



Prescrição do exercício físico na Fibromialgia

Cátia Nunes, Soraia Ribeiro, Carla Silva; USF Condeixa, ACeS Baixo Mondego

INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome caracterizada por dor crónica generalizada, associada a fadiga, distúrbios do sono e do humor e disfunção cognitiva, que interferem com a qualidade de vida. Apresenta uma taxa de prevalência de 1,7% do total das doenças reumáticas em Portugal e ocorre predominantemente em mulheres, com idades entre os 43-60 anos. O diagnóstico é baseado em critérios validados. O tratamento é sintomático e interdisciplinar, com intervenções no âmbito farmacológico, cognitivo-comportamental, educacional e físico, com recurso à prática de exercício físico (EF) programado (1a).

OBJETIVO

Sensibilizar e sintetizar a prescrição de EF em doentes com fibromialgia nos Cuidados de Saúde Primários.

MÉTODOS

Revisão clássica, com pesquisa bibliográfica de artigos publicados nos últimos 5 anos (NOC, Cochrane Library, ACSM's Guidelines e PubMed), utilizando como palavras-chave "fibromyalgia AND exercise, physical", na língua Portuguesa e Inglesa. Pesquisa em livro de Reumatologia Clínica de José Pereira da Silva, Professor, Dr.

RESULTADOS



História Clínica

Sintomas, medicação, antecedentes, EF prévio, excluir contraindicações ao EF



Exame Objetivo



Limitação Funcional e Exacerbação

Aplicar Questionário de Impacto da Fibromialgia Revisto (FIQR)



Entrevista motivacional

PLANO

Prescrição segundo FITT (tabela 1).

Período de Aquecimento e Arrefecimento.

Tempo de recuperação entre repetições e dias de treino.

Alternar diferentes grupos musculares.

Reavaliar periodicamente.

Duração ≥ 7 semanas (para benefício).

Educação do doente: distinção entre dor e fadiga pós-EF ou exacerbação sintomática, para ajuste de treino

Ponderar referenciar: comorbilidades, realização de testes físicos apropriados para avaliação das capacidades física



		Aeróbio	Resistência	Flexibilidade
F	Frequência	Iniciar 1-2x/sem e aumento progressivo para 2-3x/sem	2-3x/sem com mínimo de 48h entre sessões	Iniciar com 2-3x/sem e aumentar para 5x/sem
I	Intensidade	Ligeira a moderada com aumento progressivo (<30% FCR*; 40-59% FCR, respetivamente)	40-80% 1-RM. Aumento gradual para 60-80% 1-RM para treino de força. Para resistência ≤ 50% 1-RM**	Alongamento com movimentos ativos e suaves para todos os grupos musculares e tendões na faixa livre de dor. Alongamento estático até leve desconforto
T	Tempo	Iniciar com 10min/d e aumentar progressivamente para 30-60min/d	Força: aumento progressivo de 4-5 repetições para 8-12 repetições, com 2-3 min entre as séries. Resistência: 15-25 repetições, aumentando para 2 séries com um intervalo de descanso mais curto	Inicialmente manter o alongamento 10-30s. Aumento progressivo para 60s
T	Tipo	Baixo impacto e sem pesos (ciclismo, caminhada, natação – piscina aquecida). Inicialmente, para minimizar a dor, que pode ser causada pelo exercício	Halteres, barras, musculação, exercícios de peso corporal	Bandas elásticas, exercícios de alongamento/descompressão
	Outros	Atividades funcionais quando sintomáticos: Dança, marcha, subir escadas. Tai-chi, Yoga, Pilates		

Tabela 1- Prescrição FITT de exercício físico na Fibromialgia. sem – semana; min/d – minutos/dia; h – horas, s – segundos. *FCR – Frequência Cardíaca de Reserva = FC máxima-FC basal; FC máxima= 220-idade. **1-RM - uma repetição máxima.

CONCLUSÃO

A prescrição do EF em doentes com fibromialgia deverá ser de acordo com as recomendações FITT, atendendo às capacidades do doente e permitindo uma adaptação fisiológica sem agravamento do quadro clínico. Tanto o EF aeróbio terrestre ou em meio aquático são benéficos na melhoria da dor, do desempenho funcional e bem-estar físico e psíquico. O médico de família apresenta um papel importante na sua promoção e motivação, na prescrição segura e individualizada, diminuindo o risco de lesão ou agravamento sintomático, minimizando barreiras à adesão e atendendo às preferências individuais. A literatura é limitada, existindo pouca evidência científica na forma de prescrição do EF.

BIBLIOGRAFIA: 1- Norma de Orientação Clínica da Direção geral de saúde - Abordagem diagnóstica da Fibromialgia, número 017/2016, data de 27/12/2016, atualizada a 13/07/2017. 2- Pereira da Silva, José António. *Reumatologia Clínica*. 2004, 1ª Edição. Coimbra: Copyright. Cap 15 – Síndrome de dor Generalizada. 3- American College of Sports Medicine. *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins, Tenth edition, 2018. 4- de Lorena, Suélem Barros, et al. "Effects of muscle stretching exercises in the treatment of fibromyalgia: a systematic review." *Revista Brasileira de Reumatologia (English Edition)* 55.2 (2015): 167-173. 5- García-Hermoso, Antonio, Jose M. Saavedra, and Yolanda Escalante. "Effects of exercise on functional aerobic capacity in adults with fibromyalgia syndrome: a systematic review of randomized controlled trials." *Journal of back and musculoskeletal rehabilitation* 28.4 (2015): 609-619. 6- Bidonde, Julia, et al. "Exercise for adults with fibromyalgia: an umbrella systematic review with synthesis of best evidence." *Current rheumatology reviews* 10.1 (2014): 45-79. 7- Busch, Angela J., et al. "Resistance exercise training for fibromyalgia." *The Cochrane Library* (2013). 8- Marie B. Corkery, PT, DPT, MHS, & Lauren Tarsi, DPT, "Exercise Guidelines for Fibromyalgia Patients", October 14, 2015. 9- Sosa-Reina, M. Dolores, et al. "Effectiveness of Therapeutic Exercise in Fibromyalgia Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials." *BioMed research international* 2017 (2017). 10 - Assumpção, A., et al. "Muscle stretching exercises and resistance training in fibromyalgia: which is better? A three-arm randomized controlled trial." *European journal of physical and rehabilitation medicine* (2017).

Prescrição do exercício físico na Fibromialgia

Cátia Nunes, Soraia Ribeiro, Carla Silva; USF Condeixa, ACeS Baixo Mondego



OBRIGADA PELA ATENÇÃO!