

## EFEITOS DA TERAPIA MANUAL EM PACIENTES FIBROMIÁLGICOS: REVISÃO DE LITERATURA

Ademilson da Silva Damaceno<sup>1</sup>, Andrês Valente Chiapeta<sup>2</sup>

**Resumo:** A fibromialgia é uma patologia idiopática que atinge em sua grande maioria mulheres com faixa etária entre 35 a 45 anos. Seus sintomas variam desde a dor, a principal queixa, até distúrbios emocionais como depressão e ansiedade. Ainda há várias discussões sobre as realidades dessa patologia, alguns profissionais até desacreditam da mesma e o objetivo dos estudiosos é desvendar esses dilemas sobre a patologia e trazer obras científicas com respostas. Com objetivo de analisar os benefícios da terapia manual sobre os sintomas relacionados a fibromialgia, foram reunidos seis artigos dos últimos treze anos com embasamento científico. Todos destacaram o aumento na qualidade de vida dos pacientes evidenciando melhora no quadro álgico, diminuição da ansiedade, rigidez e depressão.

**Palavras-chave:** Fibromialgia; Fisioterapia; Terapia Manual.

### Introdução

A síndrome da fibromialgia é caracterizada por dor crônica que afeta o sistema músculo-esquelético; de etiologia desconhecida, vem acompanhada muitas vezes de depressão, ansiedade, distúrbios do sono e fadiga. Pode ser diagnosticada através da sensibilidade dolorosa em sítios anatômicos preestabelecidos (ZIANI, et al., 2017).

Há inúmeras teorias sobre sua origem, mas ainda nenhuma comprovada cientificamente. A dor advém da contração muscular contínua que pode estar relacionada com posturas anormais, aspectos sazonais e desequilíbrios emocionais (KIMURA, et al.,

<sup>1</sup> Acadêmico de Fisioterapia – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: damaceno.fisio@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do Curso de Fisioterapia – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: andreschiapeta@gmail.com

2012). Uma grande dúvida que ainda permanece entre os estudiosos é a relação da fibromialgia com a depressão, se questiona se a fibromialgia evolui para uma depressão ou vice e versa (GONDIM e ALMEIDA, 2017).

A fibromialgia atinge cerca de 1% a 4% da população mundial, o sexo feminino representa por volta de 70% a 90% dos casos com faixa etária entre 35 e 55 anos de idade. Portanto, associar o tratamento com técnicas manuais seria de grande importância para a qualidade de vida destes pacientes, principalmente a massagem relaxante, pois esta terapia alternativa aumenta a circulação sanguínea e de acordo com o toque e velocidade ocorre a liberação miofascial promovendo um relaxamento muscular, sendo assim a prática manual no tratamento da fibromialgia evidenciou efeitos positivos sobre a dor em mulheres portadoras da síndrome (ZIANI, et al, 2017).

Segundo Nazareth e Silva 2005, a terapia manual é altamente benéfica por ser de fácil aplicação e livre de efeitos colaterais se aplicados corretamente. A dor é a principal queixa dos fibromiálgicos e também uma especialidade característica desse tipo de tratamento.

Diante do exposto, o objetivo do estudo foi analisar os benefícios proporcionados pela terapia manual sobre os sintomas relacionados a fibromialgia.

## **Material e Métodos**

Trata-se de um estudo de revisão de literatura realizado entre janeiro e abril de 2018. Foram selecionados artigos acadêmicos nas bases de dados Google Acadêmico, SCielo e Lilacs publicados entre 2005 e 2018. Foram utilizados para busca os seguintes descritores: Fibromialgia, Fisioterapia, Terapia Manual.

Após a identificação dos descritores no título, resumo e/ou palavras-chaves, os artigos selecionados passaram por leitura dos resumos (abstracts) para avaliar a adequação quanto aos critérios de elegibilidade. Os estudos que apresentaram os critérios de elegibilidade predeterminados obtiveram o texto completo adquirido para análise detalhada e extração dos dados.

## Resultados e Discussão

Tabela 1 – Análise dos trabalhos publicados

Autores	Objetivo do estudo	Conclusão do estudo
ZIANI et al., 2017	Avaliar os efeitos da terapia manual sobre a dor em mulheres com fibromialgia.	Todos os estudos verificaram melhora da dor através das técnicas de terapia manual, com efeitos positivos também sobre os sintomas de ansiedade, sono, função física e qualidade de vida.
GONDIM et al., 2017	Avaliar através de uma revisão de literatura, os efeitos da massagem terapêutica manual em pacientes com a síndrome da fibromialgia, indicar e informar ao paciente sobre os tratamentos alternativos como o uso da massoterapia.	O relaxamento atua no reequilíbrio do organismo, tais técnicas são interagidas com a dor, tensões, estresse, ansiedade, promovendo a diminuição destes fatores, pois a contração muscular contribui para a exacerbação da dor reduzindo assim o uso de analgésicos, demonstrando que a terapia complementar favorece aos pacientes uma confiabilidade e sensação de bem-estar psicológico e conseqüentemente alívio da dor.
YUAN et al., 2010	Verificar o efeito de duas técnicas (massagem de fricção e massagem com deslizamento superficial e profundo) na dor, ansiedade e qualidade de vida de duas mulheres fibromiálgicas.	Ambas mostraram-se eficazes no aumento do limiar de dor dos tender points, redução da intensidade da dor e ansiedade e melhora da qualidade de vida, porém, com resultados mais expressivos para a massagem de deslizamento superficial e profundo.
KIMURA et al., 2012	Verificar os efeitos do Shiatsu sobre a qualidade de vida e analisar dados específicos relacionados ao quadro álgico, número de pontos dolorosos e efeitos nos aspectos físicos e psicológicos dos pacientes tratados.	Redução do quadro álgico, melhora na qualidade de vida e redução de números pontos dolorosos dos pacientes com fibromialgia tratados com Shiatsu.
NAZARETH E SILVA, 2005	Destacar os efeitos e benefícios das técnicas manuais na fibromialgia.	A terapia manual é de fácil aplicação e livre de efeitos colaterais desde que aplicado corretamente. Essencial o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar.
OLIVEIRA et al., 2016	Verificar os sintomas de pessoas diagnosticadas com fibromialgia, identificar tratamentos com resultados positivos, reconhecer reais melhorias, para a pessoa e para o seu dia a dia, analisar os estudos de casos e as estatísticas e apresentar o melhor resultado pesquisados por revisões de literatura.	As causas da fibromialgia são desconhecidas, mas que estão ligados a inúmeros fatores, como: genética, infecções, distúrbios de sono, sedentarismo e depressão. A massoterapia é uma forma efetiva de tratamento da fibromialgia, pois podem gerar efeitos que melhoram significativamente a dor, depressão, cansaço, rigidez, nervosismo e ansiedade.

Todos os autores dos artigos selecionados apresentaram eficácia no tratamento através de técnicas manuais. No artigo do Yuan, 2010, foram comparadas duas técnicas sendo a de maior destaque a massagem de deslizamento superficial e profundo por apresentar melhora significativa do limiar de dor. O relaxamento muscular citado por Gondim proporciona homeostase, e esse equilíbrio reduz crises de depressão, ansiedade e dor.

Houve variação dentre as técnicas utilizadas nos artigos analisados, desde manobras manipulativas ao shiatsu, todas com resultados relevantes na melhora dos sintomas e qualidade de vida dos pacientes. Em alguns estudos evidencia-se a atuação multidisciplinar e associação das técnicas manuais, exercícios físicos e medicações.

### **Conclusões**

Todos os seis artigos analisados relataram grandes benefícios do tratamento da fibromialgia através de terapias manuais, principalmente relacionando técnicas massoterápicas como shiatsu, fricção, amassamento e deslizamento. Mostraram-se eficazes não só no alívio da dor, a principal queixa dos fibromiálgicos, mas também nos quadros de depressão, distúrbios do sono, ansiedade e rigidez. Outro relevante ponto positivo é o fato de não gerar efeitos colaterais assim como a maioria dos medicamentos se as técnicas forem aplicadas corretamente.

### **Referências Bibliográficas**

ZIANI, M.M.; BUENO, E.A.; KIPPER, L.L.; VENDRUSCULO F.M.; WINCK, A.D.; HEINZIMAN-FILHO, J.P. Efeitos da terapia manual sobre a dor em mulheres com fibromialgia: uma revisão da literatura. **Ciência e Saúde**. Jan, mar, 2017; 10(1):48-55.

GONDIM, S.S.; ALMEIDA, M.A.P.T. Efeitos da massagem

terapêutica manual em pacientes com a síndrome da fibromialgia. **Id on Line: Revista multidisciplinar e de Psicologia**, Vol. 11, N. 39, pag. 336-354, 2017.

YUAN, S.L.K.; MATSUTANI, L.A.; ASSUNPÇÃO, A.; MARQUES, A.P. Efeitos da massoterapia nos sintomas e qualidade de vida de fibromiálgicos: relato de caso. **Revista Terapia Manual**, 2010; 8(38), 349-353.

KIMURA, A.; FACCI, L.M.; GARCEZ, V.F. Efeitos da terapia manual shiatsu na fibromialgia: estudos de casos. **VI mostra interna de trabalhos de iniciação científica – Anais eletrônico**, outubro, 2012.

NAZARETH, A.M.; SILVA, V.Y.N.E. Recursos terapêuticos manuais em fibromialgia. **Revista eletrônica Fisioweb**. 2005.

OLIVEIRA, G.C.; SILVA, G.R.P.; ALVES, P.F.; NAGI, S.G. A fibromialgia e a Massoterapia caminhando juntas. **Revista Eletrônica Belezain.com.br**, pp. 4-5, 2016.