REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

EFEITOS DE PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE ASSOCIADOS A EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

EFFECTS OF HEALTH EDUCATION PROGRAMS COMBINED WITH THERAPEUTIC EXERCISES IN PATIENTS WITH FIBROMYALGIA: AN INTEGRATIVE REVIEW

Ciências da Saúde • 09/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/794225714

Raquel Simplício da Silva
Andreza Faro de Oliveira
Djanira Florentino Silva

RESUMO

A fibromialgia é uma condição crônica caracterizada principalmente pela presença de dor musculoesquelética generalizada, que pode ocorrer em diferentes partes do corpo e persistir por longos períodos. O objetivo do presente estudo é analisar os efeitos dos programas de educação em saúde associados a exercícios terapêuticos em pacientes com fibromialgia, considerando aspectos como dor, qualidade de vida, funcionalidade, fadiga e aspectos psicossociais. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. As pesquisas bibliográficas foram realizadas nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed e Physiotherapy Evidence Database (PEDro), incluindo artigos dos últimos 5 anos, nos idiomas portugues e inglês . Inicialmente foram identificadas 76 referências, selecionando seis estudos para compor a amostra final desta revisão, os quais investigaram os efeitos dos programas de educação em saúde associados ao exercício terapêutico em pacientes com fibromialgia. De modo geral, os resultados apontaram benefícios na redução da dor, na melhora da capacidade funcional e na diminuição do impacto da fibromialgia na vida cotidiana, além de efeitos positivos em alguns aspectos psicossociais. Entretanto, os resultados variaram quanto à fadiga, às alterações do sono e à manutenção dos benefícios após as intervenções. Conclui-se que os programas de educação em saúde associados ao exercício terapêutico apresentam potencial para contribuir com o tratamento fisioterapêutico de pacientes com fibromialgia, principalmente na melhora da dor, da funcionalidade e de aspectos relacionados à qualidade de vida.

Palavras-chave: Fibromialgia; Educação em Saúde; Exercícios Terapêuticos; Terapia por Exercício.

ABSTRACT

Fibromyalgia is a chronic condition characterized mainly by widespread musculoskeletal pain, which may occur in different parts of the body and persist for long periods. The aim of this study is to analyze the effects of health education programs combined with therapeutic exercises in patients with fibromyalgia, considering aspects such as pain, quality of life, functionality, fatigue, and psychosocial aspects. This is an integrative literature review. Bibliographic searches were conducted in the Virtual Health Library (VHL), Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), PubMed, and the Physiotherapy Evidence Database (PEDro), including articles published within the last five years in Portuguese and English. Initially, 76 references were identified, and six studies were selected to comprise the final sample of this review. These studies investigated the effects of health education programs combined with therapeutic exercise in patients with fibromyalgia. Overall, the results indicated benefits in pain reduction, improved functional capacity, and decreased impact of fibromyalgia on daily life, as well as positive effects on some psychosocial aspects. However, the results varied regarding fatigue, sleep disturbances, and the maintenance of benefits after the interventions. It is concluded that health education programs combined with therapeutic exercise have the potential to contribute to the physiotherapeutic treatment of patients with fibromyalgia, particularly by improving pain, functionality, and aspects related to quality of life.

Keywords: Fibromyalgia; Health Education; Therapeutic Exercises; Exercises Therapy.

1. INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma condição crônica caracterizada principalmente pela presença de dor musculoesquelética generalizada em diferentes partes do corpo, podendo persistir por longos períodos. A origem da fibromialgia ainda não é totalmente compreendida, porém, alterações no processamento da dor estão relacionadas ao desenvolvimento dos sintomas. Além da dor, a condição também pode afetar diferentes aspectos da vida dos pacientes, e exige cuidados que considerem suas necessidades físicas, emocionais e sociais (Galvez-Sánchez; Reyes Del Paso, 2020).

Entre os sintomas mais comuns estão a fadiga, as alterações do sono, a rigidez muscular e as dificuldades de concentração e memória. Alguns indivíduos também podem apresentar ansiedade e sintomas depressivos. Todas essas manifestações podem dificultar a realização das atividades diárias, prejudicar as relações sociais e reduzir a capacidade para o trabalho, comprometendo a qualidade de vida. Por isso, o tratamento da fibromialgia deve buscar não apenas aliviar a dor, mas também melhorar a funcionalidade e a autonomia dos pacientes (Jurado-Priego *et al.*, 2024).

O diagnóstico da fibromialgia é realizado principalmente por meio da avaliação clínica, considerando os sintomas relatados pelo paciente, a distribuição da dor e o tempo de duração das manifestações. Os critérios do American College of Rheumatology (ACR), revisados em 2016, consideram a presença de dor generalizada em pelo menos quatro das cinco regiões corporais, sintomas persistentes por três meses ou mais e a avaliação da intensidade da dor e da gravidade dos sintomas associados, como fadiga, alterações do sono e dificuldades cognitivas. Como não existem exames laboratoriais específicos capazes de confirmar a condição isoladamente, uma avaliação clínica cuidadosa é

fundamental para estabelecer o diagnóstico e orientar o tratamento (Berwick; Barker; Goebel, 2022).

Nesse contexto, a fisioterapia tem um papel importante no tratamento não farmacológico da fibromialgia. Sua atuação pode contribuir para o controle da dor, a melhora da capacidade física e funcional e a manutenção da independência nas atividades cotidianas. Para isso, podem ser utilizados exercícios terapêuticos, orientações educativas e estratégias de autocuidado. A escolha das intervenções deve considerar as dificuldades, as preferências e a tolerância de cada pessoa, respeitando seus limites e a necessidade de uma progressão gradual das atividades (Hernando-Garijo *et al.*, 2022; Kundakci *et al.*, 2022).

Os exercícios terapêuticos são de suma importância porque ajudam a trabalhar a força muscular, a mobilidade e a capacidade para realizar atividades do dia a dia. Entre as possibilidades estão os exercícios aeróbicos, o treinamento resistido e os exercícios de flexibilidade, que devem ser adaptados às condições de cada paciente. Contudo, a dor e a fadiga podem dificultar a prática regular, tornando importante orientar os pacientes sobre como realizar os exercícios de maneira gradual e segura (Antunes; Marques, 2024).

Algumas pesquisas têm investigado os benefícios da combinação entre exercícios e educação sobre a dor. Rodríguez-Domínguez *et al.* (2025), por exemplo, avaliaram uma intervenção que associou educação em neurociência da dor ao treinamento resistido em mulheres com fibromialgia. Os resultados mostraram benefícios na intensidade da dor e em algumas medidas relacionadas à sensibilidade dolorosa. Apesar desses resultados favoráveis, os

autores destacam a necessidade de novas pesquisas com mais participantes para confirmar os achados.

A educação em saúde também é uma estratégia importante, pois ajuda os pacientes a compreender melhor a fibromialgia, reconhecer seus sintomas e participar de forma mais ativa do próprio tratamento. Por meio de orientações claras e adequadas à realidade de cada pessoa, é possível incentivar o autocuidado e esclarecer dúvidas sobre a dor e a prática de exercícios. Nesse sentido, Lira *et al.* (2025) desenvolveram e avaliaram um material educativo voltado à promoção da saúde na fibromialgia, ressaltando a importância de oferecer informações acessíveis e adequadas às necessidades desse público.

Quando associada aos exercícios terapêuticos, a educação em saúde pode ajudar o paciente a compreender a importância da atividade física e a lidar melhor com as dificuldades encontradas durante o tratamento. Areso-Bóveda *et al.* (2022) avaliaram um programa em grupo que combinou educação em neurociência da dor e exercícios, observando resultados positivos na gravidade dos sintomas, na capacidade funcional e em aspectos relacionados ao impacto da dor na vida diária. De forma semelhante, Turcotte *et al.* (2023) identificaram melhorias no funcionamento cotidiano, nos sintomas depressivos e nas crenças relacionadas à dor após uma intervenção que reuniu encontros educativos e exercícios físicos.

Apesar dos resultados promissores, os benefícios da associação entre educação em saúde e exercícios terapêuticos não são iguais em todos os estudos. Ducamp *et al.* (2022), ao avaliarem a inclusão da educação terapêutica em um programa de terapia termal, não encontraram diferença significativa entre os grupos no principal

resultado relacionado ao impacto da fibromialgia após seis meses. Esse achado mostra a importância de analisar não apenas os resultados positivos, mas também as diferenças entre as intervenções e os aspectos em que os benefícios são observados.

Diante disso, esta revisão integrativa justifica-se pela necessidade de reunir e analisar as evidências científicas sobre os efeitos da educação em saúde associada aos exercícios terapêuticos em pacientes com fibromialgia. Compreender os resultados dessas intervenções pode ajudar a identificar seus benefícios e limitações, contribuindo para uma escolha mais adequada das estratégias utilizadas na fisioterapia. Além disso, a análise dessas evidências pode auxiliar os profissionais a planejar intervenções que considerem as necessidades de cada paciente e favoreçam sua participação no tratamento.

Assim, o presente estudo teve por objetivo analisar os efeitos dos programas de educação em saúde associados a exercícios terapêuticos em pacientes com fibromialgia, considerando aspectos como dor, qualidade de vida, funcionalidade, fadiga e aspectos psicossociais.

2. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, que segundo Ursi (2005) tem como objetivo reunir, analisar e sintetizar as evidências científicas.

Para orientar a busca dos estudos, foi utilizada a estratégia PICO, no qual a população (P) correspondeu aos pacientes com fibromialgia; a intervenção (I), aos programas de educação em saúde associados a exercícios terapêuticos; a comparação (C) não foi estabelecida como

requisito obrigatório; e os desfechos (O) compreenderam os efeitos relacionados à dor, à qualidade de vida, à funcionalidade, à capacidade física, à fadiga e aos aspectos psicossociais, norteando a pergunta da pesquisa "Quais são os efeitos dos programas de educação em saúde associados a exercícios terapêuticos em pacientes com fibromialgia?"

As pesquisas bibliográficas foram realizadas nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed e Physiotherapy Evidence Database (PEDro). Para a sua elaboração foram utilizados os seguintes descritores: Fibromialgia (Fybromyalgia), Educação em Saúde (Health Education) e Exercícios Terapêuticos (Exercise Therapy), considerando os termos disponíveis nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no Medical Subject Headings (MeSH), além de termos livres. Estes ainda foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, conforme as características de cada base de dados, observado no quadro 1.

Quadro 1. Relação das bases de dados e operadores boleanos

Base de Dados	Descritores /Operadores Boleanos
BVS LILACS	"Fibromialgia" and "educação em saúde" "Fibromialgia" and "exercício terapêutico",
PEDro	Fibromialgia Educação em saúde Exercícios terapêuticos
PubMed	"Fibromyalgia"[MeSH] OR fibromyalgia) AND ("Health Education"[MeSH] OR "health education" OR "patient education") AND ("Exercise Therapy"[MeSH] OR "exercise therapy" OR "therapeutic exercise" OR exercise)

Fonte: Dados do autor

Foram considerados estudos publicados nos cinco anos anteriores à realização das buscas, nos idiomas português e inglês, artigos que abordassem programas de educação em saúde associados a exercícios terapêuticos em pacientes com fibromialgia, incluindo ensaios clínicos e estudos randomizados, com texto completo disponível gratuitamente. E excluídos, as publicações de revisão narrativa e integrativa, dissertações, teses, trabalhos de conclusão de curso e estudos que abordassem outras doenças sem atender ao foco da pesquisa, além daqueles de acesso restrito e os de registros duplicados identificados nas diferentes bases de dados.

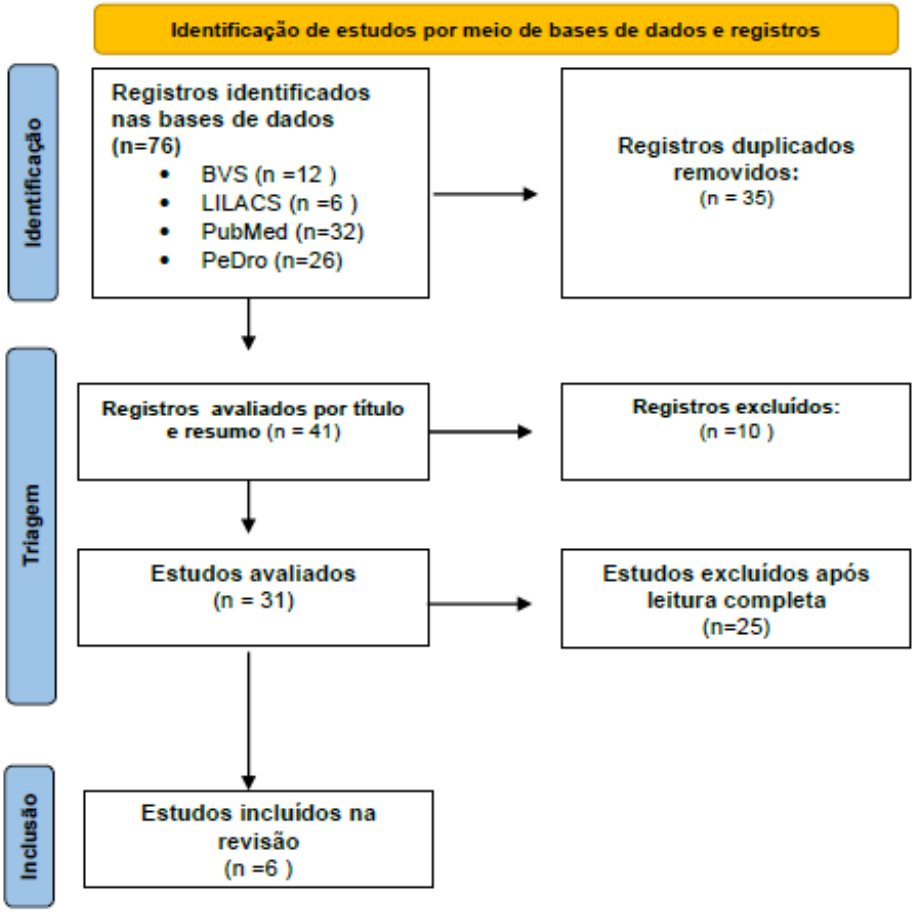
A seleção dos estudos ocorreu em seis etapas, de acordo com Botelho, Cunha e Macedo (2011). Inicialmente, foram reunidos os resultados encontrados nas bases de dados selecionadas. Em seguida, foram identificadas e removidas as duplicatas. Posteriormente, realizou-se a leitura dos títulos e resumos para verificar a relação dos estudos com o tema e sua adequação aos critérios de inclusão e exclusão. Os artigos considerados potencialmente relevantes foram submetidos à leitura na íntegra, a fim de confirmar sua elegibilidade para compor a amostra final da revisão.

Após a escolha das referências, foram extraídas as principais informações de cada estudo, incluindo título, autor, ano de publicação, objetivo e resultados. Os dados foram organizados em um quadro para facilitar a comparação entre os artigos e a síntese dos principais achados relacionados aos efeitos dos programas de educação em saúde associados a exercícios terapêuticos em pacientes com fibromialgia.

3. RESULTADOS

Inicialmente foram identificadas 76 referências, selecionando seis estudos para compor a amostra final desta revisão, os quais investigaram os efeitos dos programas de educação em saúde associados ao exercício terapêutico em pacientes com fibromialgia (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma das etapas de identificação, seleção e inclusão dos estudos.



Fonte: Dados do autor elaborado conforme as recomendações do PRISMA 2020

Os estudos apresentaram diferentes abordagens de intervenção, incluindo educação em neurociência da dor, treinamento resistido, exercícios físicos e programas multicomponentes. De modo geral, os resultados apontaram benefícios na redução da dor, na melhora da

capacidade funcional e na diminuição do impacto da fibromialgia na vida cotidiana, além de efeitos positivos em alguns aspectos psicossociais. Entretanto, os resultados variaram quanto à fadiga, às alterações do sono e à manutenção dos benefícios após as intervenções. Sendo assim, as principais características e os resultados dos estudos selecionados estão apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Artigos selecionados para a revisão.

Ano	Autor	Objetivo	Resultados	Conclusão
2026	RODRÍGUEZ-DOMÍNGUEZ, Álvaro-José *et al*	Comparar os efeitos da educação em neurociência da dor associada ao treinamento resistido com os de exercícios aeróbicos e de flexibilidade em mulheres com fibromialgia.	O grupo combinado apresentou maior redução da dor e melhora da sensibilidade à pressão e da força muscular. Ambos os grupos melhoraram a incapacidade funcional e os sintomas de sensibilização central.	Os autores concluem que a associação entre educação em neurociência da dor e treinamento resistido pode proporcionar benefícios adicionais no controle da dor e na força muscular, sendo uma alternativa promissora para o tratamento fisioterapêutico da fibromialgia.
2025	RODRÍGUEZ-DOMÍNGU	O objetivo foi comparar a eficácia de	O grupo que recebeu educação em	A combinação da educação

	EZ, Álvaro-José *et al*	um programa combinado de educação em neurociência da dor e treinamento de resistência (PNE + RT) com a de um programa combinado de exercícios aeróbicos e de flexibilidade (AE + FE).	neurociência da dor associada ao treinamento resistido apresentou maior redução da intensidade da dor a curto prazo e melhora do limiar de dor à pressão no trapézio. Também foram observadas melhorias na incapacidade, nos sintomas relacionados à sensibilização central e em medidas de força muscular. Os resultados são preliminares, devido ao tamanho reduzido da amostra.	em neurociência da dor com o treinamento resistido mostrou-se uma alternativa promissora para o tratamento da fibromialgia, especialmente na redução da dor. Contudo, por ser um estudo piloto, são necessárias pesquisas com amostras maiores para confirmar sua eficácia.
2023	TURCOTTE, Kara *et al.*	Avaliar a eficácia de uma intervenção multidisciplinar em grupo, realizada na	A intervenção promoveu redução da dor e dos sintomas depressivos, melhora da funcionalidad	A intervenção multidisciplinar realizada na comunidade demonstrou potencial para

		comunidade, em comparação com o atendimento habitual, para pessoas com fibromialgia.	e e crenças mais adaptativas sobre o controle da dor. Parte dos benefícios não se manteve após três meses.	melhorar a funcionalidade, os aspectos emocionais e a maneira como os pacientes lidam com a dor. O estudo também destaca a importância de programas educativos e de exercícios acessíveis e realizados em grupo.
2022	DUCAMP, Philippe *et al*	Avaliar a eficácia e a segurança de um programa de educação terapêutica associado à terapia termal padronizada, em comparação com a terapia termal isolada, em pacientes com fibromialgia, considerando principalme	Melhora significativa do alívio da dor e da fadiga no grupo combinado, sem diferença significativa no impacto geral da fibromialgia ou na intensidade da dor	A educação terapêutica associada à terapia termal apresentou benefícios em alguns aspectos, como o alívio da dor e da fadiga, mas não demonstrou superioridade significativa no impacto geral da fibromialgia. Os resultados reforçam a importância de investigar

		nte o impacto da doença seis meses após a intervenção.		melhor a contribuição da educação terapêutica no tratamento.
2022	BÓVEDA, Paula B Areso *et al.*	Avaliar a eficácia de uma intervenção em grupo baseada em educação em neurociência da dor e exercícios em mulheres com fibromialgia.	O grupo de intervenção apresentou melhoras superiores àquelas do grupo controle no impacto da fibromialgia, na dor, na capacidade funcional e nos aspectos psicológicos, com manutenção das melhoras após um ano.	A combinação entre educação em neurociência da dor e exercícios mostrou-se eficaz na melhora de diferentes aspectos relacionados à fibromialgia, incluindo dor, funcionalidade e saúde emocional. A manutenção de parte dos benefícios após um ano reforça a relevância de programas estruturados e com acompanhamento prolongado.
2021	LAITA, Luis Ceballos *et al.*	Comparar os efeitos da educação em neurociência	A associação entre educação em neurociência da dor e	A associação entre educação em neurociência da dor e

		da dor associada aos exercícios terapêuticos com os efeitos dos exercícios terapêuticos isolados sobre a fadiga, os distúrbios do sono e a funcionalidade física em mulheres com fibromialgia.	exercícios terapêuticos promoveu melhora da funcionalidade física, com resultados favoráveis nos testes de mobilidade funcional e força dos membros superiores.	exercícios terapêuticos demonstrou benefícios em determinados componentes da funcionalidade física, especialmente na mobilidade e na força muscular. Dessa forma, a educação pode complementar os exercícios e contribuir para melhores resultados no tratamento de mulheres com fibromialgia .

Fonte: Dados do autor.

4. DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram que a associação entre educação em saúde e exercícios terapêuticos pode contribuir para o tratamento de pacientes com fibromialgia, principalmente em relação à redução da dor, à melhora da capacidade funcional e ao enfrentamento dos sintomas no cotidiano. Apesar dos resultados

favoráveis, os benefícios não foram iguais em todas as pesquisas, uma vez que os programas apresentaram diferentes formas de aplicação, duração e estratégias terapêuticas. Dessa maneira, é importante considerar tanto os resultados positivos quanto as limitações encontradas em cada investigação.

Um aspecto que merece destaque é a utilização da educação em neurociência da dor associada à prática de exercícios. Essa abordagem procura explicar aos pacientes como a dor é processada pelo sistema nervoso, contribuindo para uma compreensão mais ampla dos sintomas e para uma relação menos limitante com o movimento. Nesse sentido, Areso-Bóveda *et al.* (2022) avaliaram um programa em grupo que combinou educação em neurociência da dor e exercícios físicos em mulheres com fibromialgia. Os resultados demonstraram melhorias na intensidade e no impacto da dor, na capacidade funcional e em aspectos emocionais, como ansiedade e depressão. Além disso, parte dos benefícios permaneceu no acompanhamento realizado um ano após a intervenção, indicando que programas estruturados podem produzir efeitos que ultrapassam o período de realização das atividades.

Corroborando esses achados, Ceballos-Laita *et al.* (2021) também investigaram os efeitos da associação entre educação em neurofisiologia da dor e exercícios terapêuticos em mulheres com fibromialgia. Os autores observaram que o grupo que recebeu as duas intervenções apresentou melhores resultados em testes relacionados à mobilidade funcional e à força muscular, quando comparado ao grupo que realizou somente exercícios. Entretanto, não foram identificadas diferenças significativas entre os grupos quanto à fadiga, às alterações do sono e a outras medidas de capacidade física. Esses resultados reforçam a possibilidade de que a

educação associada ao exercício contribua para determinados aspectos da funcionalidade, mas demonstram que seus efeitos podem variar conforme o componente avaliado.

Resultados relacionados à educação em neurociência da dor também foram encontrados por Rodríguez-Domínguez *et al.* (2025), que investigaram sua associação ao treinamento resistido. Nesse estudo piloto, realizado com 31 mulheres, o grupo que recebeu educação sobre a dor associada aos exercícios resistidos apresentou resultados superiores ao grupo que realizou exercícios aeróbicos e de flexibilidade na redução da dor a curto prazo e na melhora do limiar de dor à pressão no músculo trapézio. Também foram observadas melhorias na incapacidade, nos sintomas relacionados à sensibilização central e na força de preensão manual dentro do grupo experimental. Entretanto, a incapacidade melhorou nos dois grupos, demonstrando que diferentes modalidades de exercício também podem contribuir para a funcionalidade. Os autores ressaltam que, por se tratar de uma investigação piloto, os resultados ainda precisam ser confirmados em estudos maiores.

Ampliando essa discussão, Rodríguez-Domínguez *et al.* (2026) realizaram outro ensaio clínico, comparando a educação em neurociência da dor associada ao treinamento resistido com exercícios aeróbicos e de flexibilidade. Os resultados mostraram melhora da dor, da incapacidade e dos sintomas relacionados à sensibilização central nos dois grupos. Contudo, a combinação de educação e exercícios resistidos apresentou benefícios adicionais na sensibilidade dolorosa e na força muscular. Por outro lado, não foram identificadas mudanças significativas na rigidez. Esses achados reforçam que a associação entre educação e exercício pode ser uma alternativa relevante, mas não significa que seja superior

em todos os aspectos avaliados. Também mostram a importância de considerar diferentes modalidades de exercício na elaboração dos programas fisioterapêuticos.

Além dos resultados observados em intervenções que utilizaram educação em neurociência da dor, outras propostas também demonstraram benefícios da combinação de orientações educativas e exercícios. Resultados semelhantes foram encontrados por Turcotte *et al.* (2023), que avaliaram um programa em grupo e na comunidade, com encontros educativos semanais e exercícios duas vezes por semana. Os participantes apresentaram melhorias no impacto da fibromialgia, na realização das atividades diárias, nos sintomas depressivos e nas crenças relacionadas à dor. Esses achados destacam a importância de oferecer orientações e incentivar a prática de exercícios de forma organizada e acessível. Contudo, por se tratar de um estudo piloto, são necessárias novas pesquisas para confirmar esses resultados.

Em contrapartida, Ducamp *et al.* (2022) encontraram resultados menos expressivos ao investigar a inclusão da educação terapêutica em um programa de terapia termal, que também contava com a realização de exercícios terapêuticos. Os pesquisadores compararam pacientes que receberam terapia termal associada à educação com aqueles que realizaram apenas a terapia termal. Após seis meses, não foi identificada diferença estatisticamente significativa entre os grupos no principal desfecho, relacionado ao impacto da fibromialgia. Também não houve diferença significativa na intensidade da dor. Apesar disso, a análise apontou resultados favoráveis à associação em medidas de alívio da dor e fadiga, além de mostrar que 87% dos participantes que receberam educação continuavam praticando regularmente os exercícios ensinados.

Dessa forma, os achados sugerem que a educação pode favorecer a continuidade das atividades e o autocuidado, embora não tenha demonstrado uma vantagem adicional significativa em todos os resultados avaliados.

De modo geral, ao relacionar os resultados dos estudos com o objetivo desta revisão, observa-se que a associação entre educação em saúde e exercícios terapêuticos apresenta potencial para melhorar diferentes aspectos da vida de pessoas com fibromialgia. A redução da dor e a melhora da funcionalidade foram resultados recorrentes, enquanto os efeitos sobre fadiga, sono, rigidez e aspectos emocionais apresentaram maior variação. A educação pode auxiliar na compreensão da doença, na mudança de crenças relacionadas à dor e no incentivo ao autocuidado. Já os exercícios contribuem para o desenvolvimento e a manutenção da capacidade física, favorecendo a realização das atividades cotidianas.

Apesar dos resultados promissores, algumas limitações precisam ser consideradas. Os estudos utilizaram diferentes protocolos, modalidades de exercício, períodos de intervenção e instrumentos de avaliação, o que dificulta a comparação direta entre os resultados.

Diante disso, entende-se que os programas de educação em saúde associados aos exercícios terapêuticos podem representar uma estratégia relevante para o tratamento fisioterapêutico da fibromialgia, especialmente por abordar aspectos físicos, funcionais e psicossociais. Entretanto, os achados não permitem afirmar que essa associação seja superior a todas as outras modalidades de exercício ou que produza os mesmos benefícios em todos os pacientes. Assim, é importante que as intervenções sejam planejadas de acordo com as necessidades, as limitações e as

preferências de cada pessoa, valorizando a participação ativa no tratamento e a continuidade do autocuidado.

5. CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa teve como objetivo analisar os efeitos de programas de educação em saúde associados ao exercício terapêutico em pacientes com fibromialgia. A partir dos estudos analisados, observou-se que a associação dessas estratégias apresenta resultados promissores no manejo da doença, especialmente em relação à redução da dor, à melhora da capacidade funcional e à diminuição do impacto dos sintomas nas atividades cotidianas.

Apesar dos resultados favoráveis, as diferenças entre os protocolos utilizados, a presença de intervenções multicomponentes e o tamanho reduzido das amostras em algumas pesquisas limitam a comparação dos achados e a atribuição dos benefícios exclusivamente à associação entre educação em saúde e exercício terapêutico. Dessa forma, são necessários novos estudos com protocolos mais padronizados, amostras maiores e acompanhamento em longo prazo.

Conclui-se que os programas de educação em saúde associados ao exercício terapêutico apresentam potencial para contribuir com o tratamento fisioterapêutico de pacientes com fibromialgia, principalmente na melhora da dor, da funcionalidade e de aspectos relacionados à qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, Mateus Dias; MARQUES, Amélia Pasqual. Exercício físico e educação em saúde na fibromialgia. **Journal Health NPEPS,** v. 9, n. 2, 2024. Disponível em: https://periodicos.unemat.br/jhnpeps/pt_BR/article/view/13377/9072. Acesso em: 10 out. 2026.

ARESO-BÓVEDA, Paula Begoña. *et al.* Effectiveness of a group intervention using pain neuroscience education and exercise in women with fibromyalgia: a pragmatic controlled study in primary care. ***BMC Musculoskeletal Disorders***, v. 23, n. 1, art. 323, 2022. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35379222/. Acesso em: 1 out. 2026.

BERWICK, Richard; BARKER, Chris; GOEBEL, Andreas. The diagnosis of fibromyalgia syndrome. **Clinical Medicine,** v. 22, n. 6, p. 570-574, 2022. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9761415/. Acesso em: 2 nov. 2026.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; CUNHA, Cristiano Castro de Almeida; MACEDO, Marcelo. O método de revisão integrativa nos estudos organizacionais. Gestão e Sociedade, v. 5, n. 11, 121-136, maio-agos, 2011. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/291048347_O_metodo_da_revisao_integrativa_nos_estudos_organizacionais/fulltext/573. Acesso em: 27 out 2026.

CEBALLOS-LAITA, Luis. *et al.* Does the addition of pain neurophysiology education to a therapeutic exercise program improve physical function in women with fibromyalgia syndrome? Secondary analysis of a randomized controlled trial. **Journal of**

Clinical Medicine, v. 10, n. 11, art. 2518, 2021. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8201111/. Acesso em: 2 nov. 2026.

DUCAMP, Philippe *et al*. Therapeutic patient education for fibromyalgia during spa therapy: the FiETT randomized controlled trial. ***International Journal of Environmental Research and Public Health***, v. 19, n. 8, art. 4613, 2022. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35457480/. Acesso em: 1 out. 2026.

GÁLVEZ-SÁNCHEZ, Carmen Maria.; REYES DEL PASO, Gustavo Adolfo. Diagnostic criteria for fibromyalgia: critical review and future perspectives. Journal of Clinical Medicine, v. 9, n. 4, art. 1219, 2020. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32340369/. Acesso em: 1 out. 2026.

HERNANDO-GARIJO, Ignacio *et al*. Effectiveness of non-pharmacological conservative therapies in adults with fibromyalgia: a systematic review of high-quality clinical trials. **Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation,** v. 35, n. 1, p. 3-20, 2022. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34180405/. Acesso em: 2 nov. 2026.

JURADO-PRIEGO, Lina Noelia *et al*. Fibromyalgia: a review of the pathophysiological mechanisms and multidisciplinary treatment strategies. **Biomedicines,** v. 12, n. 7, art. 1543, 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39062116/. Acesso em: 02 nov. 2026

KUNDAKCI, Burak et al. International, multidisciplinary Delphi consensus recommendations on non-pharmacological interventions for fibromyalgia. **Seminars in Arthritis and Rheumatism,** v. 57, art. 152101, 2022. Disponível em:

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S004901722200152 4?via%3Dihub. Acesso em: 2 nov. 2026.

LIRA, Amanda Januário *et al.* Validação de material educativo para promoção da saúde na fibromialgia. **Saúde e Pesquisa,** v. 18, e12916, 2025. Disponível em: https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/vie w/12916/8037. Acesso em: 1 out. 2026.

RODRÍGUEZ-DOMÍNGUEZ, Álvaro-José *et al.* Effects of pain neuroscience education plus resistance training on pain, disability, and sensitization in women with fibromyalgia syndrome: a randomized controlled trial. ***Complementary Therapies in Medicine***, v. 98, art. 103342, 2026. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41771358/. Acesso em: 1 out. 2026.

RODRÍGUEZ-DOMÍNGUEZ, Álvaro-José *et al.* Pain neuroscience education and resistance training in women with fibromyalgia: a randomized control pilot study. **Pain Research and Management,** v. 2025, art. 7550108, 2025. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40686548/. Acesso em: 1 out. 2026.

TURCOTTE, Kara *et al.* Multi-disciplinary community-based group intervention for fibromyalgia: a pilot randomized controlled trial. **Rheumatology International,** v. 43, n. 12, p. 2201–2210, 2023. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10587329/. Acesso em: 1 out. 2026.

URSI, Elizabeth Silva. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa de literatura. 2005, 130 f. Dissertação (Mestrado) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2005. Disponível em:

https://scielo.br/j/rlae/a/7hS3VgZvTs49LNX9dd85VVb/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 27 out 2026.