

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

TÉCNICAS FISIOTERAPÊUTICAS NO TRATAMENTO DA DOR EM PACIENTES FIBROMIÁLGICOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

**Eduardo Alves França Leme, Aline Correa Leme França, Susane Moreira
Machado de Souza.**

Faculdade Anhanguera de São José dos Campos, Avenida Dr. João Batista de Souza Soares, 4009 -
Cidade Morumbi, 12236-660 - São José dos Campos-SP, Brasil, eduardofranca@gmail.com,
allinebiomedicina@hotmail.com, susane.souza@anhanguera.com.

Resumo

A fibromialgia (FM) apresenta manifestações dolorosas crônicas de forma generalizada o que pode levar a incapacidade funcional e limitações nas atividades de vida diária dos acometidos. Objetivo: Verificar quais técnicas fisioterapêuticas são mais eficazes para o alívio das dores de pacientes fibromiálgicos. Materiais e Métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica nas bases de dados eletrônicas: Scielo, PubMed e Google Acadêmico, compreendendo o período de 2017 a 2022. Foram encontrados 20 trabalhos, sendo 9 deles selecionados para realizar este estudo. Resultados: A FM é uma doença sem causa definida, multifatorial que acomete principalmente mulheres, além da dor crônica generalizada, são relatados como sintomas dores gastrointestinais, fadiga crônica, insônia, dor de cabeça persistente e sono não restaurador. Conclusão: Conclui-se que é relevante a atuação dos fisioterapeutas na abordagem da FM, pois seu trabalho possui técnicas fisioterapêuticas, capazes de proporcionar analgesia, como a cinesioterapia, eletroterapia, hidroterapia e acupuntura.

Palavras-chave: analgesia, fisioterapia, fibromialgia, técnicas fisioterapêuticas.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde - Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Introdução

A investigação da dor e suas manifestações, bem como sua classificação em aguda ou crônica é fundamental para compreender diversas enfermidades que afetam o organismo, a dor aguda está associada a uma condição de proteção e estado de alerta, ela se inicia de forma rápida, pontual e possui duração mensurável, a dor crônica normalmente está relacionada a destruição do tecido, normalmente a sensação dolorosa causa um sofrimento prolongado, superior a três meses, sensação elevada de dor e pode acontecer em qualquer parte do corpo humano (GUYTON e HALL, 2017).

A síndrome da fibromialgia, caracteriza-se por manifestações dolorosas crônicas em regiões específicas do corpo. Além da sensação de dor existem outros sintomas como ansiedade, depressão, outras desordens psicológicas, fadiga crônica, dor de cabeça persistente, sono não restaurador, parestesia em membros, dores gastrointestinais, nos órgãos genitais e urinários. As mulheres são o grupo com maior incidência da FM, variando de 5 a 9 vezes a mais do que os homens. A FM pode aparecer em qualquer fase da vida, no entanto é mais comum seu aparecimento entre os 20 e 50 anos (SANTOS & VENEZIANO, 2022).

Um grande campo de atuação da conduta fisioterapêutica está relacionada com a diminuição ou eliminação do quadro álgico de pacientes. A fisioterapia possui muitas técnicas e recursos utilizados para tratar, reabilitar e devolver a função dos pacientes. Dentro deste contexto a atuação para proporcionar analgesia se destaca dentro da fisioterapia, sendo que as diversas técnicas e recursos utilizados são importantes para diminuir quadros dolorosos dos pacientes (PIMENTEL e TRINDADE, 2018).

O artigo teve como objetivo principal compreender como a dor da FM pode causar limitações na pessoa que sofre desta patologia, verificando deste modo, quais técnicas fisioterapêuticas podem contribuir para o alívio destas dores. Identificar através da revisão bibliográfica as técnicas que resultam em melhores resultados para o paciente foi a justificativa mais relevante para o trabalho. Pelas

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

características da síndrome da fibromialgia, seu quadro de grande intensidade algica, serão elucidados as principais técnicas para promover analgesia e diminuir a limitação de pacientes fibromiálgicos (SILVA, 2022).

Metodologia

A pesquisa caracteriza-se como revisão integrativa, referenciando as questões pertinentes para o seu desenvolvimento. Para a elaboração deste trabalho as pesquisas realizadas foram feitas nas bases de dados Scientific Eletrônica Library Online (SciELO), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (PubMed) e Google Acadêmico. As palavras chaves utilizadas para pesquisa foram: “fibromialgia, dor crônica, mecanismo da dor, tratamento fisioterapêutico para fibromialgia.” Foram encontrados 20 trabalhos, sendo 9 deles selecionados para realizar este estudo, os artigos selecionados estavam de acordo com o cumprimento dos parâmetros de estudo, ou seja, dentro do período de publicação de 2017 a 2023, abordando técnicas fisioterapêuticas para alívio da dor de pacientes fibromiálgicos, os artigos excluídos não satisfizeram estes parâmetros.

Resultados

A partir da metodologia realizada os trabalhos estudados fazem referência não apenas a conceituação da FM, mas também as técnicas mais eficazes para o alívio da dor de pacientes fibromiálgicos.

Tabela 1: Principais resultados encontrados

Autores	Resultados
ARANTES <i>et al</i> , 2018	A hidrocinestoterapia é uma técnica que se destaca no tratamento de pacientes com FM.
BICALHO <i>et al</i> , 2017	Técnicas de relaxamento e exercícios aeróbicos liberam neurotransmissores que ajudam os sintomas relacionados a ansiedade e demais distúrbios de origem psicológica.
CORREIA <i>et al</i> , 2018	Mulheres com FM ao fazerem treinamento resistido de forma contínua, se beneficiaram com redução do quadro algico e melhora na funcionalidade geral do corpo.
MOREIRA <i>et al</i> , 2018	A cinesioterapia foi eficaz na melhora da depressão e desconforto em pacientes com FM.
MUNIZ & FERREIRA <i>et al</i> , 2018	As massagens, também podem ajudar no tratamento da FM, promovendo o relaxamento muscular, melhorando a qualidade do sono, combatendo a fadiga e diminuindo a dor.
PIMENTEL & TRINDADE, 2018	A utilização de Yoga e meditação tiveram resultados positivos para pacientes com FM, melhorando sintomas de rigidez, depressão e ansiedade.
SANTOS & VENEZIANO, 2023	A acupuntura realizada em pacientes com FM, obteve ganhos com a diminuição medicamentosa, melhora no quadro de dor sentida, diminuição de transtornos psicológicos, e maior disposição para realizar as AVDs. A Técnica de Pilates é muito eficaz para o tratamento da FM.
SILVA <i>et al</i> , 2022	A hidroterapia tem resultados positivos, proporciona analgesia, diminui os espasmos musculares, melhora a circulação sanguínea, aumenta a amplitude de movimento, ajuda no fortalecimento, resistência muscular e melhora a autoestima.
SILVA, 2022	A eletroestimulação, proporciona analgesia no sistema musculoesquelético, ajudando pacientes que sofrem com a FM.

Fonte: Elaborado pelo próprio autor

Os materiais encontrados na literatura deixam claro ainda que a síndrome da fibromialgia é uma doença que ultrapassa as barreiras da dor crônica, possuindo múltiplos sintomas associados. Sendo importante ressaltar ainda que para resultados mais positivos no tratamentos destes pacientes, existe

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

a necessidade da atuação de uma equipe multidisciplinar com médico, psicólogo e fisioterapeuta, integrando tratamentos que atuarão em múltiplas frentes, possibilitando assim maior eficiência nos resultados.

Discussão

A investigação da dor e suas manifestações, bem como sua classificação em aguda ou crônica é fundamental para compreender diversas enfermidades que afetam o organismo. A dor referida, onde o local de sensação difere da origem da dor, revela a complexidade da percepção dolorosa. O cérebro interpreta os sinais nervosos, e erros nessa interpretação podem levar a sensações como a dor fantasma e outras manifestações dolorosas (GUYTON & HALL, 2017).

A FM não possui origem definida, ela está dentro do grupo de doenças reumáticas, apresentando manifestações dolorosas crônicas de forma generalizada no corpo do paciente. As pessoas que sofrem desta patologia também podem apresentar dor de cabeça, dor gastrointestinal, fadiga crônica, rigidez articular pela manhã, diminuição das funções físicas, insônia e cinesiofobia, estes outros sintomas afetam toda a estrutura corporal e prejudica ainda as diversas funções, limitando as AVDs destas pessoas.

O colégio Americano de Reumatologia, em 1977, definiu que para diagnosticar a FM é necessário levar em consideração alguns fatores importantes, sendo eles dor bilateral axial, dor crônica global e também a positividade para dor ao realizar a palpação em 11 de 18 pontos específicos conhecidos tender points (PIMENTEL e TRINDADE, 2018). Sem atender estes critério não é possível classificar a patologia como FM, pois ela pode ser confundida com outras doenças como a síndrome da fadiga crônica.

As mulheres são o grupo com maior incidência da FM, variando de 5 a 9 vezes a mais do que os homens. A FM pode aparecer em qualquer fase da vida, no entanto é mais comum seu aparecimento entre os 20 e 50 anos (SANTOS e VENEZIANO, 2022). Esta síndrome dolorosa crônica apresenta-se no sistema musculoesquelético, porém pode levar a quadros de problemas emocionais como ansiedade e depressão.

O estudo do movimento humano, distúrbios relacionados ao movimento, diminuição de função, limitação nas AVDs e as mais diversas doenças relacionadas a estrutura corporal são objetos de estudo da fisioterapia, a ampla área de atuação de fisioterapeutas os habilitam a tratar diversas doenças. Pacientes fibromiálgicos também podem ser beneficiados pela atuação da fisioterapia, a principal queixa destes pacientes está na condição de intensa dor espalhada pelo corpo. Neste contexto a fisioterapia possui muitas ferramentas para proporcionar alívio de dores, sejam elas de origem aguda ou crônica, a conduta fisioterapêutica contribui também para melhorar funcionalidade do sistema musculoesquelético e melhoria geral das atividades de vida, laborais ou sociais.

Pacientes fibromiálgicos são complexos, precisando de uma atuação cuidadosa e multiprofissional. Para que a fisioterapia possa ter resultados satisfatórios é preciso além da criação de um plano fisioterapêutico que adote em sua conduta técnicas efetivas, a associação de equipe multidisciplinar composta por psicólogo para tratar as desordens emocionais e também profissional médico, por se tratar de uma doença reumatológica que não possui cura. Os resultados mais efetivos no tratamento destes pacientes se dará com a integração de uma equipe que atue em múltiplas questões.

Pessoas que sofrem com esta síndrome dolorosa crônica, podem melhorar diversos sintomas, realizando atividades física, porém estas pessoas costumam ter medo de realizar qualquer atividade física, com receio de que ocorra uma piora em seu quadro de dor. Isto pode dificultar sua participação no processo de tratamento. Neste sentido é muito importante desempenhar atividades que ajudem a melhorar os sintomas relacionados a ansiedade e demais distúrbios de origem psicológica. Realizar, durante a conduta de trabalho, técnicas de relaxamento e exercícios aeróbicos podem contribuir neste processo pois liberam neurotransmissores que ajudam a combater estes problemas (BICALHO, MADUREIRA e FERREIRA, 2017). Exercícios aeróbicos são importantes, pois além de atuar no sistema cardiopulmonar, melhorando o condicionamento físicos, ajuda a liberar hormônios que causam uma sensação de bem estar na pessoa, o que contribui para diminuir problemas psicológicos, relacionados ao estresse, ansiedade, mau humor e até mesmo melhoria de quadros depressivos.

A fisioterapia tem como base importante de seus tratamento a utilização da cinesioterapia, sendo importante ressaltar o exercício físico resistido. Percebeu-se em estudos que mulheres com FM ao

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

fazerem treinamento resistido de forma contínua, se beneficiaram com redução do quadro algíco e melhora na funcionalidade geral do corpo (CORREIA et al, 2018). A cinesioterapia se mostrou bastante eficaz dentro de um programa de tratamento para pessoas com FM, utilizando treinamento aeróbico e resistido com grandes benefícios para os pacientes.

A técnica Pilates é uma importante aliada no tratamento de pacientes que sofram com a FM, ela ajuda através dos exercícios próprios da técnica a modular a sensação dolorosa. Os pacientes sentem uma melhora do quadro algíco, diminuindo a sensação dolorosa, melhorando funcionalidade e consequentemente a qualidade de vida.

A hidrocinestoterapia é uma técnica que se destaca no tratamento de pacientes com FM, pois a realização de exercícios em água aquecida proporcionam relaxamento muscular, melhoram a rigidez, diminuem quadros dolorosos, ajudam a melhorar o funcionamento do sistema circulatório (ARANTES et al, 2018). Exercícios realizados em piscina aquecida, são muito benéficos devido as propriedades da água quente e seus efeitos no corpo, a analgesia proporcionada e os ganhos de função são bem importantes para os pacientes que sofrem de FM.

Estudos mostraram que a utilização de Yoga e meditação tiveram resultados positivos para pacientes com FM, melhorando sintomas de rigidez, depressão e ansiedade (PIMENTEL e TRINDADE, 2018). A prática de Yoga, envolve um trabalho intenso de conscientização corporal, trabalhando aspectos físicos, além de treinamentos específicos relacionados a respiração, associando este treinamento a práticas de meditação a pessoa pode se beneficiar pelos ganhos dos exercícios e pelo relaxamento alcançado pela prática meditativa, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida de pessoas que sofrem com a FM.

E eletroestimulação é um recurso muito utilizado na fisioterapia, sua importância clínica se dá devido aos resultados relevantes na diminuição de quadros algícos e demais processos orgânicos. A estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS), é muito utilizada para diminuir dor em casos de dores crônicas, pacientes que sofrem com a FM podem se beneficiar do uso da TENS, pois as informações sensitivas causadas pela sua aplicação podem proporcionar analgesia, melhorando o quadro geral dos pacientes, associando o seu uso com a cinesioterapia, pode intensificar os ganhos no quadro geral destes pacientes.

Ainda se tratando de eletroestimulação, a corrente interferencial é bastante aceita por pacientes, pois seus parâmetros são mais confortáveis, este tipo de estímulo proporciona analgesia no sistema musculoesquelético (SILVA, 2022). A eletroestimulação é um recurso valioso dentro da fisioterapia, seu uso associado com outras técnicas pode potencializar os ganhos, trazendo resultados benéficos para o paciente em um menor período de tempo. Muitos são os recursos de eletroestimulação benéficos no tratamento de quadros dolorosos, além dos vistos anteriormente o TENS-Acupuntura também traz ganhos significativos na redução de dor de pacientes fibromiálgicos.

A acupuntura se destacou em tratamentos realizados por pacientes com FM, devido aos relatos de diminuição medicamentosa, melhora no quadro de dor sentida, diminuição de transtornos psicológicos, e maior disposição para realizar as AVDs (SANTOS e VENEZIANO). Acupuntura é uma técnica que faz parte da medicina clássica chinesa MCC, a auriculoterapia também tem base na MCC, porém a auriculoterapia de origem francesa é mais utilizada por fisioterapeutas. O uso destas técnicas pela fisioterapia tem sido ampliada nos últimos anos, devido ao embasamento científico cada vez maior e pelos potenciais resultados apresentados, contribuindo para a melhoria de quadros algícos, processos emocionais e seus efeitos positivos em pacientes fibromiálgicos.

A fisioterapia tem como destaque a utilização das Terapias Manuais, muitas são as técnicas que incluem estas terapias e que o fisioterapeuta pode utilizar dentro de sua conduta de trabalho. A FM é uma patologia que causa múltiplos pontos dolorosos nas pessoas acometidas pela doença, exatamente por esta questão as terapias manuais são técnicas relevantes para o tratamento de pacientes fibromiálgicos. Estes pacientes podem se beneficiar com técnicas de massagem relaxante, devido sua contribuição na hormônios que causam a sensação de bem estar, o que pode contribuir para diminuir diversos sintomas que pacientes fibromiálgicos tem como insônia, dor de cabeça, ansiedade e até depressão.

Dentro das técnicas manuais a liberação de pontos dolorosos, são importantes, pois contribuem para analgesia nos principais pontos dolorosos relacionados a FM. A terapia manual é muito importante no tratamento destes pacientes, sendo muito interessante que esteja associada as demais técnicas de tratamento, potencializando os ganhos e ajudando na melhoria da qualidade de vida destas pessoas.

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

Conclusão

Conclui-se com a produção do artigo que FM é uma síndrome dolorosa crônica, multifatorial, idiopática que acomete principalmente as mulheres. Diversos são os sintomas associados a FM, desde a transtornos psicológicos como depressão e ansiedade até limitações funcionais para desenvolver as AVDs. Neste contexto a fisioterapia possui intervenção bastante positiva, pois possui diversas técnicas para tratamento que podem ser utilizadas por fisioterapeutas.

A fisioterapia possui diversas técnicas que promovem analgesia, no entanto quando o assunto é a FM, existem algumas técnicas que se sobressaem, com resultados muito positivos. Neste contexto a acupuntura, cinesioterapia, hidroterapia, uso da eletroestimulação, da técnica de Pilates, yoga e meditação ajudam na melhoria da qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos.

É importante ressaltar também que a fisioterapia é uma importante aliada no processo terapêutico de pacientes que sofrem de FM, porém para que eles tenham resultados mais expressivos é muito interessante a existência de uma equipe multidisciplinar. Estes pacientes precisam de atenção focada de múltiplas frentes de trabalho, neste sentido psicólogos e médicos podem potencializar os ganhos obtidos pela fisioterapia e suas técnicas fisioterapêuticas para o alívio da dor de pacientes fibromiálgicos.

Referências

ARANTES, J. DE F., NUNES, R. S., TEIXEIRA, A. L., SOUZA, D. G. DE, PEREIRA, W. F. R. A Cinesioterapia no Tratamento da Fibromialgia: Revisão Bibliográfica. **REFACER** v 7. n. 1, 2018. ISSN –2317-1367. Versão online disponível em: <https://doi.org/10.36607/refacer.v7i1.3325>. Acesso 26 jul. 2023.

BICALHO, E., MADUREIRA, M. U. da S., FERREIRA, L. E. C. T. Benefícios da Atuação da Fisioterapia no Tratamento e Melhora da Qualidade de Vida da Mulher com Fibromialgia. **Revista científica de saúde do Centro Universitário de Belo Horizonte**. ISSN: 1984-7688 Versão online disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/33073>. Acesso 26 jul. 2023.

CORREIA, L. C., FILHO, B. F. de L., FONTES, F. P., VARELLA, L. R. D., BRASILEIRO, J. S. Efeito do treinamento resistido na redução da dor no tratamento de mulheres com fibromialgia: Revisão sistemática. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, 2018; 26(2): 170-175. Versão online disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/7255>. Acesso 26 jul. 2023.

GUYTON, Arthur Clifton; HALL, John Edward. Tratado de Fisiologia Médica. Rio de Janeiro: Guanabara: Koogan, 2017.

MOREIRA, R. R.; SIQUEIRA, J. A. D. A.; CHICAYBAN, L. M. Impacto da Fisioterapia na Qualidade do Sono e Diminuição do Quadro Álgico em Pacientes com Fibromialgia. **Biológicas & Saúde**, v. 8, n. 27, 14 nov. 2018. Versão online disponível em: <https://doi.org/10.25242/886882720181467>. Acesso 26 jul. 2023.

MUNIZ, A. R.; FERREIRA, T. V. Benefícios da Fisioterapia em Pacientes com Fibromialgia: Revisão Bibliográfica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 5, p. 2815–2822, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i5.5808. Versão online disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5808>. Acesso em: 25 jul. 2023.

PIMENTEL, Krislen Mendes; TRINDADE, Raiane Simão. Análise do Impacto da Fisioterapia na Dor e Qualidade de Vida em Pacientes com fibromialgia. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, 2018. Versão online disponível em: <http://repositorio.saolucas.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2798/Krislen%20Mendes%20Pimentel,%20Raiane%20Sim%C3%A3o%20da%20Trindade%20-%20An%C3%A1lise%20do%20Impacto%20da%20Fisioterapia%20na%20Dor%20e%20Qualidade%20de%20Vida%20em%20Pacientes%20Com%20Fibromialgia?sequence=1>. Acesso 25 jul. 2023

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

SANTOS, A. A. D.; VENEZIANO, L. S. N. Abordagem Fisioterapêuticas no Tratamento da Fibromialgia. **Revista Saúde Dos Vales**, [S. l.], v. 2, n. 1, 2023. Versão online disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/rsv/article/view/194>. Acesso 25 jul. 2023.

SILVA, F. V. M., *et al.* A fisioterapia aquática como tratamento de reabilitação em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa. **Fisioterapia Brasil**, v. 23 n. 6 (2022): v23 n6. Versão online disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v23i6.5297>. Acesso 25 jul. 2023.

SILVA, Clécia Enidia Emerique da. Evolução do Tratamento da Fisioterapia na Dor da Fibromialgia. 2022. Monografia (Pós-Graduação em Fisioterapia) – Faculdade de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2022. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/51872>. Acesso 25 jul. 2023.