



## PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS PARA PACIENTES COM FIBROMIALGIA<sup>1</sup>

**Catarina Elisandra Albrecht<sup>2</sup>, Ana Livia Gutkoski Zamo<sup>2</sup>, Ana Paula Loureiro<sup>2</sup>, Karen  
Heloisa Müller Alves<sup>2</sup>, Eliane Roseli Winkelmann<sup>3</sup>.**

1 Trabalho desenvolvido na disciplina de Projeto Integrador: Avaliação, Diagnóstico e Recursos Terapêuticos em Fisioterapia do curso de Fisioterapia da UNIJUÍ

2 Estudante do curso de Fisioterapia da UNIJUÍ e participantes da disciplina Projeto Integrador : Avaliação, Diagnóstico e Recursos Terapêuticos em Fisioterapia

3 Fisioterapeuta, Professora e orientadora da disciplina Projeto Integrador: Avaliação, Diagnóstico e Recursos Terapêuticos em Fisioterapia

**Introdução/Objetivos:** A partir das vivências realizadas nas Estratégias de Saúde da Família (ESF) e acompanhamento dos grupos do município de Ijuí- RS, identificamos que um dos problemas musculoesqueléticos que afetam essa população é a fibromialgia. A partir disto, elaboramos um protocolo de exercícios para esta condição com o objetivo de promoção à saúde e a melhora da qualidade de vida dos portadores. A fibromialgia é considerada uma condição associada ao sistema nervoso central, cuja principal característica é a dor crônica, não inflamatória, de etiologia desconhecida e com diagnóstico complexo. **Metodologia:** Este trabalho faz parte da vivência realizada na disciplina de Projeto Integrador: Avaliação, Diagnóstico e Recursos Terapêuticos em Fisioterapia do curso de Fisioterapia da UNIJUÍ no ano de 2024. Após a identificação da realidade e problema identificado nas vivências foi sugerido como alternativa para população a produção de um protocolo de exercícios específicos para indivíduos com fibromialgia factível de ser desenvolvido com custo acessível. **Resultados e Discussão:** Foi elaborado um manual com 18 técnicas que abrangem exercícios de alongamento, exercícios funcionais, relaxamento, voltados para a prevenção, tratamento e relaxamento dos sintomas da fibromialgia. Os exercícios selecionados são benéficos para pessoas com essa patologia devido às suas capacidades de aliviar a tensão muscular, melhorar a flexibilidade, reduzir o estresse e a ansiedade. Além de exercícios para serem realizados durante as sessões do grupo, o manual engloba atividades para serem realizadas a domicílio. **Conclusão:** O protocolo de exercícios resultante foi projetado para ser prático, aplicável e adaptável à realidade dos grupos de fisioterapia, com o objetivo de otimizar o tratamento da patologia em específico e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Ainda considerando que a demanda da saúde pública para fisioterapia para doenças osteoarticulares é incompatível com o número de profissionais e recursos disponíveis e as sessões em grupos não trabalham em patologias específicas, o manual atua como um instrumento de prevenção e tratamento de uma das doenças mais recorrentes na população, a Fibromialgia. **Palavras-chave:** Educação. Exercício. Fisioterapia. Cuidado. Prevenção.