



Eixo temático: Esportiva e Musculoesqueléticas

## O ALÍVIO DA DOR E DA FADIGA NA FIBROMIALGIA MEDIANTE O MÉTODO WATSU

**Yamin Varjão da Silva Santos<sup>1</sup>; Émerson Caike Silva Santana<sup>2</sup>; Natalia Estefany Silva de Souza<sup>2</sup>; Brenda Coelho Rosendo<sup>2</sup> e Zirlene Correia Toscano Brito<sup>3</sup>**

### INTRODUÇÃO

Definida como uma síndrome reumatológica de etiopatogenia desconhecida a fibromialgia (FM) ou síndrome fibromiálgica (SFM), tem como uma de suas principais ocorrências a dor crônica generalizada e a presença de regiões dolorosas chamadas de tender points, que se manifestam em forma simétrica em todo corpo e associa-se a outros sintomas. Ademais, doenças como depressão e ansiedade estão muito presentes em pacientes fibromiálgicos, acredita-se que este fato está associado com a constante sensação de mal estar, dor, fadiga e outros sintomas frequentes da FM. (Costa, 2021)

Além da dor crônica generalizada, a FM também irá apresentar outros sintomas que afetam tanto o corpo quanto o sistema sensorial e cognitivo, como dores locais nos músculos, costas, cotovelo, abdômen e pescoço, dificuldade em adormecer, distúrbios do sono, sonolência, constipação, náusea, fadiga, sensação de cansaço, sensibilidade muscular, espasmos musculares, formigamento, depressão, irritabilidade, menstruação dolorosa, rigidez das articulações ou sensibilidade ao frio e ansiedade. Tais sintomas, tendem a sobrecarregar excessivamente o dia a dia dos indivíduos acometidos SFM, principalmente por ser uma doença de condição crônica, ou seja, não tem cura conhecida atualmente, logo, não há uma perspectiva de uma melhora definitiva e os pacientes precisam aprender a conviver com a patologia. (Carvalho, 2024)

<sup>1</sup> Graduanda de Fisioterapia. Centro Universitário do Rio São Francisco- Unirios.  
Email: 221.26.072@unirios.edu.br

<sup>2</sup> Graduandos de Fisioterapia. Centro Universitário do Rio São Francisco- Unirios.

<sup>3</sup> Mestre em Educação na World University Ecumenical. Centro Universitário do Rio São Francisco- Unirios.  
Email: zirlene.brito@unirios.edu.br



No que concerne a isso, o método watsu, que é uma modalidade fisioterapêutica da hidroterapia e teve a sua gênese em 1980, na Califórnia, idealizado por Harold Dull, pode apresentar-se como uma opção para o tratamento da FM. Este método é baseado em alongamentos passivos e movimentos rotacionais, com o paciente imerso em água de preferência aquecida. (Araújo, 2023) No período em que o organismo está imerso, a pressão hidrostática influencia a distribuição de fluidos, o metabolismo e a respiração, o efeito da gravidade é bastante diminuído, reduzindo assim as cargas articulares e facilitando a máxima flexibilidade no posicionamento do indivíduo. (Stephani, 2023)

De acordo com a literatura, o método WATSU é recomendado na infância, fase adulta e idosa, não há contraindicações de idade. Ele é indicado para o tratamento de disfunções musculoesqueléticas (como a fibromialgia) e distúrbios neurológicos (como a paralisia cerebral), até transtornos mentais (como distúrbios do sono). (Stephani, 2023)

Portanto, diante dessa realidade, é indubitável que a Fibromialgia é um problema de saúde que tem crescido continuamente e afetado milhares de pessoas. Considerando os sintomas pelos quais a síndrome fibromiálgica se manifesta, fica claro que os pacientes acometidos pela mesma tendem a perder a qualidade de vida, porque os com quadros algícos generalizados e constantes interferem diretamente na funcionalidade de um indivíduo e ainda mais, quando vêm atrelados a sensação de fadiga, o que torna cada dia mais difícil de ser vivido, cada responsabilidade ou momento de lazer mais cansativo. Logo, é mister investir na busca por tratamentos que devolvem ao paciente a sua qualidade de vida, visando por alternativas não farmacológicas, para diminuir a dependência que o indivíduo poderia desenvolver nos fármacos para alívio da dor, por exemplo. Sendo assim, o presente estudo que tem como objetivo avaliar mediante a literatura atualizada se o método Watsu é de fato eficaz no alívio da dor e da fadiga em pacientes com fibromialgia, será uma ferramenta de demasiada importância para a tentativa de devolver qualidade de vida para os pacientes que têm a SFM.

## OBJETIVO

Avaliar se o método Watsu é de fato eficaz no alívio da dor e da fadiga em pacientes com fibromialgia.



## METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo revisão integrativa de literatura, que procurou encontrar respostas que evidenciam a hipótese da eficácia do método watsu no tratamento da dor e da fadiga em pacientes com fibromialgia. A pesquisa foi realizada majoritariamente através do acesso à literatura disponível em bibliotecas acadêmicas virtuais democratizadas e verificadas como válidas cientificamente, como a Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações, o Google Acadêmico, a Scielo. Para a procura das obras foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: “*fibromialgia*”; “*dolor*”; “*fatiga*”; “*hidroterapia*”, “*watsu*”, em espanhol; “*fibromyalgia*”; “*pain*”; “*fatigue*”; “*hydrotherapy*”; “*watsu*” em inglês; “*fibromialgia*”; “*quadro algico*”; “*fadiga*”; “*hidroterapia*”; “*watsu*”, em português. Como critérios de inclusão, foram considerados artigos originais, que abordassem o tema pesquisado e permitissem o acesso integral ao conteúdo do estudo, publicados no período de 2019 e 2024, em inglês, espanhol e português. Para tradução dos artigos que não fazem parte da língua portuguesa, a ferramenta empregada foi o google tradutor.

## SELEÇÃO DE ARTIGOS

A presente pesquisa adotou uma estratégia sistemática de busca bibliográfica, iniciando com uma busca inicial que identificou 15 artigos relevantes. Na primeira etapa de triagem, após a leitura dos títulos, foram excluídos 8 artigos e selecionados 7 artigos para análise mais aprofundada. Posteriormente, na avaliação dos métodos empregados, 3 artigos foram excluídos, resultando na seleção final de 4 artigos para compor a base de dados da revisão. Este processo rigoroso garantiu a qualidade metodológica e a relevância dos estudos selecionados para os objetivos da pesquisa.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a busca e análise na literatura, foram selecionados 4 estudos que atendiam aos critérios de inclusão descritos anteriormente, para servirem como base de pesquisa do presente. Os desenhos de estudo consistem em relatos de caso e estudos experimentais. Os participantes



diferem entre diversificadas populações em faixa etária, crianças, adolescentes, adultos e idosos, e diferentes doenças como fibromialgia, artrite idiopática juvenil e esclerose múltipla, além de atletas de natação.

Segundo Costa (2019), esta técnica promoveu o aumento no nível de relaxamento, sensação de descanso e aumento da consciência corporal para os participantes de seu experimento, que foram atletas de natação, homens e mulheres entre 13 e 20 anos de idade que tiveram o método watsu incluído na sua rotina de treino, durante 20 semanas, sendo uma sessão por semana, este método diminui a sensação de fadiga deles, proporcionando mais vigor durante os treinos.

Hendrixson (2023) selecionou quatro participantes, que eram portadores esclerose múltipla na fase não aguda, que foram submetidas a 10 sessões do método watsu, cada sessão de 60 minutos, uma vez por semana, como resultado todos os participantes apresentaram melhora na sensação de fadiga.

Portanto, de acordo com Costa (2019) e Hendrixson (2023), percebe-se que a terapia com o método watsu pode ser uma ferramenta eficaz para promoção do aumento do nível do relaxamento físico, diminuição de cansaço e consequentemente o alívio da sensação de fadiga.

Conforme Andre (2023), houve uma melhora significativa da dor após a aplicação de 20 sessões do método watsu em 12 pacientes do sexo feminino que são portadoras da síndrome fibromiálgica. Contudo, a mesma também realizou o experimento com mais 12 participantes mulheres, também acometidas pela fibromialgia, utilizando o tratamento mediante a hidrocinestoterapia e afirmou não perceber diferenças significativas entre os dois métodos de tratamento.

Segundo Ramírez (2019), a terapia Watsu melhorou a qualidade de vida, a sensação de dor e o estado funcional de saúde em comparação com a hidroterapia convencional, em pacientes com Artrite Idiopática Juvenil na fase aguda e subaguda entre 8-18 anos de idade. Neste experimento, os participantes foram divididos em dois grupos, um submetido ao método watsu e outro a terapia convencional, ambos os grupos realizaram 10 sessões, sendo uma sessão por semana.

Estes dois estudos clínicos recentes, conduzidos por Ramírez (2019) e Andre (2023), apresentaram resultados demonstrando a eficácia do método Watsu para o alívio da dor. Os achados desses estudos destacam a promessa terapêutica desse método para o manejo da dor.



# XCONINFA

CONGRESSO INTERDISCIPLINAR DO UNIRIOS

TECNOLOGIA E FORMAÇÃO PROFISSIONAL:  
INOVAÇÃO E A TRANSFORMAÇÃO DA SOCIEDADE



[unirios.edu.br/coninfa](http://unirios.edu.br/coninfa)

Esses resultados têm implicações significativas para a prática clínica, fornecendo uma base sólida para a consideração do Watsu como uma opção terapêutica eficaz, especialmente em contextos onde o controle da dor é fundamental para a qualidade de vida e bem-estar dos pacientes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos experimentais analisados neste artigo obtiveram resultados positivos em relação à eficácia da aplicabilidade do método watsu para os participantes dos. Os experimentos consistiram em submeter os participantes a determinada quantidade de sessões do método watsu e ao final do tratamento os resultados apontam a melhora de distúrbios do sono, da capacidade funcional, de condições psicológicas como a depressão, da sensação de dor e a melhora da disposição física, ou seja, o alívio da sensação de fadiga.

Entretanto, durante a busca na literatura, não foi encontrada uma quantidade significativa de estudos experimentais com o método watsu, é bem escassa ainda a evidência científica prática atual (2018-2024) sobre a eficácia desse tratamento. Em contrapartida há um aumento significativo na literatura acadêmica sobre a Fibromialgia, o que mostra um interesse da camada científica em descobrir mais sobre esta patologia e melhorar a qualidade de vida das pessoas acometidas por ela, considerando o silenciamento que houve sobre esta doença por muito tempo, este despertar é mais que necessário.

Portanto, conclui-se que mesmo obtendo-se poucas evidências científicas experimentais sobre o método watsu, o mesmo vem sendo demonstrado como um método notável e com potencial terapêutico, incluindo para paciente com fibromialgia, no alívio da dor e da fadiga, de grandes resultados pela grande e significativa maioria dos estudos encontrados na literatura, no entanto, ainda é demasiadamente perceptível a escassez de novos estudos, como ensaios clínicos randomizados con-trolados, a fim de verificar sua eficácia e fortalecer as evidências. Contudo, é pertinente a necessidade de aprofundar o acervo acadêmico sobre esta modalidade de tratamento e essa patologia crônica.





**XCONINFA**

CONGRESSO INTERDISCIPLINAR DO UNIRIOS

TECNOLOGIA E FORMAÇÃO PROFISSIONAL:  
INOVAÇÃO E A TRANSFORMAÇÃO DA SOCIEDADE



unirios.edu.br/coninfa

## PALAVRAS-CHAVE

Fibromialgia. Hidroterapia. Dor. Watsu.

## REFERÊNCIAS

ANDRE, Rafaella de Paula. COMPARAÇÃO DA HIDROCINESIOTERAPIA E DA TÉCNICA DE WATSU NA MELHORA DA DOR, QUALIDADE DO SONO E FADIGA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA. 2023. **Fundação Educacional de Lavras**.

Disponível em: <https://dspace.unilavras.edu.br/items/716a81ac-9b57-43b5-903c-e1292bfd1b97> . Acesso em: 10 Maio 2024.

ANDREJEVA, Julija et al. O Impacto do WATSU como Método de Fisioterapia na Fadiga de Pessoas Diagnosticadas com Esclerose Múltipla. **Acta balneológica.**, v. 65, n. 1, p. 15-24, 2023. Acesso em: 10 Maio 2024.

ANGULO CRUZ, Stephani. Impacto de la Terapia Acuática sobre el Pico Flujo de Tos en Pacientes con Enfermedad Neuromuscular. 2023. **Dissertação de Mestrado**. Disponível em: <https://eugdspace.eug.es/handle/20.500.13002/943>. Acesso em: 10 Maio 2024.

COSTA, Ana Carolina Lima; SANZ-ARRIBAS, Ismael; HERNÁNDEZ-ÁLVAREZ, Juan Luís. Efectos de la intervención con el método watsu en jóvenes nadadores de competición brasileños: asistencia, necesidades y efectos experimentados. **Revista de Investigación En Actividades Acuáticas**, v. 3, n. 6, p. 53-59, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.21134/riaa.v3i6.377>. Acesso em :10 Maio 2024.

RAMÍREZ, N. Pérez; CARES, P. Nahuelhual; PEÑAILILLO, P. San Martín. Effectiveness of Watsu therapy in patients with juvenile idiopathic arthritis. A parallel, randomized, controlled and single-blind clinical trial. **Rev Chil Pediatr**, v. 90, n. 3, p. 283-92, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31344188/>. Acesso em:10 Maio 2024.