

## A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE PESSOAS COM DEPRESSÃO

## THE ROLE OF PHYSIOTHERAPY IN THE REHABILITATION OF PEOPLE WITH DEPRESSION

Recebido em: 28/02/2024

Aprovado em: 17/06/2024

Brenda Nicoli da Silva Pereira (Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-0034-3417>)  
Fisioterapeuta. Egressa do Centro Universitário CEST. São Luís, Maranhão, Brasil.

Leandro Saldanha Nunes Mouzinho (Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5161-8212>)  
Enfermeiro e psicólogo. Docente do Centro Universitário CEST. São Luís, Maranhão, Brasil.

Maria Goreti de Nasaré Rodrigues de Freitas (Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-7171-427X>)  
Psicóloga. Docente do Centro Universitário CEST. São Luís, Maranhão, Brasil.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14155182>

### Autor para correspondência:

Nome: Leandro Saldanha Nunes Mouzinho  
E-mail: [leandro.saldanha@cest.edu.br](mailto:leandro.saldanha@cest.edu.br)

### RESUMO

**Introdução:** A depressão é um transtorno mental comum, que se manifesta por meio de sintomas como perda de ânimo ou satisfação em atividades diárias, mudanças nos padrões de sono e apetite, sensações de desesperança, carência de vitalidade e até mesmo comprometimentos funcionais causados por sintomas psicossomáticos, entre outros. Essa condição afeta amplamente o desempenho físico, social e emocional além da qualidade de vida do indivíduo. **Objetivo:** Apresentar achados literários de como a fisioterapia pode contribuir na reabilitação de pessoas com depressão. **Materiais e Métodos:** Tratou-se de um estudo bibliográfico de revisão narrativa de literatura. As plataformas de busca incluíram: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), LILACS e Scielo utilizando os descritores “Fisioterapia”; “Reabilitação”; “Saúde Mental” e “Depressão”. Os critérios de inclusão foram estudos publicados na íntegra, na língua portuguesa, que tivessem data de publicação entre 2013 a 2023. A síntese de resultados ocorreu a partir de fichamentos e construção de quadros organizativos para análise posterior. **Resultados:** Obteve-se doze obras, que mostraram que a fisioterapia desempenha papel efetivo na promoção do bem-estar de pacientes com depressão, utilizando diversas abordagens que têm efeitos significativos no

tratamento. Isso inclui a melhora da consciência corporal, o alívio de tensões musculares, a redução da dor, o aumento da capacidade funcional, a diminuição da fadiga e a melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Para esses resultados, foram encontradas diversas técnicas que ajudam no alcance desses objetivos, como cinesioterapia, práticas posturais, atividades aeróbicas, fisioterapia aquática, liberação miofascial, massoterapia, Dry Needling, acupuntura, auriculoterapia e ventosaterapia. O presente estudo poderá contribuir para o aperfeiçoamento de fisioterapeutas que recebam pessoas com depressão. **Conclusão:** A fisioterapia desempenha papel fundamental na intervenção dessa condição e envolve a aplicação de técnicas terapêuticas, como cinesioterapia, alongamentos, práticas de postura, atividades aeróbicas e fisioterapia aquática.

**Palavras-chave:** Fisioterapia. Reabilitação. Saúde Mental. Depressão.

## ABSTRACT

**Introduction:** Depression is a common mental disorder that manifests through symptoms such as loss of enthusiasm or satisfaction in daily activities, changes in sleep and appetite patterns, feelings of hopelessness, lack of vitality, and even functional impairments caused by psychosomatic symptoms, among others. This condition significantly affects the individual's physical, social, and emotional performance, as well as their quality of life. **Objective:** To present literature findings on how physical therapy can contribute to the rehabilitation of people with depression. **Methods and Materials:** This was a bibliographic study of a narrative literature review. The search platforms included: Virtual Health Library (VHL), LILACS, and Scielo, using the descriptors "Physical Therapy"; "Rehabilitation"; "Mental Health" and "Depression." The inclusion criteria were full-text studies published in Portuguese, with publication dates between 2013 and 2023. The synthesis of results was based on fiches and the construction of organizational tables for subsequent analysis. **Results:** Twelve works were obtained, which showed that physical therapy plays an effective role in promoting the well-being of patients with depression, using various approaches that have significant effects on treatment. This includes improving body awareness, relieving muscle tension, reducing pain, increasing functional capacity, decreasing fatigue, and improving patients' quality of life. Various techniques were found to help achieve these goals, such as kinesiotherapy, postural practices, aerobic activities, aquatic physical therapy, myofascial release, massage therapy, Dry Needling, acupuncture, auriculotherapy, and cupping therapy. This study can contribute to the improvement of physical therapists who treat people with depression. **Conclusion:** Physical therapy plays a fundamental role in the intervention of this condition and involves the application of therapeutic techniques such as kinesiotherapy, stretching, postural practices, aerobic activities, and aquatic physical therapy.

**Keywords:** Physiotherapy. Rehabilitation. Mental health. Depression.

## INTRODUÇÃO

Estudar transtornos mentais implica na investigação de condições que contribuem para aproximadamente 34% das incapacidades na região das Américas. Essas condições resultam em comportamentos atípicos, afetam negativamente os relacionamentos interpessoais e estão associadas a pensamentos, sentimentos e percepções que se desviam dos padrões saudáveis. Entre os transtornos mentais mais comuns estão a depressão, transtorno afetivo bipolar, esquizofrenia, demências e deficiência intelectual (Rosa *et al.*, 2021).

A depressão faz parte dos chamados Transtornos Mentais Comuns (TMC) e se manifesta através de sintomas como tristeza, ansiedade, irritação, cansaço, dificuldades de sono, problemas de memória e concentração, bem como queixas de natureza somática. Essa condição é caracterizada por uma combinação de sintomas somáticos, ansiosos e depressivos (Parreira, 2017).

A Organização Pan-Americana da Saúde e Organização Mundial de Saúde (OPAS; OMS, 2023) relatam que mais de 300 milhões de indivíduos, abrangendo todas as faixas etárias, enfrentam a depressão em escala global, que se estabeleceu como a principal causa de incapacitação no mundo, contribuindo substancialmente para a carga global de doenças. Além disso, destacam a disponibilidade de diversos tratamentos eficazes, desde medicamentosos e psicológicos até físicos para lidar com essa condição.

Este transtorno é conceituado como um distúrbio de humor e, embora a genética tenha um papel predominante, a sua etiologia é complexa, envolvendo diversos fatores. Ela pode surgir como resultado da exposição crônica ao estresse psicomotor, o que desencadeia múltiplas alterações fisiopatológicas e neuroanatômicas (Silva; Vieira; Brito, 2019). No contexto de sua atuação na saúde mental, a fisioterapia desempenha um

papel crucial na preservação do bem-estar e na promoção da recuperação da capacidade funcional (Pavan *et al.*, 2021).

Essa condição implica em alterações na estrutura corporal e no movimento, tais como dificuldades em sua execução, tensão e rigidez muscular crônica, bem como alterações posturais, alteração do padrão respiratório e prejuízo da expressão corporal. Dessa forma, faz-se necessário a intervenção fisioterapêutica para combater a progressão de alterações na estrutura corporal e no movimento, prevenir a progressão dos acometimentos psicossomáticos, possibilitar funcionalidade e qualidade de vida (Silva *et al.*, 2023).

Considerando as questões levantadas até aqui, indaga-se como a fisioterapia atua no tratamento de pessoas com depressão? Diante desse pressuposto, o presente estudo tem como objetivo principal apresentar achados literários de como a fisioterapia pode contribuir na reabilitação de pessoas com depressão.

## **MATERIAIS E MÉTODO**

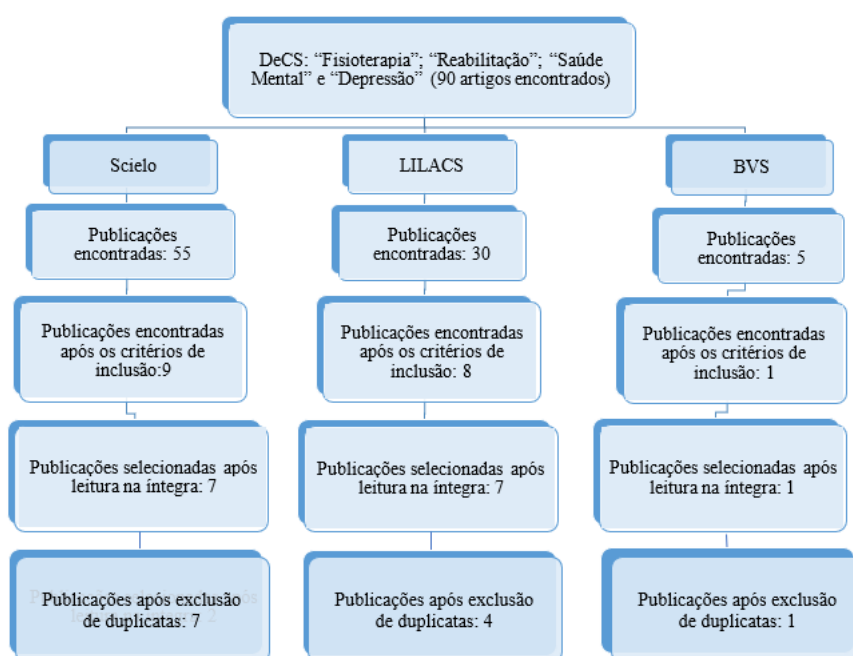
Tratou-se de uma revisão narrativa da literatura realizada em bases de dados *online*. Para a construção deste trabalho, tomou-se como base artigos científicos de metodologias diversas disponíveis em português, em bases online da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Base de Dados Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO).

A busca inicial encontrou 90 publicações, ou seja, incluindo as quatro bases. Foram utilizados os descritores retirados da lista de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Fisioterapia”; “Reabilitação”; “Saúde Mental” e “Depressão”. Posteriormente, os resumos foram lidos utilizando os seguintes critérios de inclusão para definição daqueles que seriam lidos na íntegra e fichados: a) idioma em português; período de publicação entre 2013 a 2023; relevância do tema selecionado; e acesso ao

texto completo e gratuito. Os critérios de exclusão foram duplicidade do artigo encontrado em mais de uma plataforma ou inadequação aos critérios já identificados.

Por se tratar de uma revisão narrativa, o tipo de método dos artigos selecionados não foi incluso como critério de inclusão ou não inclusão. Após leitura completa dos artigos, concluiu-se que apenas 12 trabalhos atendiam os objetivos a serem atingidos, conforme fluxograma a seguir.

**Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos**



Fonte: Autores, 2024

## RESULTADOS

Os artigos escolhidos cumpriram os critérios previamente definidos e foram dispostos em quadros nos subtópicos abaixo, com destaque para os títulos, autores, anos de publicação e objetivos, proporcionando compreensão mais aprofundada do escopo dos estudos selecionados.

### Técnicas fisioterapêuticas utilizadas na reabilitação

Constata-se, no Quadro 1, que a fisioterapia assume um papel efetivo na promoção do bem-estar de pacientes com depressão, fazendo uso de

técnicas como cinesioterapia, alongamentos, exercícios posturais, atividades aeróbicas e fisioterapia aquática.

Quadro 1 – Técnicas fisioterapêuticas utilizadas na reabilitação.

<b>Título</b>	<b>Autor(es) / Ano de publicação</b>	<b>Objetivo</b>
Atuação fisioterapêutica no tratamento de pessoas com ansiedade e depressão	Silva <i>et al.</i> (2023)	Mostrar a atuação fisioterapêutica no tratamento desses transtornos psíquicos em conjunto com a atividade física
Efeitos benéficos do exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão integrativa	Silva <i>et al.</i> (2022b)	Conscientizar sobre a importância dos exercícios físicos na prevenção e tratamento da depressão
Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade	Cruz; Alberto Filho; Hakamada (2013)	Demonstrar as intervenções benéficas provocadas pela atividade física sobre a depressão e ansiedade
Os efeitos da cinesioterapia em pacientes idosos com depressão: uma revisão integrativa da literatura	Medeiros <i>et al.</i> (2020)	Identificar os efeitos da cinesioterapia para indivíduos idosos portadores de depressão
Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtorno de ansiedade e depressão	Batista; Oliveira (2015)	Demonstrar o efeito do exercício físico no comportamento de pessoas com os transtornos de ansiedade e depressão
Atuação da fisioterapia nas dores psicossomáticas de pessoas com transtornos mentais	Trindade; Souza; Braga (2022)	Investigar os efeitos da fisioterapia nas dores psicossomáticas em pacientes com transtorno mental comum
Hidroterapia como tratamento complementar em pacientes com depressão clínica diagnosticada	Oliveira (2013)	Agregar a fisioterapia com o recurso de hidroterapia no tratamento da depressão clínica

Fonte: Elaborado pelos autores.



No estudo realizado por Silva (2023), foi constatado que a prática de atividades como cinesioterapia, alongamentos, exercícios posturais, atividades aeróbicas e anaeróbicas, treinamento de força, yoga, métodos de consciência corporal, expressão corporal, hidroginástica e hidroterapia, quando realizadas em grupos, demonstraram resultados positivos na redução dos sintomas associados à ansiedade e depressão. Além disso, essas atividades também se mostraram eficazes na minimização dos efeitos colaterais provocados por medicamentos. No entanto, ressaltou-se a importância de reconhecer que tratamentos de curto prazo podem não resultar em benefícios sustentáveis, permitindo a possível recorrência dos sintomas.

A cinesioterapia se destaca como uma intervenção eficaz no tratamento e desempenha um papel fundamental na terapia complementar para abordar a depressão e a ansiedade. Através da fisioterapia, é possível oferecer aos pacientes que sofrem de depressão, ações que promovem o bem-estar, previnem doenças e desempenham um papel crucial no tratamento alternativo desses indivíduos. A atividade física, em particular, contribui para a integração dos pacientes com o ambiente, proporcionando uma compreensão holística do ser humano, o que tem um impacto direto na melhoria da qualidade de vida desses pacientes (Medeiros *et al.*, 2020).

A depressão é um tipo de transtorno do humor, caracterizado por disfunções resultantes de estresse físico e emocional, que gradualmente causam impactos no corpo humano, perturbando o equilíbrio natural do organismo. A fisioterapia utiliza a hidroterapia com o propósito de aprimorar, reduzir e estabilizar os casos de depressão clínica, juntamente com suas implicações físicas e mentais. Esse benefício decorre das propriedades físicas da água. Esse método é amplamente recomendado,

devido à sua natureza não invasiva e à facilidade de aplicação (Oliveira, 2013).

Este estudo destaca a eficácia da cinesioterapia e hidroterapia como exercícios terapêuticos. Em sua maioria, essas práticas envolvem alongamento, aquecimento, fortalecimento muscular e relaxamento. Pesquisas demonstraram que esses exercícios são eficazes no alívio da dor e na melhoria da disposição física no tratamento de indivíduos com transtornos mentais. A fisioterapia desempenha um papel importante no alívio das dores psicossomáticas, apresentando fatores significativos associados ao alívio dos sintomas emocionais. Além disso, a fisioterapia contribui para a melhora da funcionalidade motora e da resistência aeróbica, proporcionando aos indivíduos a sensação de maior importância (Trindade; Souza; Braga, 2022).

No estudo conduzido por Cruz, Alberto Filho e Akamada (2023), é enfatizado que o corpo humano requer um sistema de controle interno para manter sua harmonia, conhecido como homeostase. Esse mecanismo é fundamental para regular o equilíbrio e controlar disfunções, que podem ocorrer devido a uma variedade de fatores, seja positivo ou negativo, que afetam o corpo humano. Essa regulação envolve a interação de dois sistemas principais: o sistema nervoso e o sistema endócrino. A endorfina desempenha um papel significativo nesse processo, uma vez que está associada a efeitos analgésicos, sensação de prazer, bem-estar e melhora no humor e por isso pode atenuar o estado de depressão e ansiedade. Além disso, a endorfina é responsável por uma série de alterações psicofisiológicas, que vão desde o controle da dor até a sensação de bem-estar proporcionada pela prática da atividade física.

De acordo com Silva (2022b), a ausência de atividade física representa um fator significativo que afeta profundamente a saúde do indivíduo, tanto do ponto de vista físico quanto mental. Frequentemente, isso se inicia com a diminuição da autoestima, do bem-estar, da satisfação



e da capacidade de interação social. Além disso, pode resultar no aumento do estresse, da ansiedade e até mesmo no desenvolvimento da depressão. Portanto, o exercício físico desempenha um papel fundamental no tratamento de indivíduos com depressão, e uma abordagem direcionada pode restaurar o prazer de realizar atividades que anteriormente eram negligenciadas, trazendo de volta a esperança e a perspectiva de enxergar a vida sob uma nova ótica.

Segundo Batista e Oliveira (2015), a inclusão da atividade física no plano terapêutico de pacientes com depressão ou ansiedade, resultou em melhorias substanciais, e a interrupção dessa prática provocou um retrocesso no processo de reabilitação. É notável que melhorias significativas puderam ser observadas em apenas algumas semanas de atividade, com a redução dos sintomas e o alívio emocional para aqueles que a praticavam. Portanto, a incorporação do exercício físico como um "complemento terapêutico" no tratamento desses transtornos é uma proposta relevante. Isso se deve ao seu papel fundamental na promoção da autoestima, na geração de sensações de prazer e na facilitação da interação social, tornando-se um importante fator de proteção no processo de melhoria do bem-estar dos indivíduos afetados.

### **Efeitos da intervenção fisioterapêutica**

No Quadro 2, a fisioterapia é destacada como tendo efeitos significativos no tratamento da depressão, aumentando a consciência corporal, proporcionando relaxamento muscular, aliviando a dor, melhorando a capacidade funcional, reduzindo a fadiga e facilitando a reintegração social do indivíduo. Esses são benefícios que demonstram como a fisioterapia pode ser uma parte importante do tratamento e do apoio para pessoas que sofrem deste transtorno.

Quadro 2 – Efeitos da intervenção fisioterapêutica

<b>Título</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Objetivo</b>
Cuidados fisioterapêuticos a mulher em situação de depressão pós-parto: revisão integrativa	Padilha <i>et al.</i> (2021)	Discutir e analisar acerca dos cuidados fisioterapêuticos à mulher em situação de depressão pós-parto
Terapêuticas medicamentosas e exercícios físicos na prevenção e tratamento de depressão em idosos: revisão sistemática	Mendes <i>et al.</i> (2020)	Analisar o impacto da associação de exercícios físicos e outras modalidades terapêuticas alternativas às abordagens farmacológicas sobre a prevenção e tratamento de depressão em indivíduos idosos
Fisioterapia no climatério: impacto na qualidade de vida, índice de depressão e gravidade dos sintomas	Sanches; Adorno; Neves (2019)	Avaliar e comparar os efeitos da fisioterapia na sintomatologia, na qualidade de vida e no índice de depressão no período do climatério
Os efeitos do método pilates na saúde mental de pacientes com depressão e transtorno de ansiedade: revisão de literatura	Silva <i>et al.</i> (2022a)	Analisar os efeitos do método pilates na saúde mental em pacientes com depressão e transtorno de ansiedade
Importância da fisioterapia no tratamento de doenças mentais: revisão integrativa	Martins (2022)	Identificar a importância do papel da fisioterapia no tratamento de indivíduos com doenças mentais

Fonte: Elaborado pelos autores.

A incidência de dor aumenta com o passar do tempo e se torna mais comum entre as mulheres devido à influência direta dos hormônios femininos na regulação da sensação de desconforto. O desconforto é uma limitação significativa, e a fisioterapia desempenha um papel na orientação, promovendo o bem-estar, combatendo o estilo de vida sedentário e

prevenindo condições crônicas. Além disso, pode aliviar os sintomas associados à menopausa e reduzir as queixas de desconforto. Existem benefícios físicos e psicológicos que contribuem para a reintegração das mulheres na sociedade e aprimoram sua capacidade funcional, flexibilidade e qualidade de vida (Sanches; Adorno; Neves, 2019).

Padilha *et al.* (2021) destacam a relevância da intervenção fisioterapêutica no suporte às mulheres que enfrentam a depressão pós-parto. A fisioterapia desempenha um papel fundamental nesse contexto, oferecendo uma ampla gama de oportunidades para contribuir de maneira significativa nas áreas educacionais, preventivas, promotoras e de reabilitação para essa população, resultando na redução dos sintomas depressivos.

A promoção da prática de exercícios físicos bem orientados, juntamente com a inclusão de atividades terapêuticas e apoio psicológico em combinação com a terapia medicamentosa, revela uma eficácia superior quando comparada a qualquer uma dessas abordagens aplicadas isoladamente, tanto na prevenção, reduzindo a ocorrência, quanto no tratamento da depressão, amenizando os indícios e sintomas dessa condição (Mendes *et al.*, 2020).

Na área de fisioterapia, o Método Pilates se destaca por oferecer uma ampla gama de vantagens aos seus praticantes e pode ser um aliado no tratamento de indivíduos enfrentando desafios relacionados à saúde mental. Isso ocorre, porque promove uma maior consciência corporal, aprimora a aptidão física, equilibra o estado emocional, reduz a fadiga, diminui o risco de quedas e desconfortos, favorece o bem-estar psicológico, auxilia na gestão de distúrbios do sono, alivia o estresse, melhora a interação social, reduz o inchaço linfático, e atenua os sintomas associados à depressão e menopausa. Esse conjunto de benefícios, por sua vez, tem um impacto positivo na qualidade de vida das pessoas que tem comorbidades (Silva *et al.*, 2022a).

Martins (2022) concluiu que a fisioterapia tem um papel importante no tratamento das doenças mentais, evidenciando melhora na depressão, ansiedade, esquizofrenia e transtorno bipolar. Utilizando intervenções relacionadas ao movimento como: exercícios respiratórios com a modalidade SKY e aparelho de *biofeedback* respiratório, treino de resistência e treinamento de circuito, ginástica, caminhada, atividade esportiva, psicoterapia corporal e pilates. E também reforçou a necessidade e a importância da inclusão do fisioterapeuta nas unidades de tratamento de doenças mentais, pois possui efeito positivo na diminuição dos sintomas dos transtornos mentais.

## **DISCUSSÃO**

Sobre os resultados das técnicas fisioterapêuticas direcionadas à população de interesse, a literatura geral endossa muitos dos achados encontrados nesta revisão. A exemplo, Holanda *et al.* (2018) relatam que os meios de intervenção da fisioterapia resultam em melhorias substanciais nos distúrbios físicos dos pacientes com queixas de saúde mental. A dor física é frequentemente mencionada como o principal agravante, juntamente com condições relacionadas ao sistema musculoesquelético. Os pacientes encaram a fisioterapia como um complemento valioso ao seu tratamento.

Conforme destacado por Ronchesel (2014), a formação do fisioterapeuta no Brasil o prepara para exercer um papel essencial na identificação e no controle da dor, além de desempenhar um papel fundamental na promoção da recuperação funcional do paciente. As abordagens desses profissionais se concentram em melhorar a função, restaurar as atividades de vida diária, aprimorar a qualidade de vida e desmitificar crenças, mitos e atitudes disfuncionais, entre outros aspectos.

Percebe-se que houve pouca menção nos artigos selecionados sobre o cuidado interdisciplinar, o que é apontado por outros autores como

parte do cuidado integral da equipe de saúde, que deve envolver outros profissionais como médico, psicólogo e enfermeiro (Santos; Mouzinho, 2023).

Especificamente sobre algumas terapias identificadas nos resultados, segundo Reinert e Santos (2023), a hidroterapia é uma das opções terapêuticas que pode ser aplicada em uma ampla gama de condições de saúde mental. Os benefícios da fisioterapia em ambiente aquático incluem o aumento da amplitude de movimento, o desenvolvimento da força muscular, a melhoria da flexibilidade articular e do equilíbrio, a redução do inchaço e do desconforto, a promoção de relaxamento tanto físico quanto mental, além de contribuir para o aprimoramento da cognição, a facilitação da interação social, a redução de sintomas comportamentais e psicológicos, bem como o aumento da qualidade de vida e do bem-estar.

Souza e Viana (2021) comentam que a hidroterapia abrange uma variedade de técnicas de intervenção, incluindo atividades aquáticas diferenciadas, atenuando os desconfortos que a lombalgia pode gerar em indivíduo que relatam seus sintomas. Por isso, os autores dizem que este tratamento é eficaz não apenas na redução das dores provocadas pela Lombalgia, mas também na melhoria da qualidade de vida do paciente em relação ao seu bem-estar físico, emocional e psicológico, bem como em sua capacidade de desempenhar suas tarefas diárias.

Em relação aos resultados dos efeitos da atuação do fisioterapeuta no paciente depressivo, também é possível identificar autores estudiosos dessa área que colaboram com a discussão do assunto. No estudo realizado por Zandomenico (2023), é abordado como a prática de alongamentos beneficia a saúde mental os pacientes de várias maneiras, melhorando a qualidade de vida, reduzindo a dor, promovendo um sono mais tranquilo, diminuindo os níveis de ansiedade e depressão, além de aumentar a flexibilidade. Segundo a autora do estudo, os exercícios de alongamento

resultam em um aumento da massa muscular e proporcionam articulações mais móveis, o que alivia a dor e facilita a realização das tarefas diárias.

Alguns achados relataram diretamente o efeito do pilates para o público em estudo (Martins, 2022; Silva *et al.*, 2022a). De acordo com a pesquisa conduzida por Radmann (2019), a implementação do método pilates para a correção de problemas posturais mostrou-se eficaz na obtenção de resultados positivos. Além disso, o estudo apontou benefícios significativos no que se refere a condições correlacionadas, incluindo a reintegração às atividades profissionais e à vida cotidiana, bem como aprimoramentos na função global da coluna lombar e do tronco.

Sob outra perspectiva, Sousa *et al.* (2018) afirmam sobre os efeitos positivos da Cinesioterapia motora em solo na qual apresenta melhorias notáveis na qualidade do sono e a hidrocinesioterapia uma melhora significativa na qualidade de vida. Deve ser destacado que ambas as abordagens resultam em melhorias na capacidade funcional.

Costa (2017) diz que a fisioterapia emprega a massoterapia com movimentos lentos e rítmicos para reduzir o tônus muscular, promovendo relaxamento muscular de forma abrangente. Além disso, técnicas como fricção e deslizamento contribuem para o relaxamento muscular e ajudam a reduzir a depressão e a ansiedade, agindo sobre os hormônios relacionados ao estresse. E a hidroterapia, em combinação com técnicas manuais, visa aprimorar a mobilidade, reduzir aderências fibrosas e promover o deslizamento natural dos nervos e tecidos musculares. Isso resulta na melhoria da função respiratória, na promoção da circulação sanguínea, no relaxamento, na analgesia, na redução da dor e na diminuição da fadiga.

Em concordância com os resultados até aqui expostos, Varela e Melvin (2023) discutem que, por meio da reabilitação fisioterapêutica, pacientes com depressão podem experimentar uma melhora na qualidade do sono, no nível de energia e na autoconfiança, fatores que são essenciais para a recuperação global. Ao abordar aspectos e emocionais da



depressão, a fisioterapia oferece uma abordagem abrangente que pode levar a uma recuperação mais completa e duradoura.

Pesquisas como a atual podem revelar como a depressão impacta a mobilidade, a dor crônica e a recuperação de lesões, permitindo que fisioterapeutas desenvolvam abordagens mais integradas e eficazes para o tratamento. Além disso, entender melhor a relação entre depressão e condições físicas pode levar à criação de programas personalizados que abordem tanto os aspectos emocionais quanto físicos dos pacientes, promovendo uma recuperação mais integral e melhorando a qualidade de vida. Com mais evidências científicas, a fisioterapia pode ampliar seu escopo de atuação, oferecendo intervenções baseadas em evidências que consideram as complexidades da depressão, e assim, potencializando os resultados terapêuticos.

Este estudo teve como principal potencialidade a abordagem de uma temática pouco explorada e identificada como parte do trabalho direto do fisioterapeuta, tornando-se uma leitura necessária para profissionais que atuam com essa demanda. Como limitação do estudo, indica-se o critério de inclusão apenas da língua portuguesa, algo que pode ter diminuído a quantidade de artigos encontrados, mas direciona a busca para publicações brasileiras que revelam o estado da arte desse assunto no Brasil. Ainda assim, aponta-se a necessidade de mais pesquisas que possam abranger artigos de outras nacionalidades.

## **CONCLUSÃO**

A atuação do fisioterapeuta na pessoa diagnosticada com depressão é crucial para abordar os aspectos físicos e funcionais associados a esse distúrbio de saúde mental. Isso inclui a aplicação de técnicas terapêuticas como a cinesioterapia, que incorpora exercícios, alongamentos, práticas posturais, atividades aeróbicas, fisioterapia aquática e até mesmo

liberação miofascial, massoterapia, *Dry Needling*, acupuntura, auriculoterapia e ventosaterapia.

Esse estudo revela os efeitos e os benefícios da contribuição da fisioterapia na reabilitação de pacientes com depressão, na qual inclui a redução das dores psicossomáticas, o relaxamento, promove uma maior percepção do corpo, auxilia no equilíbrio emocional, combate a fadiga, auxilia no controle de problemas de sono, promove o bem-estar mental e físico. Esses resultados são importantes para o entendimento e tratamento dessa condição.

É evidente que os fisioterapeutas devem ser capazes de compreender completamente o paciente, independentemente de seu estado de saúde ou doença, já que os transtornos mentais depressivos, embora de origem psicológica, podem se manifestar em sintomas físicos reais.

A fisioterapia desempenha um papel significativo na abordagem dos aspectos físicos e funcionais da depressão, proporcionando benefícios substanciais aos pacientes, uma vez que os fisioterapeutas são profissionais de saúde especializados no movimento, com influência direta na funcionalidade, qualidade de vida e bem-estar. A prescrição, ensino, treinamento e orientação do exercício terapêutico são componentes essenciais das abordagens empregadas pelos fisioterapeutas, fazendo parte de uma abordagem interdisciplinar no tratamento da depressão, que pode incluir terapia psicológica e, em algumas situações, o uso de medicamentos.

## REFERÊNCIAS

BATISTA, J. I.; OLIVEIRA, A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpo consciência**, v. 19, n. 3, p. 1-10, 2015. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3974>. Acesso em: 15 ago. 2023.

COSTA, R. Efeitos da hidroterapia associado a massoterapia em pacientes portadores da fibromialgia. **Revista Visão Universitária**, Cassilândia, v. 2, n.

1, p. 1-16, 2017. Disponível em:

<http://www.visaouniversitaria.com.br/ojs/index.php/home/article/view/114>.

Acesso em: 21 out. 2023.

CRUZ, J. R.; ALBERTO FILHO, P. C.; HAKAMADA, E. M. Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade. **Rev Digital**, v. 18, n. 179, p. 1-10, 2013. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKqw/>. Acesso em:

14 out. 2023.

HOLANDA, R. L. *et al.* Fisioterapia e saúde mental: a percepção dos usuários no cuidado da pessoa em sofrimento psíquico. **Revista Expressão Católica Saúde**, v. 2, n. 2, p. 45-52, 2018. Disponível em:

<http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/recsaude/article/view/2072>. Acesso em: 06 out. 2023.

MARTINS, A. S. **Importância da fisioterapia no tratamento de doenças mentais**: revisão integrativa. 2022. Monografia (Bacharelado em Fisioterapia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Minas Gerais, 31f, 2022. Disponível em:

<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/4139>. Acesso em: 19 out. 2023.

MEDEIROS, A. P. *et al.* Os efeitos da cinesioterapia em pacientes idosos com depressão: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Nova Fisiológico**, Manaus, publicado em: 20 ago. 2020. Disponível em:

<https://www.novafisio.com.br/os-efeitos-da-cinesioterapia-em-pacientes-idosos-com-depressao-uma-revisao-integrativa-d-literatur/>.

Acesso em: 08 out. 2023.

MENDES, G. L. *et al.* Terapêuticas convencionais e exercícios físicos relacionados à melhora de depressão em idosos: revisão sistemática. **Arquivos Brasileiros de Educação Física**, v. 3, n. 1, p. 43-56, 2020. Disponível em:

<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/abeducacaofisica/article/view/8039>. Acesso em: 21 out. 2023.

OLIVEIRA, L. S. de. **Hidroterapia como tratamento complementar em pacientes com depressão clínica diagnosticada**. 2013. Monografia (Bacharelado em Fisioterapia) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente. Ariquemes, 46f, 2013. Disponível em:

<https://repositorio.unifaema.edu.br/handle/123456789/78>. Acesso em: 14 out. 2023.

Organização Pan-americana da Saúde Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). **Depressão**. Publicado em: 2023. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 10 out. 2023.

PADILHA, G. de A. *et al.* Cuidados fisioterapêuticos a mulher em situação de depressão pós-parto: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e29101724145, 2021. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/357295601>. Acesso em: 21 out. 2023.

PARREIRA, B. D. M. *et al.* Common mental disorders and associated factors: a study of women from a rural area. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, n. 1, p. 1-8, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/DZ4LVBDqHLDJP43hPQqznhv/?lang=en>. Acesso em: 07 out. 2023.

PAVAN, F. V. *et al.* O cuidado em saúde mental: contribuições da fisioterapia. **Rev. Pesqui. Fisioter.**, Salvador, v. 11, n. 2, p. 279-281, 2021. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/67d5/ce45cb1f30e98ca18d9c44a4c998aa523087.pdf>. Acesso em: 08 out. 2023.

RADMANN, C. S. Método Pilates no alinhamento postural de adultos: revisão sistemática. **Revista Contexto & Saúde**, v. 19, n. 36, p. 59-64, 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/334405214>. Acesso em: 16 out. 2023.

REINERT, H. B. G.; SANTOS, R. de C. C. S. Os benefícios das técnicas de hidroterapia nos transtornos da saúde mental: revisão de literatura. **Repositório Institucional do UNILUS**, v. 2, n. 1, 2023. Disponível em: <http://revista.lusiada.br/index.php/rtcc/article/view/1673>. Acesso em: 13 out. 2023.

RONCHESEL, A. K. **A Fisioterapia no alívio da dor: uma visão reabilitadora**. 2014. Monografia (Bacharelado em Fisioterapia) – Faculdade Anhanguera de Bauru. Bauru, 41f, 2014. Disponível em: <https://www.conic-semesp.org.br/anais/files/2014/1000017311.pdf>. Acesso em: 10 out. 2023.

ROSA, P. P. de S. da *et al.* **Depressão e multimorbidade como fatores para aumento da prevalência de incapacidades funcionais em idosos brasileiros-ELSI-Brasil**. 2021. Dissertação (Mestrado em Ciências da Reabilitação) – Universidade Federal de Santa Catarina, Campus Araranguá. Santa Catarina, 111f, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/229168>. Acesso em: 25 set. 2023.

SANCHES, J. C. C.; ADORNO, M. L. G. R.; NEVES, T. V. Fisioterapia no climatério: impacto na qualidade de vida, índice de depressão e gravidade dos sintomas. **Disciplinarum Scientia| Saúde**, v. 20, n. 2, p. 473-484, 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/341617538>. Acesso em: 19 out. 2023.

SANTOS, E. M. C. dos; MOUZINHO, L. S. N. Atribuições e desafios do

enfermeiro na estratégia saúde da família: revisão integrativa. **Revista SAS & Tec CEST**, São Luís, v. 1, n. 1, p. 135-154, jun./dez. 2023.

SILVA, D. C. *et al.* Atuação Fisioterapêutica no tratamento de pessoas com ansiedade e depressão. **Nativa-Revista de Ciências Sociais do Norte de Mato Grosso**, v. 12, n. 2, 2023. Disponível em:  
<https://www.revistanativa.com.br/index.php/nativa/article/view/491>.  
Acesso em: 14 set. 2023.

SILVA, D. C. P. *et al.* Os efeitos do método pilates na saúde mental de pacientes com depressão e transtorno de ansiedade: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, p. e5911729368, 2022a. Disponível em:  
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/29368/25622>.  
Acesso em: 15 out. 2023.

SILVA, R. F.; VIEIRA, A. P. O.; BRITO, A. P. Efeitos positivos da fisioterapia na depressão através do exercício físico e hidroterapia. **Scire Salutis**, v. 9, n. 1, p. 1-8, 2019. Disponível em:  
<https://www.sustenere.co/index.php/sciresalutis/article/view/CBPC22369600.2019.001.0001>. Acesso em: 10 out. 2023.

SILVA, R. Y. C. *et al.* Efeitos benéficos do exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, p. e58311125379, 2022b. Disponível em:  
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/25379>. Acesso em: 10 out. 2023.

SOUSA, B. S. M. *et al.* Efeito dos tratamentos de hidroterapia, cinesioterapia e hidrocinesioterapia sobre qualidade do sono, capacidade funcional e qualidade de vida em pacientes fibromiálgicos. **Life Style**, v. 4, n. 2, p. 35-53, 2018. Disponível em:  
<https://periodicosalumniin.org/LifestyleJournal/article/view/892>. Acesso em: 31 out. 2023.

SOUZA, C. A. de; VIANA, J. E. Benefícios da hidroterapia na redução da dor e na melhora da função física em indivíduos com lombalgia: uma revisão de literatura. **Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação**, v. 7, n. 10, p. 2173-2185, 2021. Disponível em:  
<https://doi.org/10.51891/rease.v7i10.2774>. Acesso em: 21 out. 2023.

TRINDADE, B. S. R.; SOUZA, C. S. de; BRAGA, S. D. A. da S. Atuação da fisioterapia nas dores psicossomáticas de pessoas com transtornos mentais comuns. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 14, n. 2, p. 2-13, 2022.

VARELA, A. J.; MELVIN, A. The theatre of depression: a role for physical therapy. **Physiother Theory Pract**, v. 39, n. 7, p. 1325-1341, 2023.



ZANDOMENICO, G. R. **Benefícios do alongamento:** uma revisão bibliográfica. 2020. Artigo científico (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Campus Tubarão. Tubarão, 12f, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/17086>. Acesso em: 22 out. 2023.

### **Agradecimento**

Ao Centro Universitário Santa Terezinha – CEST, pelo suporte durante a realização da pesquisa.

### **Financiamento**

O financiamento da pesquisa ocorreu a partir de recursos próprios dos autores.

### **Conflito de interesse**

Os autores declaram não haver conflitos de interesse no desenvolvimento da pesquisa.