

Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.UMULTI.012 – Página 1/8	
Título do Documento	ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBULATÓRIO DE FIBROMIALGIA	Emissão: 24/10/2025	Próxima revisão: 24/10/2027
		Versão: 01	

1. OBJETIVO(S)

Estabelecer o fluxo e os procedimentos para a atuação do profissional de Educação Física no acompanhamento multiprofissional de pacientes com fibromialgia em contexto ambulatorial, assegurando segurança, eficácia e adesão ao tratamento.

2. DEFINIÇÕES

A fibromialgia é uma síndrome clínica crônica caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga persistente, distúrbios do sono, sintomas cognitivos e alterações do humor, sem evidência de processo inflamatório ou lesão tecidual específica. Trata-se de uma condição multifatorial, cujo mecanismo fisiopatológico envolve alterações no processamento da dor no sistema nervoso central, resultando em sensibilização central e menor limiar para estímulos dolorosos.

Do ponto de vista epidemiológico, a fibromialgia acomete aproximadamente 2 a 4% da população mundial, sendo mais prevalente em mulheres entre 30 e 55 anos de idade. Estudos indicam que a condição está associada a elevado impacto negativo na qualidade de vida, aumento da incapacidade funcional e maior utilização de serviços de saúde. No Brasil, levantamentos populacionais mostram prevalência semelhante à média global, reforçando a necessidade de protocolos clínicos e terapêuticos voltados para a sua abordagem.

O tratamento da fibromialgia deve ser multidisciplinar, incluindo medidas farmacológicas e não farmacológicas. Entre estas, a prática regular de exercício físico é amplamente reconhecida como uma das estratégias mais eficazes para o manejo dos sintomas. Evidências científicas demonstram que o exercício aeróbico, de resistência muscular, de flexibilidade e atividades mente-corpo (como yoga e tai chi) proporcionam benefícios consistentes.

A prescrição individualizada de atividade física, conduzida por profissional de Educação Física qualificado e inserido em equipe multiprofissional, é fundamental para garantir segurança, adesão e progressão adequada. O exercício deve ser planejado de forma gradual, respeitando as limitações do paciente e estimulando a autopercepção corporal, com vistas à melhora progressiva da tolerância ao esforço e ao controle da dor.

Dessa forma, a prática regular de exercício físico não apenas contribui para o manejo sintomático, mas também atua como um recurso de promoção da saúde e bem-estar a longo prazo, constituindo um dos pilares centrais no tratamento da fibromialgia.

Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.UMULTI.012 – Página 2/8	
Título do Documento	ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBULATÓRIO DE FIBROMIALGIA	Emissão: 24/10/2025	Próxima revisão: 24/10/2027
		Versão: 01	

3. RESPONSABILIDADES

- Realizar avaliação física inicial padronizada.
- Prescrever atividade física de acordo com protocolos baseados em evidências.
- Orientar sobre execução, frequência, intensidade e progressão dos exercícios.
- Monitorar resposta ao treinamento, ajustando conforme necessário.
- Registrar todas as informações no prontuário multiprofissional (AGHUX).
- Trabalhar em conjunto com a equipe médica e multiprofissional.

4. MATERIAL

- Material de consumo: folha sulfite e caneta para anotação;
- Material permanente: Computador; impressora; celular; fita antropométrica; maca; cadeira e mesa.

5. DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS

5.1 Encaminhamento para o Profissional de Educação Física

Profissional médico solicita a avaliação e assistência do profissional de Educação Física, por meio de consultoria de **educador físico** no sistema AGHUX, mediante avaliação prévia do estado de saúde da paciente e que se encaixem no perfil de indicações.

5.2 Primeira Consulta

- Anamnese dirigida: histórico de dor, fadiga, sono, atividades diárias, barreiras percebidas.
- Avaliação física: composição corporal (se aplicável), força/resistência muscular, flexibilidade e postura.

Escalas: QIF (impacto da fibromialgia) e EVA (dor) (ANEXOS I e II).

Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.UMULTI.012 – Página 3/8	
Título do Documento	ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBULATÓRIO DE FIBROMIALGIA	Emissão: 24/10/2025	Próxima revisão: 24/10/2027
		Versão: 01	

5.3 Prescrição de Exercícios

I. Aeróbico:

- Modalidades de baixo impacto (caminhada, bicicleta ergométrica, hidroginástica).
- Frequência: 2–3x/semana (inicial), progressão até 4–5x/semana.
- Intensidade: leve a moderada (11–13 na escala de Borg; sugerir ao paciente que a intensidade do exercício permita que ele consiga conversar, cantarolar, assoviar).
- Duração: iniciar com 20 minutos, evoluir até 40–60 minutos.

II. Fortalecimento muscular:

- Exercícios resistidos com cargas leves
- 1–2 séries de 8–12 repetições, 2x/semana, progredindo conforme tolerância.
- Priorizar grandes grupos musculares, movimentos funcionais e baixa sobrecarga articular.

III. Flexibilidade e mobilidade:

- Alongamentos suaves, estáticos, 2–3x/semana, mantendo 15–30 segundos.
- Técnicas de respiração e relaxamento integradas.

5.4 Acompanhamento

- Monitoramento semanal por aplicativo de mensagens, conforme disponibilidade e condição clínica.
- Reavaliações periódicas (a cada 4 semanas).
- Ajuste da prescrição de acordo com evolução clínica.

5.5 Registro do atendimento no prontuário

Todos os atendimentos devem ser registrados no prontuário do(a) paciente, incluindo, data, tipo de exercício prescrito e orientações fornecidas.

5.6 Indicadores de Qualidade

- Percentual de adesão às sessões de exercício.



Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.UMULTI.012 – Página 4/8	
Título do Documento	ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBULATÓRIO DE FIBROMIALGIA	Emissão: 24/10/2025	Próxima revisão: 24/10/2027
		Versão: 01	

- Evolução da capacidade funcional (força, flexibilidade).
- Redução referida da dor (EVA).
- Melhora do escore FIQ após 3 meses.

6. REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE FIBROMIALGIA (ABRAFIBRO). *Diretrizes brasileiras para o manejo da fibromialgia.* Brasília: ABRAFIBRO, 2021.

BIDONDE, J.; BUSCH, A. J.; SCHACHTER, C. L. et al. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, v. 6, CD012700, 2017. DOI: 10.1002/14651858.CD012700.

BUSCH, A. J.; WEBBER, S. C.; RICHARDS, R. S. et al. Resistance exercise training for fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 12, CD010884, 2013. DOI: 10.1002/14651858.CD010884.

BUSCH, A. J.; SCHACHTER, C. L.; OVEREND, T. J. et al. Exercise for fibromyalgia: a systematic review. *Journal of Rheumatology*, v. 35, n. 6, p. 1130-1144, 2008.

CLAUW, D. J. Fibromyalgia: a clinical review. *JAMA*, v. 311, n. 15, p. 1547-1555, 2014. DOI: 10.1001/jama.2014.3266.

HEYMANN, R. E.; PAIVA, E. S.; MARTINEZ, J. E. et al. New guidelines for the diagnosis of fibromyalgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 57, supl. 2, p. 467-476, 2017. DOI: 10.1016/j.rbr.2017.05.006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Global recommendations on physical activity for health.* Geneva: WHO, 2010.

MACFARLANE, G. J.; KRONISCH, C.; DEAN, L. E. et al. EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. *Annals of the Rheumatic Diseases*, v. 76, n. 2, p. 318-328, 2017. DOI: 10.1136/annrheumdis-2016-209724.

WOLFE, F.; CLAUW, D. J.; FITZCHARLES, M. A. et al. The American College of Rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. *Arthritis Care & Research*, v. 62, n. 5, p. 600-610, 2010. DOI: 10.1002/acr.20140.



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.UMULTI.012 – Página 5/8	
Título do Documento	ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBULATÓRIO DE FIBROMIALGIA	Emissão: 24/10/2025	Próxima revisão: 24/10/2027
		Versão: 01	

7. HISTÓRICO DE REVISÃO

VERSÃO	DATA	DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO
01	09/2025	Elaboração do POP

Elaboração Luis Arthur Spinola Castilho – Profissional de Educação Física	Data: 15/09/2025
Validação Fuad Fayez Mahmoud - STGQ	Data: 23/10/2025
Aprovação Raquel Bressan de Souza – Chefe da UMULTI Tiago Amador Correia – Gerente de Atenção à Saúde	Data: 22/10/2025 Data: 24/10/2025

Assinado eletronicamente no processo SEI – 23529.015284/2025-41

Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.UMULTI.012 – Página 6/8	
Título do Documento	ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBULATÓRIO DE FIBROMIALGIA	Emissão: 24/10/2025	Próxima revisão: 24/10/2027
		Versão: 01	

ANEXO I - Questionário sobre o impacto da fibromialgia (QIF)

QUESTIONÁRIO SOBRE O IMPACTO DA FIBROMIALGIA (QIF)

ANOS DE ESTUDO:

1- Com que frequência você consegue:	Sempre	Quase sempre	De vez em quando	Nunca
a) Fazer compras	0	1	2	3
b) Lavar roupa	0	1	2	3
c) Cozinhar	0	1	2	3
d) Lavar louça	0	1	2	3
e) Limpar a casa (varrer, passar pano etc.)	0	1	2	3
f) Arrumar a cama	0	1	2	3
g) Andar vários quarteirões	0	1	2	3
h) Visitar parentes ou amigos	0	1	2	3
i) Cuidar do quintal ou jardim	0	1	2	3
j) Dirigir carro ou andar de ônibus	0	1	2	3

Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.UMULTI.012 – Página 7/8	
Título do Documento	ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBULATÓRIO DE FIBROMIALGIA	Emissão: 24/10/2025	Próxima revisão: 24/10/2027
		Versão: 01	

Nos últimos sete dias:

2- Nos últimos sete dias, em quantos dias você se sentiu bem?

0 1 2 3 4 5 6 7

3- Por causa da fibromialgia, quantos dias você faltou ao trabalho (ou deixou de trabalhar, se você trabalha em casa)?

0 1 2 3 4 5 6 7

4- Quanto a fibromialgia interferiu na capacidade de fazer seu serviço:



Não interferiu

Atrapalhou muito

5- Quanta dor você sentiu?



Nenhuma

Muita dor

6- Você sentiu cansaço?



Não

Sim, muito

7- Como você se sentiu ao se levantar de manhã?



Descansado/a

Muito cansado/a

8- Você sentiu rigidez (ou o corpo travado)?



Não

Sim, muita

9- Você se sentiu nervoso/a ou ansioso/a?



Não, nem um pouco

Sim, muito

10- Você se sentiu deprimido/a ou desanimado/a?



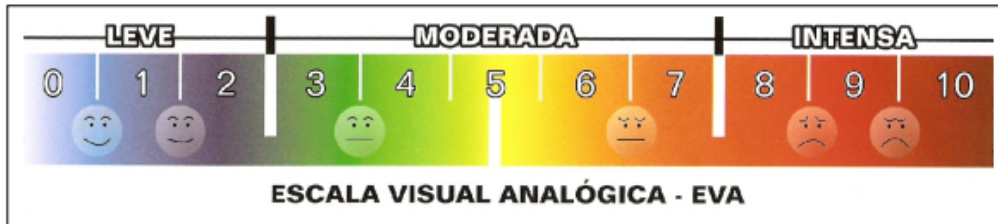
Não, nem um pouco

Sim, muito

Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.UMULTI.012 – Página 8/8	
Título do Documento	ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBULATÓRIO DE FIBROMIALGIA	Emissão: 24/10/2025	Próxima revisão: 24/10/2027
		Versão: 01	

ANEXO II – Escala visual analógica - EVA

ESCALA VISUAL ANALÓGICA – EVA



Nome: _____

Data: _____

A Escala Visual Analógica – EVA consiste em auxiliar na aferição da intensidade da dor no paciente, é um instrumento importante para verificarmos a evolução do paciente durante o tratamento e mesmo a cada atendimento, de maneira mais fidedigna. Também é útil para podermos analisar se o tratamento está sendo efetivo, quais procedimentos têm surtido melhores resultados, assim como se há alguma deficiência no tratamento, de acordo com o grau de melhora ou piora da dor.

A EVA pode ser utilizada no início e no final de cada atendimento, registrando o resultado sempre na evolução. Para utilizar a EVA o atendente deve questionar o paciente quanto ao seu grau de dor sendo que **0** significa **ausência total de dor** e **10** o nível de **dor máxima** suportável pelo paciente.

Dicas sobre como interrogar o paciente:

- Você tem dor?
- Como você classifica sua dor? (deixe ele falar livremente, faça observações na pasta sobre o que ele falar)

Questione-o:

- Se não tiver dor, a classificação é **zero**.
- Se a dor for moderada, seu nível de referência é **cinco**.
- Se for intensa, seu nível de referência é **dez**.