

ASSOCIAÇÃO ENTRE SINAIS E SINTOMAS DE ANSIEDADE E SERVIÇOS DE FISIOTERAPIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Beatriz Carlos Guimarães de Freitas¹

João Alexandre Teixeira Lopes²

Raiane Santos do Nascimento³

Simone Cristina Cunha Raminho⁴

Adriano Celso Rodrigues da Conceição⁵

RESUMO

Introdução: O bem-estar é essencial para uma vida saudável, inevitavelmente isso é influenciado tanto pela saúde física quanto pela saúde mental. Pacientes submetidos a fisioterapia, acabam tendo a sua rotina alterada por um período notável, devido ao tratamento de fisioterapia exigir determinada constância, ocasionando inúmeras expectativas em torno da duração e restauração completa da saúde, o que nem sempre chega a ser concretizado, desencadeando preocupação excessiva, insônia, tensões musculares, ou seja, sintomas ansiosos. **Objetivo:** Este projeto teve como objetivo principal realizar uma associação entre sinais e sintomas de ansiedade e serviços de fisioterapia. **Metodologia:** O presente estudo foi desenvolvido através de uma revisão narrativa da literatura sobre a relação entre sinais e sintomas de ansiedade com os serviços de fisioterapia, feita através de uma busca realizada nas bases de dados virtuais. **Resultados:** Vinte artigos foram selecionados para esta revisão, conforme os critérios do presente estudo. **Discussão:** Sintomas como alterações no sono e palpitações foram dois achados frequentes nas pesquisas, a dor como fator desencadeante de sintomas de ansiedade e os benefícios da fisioterapia associados a fatores psicológicos, como a ansiedade exacerbada, também são evidenciados no presente estudo. **Vantagens e Limitações:** Plataformas como SciELO, PePSIC, LILACS, PubMed e Google Acadêmico foram ferramentas facilitadoras durante a pesquisa, porém, notou-se uma predominância de publicações mais antigas e poucos estudos mais recentes. **Conclusão:** O tratamento fisioterapêutico, quando feito de forma regular, atua de maneira eficaz na prevenção e redução de sinais e sintomas de ansiedade nos pacientes.

Palavras-chave: Associação; Sinais e Sintomas; Ansiedade; Serviços de Fisioterapia.

ABSTRACT

Introduction: Well-being is essential for a healthy life, inevitably influenced by both physical and mental health. Patients undergoing physical therapy often have their routines significantly altered due to the consistent nature of physiotherapy treatment, which leads to numerous expectations regarding the duration and complete restoration of health, expectations that are not always realized, triggering excessive worry, insomnia, muscle tension, in other words, anxious symptoms. **Objective:** The main objective of this project was to establish an association between anxiety signs and symptoms and physical therapy services. **Methodology:** This study was conducted through a narrative literature review on the relationship between anxiety signs and symptoms and physical therapy services. The review was carried out through a search conducted in virtual databases. **Results:** Twenty articles were selected for this review based on the criteria of this study. **Discussion:** Findings frequently highlighted symptoms such as sleep disturbances and palpitations, with pain being a common trigger for anxiety symptoms.

¹ Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UniFTC – Unidade de Salvador.

² Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UniFTC – Unidade de Salvador.

³ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UniFTC – Unidade de Salvador.

⁴ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UniFTC – Unidade de Salvador.

⁵ Docente da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso do Centro Universitário UniFTC – Unidade de Salvador.



The study also reveals the psychological benefits of physical therapy, especially in cases of heightened anxiety. **Advantages and Limitations:** Platforms such as SciELO, PePSIC, LILACS, PubMed, and Google Scholar were instrumental in the research process. However, a predominance of older publications and a scarcity of recent studies were noted. **Conclusion:** Regular physiotherapeutic treatment effectively contributes to the prevention and reduction of anxiety signs and symptoms in patients.

Keywords: Association; Signs and Symptoms; Anxiety; Physical Therapy Services.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade pode ser conceituada como uma reação de autopreservação que estimula o indivíduo a se preparar para possíveis eventos futuros. Entretanto, pode ter um viés negativo e até mesmo patológico, afetando a tomada de decisão e enfrentamento de problemas do cotidiano quando se apresenta em excesso (Brandtner e Bardagi, 2009). Logo, observa-se como sintomas recorrentes da ansiedade: distúrbios do sono, fadiga, falta de concentração, dor no peito, palpitações e até dores osteomusculares (Paixão *et al.*, 2021).

O acompanhamento psicológico é a principal forma de tratamento para os sintomas associados à ansiedade. Porém, em casos de quadros moderados a graves, além do acompanhamento com o psicólogo, pode ser necessário o uso de medicamentos sob a orientação e prescrição de um psiquiatra (Barbosa, Ferraz, Alves, 2021). As terapias alternativas com foco no bem-estar, como a acupuntura, também servem como complemento para o principal tratamento (Silva, 2010).

O Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional define a fisioterapia como a “ciência da saúde que estuda, previne e trata os distúrbios cinéticos funcionais intercorrentes em órgãos e sistemas do corpo humano, gerados por alterações genéticas, por traumas e por doenças adquiridas” (Coffito, 2006). Portanto, é de suma importância que os profissionais da saúde desenvolvam um olhar crítico diante dos sintomas relatados pelos pacientes e estejam atentos a sintomas causados por doenças emocionais como a ansiedade patológica.

O fisioterapeuta é um dos profissionais que passa mais tempo ao lado dos pacientes, sua orientação diante das situações a serem enfrentadas pelo paciente, reduz de forma significativa os níveis de ansiedade (Garbossa, 2009). “Estudos comprovam que o exercício físico tem um papel transformador em quadros de ansiedade e depressão, sendo assim, exercícios realizados com continuidade, como



na fisioterapia, proporcionam melhoria no padrão psíquico dos pacientes” (Gasparini, 2020).

Os pacientes submetidos a fisioterapia, costumam ter a sua rotina alterada por um período considerável, pois o tratamento de fisioterapia necessita de constância, regularidade para alcançar os objetivos de reparação da área afetada. Além disso, muitas expectativas são geradas em torno da restauração completa da saúde, o que nem sempre chega a ser concretizado, algumas vezes é necessário adaptar-se à nova situação e isso pode ocasionar ansiedade. A própria delonga do tratamento pode ser um fator desencadeante para a ansiedade.

Logo, este projeto denota sua importância na medida em que contribui com a identificação dos sintomas ansiosos em pacientes atendidos em serviços de fisioterapia, além de demonstrar a influência da fisioterapia sobre estes sintomas, gerando conhecimento que possibilita o desenvolvimento de estratégias para melhorar o atendimento fisioterapêutico e o bem-estar emocional dos pacientes. Sendo assim, o objetivo geral do presente artigo, foi realizar uma revisão narrativa da literatura acerca da associação entre sinais e sintomas de ansiedade e serviços de fisioterapia.

2. MATERIAL E MÉTODO

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura de caráter exploratório com abordagem qualitativa sobre a relação entre sinais e sintomas de ansiedade com serviços de fisioterapia, elaborada através de uma busca nas bases de dados virtuais: Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), U.S National Institute of Health (PubMed) e Google Acadêmico, tendo como descritores as palavras: Associação; Sinais e Sintomas; Ansiedade; Serviços de Fisioterapia. Este estudo analisa os sinais e sintomas de ansiedade em pacientes dos serviços de fisioterapia nas suas diversas especialidades, como Fisioterapia Acupuntura, Fisioterapia Aquática e Fisioterapia em Saúde da Mulher.

Foram usados como critérios de inclusão artigos publicados nos últimos cinco anos, de 2018 a 2023, que fizessem associação entre ansiedade e serviços de



fisioterapia ou que apresentassem contribuições relevantes para a construção do estudo. Como critérios de exclusão, foram eliminados os artigos que não possibilitaram correlações entre a ansiedade e contextos fisioterapêuticos, além disso, artigos mais antigos também foram excluídos, com exceção daqueles que apresentaram relevância significativa para o assunto em questão.

3. RESULTADOS

Após uma busca de artigos científicos publicados nas bases de dados virtuais: SciELO, PePSIC, LILACS, PubMed e Google Acadêmico. Foram encontrados, aproximadamente, 4.300 artigos que tinham relação com os descritores utilizados: Associação; Sinais e Sintomas; Ansiedade; Serviços de Fisioterapia. Destes, 4.280 artigos foram excluídos e 20 artigos foram selecionados como os mais relevantes para identificar a relação entre ansiedade e serviços de fisioterapia conforme o tema proposto. O site oficial do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional também foi utilizado como uma fonte relevante para o presente estudo.

Referente aos 20 artigos, 8 foram encontrados no SciELO, 8 foram encontrados no Google Acadêmico, 1 foi encontrado no PePSIC, 2 foram encontrados no LILACS e 1 foi encontrado no PubMed. Destes, 1 estudo qualitativo, 1 estudo qualitativo, 1 estudo quantitativo, 1 estudo empírico correlacional, 7 estudos transversais, 3 estudos clínicos randomizados, 2 estudos quase-experimentais, 1 relato de experiência, 1 estudo experimental, 1 estudo de caso e 1 estudo piloto no formato de ensaio clínico. Os artigos selecionados segundo os critérios do presente estudo são apresentados no Quadro 1, a seguir:

Quadro 1. Artigos selecionados.

Autor	Fonte	Título	Metodologia	Conclusão
Backes <i>et al.</i> 2022	SciELO	Percepção de Mulheres Sobre a Fisioterapia Aquática na Pós-Menopausa: Um Estudo Qualitativo	Estudo Qualitativo	A fisioterapia aquática proporcionou uma melhora na qualidade do sono e do prazer sexual e amenizou os sintomas biopsicossociais como ansiedade e estresse, através da melhora da interação social.
Barbosa, Ferraz, Alves, 2021	Google Acadêmico	Impactos de Medicamentos Benzodiazepínicos na Qualidade de	Estudo Quali-Quantitativa	Os benzodiazepínicos possuem tanto impactos positivos quanto negativos na qualidade de vida dos portadores de TAG, entretanto quando realizado



		Vida de Pessoas Portadoras de Transtorno de Ansiedade Generalizada		da maneira correta, os benefícios desses fármacos podem superar os riscos.
Branco, 2023	Google Acadêmico	Eficácia de uma Sessão de Fisioterapia no Alívio da Dor e na Diminuição da Ansiedade em Grávidas em Trabalho de Parto	Estudo Quantitativo	Considera-se relevante a realização deste estudo que comprove quais os efeitos de uma sessão de fisioterapia no alívio da dor e na diminuição da ansiedade em grávidas em trabalho de parto, promovendo um trabalho de parto mais agradável, contribuindo seguramente para a diminuição das taxas de cesarianas e partos instrumentalizados em Portugal, minimizando todos os custos associados e promovendo uma experiência de parto natural, positiva e inesquecível.
Brandtner e Bargadi, 2009	PePSIC	Sintomatologia de Depressão e Ansiedade em Estudantes de uma Universidade Privada do Rio Grande do Sul	Estudo Empírico Correlacional	Os resultados apontam a importância da avaliação de aspectos relativos ao bem-estar emocional durante a graduação e da criação de serviços de apoio ao estudante.
Costa <i>et al.</i> 2020	LILACS	Avaliação dos Níveis de Ansiedade, Estresse e Qualidade de Vida em Acadêmicos de Fisioterapia	Estudo Transversal	Os graduandos de fisioterapia apresentam sintomas de estresse e ansiedade que podem influenciar diretamente na qualidade de vida. Além disso, o estresse contribui para os aspectos físico e mental da qualidade de vida.
Damasceno <i>et al.</i> 2018	Google Acadêmico	Nível de Dor, Ansiedade e Depressão em Pacientes com Dor Lombar Atendidos em um Centro de Fisioterapia	Estudo Transversal	Conclui-se que a população com dor lombar analisada apresenta alta intensidade de dor, provável ansiedade e possível nível de depressão, o que afeta sobremaneira a qualidade de vida destes pacientes e influencia diretamente na prática fisioterapêutica, diante disso, explorar esta temática se torna fundamental.
Garbossa <i>et al.</i> 2009	SciELO	Efeitos de Orientações Fisioterapêuticas sobre a Ansiedade de Pacientes Submetidos à Cirurgia de Revascularização Miocárdica	Estudo Clínico Randomizado	Pacientes orientados e instruídos, quanto a exercícios ventilatórios fisioterapêuticos e rotinas hospitalares, tiveram menores níveis de ansiedade no pré-operatório, quando comparados ao grupo controle. Entretanto, no período pós-operatório, ambos os grupos tiveram seus níveis de ansiedade reduzidos, sem diferença significativa entre eles.
Gasparini, 2020	Google Acadêmico	O Efeito da Cinesioterapia em Grupo na Qualidade de Vida, Funcionalidade, Ansiedade e Depressão em	Estudo Quase-Experimental	A reabilitação fisioterapêutica em grupo demonstra aumentar significativamente a qualidade de vida dos participantes, pela troca de informações, solidariedade com o sofrimento alheio e a empatia do quadro clínico.



		Pacientes com Síndrome do Impacto do Ombro		
Leão <i>et al.</i> 2018	SciELO	Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil	Estudo Transversal	As prevalências de ansiedade e depressão entre os estudantes da área da saúde foram muito superiores às da população em geral, tendo os estudantes do curso de Fisioterapia apresentado o resultado mais alto.
Lelis <i>et al.</i> 2020	SciELO	Sintomas de Depressão, Ansiedade e Uso de Medicamentos em Universitários	Estudo Transversal	A depressão e a ansiedade são distúrbios de humor prevalentes entre os universitários e, por isso, a importância de medidas para acompanhamento e tratamento.
Malaquias, 2023	Google Acadêmico	Impacto das Práticas Integrativas no Transtorno de Ansiedade de Servidores de um Hospital do Interior da Bahia	Relato de Experiência	Conclui-se que as PIC's são consideradas práticas complementares ao modelo biomédico, são práticas eficazes e seguras e por isso podem ser usadas em concomitância a fim de minimizar efeitos colaterais de ansiedade e dores crônicas de um modo geral.
Oliveira e Jeronymo, 2019	Google Acadêmico	Nível de Ansiedade e Depressão em Portadores de Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) que Realizaram Fisioterapia Convencional e Método Pilates: Estudo Clínico Randomizado	Estudo Clínico Randomizado	Diante dos resultados encontrados em nossa pesquisa constatamos que além da Fisioterapia Convencional o Método Pilates é eficiente na redução dos níveis de ansiedade e depressão em indivíduos diagnosticados com DPOC.
Pacagnelli <i>et al.</i> 2015	LILACS	Níveis de Ansiedade e Depressão em Gestantes Submetidas a um Programa de Hidroterapia	Estudo Experimental	Não houve alterações nos sintomas de ansiedade e depressão das gestantes submetidas à hidroterapia. Além disso, não foram observadas associações entre características sociodemográficas e sintomas de ansiedade e depressão nessa população.
Paixão <i>et al.</i> 2021	SciELO	Prevalência de Sintomas Ansiosos e Depressivos em Universitários da Área da Saúde	Estudo Transversal	Os sintomas ansiosos foram mais prevalentes que os sintomas depressivos. Ambos não apresentaram associação com as características acadêmicas, sugerindo que as condições sociais dos estudantes devem ser melhor investigadas.
Rocha <i>et al.</i> 2021	SciELO	Caracterização de Fatores Biopsicossociais de Pacientes com	Estudo Transversal	Os resultados obtidos neste estudo apoiam descobertas anteriores sobre os benefícios da fisioterapia para indivíduos com dor lombar crônica



		Dor Lombar Crônica Inespecífica		inespecífica, sugerindo que, além da redução da dor e incapacidade, há benefícios relacionados aos fatores psicossociais.
Rosário, 2020	Google Acadêmico	Psicoeducação de Pessoas com Fibromialgia: Uma Experiência Interdisciplinar com a Fisioterapia	Estudo Quase-Experimental	Conclui-se então que a psicoeducação atuando com a fisioterapia na modalidade online mostrou-se efetiva na diminuição da intensidade da dor, nos sintomas de depressão e ansiedade.
Santos, Cendoroglo, Santos, 2017	SciELO	Transtorno de Ansiedade em Idosos com Dor Crônica: Frequência e Associações	Estudo Transversal	Os transtornos de ansiedade foram muito prevalentes nos longevos com dor crônica, e esses se correlacionaram significativamente com a dor e a depressão, o que poderia justificar a necessidade de medidas terapêuticas multidisciplinares e diferentes nos quadros algícos persistentes de idosos.
Silva, 2010	SciELO	O Tratamento da Ansiedade por Intermédio da Acupuntura: Um Estudo de Caso	Estudo de Caso	A acupuntura não é uma técnica que propicia curas milagrosas de nenhum tipo de patologia que se pretende tratar; em vez disso, o restabelecimento da saúde é sempre realizado por um processo contínuo e gradual.
Silva <i>et al.</i> 2019	PubMed	Efeitos do Exercício Aquático na Saúde Mental, Autonomia Funcional e Estresse Oxidativo em Idosos Deprimidos: Um Ensaio Clínico Randomizado	Estudo Clínico Randomizado	O programa de exercícios aquáticos reduz a depressão e a ansiedade, melhora a autonomia funcional e diminui o estresse oxidativo em idosos deprimidos.
Vieira <i>et al.</i> 2011	Google Acadêmico	Efeitos da Fisioterapia Aquática no Tratamento de Transtornos Mentais – Um Estudo Piloto	Estudo Piloto no Formato de Ensaio Clínico	Os resultados deste estudo sugerem que a fisioterapia aquática é benéfica no tratamento de transtornos mentais.

Fonte: Autores.

4. DISCUSSÃO

No presente estudo, após uma revisão da literatura, alterações no sono foi um achado frequente nas pesquisas. Souza, 2010, *apud* Costa *et al.*, 2019, em um estudo observacional transversal com universitários, observou que a ansiedade pode acarretar alterações como distúrbios do sono. Este sintoma também foi citado como um dos principais por Lelis *et al.*, 2020, em um estudo descritivo de delineamento



transversal, com abordagem quantitativa. Em concordância, Paixão *et al.*, 2021, em um estudo transversal, constataram que 72,9% dos participantes relataram distúrbios do sono como sintomas ansiosos e depressivos.

Estes estudos têm em comum o público-alvo selecionado, pois foram estudantes universitários, o que traz uma reflexão sobre possíveis fatores predisponentes à ansiedade e distúrbios do sono. Lelis *et al.*, 2020, citam que a elevada carga horária, o acúmulo de matéria e a insegurança na vida profissional, são os possíveis fatores desencadeadores. Já Paixão *et al.*, 2021, destacam o fato de muitos universitários estarem no último ano do curso, preocupados com o estágio supervisionado, o trabalho de conclusão do curso e a preparação para processos seletivos. Enquanto, Brandtner e Bardagi, em 2009, em um estudo empírico correlacional, citam como fatores estressores o excesso de tarefas pertinentes ao ambiente acadêmico, a falta de motivação para os estudos e a carreira escolhida, a presença de conflitos com os colegas e professores, a apresentação de trabalhos, as dificuldades na aquisição de materiais e livros, entre outros.

Lelis *et al.*, 2020, em uma pesquisa de abordagem quantitativa, transversal e descritiva realizada com universitários, relatam o sintoma palpitações como um dos principais associados a ansiedade. Paixão *et al.*, 2021, em um estudo semelhante, relataram que 62,1% dos estudantes universitários com ansiedade afirmaram ter aceleração no coração. Souza, 2010, *apud* Costa *et al.*, 2019, também cita o sintoma palpitações dentre os principais da ansiedade.

Autores como Backes *et al.*, 2022, Leão *et al.*, 2018 e Silva *et al.*, 2019, apontam o aspecto fisiológico em relação à fisioterapia e ansiedade, afirmando que a prática regular das atividades de fisioterapia aumenta a liberação de endorfina, serotonina e dopamina, neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer, bem-estar e redução da percepção da dor. Além disso, a fisioterapia contribui indiretamente na autoestima, satisfação e felicidade em relação ao corpo.

É fato conhecido que a dor pode ser um fator desencadeante para sintomas de ansiedade, Santos *et al.*, 2012, *apud* Rosário, 2020, em um estudo quase-experimental interdisciplinar com a fisioterapia, afirmam que quando a dor está presente, pode provocar sentimentos de desconhecimento e insegurança, desencadeando o surgimento da ansiedade, tendo em vista que a frequência deste



estado ansioso pode desenvolver uma ansiedade patológica. Além disso, segundo George *et al.*, 2017, *apud* Gasparini, 2020, em um estudo quase-experimental, afirmam que “restrições funcionais derivadas de enfermidades dolorosas geram alterações de humor, acarretando conflitos psíquicos (sintomas psicossomáticos) e psicossociais.”

Do mesmo modo, há relatos de que a ansiedade pode ser um agravante para dores crônicas, pois, atribui-se a cronicidade dolorosa, muitas vezes, a uma alteração psíquica que pode ser um fator desencadeante ou agravante de dores musculoesqueléticas. Portanto, Damasceno *et al.*, 2018, em um estudo transversal com pacientes com dor lombar crônica atendidos em um centro de fisioterapia, ressaltaram que a dor, a ansiedade e a depressão são sintomas que necessitam de atenção na prática fisioterapêutica, por influenciarem diretamente na funcionalidade dos pacientes, assim, entendê-los é de suma importância para o sucesso do tratamento.

O profissional fisioterapeuta enfrenta percepções subjetivas em relação aos sintomas e quadro clínico de seus pacientes, contudo, o foco está sempre voltado para a funcionalidade do indivíduo. “Porém, de nada adianta devolver função, se o principal fator desencadeador do sintoma originar-se no desequilíbrio psíquico ou social do indivíduo” (George *et al.*, 2016 *apud* Gasparini, 2020).

A interação entre ansiedade e dor ocorre porque a ansiedade atua em níveis centrais como facilitadora das referências dolorosas. Logo, a ansiedade participa da patogênese da dor, compartilhando os mesmos neurotransmissores como a serotonina, noradrenalina, glutamato e adenosina, bem como compartilhando áreas comuns na ativação cerebral (Katz *et al.*, 2015 *apud* Santos, Cendoroglo, Santos, 2017).

Rosário, em 2020, em seu estudo quase-experimental com pacientes diagnosticados com fibromialgia, observou uma melhora considerável na intensidade da dor e dos sintomas da ansiedade ao associar o tratamento fisioterapêutico com um programa psicoeducativo. Rocha *et al.*, 2021, ao realizarem um estudo transversal em pacientes com dor lombar crônica, observaram que além da melhora da dor e incapacidade, houve uma redução significativa na ansiedade, depressão, pensamentos catastróficos e comportamentos de medo e evitação no grupo em



tratamento fisioterapêutico comparado ao grupo controle, concluindo que a fisioterapia pode trazer benefícios associados a fatores psicológicos.

Em um estudo quase-experimental com intervenção fisioterapêutica através da Cinesioterapia em grupo de pacientes acometidos pela Síndrome do Impacto do Ombro, foram avaliados os níveis de ansiedade no primeiro dia e 60 dias após, podendo-se constatar uma melhora significativa da ansiedade, depressão e dor, além de melhora na qualidade de vida (Gasparini, 2020). Dessa maneira, pode-se perceber que há um consenso entre os autores sobre a relação benéfica que a fisioterapia exerce sobre os indivíduos que apresentam sintomas de ansiedade, proporcionando redução dos sintomas e maior qualidade de vida.

A fisioterapia desempenha um papel fundamental no tratamento de pacientes com ansiedade, oferecendo abordagens terapêuticas que promovem o bem-estar físico e emocional. Através de técnicas de relaxamento, exercícios de respiração e atividades físicas adaptadas, os fisioterapeutas ajudam a reduzir a tensão muscular, a melhorar a postura e promover o equilíbrio, contribuindo assim para a diminuição dos sintomas de ansiedade. Além disso, a interação com o fisioterapeuta pode proporcionar um ambiente de apoio emocional, auxiliando os pacientes a desenvolverem habilidades de enfrentamento e a melhorar sua qualidade de vida.

Garbossa *et al.*, em 2009, em um estudo clínico randomizado, observaram que indivíduos que receberam orientação sobre exercícios ventilatórios fisioterapêuticos e seguiram rotinas hospitalares no período pré-operatório, apresentaram níveis de ansiedade mais baixos em comparação com aqueles que não receberam orientação. Antes da cirurgia, pacientes do sexo feminino demonstraram maior ansiedade do que os pacientes do sexo masculino. Além disso, quanto mais ansiosos os pacientes se encontravam após a cirurgia, maior era a intensidade da dor no pós-operatório e a duração da internação hospitalar. Já Oliveira e Jeronymo, em 2019, em um estudo clínico randomizado, observaram que, além da fisioterapia convencional, o método Pilates demonstrou ser eficaz na diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão em pessoas que sofrem de Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC).

Vieira *et al.*, em 2011, em um estudo piloto no formato de ensaio clínico, notaram que a fisioterapia aquática apresenta benefícios significativos para pessoas que sofrem de transtornos mentais, incluindo transtornos de ansiedade como



Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e Agorafobia, bem como transtornos somatoformes como a Fibromialgia. Essa abordagem terapêutica mostrou-se eficaz na redução dos níveis de ansiedade e depressão nessas condições.

Enquanto Silva, em 2010, em um estudo de caso, revelou que uma paciente experimentou melhorias significativas em seus sintomas a partir da quarta sessão de acupuntura, que ocorreu após um mês de tratamento. À medida que as sessões continuaram, a partir da sexta sessão, a paciente optou por suspender, por conta própria, a medicação que estava tomando e relatou uma redução notável dos sintomas iniciais.

Ela escolheu seguir o contrato mínimo pré-estabelecido de dez sessões para aprimorar ainda mais seu equilíbrio. Dado que os sintomas eram de longa data, a paciente recebeu aconselhamento para manter a regularidade das sessões de acupuntura após o tratamento inicial ou considerar apoio psicológico, uma vez que o tratamento aliviou principalmente a intensidade dos sintomas, mas não resultou em uma cura definitiva. Desde então, a paciente não experimentou mais os sintomas com a mesma intensidade que tinha no início das sessões de acupuntura.

Da mesma forma, Malaquias, em 2023, em um relato de experiência, observou que a implementação do cuidado com Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na saúde dos trabalhadores no ambiente hospitalar é uma abordagem revolucionária e está ganhando cada vez mais aceitação, principalmente devido à eficácia das técnicas e ao aumento do bem-estar que elas proporcionam aos profissionais em seus locais de trabalho. Os relatos positivos recebidos durante os atendimentos aos colaboradores, indicam melhoras significativas na qualidade de vida, redução de dores, melhora na qualidade do sono e alívio de sintomas físicos relacionados à ansiedade, como taquicardia e falta de ar. Além disso, foi observada uma redução notável no uso de medicamentos para alívio de dores e distúrbios.

Leão *et al.*, em 2018, em um estudo transversal, relataram que a ansiedade em sua condição patológica é considerada a segunda principal causa da diminuição da qualidade de vida das pessoas, ficando atrás apenas da depressão. Além disso, segundo os respectivos autores, a prevalência de ansiedade está mais associada ao sexo feminino, o que é justificado pela autora Backes *et al.*, em 2022, em um estudo



qualitativo, ao afirmarem que durante o ciclo de vida feminino há períodos específicos que merecem uma atenção especial pelo impacto que geram na saúde e no bem-estar da mulher. O período gestacional e a menopausa, são exemplos significativos desses ciclos.

Em concordância, a autora Branco, em 2023, em um estudo quantitativo, relata como o medo da dor no parto favorece simultaneamente o aumento dos níveis de ansiedade e potencializa a escolha da mulher na realização de uma cesariana, mesmo sem recomendação médica para esse tipo de parto. Além disso, durante o trabalho de parto, a ansiedade é um estado emocional frequente e evidente, pois, preocupações adversas surgem durante as várias situações imprevisíveis que podem ocorrer antes, durante e depois do parto.

Silva *et al.*, em 2019, em um estudo randomizado, afirmam que exercícios aquáticos de baixa intensidade já são suficientes para apresentarem resultados significativos de redução da ansiedade, pois, o exercício fisioterapêutico auxilia na liberação de endorfina e dopamina, conhecidos como os hormônios da felicidade que proporcionam um efeito tranquilizante e analgésico, reduzindo assim, os sintomas de ansiedade em praticantes regulares.

As autoras Backes *et al.*, 2022 e Branco, 2023, entram em consenso com Silva *et al.*, 2019, ao afirmarem que a Fisioterapia Aquática e a Fisioterapia de Atenção à Saúde da Mulher provocam o alívio de dores e tensões musculares, melhora a mobilidade articular, aumenta a circulação sanguínea e o relaxamento corporal, o que, consequentemente, trabalha na redução da ansiedade e aumento do bem-estar das mulheres. Já a autora Pacagnelli, em 2015, em um estudo experimental, sugere a Fisioterapia Aquática, também conhecida como Hidroterapia, como uma atividade de caráter preventivo, visando manter estáveis os níveis de ansiedade das gestantes, mas não reconhecendo em seu estudo uma redução significativa da ansiedade.

Em suma, o objetivo do presente estudo foi alcançado, pois, os resultados obtidos ressaltam a correlação entre a ansiedade e os serviços fisioterapêuticos, evidenciando a eficácia da fisioterapia na prevenção e redução da ansiedade exacerbada. Especialidades como Acupuntura e Hidroterapia estão mostrando resultados significativos no tratamento da ansiedade em comparação aos meios



convencionais, o que sem dúvida se torna uma resposta benéfica para as pessoas que buscam por tratamentos complementares não evasivos.

5. VANTAGENS E LIMITAÇÕES

Como vantagem, a maioria dos artigos selecionados são nacionais, não se distinguindo do contexto estabelecido para o estudo. Plataformas como SciELO, PePSIC, LILACS, PubMed e Google Acadêmico também foram ferramentas facilitadoras durante a pesquisa, filtrando através das palavras-chave os artigos mais relevantes ao tema proposto.

Durante a revisão de literatura, verificou-se como limitação uma escassez de estudos diretamente relacionados ao tema: Associação entre sinais e sintomas de ansiedade e serviços de fisioterapia. Além disso, notou-se uma predominância de publicações mais antigas e poucos estudos mais recentes, o que, sem dúvida, limitou o desenvolvimento da pesquisa em uma perspectiva mais atual. Sendo assim, é necessário ressaltar a importância de mais estudos relacionados ao assunto supracitado, em prol do bem-estar e saúde mental dos pacientes, além de melhores resultados nos tratamentos fisioterapêuticos.

6. CONCLUSÃO

Sendo assim, conclui-se que os pacientes submetidos a fisioterapia, passam inicialmente por um período desafiador de adaptação, além disso, a dor e a tensão muscular enfrentadas nesse período, são fatores predisponentes da ansiedade, contribuindo para o surgimento de sinais e sintomas ansiosos, como alterações de sono e palpitação, afetando diretamente o ritmo do tratamento e da recuperação. Porém, o tratamento fisioterapêutico, quando feito regularmente, atua de maneira eficaz na prevenção e redução da ansiedade nos pacientes, promovendo o alívio da dor, relaxamento muscular, além de atuar no aumento da liberação de neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar, reduzindo assim, os sinais e sintomas supracitados.

Sabe-se, que aspectos físicos e psicológicos se relacionam e afetam um ao outro, muitas vezes de forma significativa. Portanto, o presente estudo evidencia que



corpo e mente não se separam, sendo necessário que o profissional fisioterapeuta busque uma perspectiva mais humanizada e integrativa, visando olhar para o seu paciente de forma biopsicossocial, buscando uma atuação multidisciplinar em parceria com outros profissionais, como o psicólogo. Contribuindo assim, para um tratamento e resultados mais efetivos, melhorando a função articular, muscular e psíquica do paciente, o que resultará em uma saúde ampliada.

REFERÊNCIAS

BACKES, R. et al. Fisioterapia em Movimento. **Percepção de Mulheres Sobre a Fisioterapia Aquática na Pós-Menopausa: Um Estudo Qualitativo**, Santa Catarina, 35, 2022. p. 1-10. Acesso em: 19 Set 2023.

BARBOSA, G. C. L.; FERRAZ, J. L.; ALVES, L. A. Research, Society and Development. **Impactos de Medicamentos Benzodiazepínicos na Qualidade de Vida de Pessoas Portadoras de Transtorno de Ansiedade Generalizada**, Vitória da Conquista, 10, n. 15, 2021. p. 1-7. Acesso em: 09 Out 2023.

BRANCO, A. C. B. Repositório Científico ESSATLA. **Eficácia de uma Sessão de Fisioterapia no Alívio da Dor e na Diminuição da Ansiedade em Grávidas em Trabalho de Parto**, Barcarena, 2023. p. 1-52. Acesso em: 01 Out 2023.

BRANDTNER, M.; BARDAGI, M. Gerais : Revista Interinstitucional de Psicologia. **Sintomatologia de Depressão e Ansiedade em Estudantes de uma Universidade Privada do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, 2, n. 2, 2009. p. 81-91. Acesso em: 03 Abr 2023.

COFFITO. RESOLUÇÃO Nº. 316/2006 Plenário do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. **Dispõe Sobre a Prática de Atividades de Vida Diária, de Atividades Instrumentais da Vida Diária e Tecnologia Assistiva pelo Terapeuta Ocupacional e dá outras Providências**, 158, 2006. p. 79. Disponível em: <<https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3074>>. Acesso em: 03 Abr 2023.

COSTA, K. L. F. et al. Fisioterapia Brasil. **Avaliação dos Níveis de Ansiedade, Estresse e Qualidade de Vida em Acadêmicos de Fisioterapia**, Minas Gerais, 20, n. 5, 2019. p. 659-667. Acesso em: 29 Set 2023.

DAMASCENO, S. D. O. et al. Colloquium Vitae. **Nível de Dor, Ansiedade e Depressão em Pacientes com Dor Lombar Atendidos em um Centro de Fisioterapia**, São Paulo, 10, n. 5, 2018. p. 89-94. Acesso em: 19 Set 2023.



GARBOSSA, A. et al. Rev Bras Cir Cardiovasc. **Efeitos de Orientações Fisioterapêuticas sobre a Ansiedade de Pacientes Submetidos à Cirurgia de Revascularização Miocárdica**, Passo Fundo, 3, n. 24, 2009. p. 359-366. Acesso em: 02 Set 2023.

GASPARINI, C. S. Repositório Institucional UNESP. **O Efeito da Cinesioterapia em Grupo na Qualidade de Vida, Funcionalidade, Ansiedade e Depressão em Pacientes com Síndrome do Impacto do Ombro**, Botucatu, 2020. p. 1-80. Acesso em: 18 Set 2023.

LEÃO, A. M. et al. Revista Brasileira de Educação Médica. **Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil**, Ceará, 42, n. 4, 2018. p. 55-65. Acesso em: 09 Out 2023.

LELIS, K. D. C. G. et al. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental. **Sintomas de Depressão, Ansiedade e Uso de Medicamentos em Universitários**, Minas Gerais, n. 23, 2020. p. 9-14. Acesso em: 10 Out 2023.

MALAQUIAS, T. O. Revista Diálogos & Ciência. **Impacto das Práticas Integrativas no Transtorno de Ansiedade de Servidores de um Hospital do Interior da Bahia**, Feira de Santana, 2, n. 3, 2023. p. 37-42. Acesso em: 28 Ago 2023.

OLIVEIRA, A. F. D.; JERONYMO, L. P. Repositório Institucional UniGuairacá. **Nível de Ansiedade e Depressão em Portadores de Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) que Realizaram Fisioterapia Convencional e Método Pilates: Estudo Clínico Randomizado**, Paraná, 2019. p. 1-39. Acesso em: 01 Out 2023.

PACAGNELLI, F. L. et al. ConScientiae Saúde (Impr.). **Níveis de Ansiedade e Depressão em Gestantes Submetidas a um Programa de Hidroterapia**, São Paulo, 14, n. 3, 2015. p. 440-448. Acesso em: 19 Set 2023.

PAIXÃO, J. T. D. S. et al. Enfermagem em Foco. **Prevalência de Sintomas Ansiosos e Depressivos em Universitários da Área da Saúde**, Alagoas, 12, n. 4, 2021. p. 780-786. Acesso em: 03 Abr 2023.

ROCHA, J. R. D. O. et al. BrJP. **Caracterização de Fatores Biopsicossociais de Pacientes com Dor Lombar Crônica Inespecífica**, São Paulo, 4, n. 4, 2021. p. 332-338. Acesso em: 02 Set 2023.

ROSÁRIO, J. D. D. Repositório Unitau. **Psicoeducação de Pessoas com Fibromialgia: Uma Experiência Interdisciplinar com a Fisioterapia**, São Paulo, 2020. p. 1-82. Acesso em: 27 Set 2023.

SANTOS, K. A. D. S.; CENDOROGLO, M. S.; SANTOS, F. C. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. **Transtorno de Ansiedade em Idosos com Dor Crônica**:



Frequência e Associações, São Paulo, 20, n. 1, 2017. p. 95-102. Acesso em: 16 Out 2023.

SILVA, A. L. P. D. Psicologia: Ciência e Profissão. **O Tratamento da Ansiedade por Intermédio da Acupuntura: Um Estudo de Caso**, Brasília, 30, n. 1, 2010. p. 200-210. Acesso em: 29 Abr 2023.

SILVA, L. A. D. et al. Clínicas. **Efeitos do Exercício Aquático na Saúde Mental, Autonomia Funcional e Estresse Oxidativo em Idosos Deprimidos: Um Ensaio Clínico Randomizado**, Santa Catarina, 74, n. e322, 2019. p. 1-7. Acesso em: 04 Set 2023.

VIEIRA, M. F. et al. Revista Neurociências. **Efeitos da Fisioterapia Aquática no Tratamento de Transtornos Mentais – Um Estudo Piloto**, Porto Alegre, 19, n. 4, 2011. p. 621-631. Acesso em: 01 Out 2023.