

## **BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA.**

Leonardo Alves Kuhn, Centro universitário Campo real<sup>1</sup>

enf-leonardokuhn@camporeal.edu.br

Roberta Amaral Licheviski, Centro universitário Campo Real<sup>2</sup>

enf-robotalima@camporeal.edu.br

Alessandra Cristina da Paula Faria Zampier, Centro Universitário Campo Real<sup>3</sup>

prof\_alessandrafaria@camporeal.edu.br

**Resumo:** A fibromialgia é uma síndrome de dores centrais e sem precedentes, classificando-se como um dos diagnósticos clínicos reumatológicos mais frequentes na atualidade. Quanto a sintomatologia destaca-se, além das dores, outros quadros associados, como fadiga, irritabilidade e depressão, além do sono não-reparador e outras comorbidades. Este estudo teve como objetivo analisar a produção científica sobre os benefícios do uso da hidroterapia como uma alternativa no tratamento da fibromialgia e seu impacto na qualidade de vida de pacientes acometidos. Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, na qual foram utilizados artigos disponíveis na íntegra nas bases de dados LILACS, Pubmed e SciELO, publicados entre 2020 e 2025, no idioma português e que abordassem a hidroterapia no tratamento da fibromialgia. Dentre os resultados obtidos, elencou-se a prevalência do diagnóstico em mulheres, cuja proporção aumenta com o avanço da idade. A hidroterapia foi identificada como a terapia alternativa mais indicada no tratamento da fibromialgia. As propriedades dos exercícios desenvolvidos em meio aquático apontam vários benefícios, tais como: baixo impacto nas articulações, aumento da qualidade de vida e funcionalidade, melhorias na qualidade do sono e nos quadros de fadiga, rigidez matinal, força muscular respiratória, depressão, ansiedade e transtornos de humor.

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Campo Real.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Campo Real

<sup>3</sup> Enfermeira, Especialista, Docente do curso de Enfermagem do Centro Universitário Campo Real.

Conclui-se que os benefícios destacados melhoram a qualidade de vida de pacientes acometidos pela fibromialgia, tanto em relação aos quadros algícos de forma direta, quanto às comorbidades que o paciente apresenta, devido a sua condição atuar como segregante em muitos aspectos. Além disso, tornou-se possível reconhecer as limitações existentes em relação ao desenvolvimento de estudos e pesquisas acerca do tema e ao acesso dos pacientes à prática desses exercícios.

**PALAVRAS-CHAVE:** Fibromialgia; Hidroterapia; Tratamento; Dor;

**Summary:** Fibromyalgia is a central and unprecedented pain syndrome, classified as one of the most frequent rheumatological clinical diagnoses today. In addition to pain, other associated symptoms include fatigue, irritability and depression, as well as non-restorative sleep and other comorbidities. This study aimed to analyze the scientific production about benefits of using hydrotherapy as an alternative in the treatment of fibromyalgia and its impact on the quality of life of affected patients. This is a narrative literature review, in which articles available in full in the LILACS, Pubmed and SciELO databases, published in the last ten years, in Portuguese and that addressed the effectiveness of hydrotherapy in the treatment of fibromyalgia were used. Among the results obtained, the prevalence of the diagnosis in women was listed, whose prevalence increases with advancing age; hydrotherapy was identified as the most indicated alternative therapy in the treatment of fibromyalgia. The properties of exercises developed in an aquatic environment indicate several benefits, such as: low impact on joints, increased quality of life and functionality, improvements in sleep quality and fatigue, morning stiffness, respiratory muscle strength, depression, anxiety and mood disorders. It is concluded that the benefits highlighted improve the quality of life of patients affected by fibromyalgia, both in relation to pain directly and to the comorbidities that the patient presents, due to the condition acting as a segregator in many aspects. In addition, it became possible to recognize the existing limitations in relation to the development of studies and research on the subject and to patients' access to the practice of these exercises.

**KEYWORDS:** Fibromyalgia; Hydrotherapy; Treatment; Pain;

## 1. INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM), escolhida como patologia alvo do presente estudo, caracteriza-se como uma doença que causa dor generalizada e persistente no corpo. Para Mello et al. (2025) trata-se de uma síndrome reumatológica etiologicamente desconhecida, caracterizada por dores difusas e crônicas e pode ainda estar acompanhada de outros sintomas, tais como: rigidez matinal, fadiga, cefaléia e alterações cognitivas como percepção e memória.

Além disso seus sintomas não possuem precedentes mapeáveis, já que fisiopatologicamente, segundo Almeida e Oliveira Júnior (2018), essa síndrome ainda não possui uma estrutura etiológica assertiva. Além disso, há a possibilidade da presença de transtornos de humor, ansiedade, depressão e outros derivados de estruturas psicológicas abaladas devido a síndrome.

De acordo com a sociedade Brasileira de Reumatologia (2017), os critérios diagnósticos da FM são de metodologia clínica, já que não existem exames laboratoriais que possam elucidar essa condição de saúde de uma forma concreta, levando em consideração a presença de dor em pelo menos 11 de 18 pontos específicos, denominados “tender points” (incidindo-se uma pressão de pelo menos 4kg sob estes) e a frequência de manifestações sintomáticas por pelo menos 3 meses.

Em relação ao uso de medicamentos para tratamento, ainda segundo Mello et al. (2025), há a possibilidade de que este envolva monoterapia ou terapias medicamentosas combinadas, com o uso de relaxantes musculares, anticonvulsivantes, opióides, canabinóides, antidepressivos, substâncias peptidérgicas e entre outras; a depender da demanda do paciente, que pode ou não, ser acometido de comorbidades.

Um dos tratamentos alternativos utilizados é a hidroterapia, que configura-se como benéfica ao acompanhamento do paciente. Portanto, tendo estabelecido a relação entre patologia e tratamento, faz-se oportuna a importância dessa revisão bibliográfica, cujo objetivo foi analisar a produção científica sobre os benefícios do uso da hidroterapia como uma alternativa no tratamento da FM e seu impacto na qualidade de vida de pacientes acometidos, em razão da possibilidade de adentrar em um campo de pesquisa pouco recorrente, devido ao caráter inconclusivo que essa síndrome apresenta, possibilitando uma reflexão sobre a necessidade da criação de

políticas públicas que possam incluir a hidroterapia como uma alternativa de tratamento para os pacientes por ela acometidos.

Acredita-se, por fim, que o aprofundamento no conhecimento das especificidades de tal síndrome é de grande valia para profissionais de saúde, seguindo a questão norteadora proposta, que busca elucidar quais são os benefícios ligados ao uso da hidroterapia como método alternativo não—medicamentoso na manutenção e qualidade de vida dos pacientes acometidos pela FM; com a intenção de promover maiores orientações aos profissionais. Além disso estimula-se, através do conhecimento, a humanização do atendimento aos pacientes por ela acometidos, proporcionando maior assertividade em relação às suas práticas.

## **2. METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, que segundo Souza et al. (2010), é um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática. Na construção desta revisão integrativa foram percorridas as seguintes etapas metodológicas: 1ª fase: elaboração da questão norteadora; 2ª fase: busca ou amostragem na literatura; 3ª fase: coleta de dados; 4ª fase: análise crítica dos estudos incluídos; 5ª fase: discussão dos resultados e 6ª apresentação dos resultados.

Foi realizada a busca de artigos científicos nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Base de dados do sistema de pesquisa bibliográfica Pubmed, utilizando as terminologias cadastradas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) criados pela Biblioteca Virtual em Saúde, desenvolvidos a partir do Medical Subject Headings da U.S. National Library of Medicine, que permite o uso da terminologia comum em português, inglês e espanhol. Os descritores utilizados para encontrar a produção científica correspondente foram: Fibromialgia; Dor; Hidroterapia e Tratamento, os quais foram submetidos a cruzamentos entre si.

Como critérios de inclusão, foram utilizados: a) artigo original e disponibilizado online na íntegra em periódicos indexados nas bases de dados eletrônicas consultadas; (b) publicado nos últimos dez anos (2015 a 2025); (c) no idioma

português; (d) que abordasse o uso da hidroterapia como tratamento não-medicamentoso e os efeitos benéficos a pacientes acometidos pela FM. Dessa forma, foram excluídos os artigos que não atenderam a qualquer dos critérios de inclusão, bem como os artigos repetidos nas bases de dados pesquisadas e artigos que não apresentaram os descritores propostos.

Para seleção da amostra, inicialmente foi feita a leitura dos títulos e resumos dos artigos encontrados, avaliando-os segundo o critério de inclusão. Posteriormente, os artigos selecionados foram lidos na íntegra para que se cumprisse com fidedignidade o objetivo proposto. Para Brizola e Fantin (2017) é importante atentar-se ao fato de que uma pesquisa sobre um determinado tema sempre buscará alguns objetivos em comum, tal qual o que pretendeu-se atingir por meio deste trabalho, ou seja: estabelecer algumas evidências - e para isso, fez-se interessante uma leitura expressiva do material disponível.

A análise dos dados ocorreu no formato da chamada estratégia de PICO, que se faz muito interessante para a mesma prática baseada em evidências dentro da área da saúde. Tratando-se esta última de um acrônimo para as palavras "paciente", "intervenção", comparação" e um estrangeirismo: "outcomes" que significa desfecho, sendo estes os principais norteadores a serem utilizados nas pesquisas em relação às hipóteses e perguntas norteadoras que são primariamente levantadas (NOBRE e PIMENTA, 2007).

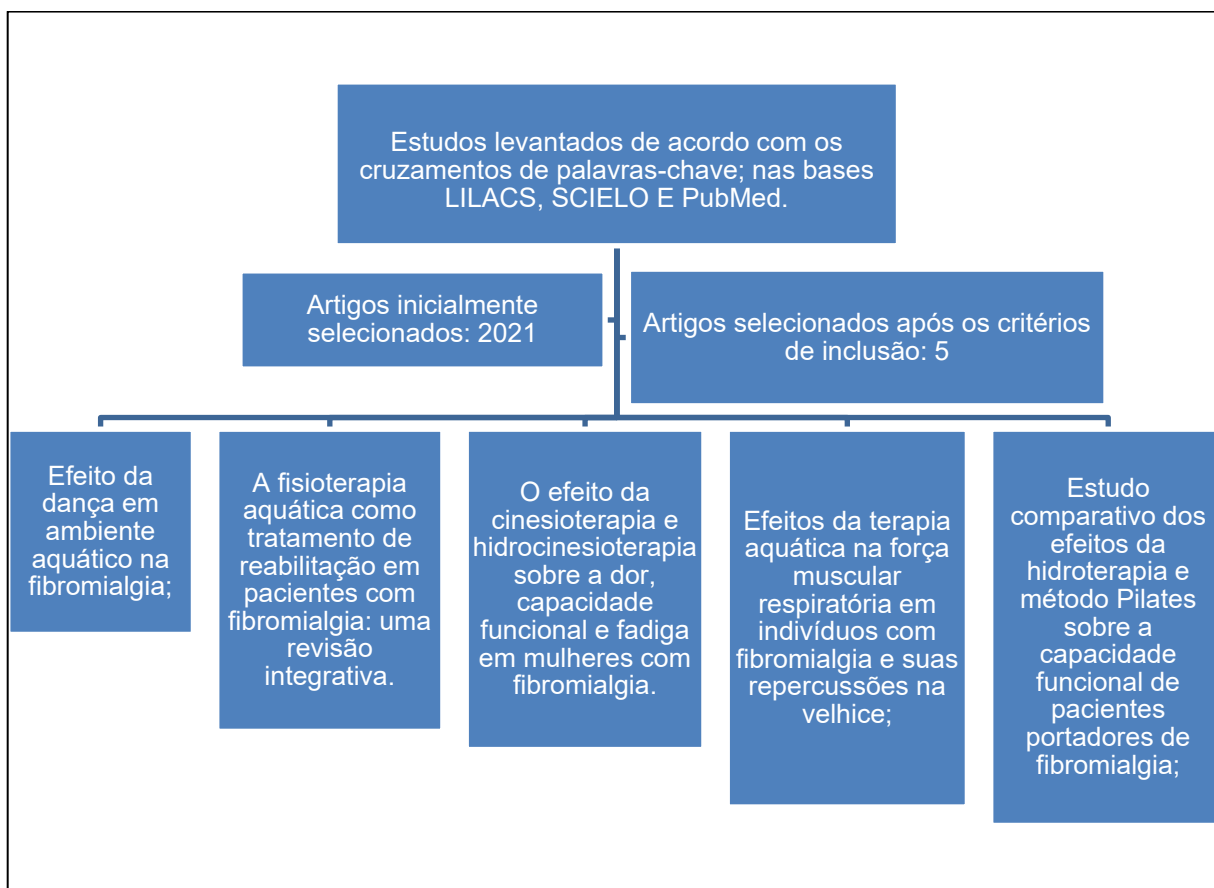
Neste contexto, objetivou-se utilizar da relação entre os pacientes acometidos pela síndrome, que fazem uso da hidroterapia como intervenção alternativa, para elucidar os benefícios gerados, comparando-se os materiais selecionados; o que culminou no desfecho do presente artigo, com o registro da revisão dos materiais que foram analisados.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram encontrados no total 2021 (dois mil e vinte e um) artigos, selecionados 5 (cinco) de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, sendo ambos os 5 (cinco) da base de dados Lilacs; evidenciando-se além disso, repetições de títulos de acordo

com os cruzamentos dispostos. Na figura 1. Torna-se possível perceber qual foi o caminho metodológico percorrido para que se alcançasse o objetivo estabelecido.

**Figura 1. Seleção de artigos.**



Fonte: pesquisa realizada pelos autores.

Uma vez que realizou-se a etapa de verificação dos critérios de inclusão e seleção dos artigos, houve ainda uma outra etapa destinada à leitura e compreensão, visando a posterior discussão. Tornou-se possível perceber alguns padrões de diagnósticos, além dos benefícios e efetividade da hidroterapia no tratamento da fibromialgia; inclusive quando comparado a outros métodos.

**Quadro 2 - Tabela artigos revisão bibliográfica com resultados principais.**

Base de dados	Título	Ano	Objetivo do estudo	Resultados
LILACS	A fisioterapia aquática como tratamento de reabilitação em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa.	2022	Verificação do uso da hidroterapia na reabilitação e manejo de dor em pacientes acometidos pela fibromialgia.	Constatou-se que todas as amostras de estudo obtiveram apenas participação feminina. Houveram melhoras nas seguintes áreas: alívio da dor; aumento da funcionalidade; vida profissional; qualidade de sono, saúde mental; ansiedade; depressão e qualidade de vida. Além disso, um panorama geral também aponta redução imediata da percepção de dor.
LILACS	Efeito da dança em ambiente aquático na fibromialgia	2020	Avaliar dor, qualidade de vida, pressão arterial e etc. em mulheres antes e depois da estimulação por meio da dança em ambiente aquático.	Houve a evidenciação do uso da dança em ambiente aquático, especificamente "jazz" como método de desenvolvimento da hidroterapia como terapia não-medicamentosa a pacientes fibromiálgicos; havendo a participação de 10 mulheres. Constatou-se diminuição da dor e melhora na qualidade de vida.
LILACS	Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia.	2020	Avaliar os efeitos da hidroterapia e do método Pilates na redução da dor, capacidade funcional e qualidade de sono em pacientes com fibromialgia.	O estudo foi completado com 50 pacientes mulheres, sendo divididos em 25 para hidroterapia e 25 para pilates. Constatou-se melhora nos seguintes aspectos: qualidade do sono para ambos os grupos. Além disso os pacientes do grupo dois, que fizeram o tratamento com o método Pilates no solo, não melhoraram nos domínios capacidade funcional e capacidade de serviço, enquanto os pacientes que fizeram hidroterapia também melhoraram nestes dois domínios. A maior redução de impacto global foi no grupo que fez intervenções em hidroterapia e o mesmo afirma-se em relação à avaliação da dor.
LILACS	terapia aquática na força muscular respiratória em indivíduos com fibromialgia e suas repercussões na velhice.	2018	da terapia aquática da força muscular respiratória em pacientes portadores de fibromialgia.	Estudo também realizado com público feminino; sendo que após o término das práticas interventivas constatou-se melhora no desenvolvimento de atividades rotineiras, tais como: cuidar do próprio jardim e fazer compras. Além da diminuição do cansaço e rigidez corporal;

**Quadro 2 - Tabela artigos revisão bibliográfica com resultados principais.**

				além de que, por fim, quanto ao sistema respiratório houve a confirmação de que a hidroterapia proporciona fortalecimento cardiorespiratório e funcional, principalmente pela pressão hidrostática atuar como uma carga para a contração do diafragma e auxiliar na elevação e aspiração; configurando-se como um exercício a musculatura respiratória.
LILACS	O efeito da cinesioterapia e hidrocinesioterapia sobre a dor, capacidade funcional e fadiga em mulheres com fibromialgia.	2018	Avaliar os efeitos da cinesioterapia em solo e hidrocinesioterapia na melhora da dor, fadiga muscular e capacidade funcional desses pacientes.	Nesse estudo foram avaliadas 16 pacientes do sexo feminino, com diagnóstico de SFM; que dividiram-se em dois grupos, um para cinesioterapia em solo e outro para os exercícios aeróbicos em meio aquático. Em relação ao grupo que desenvolveu práticas hidroterapêuticas os resultados constataram melhora da funcionalidade, redução da dor, capacidade funcional e fadiga global.

FONTE: ELABORAÇÃO PRÓPRIA DOS AUTORES.

Observa-se em primeiro lugar, a incidência predominante da fibromialgia em mulheres. Este dado é constatado, além das referências gerais escolhidas para as demais etapas do estudo, através das análises dos artigos selecionados dentro dos critérios estabelecidos na classificação metodológica; nos quais a participação, quanto às pesquisas e programas de intervenção, é predominantemente feminina. Segundo Silva et al. (2022) no Brasil a taxa de acometidos é de 1,9% e sua prevalência da mesma forma é deste gênero. Apesar de não se saber ao certo quais são os fatores intrínsecos que levam a esses diagnósticos massivamente predominantes dentro desse percentual.

Dentro deste panorama em específico destaca-se o uso de algumas terapias não-medicamentosas como alternativa ao tratamento e acompanhamento da síndrome, que como sabe-se, não tem cura. Todavia, tornou-se possível também perceber, e inclusive utilizar como viés de comparação, o contraste existente entre outras escolhas de terapias alternativas, como o uso do pilates e da cinesioterapia em solo; sendo que ambos também destinam-se ao mesmo fim já mencionado.

Ao que tange ao uso da terapia aquática (hidroterapia), segundo Regra et al. (2020) a mesma vem sendo considerada como principal indicação para pacientes fibromiálgicos, devido às propriedades relaxantes que a água possui, como a redução de sensibilidade a dor, redução da tensão e espasmos musculares através do relaxamento muscular, e além disso considera-se um exercício de baixo impacto as articulações. O que de certa forma também afirma-se através de Kümpel et al. (2020) visto que, afirma-se que exercícios em meio aquático tendem a proporcionar reações fisiológicas diferentes devido ao efeito hidrostático da água.

Indo além, ainda tem-se um panorama trazido por Schlemmer, Biazus & Mai (2018) quanto ao reflexo dos impactos dessa modalidade de exercício na força muscular respiratória, sendo que este recorte específico trata da população idosa, mas que no geral não despreza-se também nas demais idades. Quanto a isso, os autores também salientam que a pressão da água na caixa torácica, dada através da imersão do tórax, acaba por estimular o aumento do trabalho respiratório.

No escopo do trabalho realizado com a população idosa, da mesma forma constataram-se melhorias envolvendo tanto os quadros álgicos em si, quanto na debilitação que os pacientes acabam por desenvolver. As atividades rotineiras, que parecem simples, acabam tendo seu desenvolvimento afetado, gerando cargas emocionais elevadas de estresse e ansiedade. A relação entre as práticas hidroterapêuticas e o reflexo na QV dos pacientes dessa amostra pode ser evidenciada através dos registros discutidos:

Na pré-intervenção, quando as participantes foram questionadas quantos dias se sentiram bem em relação aos últimos sete dias, 85,71% das participantes não se sentiram bem em nenhum dia. Já no pós-intervenção, 100% passaram a se sentir bem três vezes por semana. Quando questionadas sobre o cansaço que haviam sentido nos últimos sete dias, 100% das participantes relataram sentir muito cansaço. Após a intervenção com o protocolo de terapia aquática, 71,4% passaram a não sentir mais cansaço. (Schlemmer, Biazus & Mai, 2018)

Desta forma, torna-se possível entender que a síndrome possui um reflexo segregante na vida do paciente (devido a condição álgica), além do entendimento de que o exercício físico além de uma terapia alternativa que busca a redução da dor, também impacta, inclusive através dessa redução do aspecto segregante, em outras áreas da vida do acometido. Neste contexto também é trazido por Silva et al. (2022)

que a qualidade de vida liga-se diretamente a manutenção da saúde mental do indivíduo.

Através do estudo realizado também tornou-se possível perceber que a hidroterapia pode dar-se de formas diferentes, tanto por exercícios aeróbicos isolados quanto por meio da dança. Para Regra et al. (2020) destaca-se a importância da dança como viés terapêutico, a qual vem sendo muito utilizada como método alternativo nos dias atuais.

Outra variação de exercícios constatou-se no estudo, através das comparações feitas entre a hidroterapia e a cinesioterapia, que consistem em exercícios feitos fora do meio aquático. Nas quais evidenciaram-se da mesma forma que a hidroterapia possui maiores índices de melhora na funcionalidade e qualidade de vida dos acometidos.

Em relação ao uso do pilates e da hidroterapia, registraram-se benefícios para ambos os grupos examinados, sobressaindo-se mais uma vez a hidroterapia. Além disso, Kümpel et al. (2020) também destaca a importância do uso das terapias não medicamentosas devido ao fato de que geralmente esses pacientes fazem uso de medicações variadas, tais como: anti-inflamatórios, antidepressivos e relaxantes musculares, que podem apresentar efeitos colaterais. Os métodos alternativos, como a hidroterapia, podem configurar-se como boas opções, em razão da ausência dos efeitos mencionados e serem menos caros.

Por fim, embora o objetivo do estudo estivesse destinado a apenas um fim (tratar do uso da hidroterapia em função do tratamento da fibromialgia), reconhece-se antes de mais nada a importância dos demais tipos de atividade desenvolvidas para o mesmo fim. E ademais, nota-se que o presente estudo atinge os objetivos propostos, quanto a verificabilidade da eficácia do uso deste método em função do tratamento da síndrome mencionada.

## **1 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho teve como objetivo principal a análise da literatura disposta de acordo com o tema escolhido, considerando-se que esta estivesse dentro dos parâmetros pré-estabelecidos metodologicamente. Acerca da eficácia da hidroterapia no tratamento da fibromialgia, constataram-se vários pontos benéficos e de melhora na vida dos pacientes acometidos pela FM; e isto deu-se tanto de maneira isolada, contando com um aspecto específico, quanto nos trabalhos que traziam análises comparativas com outros métodos alternativos.

Por essa razão, a pergunta norteadora é respondida não apenas ao constatarem-se melhoras significativas em sintomáticas álgicas diretas, que por si só já causam uma queda em relação a QV do paciente - como as dores musculares advindas da síndrome - mas também quando refere-se a outros aspectos sintomáticos outrora mencionados, os quais, por vezes podem advir da condição de um indivíduo martirizado, estabelecendo inclusive possíveis relações diretas com as sintomáticas apresentadas anteriormente.

Por fim, constata-se também o status limitado da existência de estudos acerca do tema, reconhecendo-se também, por intermédio dos materiais analisados a falta de acesso à terapêutica escolhida, uma vez que observou-se a inacessibilidade aos acometidos; trazendo para discussão a necessidade da criação de políticas públicas que possibilitem o mesmo.

## 2 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. **Fibromialgia**. Local: São Paulo. ABR, 2017. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/fibromialgia-e-doencas-articulares-inflamatorias> Acesso em: 02 jun. 2025.
- BRIZOLA, Jairo. FANTIN, Nadine. REVISÃO DA LITERATURA E REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA. **Revista de Educação do Vale do Arinos - RELVA**, [S. l.], v. 3, n. 2, 2017. DOI: 10.30681/relva.v3i2.1738. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/relva/article/view/1738>.. Acesso em: 23 out. 2024.
- CORDEIRO, A. M. et al.. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgões**, v. 34, n. 6, p. 428–431, nov. 2007.
- HEYMANN, R. E. et al.. New guidelines for the diagnosis of fibromyalgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 57, p. s467–s476, 2017. *ok*
- KÜMPEL C, PORTO EF, SILVA KMOM, AGUIAR SD, CAMPOS GF, et al. **Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método pilates sobre a capacidade**

**funcional de pacientes portadores de fibromialgia.** Acta fisiatr. 2020; 27 (2) 64-70.

MELLO, C. M. et al. **Efeitos da hidroterapia na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia: Revisão de literatura.** Research, Society and Development, v. 14, n.4, e7914448711, 2025(CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/48711>. ok

OLIVEIRA JÚNIOR, J. O. DE.; ALMEIDA, M. B. DE. The current treatment of fibromyalgia. BrJP, v. 1, n. 3, p. 255–262, jul. 2018.

REGRA G, SALERNO GRF, RESSURREIÇÃO KS, RODRIGUES E. **Efeito da dança em ambiente aquático na fibromialgia.** Rev Pesqui Fisioter. 2020;10(3):486-492. doi: 10.17267/2238-2704rpf.v10i3.3145

SANTOS, C. M. DA C.; PIMENTA, C. A. DE M.; NOBRE, M. R. C.. The PICO strategy for the research question construction and evidence search. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 15, n. 3, p. 508–511, jun. 2007.

SCHLEMMER. G. B. V., BIAZUS, J. de F., & MAI, C. M. G. (2018). **Efeitos da terapia aquática na força muscular respiratória em indivíduos com fibromialgia e suas repercussões na velhice.** Revista Kairós-Gerontologia, 21(2), 341-356. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP

SILVA, F. W. M.; FERREIRA, R. I.; SILVA, J. A.; MAGALHÃES SOBRINHO, D. D. T.; TEIXEIRA, J. R.; SILVA, L. J. M.; COSTA, C. V. S.; LIMA, A. G. C.; ANJOS, A. P. F. N.; RABELO, F. F. C. **A fisioterapia aquática como tratamento de reabilitação em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa.** Fisioter Bras 2022;23(6):928-36 doi: 10.33233/fb.v23i6.5297.

SOUSA, S,B. SAMPAIO,T,W. OLIVEIRAN,M.BRANDÃO,A.;PORTO,F,E.; BIANCHI,C; KÜMPEL,C. **O efeito da cinesioterapia e hidroterapia sobre a dor, capacidade funcional e fadiga em mulheres com fibromialgia.** ConScientiae Saúde, 2018;17(3):231-238. DOI:10.5585/ConsSaude.v17n3.8010.

SOUZA, M. T. DE .; SILVA, M. D. DA .; CARVALHO, R. DE .. **Integrative review: what is it? How to do it?.** einstein (São Paulo), v. 8, n. 1, p. 102–106, jan. 2010