v. 181, n. 1, p. 104, 1 jan. 2021.

MATTOS, Elenir Castro; DA SILVA PIASON, Aline; RENNEN, Anelise Meurer. A importância do autocuidado para o enfrentamento dos sintomas da Fibromialgia: um estudo de caso. **Anais da mostra de iniciação científica do cesuca**- ISSN 2317- 5915, n. 17, p. 490-499, 2023.

MONTEIRO, Inês da Conceição. **Fibromialgia: um estudo qualitativo sobre experiências de vidas pautadas pela dor**. 2023. Tese de Doutorado.

MOZHI, A.; ARUMUGAM, N. Effects of cognitive behavioral therapy in patients with fibromyalgia: a single blind, randomized controlled study. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 11, n. 1, p. 41, 14 jan. 2021.

MUNIZ, Andrielle Ramos; FERREIRA, Tairo Vieira. Benefícios da fisioterapia em pacientes com fibromialgia: revisão bibliográfica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 5, p. 2815-2822, 2022.

NUNES, I. **Avaliação do autocuidado, apoio social e sua associação com variáveis sociodemográficas em pessoas com fibromialgia.** repositorio.ufscar.br, 29 out. 2021.

OLIVEIRA, J. P. R. *et al.* O cotidiano de mulheres com fibromialgia e o desafio interdisciplinar de empoderamento para o autocuidado. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 40, 2019.

OLIVEIRA JÚNIOR, J. O. DE; ALMEIDA, M. B. DE. The current treatment of fibromyalgia. **Brazilian Journal Of Pain**, v. 1, n. 3, 2018.

PEREIRA RAMOS DE OLIVEIRA, J. *et al.* Qualidade de vida e autocuidado de mulheres que vivem com fibromialgia: uma revisão integrativa. **Nursing** (São Paulo),v. 22, n. 251, p. 2880–2886, 1 abr. 2019.

PINHEIRO, Marcelle. 4 tratamentos de fisioterapia para fibromialgia. 2020 **Tua Saúde**. Disponível em: < <https://www.tuasaude.com/tratamento-de-fisioterapia-para-fibromialgia/>>. Acesso em: 13 Abril. 2024.

ROSÁRIO, J. D. DO. **Psicoeducação de pessoas com fibromialgia:** uma experiência interdisciplinar com a fisioterapia. repositorio.unitau.br, 2020.