

Uma nova visão para a abordagem da fibromialgia: métodos alternativos e complementares

A new point of view for the approach of fibromyalgia: alternative and complementary methods

DOI:10.34119/bjhrv5n5-125

Recebimento dos originais: 23/08/2022

Aceitação para publicação: 19/09/2022

Mândala Borges Dias

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Evangélica de Goiás (UNIEVANGÉLICA)

Endereço: Avenida Universitária, Km 3,5, Cidade Universitária, Anápolis - Goiás

E-mail: mandalaborges@hotmail.com

Isabela Perin Sarmento

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Evangélica de Goiás (UNIEVANGÉLICA)

Endereço: Avenida Universitária, Km 3,5, Cidade Universitária, Anápolis - Goiás

E-mail: isabelapsarmento@gmail.com

Gabriel de Oliveira Pereira

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade Evangélica de Goiás (UNIEVANGÉLICA)

Endereço: Avenida Universitária, Km 3,5, Cidade Universitária, Anápolis - Goiás

E-mail: gabriel@hoa.med.br

Guilherme Cristovam Pina

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade Evangélica de Goiás (UNIEVANGÉLICA)

Endereço: Avenida Universitária, Km 3,5, Cidade Universitária, Anápolis - Goiás

E-mail: guilhermecpina54@gmail.com

Raphael Helvecio Carvalho de Oliveira

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade Evangélica de Goiás (UNIEVANGÉLICA)

Endereço: Avenida Universitária, Km 3,5, Cidade Universitária, Anápolis - Goiás

E-mail: raphael.helvecio@gmail.com

Lais Cristovam Pina

Graduanda em Medicina

Instituição: Centro Universitário Imepac

Endereço: Avenida Minas Gerais, 1889, Centro, Araguari - Minas Gerais

E-mail: laispinamed@gmail.com

Brennda Mesquita Ferreira

Graduanda em Medicina

Instituição: Centro Universitário de Trindade (UNIFIMES)

Endereço: Av. Elizabeth Marques, 45, St. Maysa, Trindade - GO,

E-mail: brenndaamesquita@gmail.com

João Vitor Miranda Portilho

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade Federal de Goiás (UFG)

Endereço: R. 235, s/n, Setor Leste Universitário, Goiânia - GO

E-mail: jvitorportilho@gmail.com

Thiago Nogueira Pareja

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)

Endereço: Av. Frei Paulino, 30, Nossa Sra. da Abadia, Uberaba – MG

E-mail: thiago.pareja@outlook.com

João Pedro Batista Amaral

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)

Endereço: Av. Frei Paulino, 30, Nossa Sra. da Abadia, Uberaba – MG

E-mail: d202020877@uftm.edu.br

Natália Pessoa Rodrigues Ribeiro

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade de Rio Verde – Campus Goianésia

Endereço: GO-438, Km 01, Dona Fíica, Goianésia – GO

E-mail: nataliapessoarr@gmail.com

Geisa Santos Teixeira

Médica Graduada pela Universidade Anhanguera Uniderp (UNIDERP)

Instituição: Universidade Anhanguera Uniderp (UNIDERP) - Campo Grande

Endereço: Rua Ceará, R. Miguel Couto, 333, Campo Grande - MS

E-mail: geisa.san@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A fibromialgia é um distúrbio musculoesquelético de etiopatogenia ainda desconhecida, que resulta em dor crônica para o paciente. Além das terapias tradicionais que utilizam medicamentos, várias outras terapias adjuvantes têm sido utilizadas como alternativas na tentativa de obter uma melhora no quadro sintomático dessa doença. Objetivo: Apontar diferentes métodos alternativos e complementares e sua eficácia no tratamento da fibromialgia. Metodologia: Foram realizadas buscas nas plataformas “Scientific Electronic Library Online” (Scielo) e “US National Library of Medicine” (PubMed) utilizando os descritores “fibromialgia” e “terapias complementares” e seus correspondentes em inglês para a elaboração desta revisão integrativa. Foram selecionados 31 artigos para análise, dos quais 17 se adequaram aos critérios de inclusão estabelecidos, sendo eles: publicações nas línguas portuguesa e inglesa e relevância temática para esta revisão. Resultados e Discussão: Observou-se que a acupuntura teve um papel significativo no manejo da dor de pacientes com fibromialgia, levando a uma melhora na qualidade de vida, porém tais resultados não foram

duradouros, tendo durado até 3 meses após o final do tratamento. Os questionários aplicados nas pesquisas envolvendo a acupuntura analisaram a escala visual analógica, número de pontos dolorosos, índice miálgico e qualidade de vida. Em pacientes que praticaram algum tipo de intervenção baseada na meditação, principalmente a yoga, notou-se uma melhora importante nos sintomas da fibromialgia como dor, fadiga e humor e tais efeitos tiveram uma duração de até um ano após o tratamento, tendo demonstrado resultados mais consistentes. Conclusão: Diante disso, conclui-se que métodos complementares e alternativos demonstram grande potencial no tratamento de sintomas da fibromialgia.

Palavras-chave: Fibromialgia, terapias complementares.

ABSTRACT

Introduction: Fibromyalgia is a musculoskeletal disorder of unknown etiopathogenesis, which results in chronic pain for the patient. In addition to traditional therapies that use drugs, several other adjuvant therapies have been used as alternatives in an attempt to improve the symptoms of this disease. **Objective:** To point out different alternative and complementary methods and their effectiveness in the treatment of fibromyalgia. **Methodology:** Searches were carried out on the platforms “Scientific Electronic Library Online” (SciELO) and “US National Library of Medicine” (PubMed) using the descriptors “fibromyalgia” and “complementary therapies” and their correspondents in English for the elaboration of this integrative review. Thirty-one articles were selected for analysis, of which 17 met the established inclusion criteria, namely: publications in Portuguese and English and thematic relevance for this review. **Results and Discussion:** It was observed that acupuncture had a significant role in the management of pain in patients with fibromyalgia, leading to an improvement in quality of life, but these results were not lasting, lasting up to 3 months after the end of treatment. The questionnaires applied in research involving acupuncture analyzed the visual analogue scale, number of tender points, myalgic index and quality of life. In patients who practiced some type of intervention based on meditation, mainly yoga, there was a significant improvement in fibromyalgia symptoms such as pain, fatigue and mood, and such effects lasted for up to one year after treatment, having shown more results. consistent. **Conclusion:** Considering all the above, complementary and alternative methods show great potential in the treatment of fibromyalgia symptoms.

Keywords: Fibromyalgia, complementary therapies.

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia consiste num distúrbio músculo-esquelético de etiopatogenia ainda desconhecida, caracterizado principalmente por dor crônica generalizada e fadiga, no entanto, alguns outros sintomas podem estar presentes, como distúrbios do sono, alterações intestinais, disfunção cognitiva e cefaleia. Essa condição afeta de 2 a 7% da população mundial, sendo que mulheres são 10 vezes mais propensas a desenvolver fibromialgia do que homens (TERHORST et al, 2011).

Essa síndrome tem sido associada com a disfunção de circuitos neurais, envolvendo a percepção, a transmissão e o processamento de estímulos nociceptivos aferentes, com manifestações no sistema locomotor. Além disso, estudos realizados nos últimos anos também

relacionaram a fibromialgia com fatores inflamatórios, endócrinos, imunológicos, genéticos e psicossociais (SIRACUSA et al, 2021).

Estudos de imagem cerebral na fibromialgia, por meio da ressonância magnética, apontaram diversas alterações no processamento e regulação da dor, como uma maior atividade neuronal no processamento da dor, respostas exageradas na sensibilização, mudanças na morfologia cerebral e diminuição da inibição da dor, fatores esses que contribuem para o quadro sintomático de pacientes portadores dessa síndrome. Em consonância à isso, acredita-se também que há uma desregulação de neuropeptídeos e neurotransmissores relacionados a dor, como a substância P, fator neurotrófico derivado do cérebro, glutamina e dopamina (BAIR; KREBS, 2020).

De acordo com a Academia Americana de Reumatologia, o critério diagnóstico para a fibromialgia inclui dores em mais de três locais do corpo por um período maior que três meses, além de específicos pontos dolorosos, sendo um diagnóstico clínico, visto que não existem exames laboratoriais específicos para tal diagnóstico. Em relação aos pontos dolorosos, é importante salientar que existem dezoitos, sendo nove em cada lado do corpo. Dessa maneira, explica-se a dificuldade em distinguir a fibromialgia de seus diagnósticos diferenciais, como outras patologias dolorosas de mecanismo central (KOZASA et al, 2012).

Apesar de existirem inúmeros tratamentos farmacológicos convencionais para a abordagem dos sintomas relatados pelos pacientes, estes ainda produzem benefícios limitados, conferindo uma certa dificuldade para o manejo da fibromialgia. Por isso, métodos alternativos e complementares vem sido amplamente implementados no tratamento da fibromialgia numa tentativa de obter melhora no quadro sintomático da doença (SIRACUSA et al, 2021).

As terapias alternativas e complementares (TAC) geralmente não são bem compreendidas pelos leigos, que pensam serem essas práticas desvinculadas com a conduta médica ou com o tratamento base. No entanto, tais práticas servem para complementar e ajudar no tratamento. A medicina complementar, como já diz o próprio nome, é usada em adjuvância ou em conjunto com terapias já implementadas, visando uma melhora do paciente. Por outro lado, a medicina alternativa é usada no lugar de tratamentos convencionais que possam não ter tido sucesso. A implementação das TAC em nosso meio, surgiu de práticas e ideias de Florence Nihgtingale, renomada enfermeira que trabalhou na Guerra da Constantinopla (HAMLIN; ROBERTSON, 2017).

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo é apontar e analisar os diferentes tipos de métodos alternativos e complementares no manejo da fibromialgia.

2 METODOLOGIA

O estudo em questão consiste em uma revisão integrativa de literatura para a qual foram realizadas buscas por artigos nos bancos de dados “Scientific Electronic Library Online” (Scielo), “US National Library of Medicine” (PubMed) e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), utilizando-se descritores que constam na plataforma DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), sendo eles: “fibromialgia” e “terapias complementares” e seus correspondentes em inglês.

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: publicações na línguas inglesa e portuguesa, com relevância temática para esta revisão, indexações recentes nos referidos bancos de dados entre e tipo de estudo realizados, dando-se maior preferência para ensaios clínicos randomizados e meta-análises.

A partir da busca, foram selecionados inicialmente 31 artigos, dos quais 17 se adequaram aos critérios de inclusão estabelecidos pelos autores da pesquisa.

Uma rigorosa análise dos artigos selecionados possibilitou a seleção de informações relevantes que contribuíram para o desenvolvimento deste estudo com base em seu objetivo: analisar os diferentes tipos de métodos alternativos e complementares existentes para o manejo da fibromialgia.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desse estudo foram divididos em categorias de acordo com o tipo de intervenção aplicada, sendo elas: intervenções baseadas em meditação, hidroterapia e acupuntura.

3.1 INTERVENÇÕES BASEADAS EM MEDITAÇÃO

As intervenções baseadas em meditação, sendo a yoga a principal delas, são métodos envolvendo técnicas de relaxamento físico e mental que o próprio paciente induz. A redução da intensidade de dor advinda da meditação foi associada a uma maior atividade em áreas do cérebro envolvidas na regulação cognitiva de receptores nociceptivos, além de uma redução da ativação do córtex somatosensorial primário contra lateral. Outro estudo utilizando a ressonância magnética, concluiu que indivíduos praticantes da meditação possuem áreas do cérebro associadas ao processamento de dor mais densas do que indivíduos não praticantes de tais métodos (KOZASA et al, 2012).

Pesquisas randomizadas mostraram melhora significativa em sintomas depressivos e de estresse em pacientes com fibromialgia que participaram das técnicas de meditação em relação

aos grupos controles, acarretando assim numa conseqüente melhora das queixas dolorosas (KOZASA et al, 2012).

Em outro estudo randomizado que acompanhou 31 pacientes diagnosticados com fibromialgia durante 24 meses, Rassmussen et al. (2012), verificou que após 6 meses de práticas de meditação houve uma melhora importante nas queixas de dor, na vida profissional, no cansaço durante o dia e no período da manhã e nos sintomas de ansiedade e depressão. Após 24 meses, apenas 4 pacientes praticantes da meditação ainda estavam sendo acompanhados pelo estudo, que concluiu por meio de questionários específicos que tais indivíduos não tinham mais sintomas importantes da fibromialgia.

Além disso, indivíduos que participaram dos programas de yoga, envolvendo posições e técnicas de respiração, apresentaram moderada melhoras sintomáticas e funcional decorrentes da fibromialgia, como na própria percepção e somatização da dor, fadiga, humor, qualidade do sono, rigidez e tensão de pontos dolorosos. No entanto, foi observado que os resultados foram melhores em grupos multimodais, que associaram a yoga com exercícios mentais adaptativos para lidar melhor com a doença, como a aceitação combinada com pensamentos positivos, a religião, a insistência do engajamento em atividades de vida diária e o relaxamento em si (CARSON et al, 2010; KOZASA et al, 2012).

Langhorst et al. (2012), analisou três técnicas de meditação no manejo da fibromialgia, sendo elas a yoga e duas outras práticas da medicina tradicional chinesa, a arte marcial Tai Chi e a técnica Qigong, ambas utilizadas para melhora de doenças e manutenção da saúde na China. Dentre essa técnicas, apenas a yoga demonstrou efeitos positivos na dor, fadiga, depressão e qualidade de vida dos pacientes, enquanto a Tai Chi foi efetiva apenas na melhora do sono dos pacientes e a Qigong não teve nenhuma evidência de melhora nos sintomas da fibromialgia.

3.2 HIDROTERAPIA

A hidroterapia envolve piscinas terapêuticas com temperaturas aquecidas e hidromassagens, aplicação de compressas de lama na região dorsal a 45° e exercícios físicos na água.

O estudo randomizado e cego de Eroksuz et al. (2019) comparou dois grupos que receberam tratamento com hidroterapia de imersão em piscina aquecida durante vinte minutos, seguido de um descanso de trinta minutos e aplicação de lama aquecida na região dorsal por mais trinta minutos. O primeiro grupo recebeu esse tratamento de maneira consecutiva, indo cinco vezes semanais durante duas semanas, enquanto o segundo realizou o mesmo tratamento de forma intermitente, ou seja, duas vezes semanais por cinco semanas consecutivas. Como

conclusão do estudo, houve melhora significativa nas queixas de dor de tais pacientes, resultando num índice de 14% de melhora no questionário de fibromialgia no final do tratamento, em relação ao resultado do questionário pré-tratamento. Ademais, não houve diferença no índice de melhora entre os dois grupos, tendo ambos alcançado resultados positivos em relação a dor.

Resultados semelhantes também foram observados por Avila et al. (2017), que ao analisar o tratamento de 21 pacientes com a imersão em piscina aquecida duas vezes semanais, durante 45 minutos por dezesseis semanas consecutivas, concluiu que houveram benefícios relacionados a dor e a qualidade de vida destas pacientes.

Em adição a isso, a realização de exercícios físicos na piscina aquecida também demonstrou resultados positivos na melhora clínica da sintomatologia da fibromialgia, principalmente nas dores, além de melhora na fadiga e na severidade dos sintomas relatados pelos pacientes. Outro benefício importante demonstrado num estudo envolvendo a atividade física na água foi a diminuição no consumo de paracetamol pelos pacientes envolvidos na pesquisa, demonstrando um potencial importante nesse tipo de abordagem da doença (SILVA et al. 2019; ZAMUNER et al, 2019; MAINDET et al, 2021).

3.3 ACUPUNTURA

A acupuntura é um dos métodos mais estudados no manejo da fibromialgia, e seu uso foi associado a uma alteração significativa dos níveis séricos de neuropeptídeo Y (NPY), um neurotransmissor liberado por neurônios simpáticos, que está envolvido na modulação da dor. Após realizadas sessões de acupuntura, observou-se um aumento sérico importante do NPY, concomitantemente com a diminuição da pontuação nos escores de dor da fibromialgia e do número de pontos dolorosos. Outro mecanismo de ação de tal método é a estimulação de liberação de endorfinas, o que faz com que a percepção da dor seja menor, visto que aumenta os componentes analgésicos naturais do organismo (HAMLIN; ROBERTSON, 2017; IANNUCELLI et al., 2017).

Um estudo randomizado envolvendo 58 mulheres diagnosticadas com fibromialgia, dentre as quais 34 realizaram vinte sessões de acupuntura associadas ao uso de antidepressivo tricíclico e exercícios físicos, e as outras 24 fizeram apenas o uso do medicamento e a realização de exercícios físicos, analisou o resultado dessa abordagem em relação a dor e a qualidade de vida das pacientes. O grupo que recebeu a acupuntura teve uma grande melhora nas queixas de dor relacionada a doença, além de melhor pontuação no questionário de qualidade de vida. No entanto, esses resultados positivos duraram sem mudança alguma por apenas 3 meses após o

término do tratamento, tendo um menor impacto após 6 meses, e impacto nenhum após 2 anos (TARGINO et al., 2002; TARGINO et al., 2008).

Ao analisar inúmeros estudos, Deare et al. (2013) chegou a conclusão de que apesar de a acupuntura ser um método completamente seguro, há baixas a moderadas evidências de que o seu uso melhore significativamente a dor advinda da fibromialgia em comparação com outros métodos. Além disso, os efeitos dessa terapia duram cerca de um mês, não sendo duradouro a longo prazo quando os pacientes foram observados após seis meses das aplicações.

Apesar de a acupuntura ser utilizada mundialmente para as mais diversas condições, ela não é indicada para qualquer indivíduo, havendo alguns tipos de contraindicações. Pacientes com neutropenia, trombocitopenia, coagulopatia ou que fazem uso de antiagregantes plaquetários ou anticoagulantes não são candidatos para tal método, assim como aqueles que possuem algum membro edemaciado, no qual não deve ser aplicada a acupuntura. Além disso, sabe-se que esse método pode precipitar o trabalho de parto, sendo contraindicado para gestantes (HAMLIN; ROBERTSON, 2017).

4 CONCLUSÃO

As técnicas de meditação, principalmente a yoga, demonstraram bons resultados no controle e percepção da dor decorrente da fibromialgia, sendo que tais resultados também foram relacionados com a diminuição de sintomas ansiosos e depressivos que grande parte dos pacientes apresentavam e perduraram por cerca de 12 meses. Salienta-se que dentre essas técnicas de meditação, apenas a yoga teve efeitos positivos sobre os sintomas da fibromialgia, enquanto outras técnicas como a Tai Chi e Qigong não demonstraram efeitos significativos no manejo da doença.

A abordagem das queixas sintomatológicas da fibromialgia com a hidroterapia também alcançou efeitos consistentes, além de ter demonstrado efeito sobre a qualidade de vida dos indivíduos.

A acupuntura, apesar de popular e segura, é um método que não tem resultados consistentes na melhora da dor em pacientes diagnosticados com fibromialgia, tendo tido resultados breves que duraram apenas de 1 a 3 meses após a aplicação. Além disso, quando comparada a outros métodos, teve baixas evidências de efeitos na abordagem dos sintomas.

Diante disso, conclui-se que métodos complementares e alternativos demonstram potencial no tratamento de sintomas fibromiálgicos, contribuindo inclusive para a diminuição do uso indiscriminado de drogas analgésicas, porém deve-se uma abordagem individualizada para cada caso, podendo necessitar da associação de mais de uma abordagem a depender da

gravidade dos sintomas. Apesar de ser um tema atual e com evidências científicas em crescimento exponencial, diversos estudos sistematizados ainda possuem viéses metodológicos, o que pode limitar as conclusões acerca da eficácia dos tratamentos. Dessa maneira, ainda são necessários mais estudos acerca de métodos complementares e alternativos no manejo da fibromialgia para uma elucidação mais consistente no futuro.

REFERÊNCIAS

- TERHORST, L. et. al. Complementary and alternative medicine in the treatment of pain in fibromyalgia: a systematic review of randomized controlled trials. **Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics**, v. 34, n. 7, p. 483-496, 2011.
- SIRACUSA, R. et al. Fibromyalgia: Pathogenesis, Mechanisms, Diagnosis and Treatment Options Update. **Int J Mol Sci.**, v. 22, n. 8, 2021.
- BAIR, M, J.; KREBS, E. E. Fibromyalgia. *Annals of Internal Medicine*, v. 172, n. 5, 2020.
- HAMLIN, A. S.; ROBERTSON, T. M. Pain and Complementary Therapies. **Critical Care Nursing Clinics of North America**, v. 24, n. 9, p. 449-460, 2017.
- KOZASA, E. H. et al. The Effects of Meditation-Based Interventions on the Treatment of Fibromyalgia. **Curr Pain Headache Rep**, v. 16, p. 383-387, 2012.
- RASMUSSEN, L. B. et al. Treatment of fibromyalgia at the Maharishi Ayurveda Health Centre in Norway II-a 24-month follow-up pilot study. **Clin Rheumatol.**, v. 31, p. 821-827, 2012.
- CARSON, J. W. et. al. A pilot randomized controlled trial of the Yoga of Awareness program in the management of fibromyalgia. **Pain**, v. 151, n. 2, p. 530-539, 2010.
- LANGHORST, J. et. al. Efficacy and safety of meditative movement therapies in fibromyalgia syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Rheumatology International**, v. 33, n. 1, p. 193-207, 2012.
- EROKSUZ, R. et al. Comparison of intermittent and consecutive balneological outpatient treatment (hydrotherapy and peloidotherapy) in fibromyalgia syndrome: a randomized, single-blind, pilot study. **International Journal of Biometeorology**, v. 64, n. 3, p. 513-520, 2019.
- AVILA, M. A. et al. Effects of a 16-week hydrotherapy program on three-dimensional scapular motion and pain of women with fibromyalgia: A single-arm study. **Clinical Biomechanics**, v. 49, p. 145-154, 2017.
- MAINDET, C. et al. Spa Therapy for the Treatment of Fibromyalgia: An Open, Randomized Multicenter Trial. **Journal of Pain**, v. 22, n. 8, p. 940-951, 2021.
- ZAMUNER, A. R. et al. Impact of water therapy on pain management in patients with fibromyalgia: current perspectives. **J Pain Res**, v. 12, p. 1971-2007, 2007.
- SILVA, H. J. A. et al. Mat Pilates and aquatic aerobic exercises for women with fibromyalgia: a protocol for a randomised controlled blind study. **BMJ Open.**, v. 9, n. 2, 2019.
- IANNUCELLI, C. et. al. Pain modulation in patients with fibromyalgia undergoing acupuncture treatment is associated with fluctuations in serum neuropeptide Y levels. **Clinical and Experimental Rheumatology Online**, v. 35, n. 3, p. 81-85, 2017.

TARGINO, R. A. et. al. Pain treatment with acupuncture for patients with fibromyalgia. **Curr Pain Headache Rep.**, v. 6. n. 5, p. 379-383, 2002.

TARGINO, R. A. et. al. A randomized controlled trial of acupuncture added to usual treatment for fibromyalgia. **Journal of Rehabilitation Medicine**, v. 40, n. 7, 2008.

DEARE, J. C. et. Al. Acupuncture for treating fibromyalgia. **Cochrane Datase Sys Rev**, v. 5, 2013.