



Os efeitos da massagem terapêutica manual em pacientes com a síndrome da fibromialgia

Sarah Santos Gondim¹ ; Maria Antonieta Pereira Tigre Almeida² .

Resumo: A síndrome da fibromialgia (SFM), possui origem desconhecida e diagnóstico incerto, acomete milhares de pessoas principalmente mulheres, tendo como características principais: dores musculoesqueléticas associadas a distúrbio do sono e psíquicos, rigidez matinal, cefaleia crônica e alterações de humor. Fatores psicológicos e biológicos simultaneamente fazem com que o indivíduo diminua sua capacidade de saber lidar com a dor e como decorrência disso muitos apresentam sintomas de ansiedade e depressão. O objetivo desse trabalho de revisão da literatura é de reunir referências recentes sobre a fibromialgia e informar aos leitores sobre a importância de tratamentos alternativos como a massagem terapêutica e seus efeitos sendo esta conceituada como técnicas de manobras para alívio de dores em pacientes com fibromialgia, para que haja melhora na qualidade de vida dos mesmos.

Palavra-chave: Massagem terapêutica; síndrome da fibromialgia; qualidade de vida.

The effects of manual massage therapy in patients with fibromyalgia syndrome

Abstract: Fibromyalgia syndrome (FMS) is of unknown origin, an uncertain diagnosis that affects thousands of people, mainly in women, with characteristics such as: musculoskeletal pain associated with sleep and psychic disorders, morning stiffness, chronic headache and mood changes. Psychological and biological factors simultaneously cause the individual to reduce his ability to deal with pain and as a result many have symptoms of anxiety and depression. The objective of this review work in the literature is to gather recent references on fibromyalgia and also to inform the Readers the importance of alternative treatments such as massage therapy and its effects being this conceptualized as maneuver techniques for pain relief in patients with fibromyalgia, so that there is improvement in their quality of life.

Keyword: Therapeutic massage; Fibromyalgia syndrome; quality of life

Introdução

Entende-se que a fibromialgia é definida como uma dor profunda cuja fisiopatologia é classificada como Síndrome da fibromialgia Primária ou Secundária. Especialistas a caracterizam como um distúrbio do sistema nervoso central e endócrino, psicológicos ou por traumas físicos. Suas manifestações clínicas geralmente são confusas, pois estas são

¹ Fainor, aluna de Graduação em Estética e Cosmética - enfermeirasarah28@hotmail.com

² Fainor Professor de Libras, Intérprete de Libras, Bacharel em Letras Libras UFSC, Mestre em Linguística Uesb - maptigre@gmail.com

decorrentes de alterações emocionais como o fator estresse. Sendo assim as queixas relatadas por pacientes fibromiálgicos são: dor, rigidez muscular acentuada, sensibilidade ao serem tocados, pontadas, queimações, espécie de formigamentos, dormência e cansaço. Estes sintomas afetam a qualidade de vida destas pessoas, causando mal-estar físico, psicológico, gerando mau humor, baixo autoestima, depressão e ansiedade, comprometendo-os no seu desempenho diário (VERSAGI, 2015).

O Colégio Americano de Reumatologia classificou a Síndrome da Fibromialgia como os seguintes critérios: sensibilidade dolorosa, dor crônica, difusa e bilateral, iniciada em uma área específica e em seguida se expande nas demais áreas do corpo (COSTA, et al, 2017).

A fibromialgia abrange de 1% a 4% da população mundial total e, no Brasil, em torno de 2,5%, sendo que as mulheres representam cerca de 70 a 90% dos casos, com faixa etária característica 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 assim 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).

No mesmo estudo, os autores consideram a fibromialgia uma síndrome crônica de grande importância em relação a saúde pública. É necessário revisar de forma criteriosa e informar os efeitos da terapia manual nos músculos dolorosos de mulheres afetadas por este sintoma. Foi visto que a massagem num modo geral apresentou resultados satisfatórios, verificou-se melhoria sobre a dor, a ansiedade e insônia em fibromiálgicos. As técnicas manuais mais utilizadas no tratamento foram drenagem linfática, liberação miofascial e alguns movimentos leves e profundos nos tecidos musculares favorecendo reações fisiológicas, desativando pontos gatilhos ou *tender point*, ativando a circulação causando assim um relaxamento musculoesquelético (ZIANI, et al, 2017).

Há uma controversa em relação as manifestações clínicas da fibromialgia, isto é, não foi confirmado que a mesma possa ser um sintoma decorrente da depressão e sim psicológicos conseqüentemente à dor. O quadro clínico destes pacientes apresentam formas diferentes e as dores geralmente ocorrem, com mais frequência, em tempos frios ou por uma alteração emocional, gerando fadiga, insônia, dificuldades para realizar suas atividades domésticas,

favorecendo uma impressão negativa na vida social, familiar, pessoal e profissional destes indivíduos. Alguns autores supõe que a dor é uma variante da depressão ou da ansiedade podendo influenciar o estado emotivo do indivíduo, gerando transtornos não só pra quem sente mas também acaba afetando a sua convivência social causando afastamento do trabalho, isolamento, modificando seu estilo de vida (PROVENZA, et al, 2004).

De acordo com Meneguzzi (et al, 2011) a SFM não tem um esclarecimento preciso das causas e dos mecanismos que desencadeiam a dor porem sua etiologia pode estar relacionada a fatores genéricos, neuroendócrinos e psicológicos. O diagnóstico é feito com base nas características das queixas citadas pelo paciente, relatando dor aleatória que consiste uma duração mínima de três meses.

Segundo Hoga (2002, p.14-19), para amenizar o quadro clínico de pessoas acometidas pela dor é indicado o uso de tratamentos alternativos holísticos e o principal seria a técnica manual, o qual é uma terapia tradicional vinda do Oriente, a manobra já era veiculada há muitos anos atrás e ganhou reconhecimento quando o mestre Dharma foi ministrar na Índia as artes maciais e a massagem. Na medicina oriental é bastante recomendada a terapia manual como tratamento e prevenção em diversos tipos de enfermidades. Na época era utilizada manobras como percussão, pinçamento, deslizamento, descolamento da fáscia afim de relaxar os músculos e aliviar a fadiga.

A “teoria do repouso e longevidade” é uma manobra feita de friccionar as mãos até ambas aquecerem, massageando a região específica de cima para baixo restabelecendo a beleza, a vitalidade e a saúde promovendo não tão somente a prevenção como o tratamento das fisiopatologias (HOGA 2002).

A massagem é uma prática tão tradicional que, a cada dia, vem sendo aperfeiçoada para ter resultados mais satisfatórios de quem as recebe, tendo como base o relaxamento muscular, nutrição e oxigenação dos tecidos, melhora da circulação e do fluxo da drenagem natural dos gânglios linfáticos. É um protocolo terapêutico eficiente na precaução e cura de fatores de origens internas ou externas responsáveis pelas fisiopatologias, proporcionando um bem estar físico e psíquico (OLIVEIRA, 2016).

A técnica é descrita como uma ação mecânica com diversos ritmos aplicados inicialmente sobre a pele, atingindo assim os músculos, os vasos sanguíneos e linfáticos aumentando o metabolismo. A pressão e a velocidade empregadas fazem com que os vasos capilares se dilatam, ampliando o fluxo sanguíneo na intraderme simultaneamente,

proporcionando vitalidade, flexibilidade dos tecidos cutâneos. O toque de percussão gera um estímulo superficial de acordo com sua velocidade e fricção, quando aplicada numa área específica do nível de estresse, este elimina a tensão da musculatura causando excitação no sistema nervoso surtindo o efeito de tranquilidade aumentando o fornecimento de oxigênio no cérebro e a liberação de substâncias analgésicas. (COSTA, et al, 2017).

A *petrissage* que vem do francês *petrir* que quer dizer, amassar, é uma das técnicas mais utilizadas no mundo da massoterapia para tratamentos musculares. O termo descreve que as manobras são realizadas de formas repetitivas utilizando-se de toques como o pinçamento, torcedura e compressão. O amassamento contraem voluntariamente o músculo resultando efeitos sobre o tecido conjuntivo, em seguida as fibras são desprendidas de forma contínua, gerando efeitos psiconeuroimunológicos evitando a liberação de cortisol, substancia hormonal que gera estresse muscular. Pacientes que receberam o tratamento mecânico manual, relataram uma diminuição perceptiva da dor, isto se deve ao aumento dos níveis de serotonina no retorno venoso, estes efeitos só são evidentes somente durante a aplicação da terapia. (ANDRADE, et al, 2003, p.166-167).

É importante ressaltar que o massoterapeuta faça uma avaliação criteriosa no paciente com SFM, bem como avaliar suas queixas, coletar seus dados numa ficha de anamnese, certificar a área da dor, para que não haja erros no diagnóstico. Após a coleta de informações, observar a queixa primária se a fadiga é secundária de uma noite mal dormida pois os sintomas podem desaparecer, perguntar se faz uso de farmacológicos, entretanto cada sessão deve analisar o estado fisiológico geral do paciente. (VERSAGI, 2015)

A primeira sessão terapêutica inclui apenas 30 minutos de massagem, pois um corpo submetido a dor crônica, não é capaz de aguentar 1 hora de duração, até que numa próxima consulta, o paciente se sinta confortável, aplica-se sessões de 60 minutos uma vez por semana. O protocolo da massagem é realizado da seguinte maneira: registrar na primeira sessão uma ficha de anamnese onde estarão todos os dados colhidos do paciente sejam eles sinais ou sintomas e nas demais sessões fazer evoluções anotando o que foi feito e anotar as mudanças descrita pelo paciente ao decorrer das sessões; uso de pedras quentes como tratamento inicial juntamente com a pressão leve e moderada, gera um estado parassimpático e aumento circulatório; desativar os dois pontos bilaterais de sensibilidade conhecido como ponto gatilho ou *tender points*, com a ponta dos dedos sobre a área sensível fricção e repouse, alongue lentamente o tecido cutâneo e com a manobra de rolamento da pele vai movendo

progressivamente para uma região mais profunda conforme a tolerância do paciente, depois finalize com um deslizamento completo. (VERSAGI, 2015)

Como foi dito anteriormente, *tender points* são nódulos musculares hipersensíveis, dolorosos que é identificada através de pequenos pontos por meio da palpação, situado na inserção dos músculos do trapézio, coluna cervical baixa (C5-C6), quadrantes externos superiores das nádegas e entre outras regiões, pacientes acometidos por estes pontos gatilhos, sofrem de fraqueza muscular, restrição a movimentação, podendo ser classificados como: PG central, nódulos encontrados no centro das fibras musculares; Inserção, situado na junção musculotendínea; PG Ativo, dor espontânea e sensação de fraqueza limitando o alongamento dos músculos; PG Latente, quando pressionado gera dor na sua zona de referência; PG Primário ou principal, ativado de forma direta por sobrecarga ou uso repetitivo e excessivo; PG Satélite, acionado pela ligação neurogênica a um musculo com tensão sobrecarregada (MARCOLINO, *et al*, 2014).

Em 1938 foi estabelecido por Kellgren, que cada músculo e suas fâscias desenvolvem dores padronizadas, ao introduzir pequena quantidade de solução salina hipertônica, observou-se que um estímulo no ponto doloroso gerava uma reação conhecida como “sinal do pulo”, em seguida especialistas de diferentes regiões fizeram uma série de novas pesquisas e destacou estes sinais como quatro pontos cardinais: ponto hipersensível, banda tensa muscular palpável, reprodução da queixa dolorosa do paciente durante o toque e alívio da dor pela massagem (ALVES, 2011).

No que diz a etiologia da fibromialgia, pressupõe-se que seja uma manifestação de caráter multifatorial incluindo o sistema nervoso central e autônomo com liberação de moléculas sensibilizantes que são caracterizadas por hiperalgia crônica, sendo que a neuropatia tem sido avaliada como uma possível causa anormal da dor, além disso, compreende-se que os neurotransmissores que reprime a dor são os mesmos que dominam o sono, o humor, enfim, sendo assim a FM é apontada como pertencente a uma “síndrome da sensibilidade central” um conjunto de doenças o qual faz parte a síndrome da fadiga crônica, da dor e miofascial (RIBEIRO, 2016).

De acordo com um estudo realizado no Brasil em Montes Claros, observou-se que 2,5% da população sofria de fibromialgia, sendo que 40,8% a maioria era do sexo feminino na faixa etária entre 35 e 45 anos de idade (HEYMANN, *et al*, 2010).

No período de 1990 a 2005, foi realizado uma pesquisa de FM na população cujo resultado se deu entre 0,7 e 4,4%, sendo mais predominante em mulheres entre 2,4% e 6,8% do que em homens, acredita-se que fatores sócio-econômico-culturais tenha sido uma forte influência no desenvolvimento da patologia (MARQUES, *et al*,2017).

A massagem manual é uma troca de energia entre o paciente e o massoterapeuta através dos toques de suas mãos, método terapêutico utilizada para tratamento em determinadas disfunções sejam elas de origem muscular, circulatório, dentre outras, é um recurso compreendido cientificamente por procedimentos mecânicos-manuais, aplicados de maneira suave e firme e sistêmica sobre o corpo. A massoterapia é definida como movimentos rítmicos que envolve músculos e tecidos conectivos através das mãos do terapeuta cuja função é manter a circulação mais ativa, estimular a drenagem linfática, aumentar o metabolismo muscular, a nutrição e oxigenação tecidual, promover elasticidade, gerando relaxamento através do sistema parassimpático realçado e ação do sistema nervoso simpático reduzido. Atualmente o estresse que é um dos fatores que vem desenvolvendo a fibromialgia nas pessoas, vem sendo encarado como um problema de saúde pública, a literatura diz que esses fatores colaboram diretamente para o surgimento da fibromialgia que é uma soma de manifestações clínicas como tensão muscular, agitação, ansiedade, distúrbio do sono, mau humor, o estresse compreende-se como uma resposta do organismo na área fisiopsicológica causada por alterações psicofisiológicas atuando sobre o indivíduo gerando medo, raiva, dores, partindo disso, definiu-se este estado como uma síndrome, conjunto de sinais e sintomas decorrente de um nível elevado de desgaste devido as intercorrências do dia a dia. Portanto a massagem empregada em pessoas com a síndrome da fibromialgia, quando o tratamento é aplicado de forma correta promove alívio do quadro algico destes pacientes melhorando sua qualidade de vida e a funcionabilidade do organismo como um todo quando feita frequentemente, o toque induz a atenção do ser humano para consigo próprio gerando uma alta confiança, diminuindo as preocupações, proporcionando tranquilidade da consciência corporal e emocional (PINTO *et al*, 2014).

Objetivos

A fibromialgia é uma síndrome de origem desconhecida, onde os sintomas se manifestam no sistema musculoesquelético caracterizado como uma dor crônica generalizada associada a outros sintomas como fadiga, alterações do humor, insônia.

O objetivo deste estudo é 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.

Desta forma a intervenção por meio das técnicas manuais como a acupuntura, liberação miofacial, quiropraxia, fisioterapia e entre outros principalmente a massagem relaxante podem proporcionar resultados benéficos e satisfatórios ao portador da FM, melhorando a qualidade do sono, o aumento da imunidade, gerando uma boa qualidade de vida, fazendo com que busquem outros meios de tratamentos ao invés de recorrer somente a terapias farmacológicas, sendo assim recomendá-los a procura da cura de uma forma mais natural, visto que os portadores da fibromialgia fazem uso mais das terapias analgésicas e procuram os serviços médicos e de diagnóstico com maior frequência que a população normal (HEYMANN *et al*, 2010).

O intuito do estudo é descrever que 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.

Justificativa

Um estudo como este é importante, pois notou-se que através da revisão dos artigos, os pacientes com a Síndrome da Fibromialgia relataram dificuldades para desempenhar suas atividades cotidianas, relação familiar, social, profissional, devido as dores acentuadas. Pesquisadores alegam que essa enfermidade não indica nenhuma alteração nas análises laboratoriais, portanto uns acreditam que a dor não seja real e sim um fator de origem

psicológica, causando alterações do humor, sensibilidade extrema, podendo ocasionar quadro depressivo (RIBEIRO, 2016).

A fibromialgia é uma patologia pouco discutida, competindo a todos os profissionais, a terem uma responsabilidade criteriosa aos portadores da síndrome, e despertando-os a buscarem mais conhecimentos aprofundados sobre a anomalia. Sendo assim alguns pacientes desconhecem a eficiência dos meios alternativos ou não dão credibilidade ao resultado, recusando a sua utilização, isso se deve à falta de informação, acreditam que o tratamento só é acessível as classes médias e altas ou que só obterão a cura através de medicamentos por ser o recurso mais utilizado para melhorar a condição de vida da população fibromiálgica. Há uma certa dificuldade dos pacientes encontrarem profissionais aptos a identificar a enfermidade e propor o uso de terapias alternativas na minimização de suas dores e dos demais sintomas, inclusive há médicos e profissionais de saúde que abordam as queixas do paciente como uma “mania de doença” não dão tanta a atenção devida as suas reclamações levando a um sofrimento maior como a depressão (FILIPINE et al, 2008).

O propósito desta emenda é informar por meio de pesquisas científicas os efeitos dos recursos alternativos como a massagem terapêutica manual no tratamento de pacientes com a SFM, e como o terapeuta deve proceder diante destes pacientes ao diagnosticar a fisiopatologia, além de aliviar os sintomas, por meio das manobras manuais, estabelecer planos de cuidados, visto que na maioria dos casos o uso de farmacológicos são mais frequentes e prescritos, porém há um grande interesse por parte dos médicos indicar o uso da terapia alternativa e complementar na intervenção (BRAZ et al, 2011).

Orientar os pacientes fibromiálgicos a realizarem exercícios aeróbicos pelo menos duas vezes por semana, podem ser benéficos, executar de uma forma moderada atingindo o ponto de resistência leve evitando a dor induzida pelo exercício. O nível deve ser em baixa frequência, duração ou intensidade e progredir gradativamente assim que atingir seu nível de condicionamento e força aumentarem, e procurar sempre incentivá-los a dar continuidade. Outras terapias como reabilitação, fisioterapia, bem como a massagem relaxante podem ser utilizadas no tratamento dependendo da necessidade de cada paciente, porém não há evidências científicas que sejam eficazes de que terapias alternativas como: Pilates, RPG, e o tratamento homeopático, chás, cristais, cromoterapia e entre outros, portanto por este motivo, não foram recomendados para terapia da FM (HEYMANN, *et al*, 2010).

Observou-se que torna-se difícil a compreensão dos médicos e os demais profissionais ao ouvir as queixas do paciente, poderá o médico acreditar naquilo que não vê? Acredita-se que a minoria dos pacientes, exagera nos seus sintomas ou estariam a simular as manifestações clínicas, no entanto, apesar de diversas pesquisas indicar alterações biológicas na fibromialgia, há uma linha de estudos que que a FM, não passa de uma doença de somatização, incapaz de definir uma causa, como consequência disso, alguns médicos referenciam estes portadores para psiquiatras ou conduzem a procura de um apoio psicológico e terapias alternativas (RIBEIRO, 2016).

Acredita-se que o tratamento inadequado de profissionais de saúde, a pouca importância da família e dos amigos em relação aos cuidados aos portadores da SFM especialmente nas mulheres, visto que, isto agrava o seu quadro físico e emocional (FREITAS, *et al*, 2017).

Realizar movimentos mecânicos manuais nos músculos algícos na origem inserção, favorece o aumento do fluxo sanguíneo contribuindo para o tratamento da fibromialgia, neste caso um grupo de pessoas selecionadas para a aplicação da técnica manual, receberam um total de 15 sessões de massagem administradas por um fisioterapeuta uma vez por semana, foi concluído que em relação a intensidade da dor e os números de *tender points* pequenos nódulos provenientes de tensões musculares, mostrou uma melhora significativa durante as 15 intervenções (MOSMANN, *et al*, 2006).

Desta maneira, esclarecer aos leitores que as terapias complementares ao tocar o paciente não só traz alívio, mas oferece um apoio psicológico através do relaxamento, distração, é de grande importância poder permitir uma vida mais confortável, ativa e produtiva dentro das limitações da doença e suas complicações restabelecendo a reabilitação mental e social do indivíduo (PINTO *et al*, 2014).

Metodologia

Foi realizada uma revisão bibliográfica sistemática e descritiva, pesquisa criteriosa de artigos científicos, abstraídos em sites acadêmicos: Scielo, Google Acadêmico, Pubmed, Lilacs, Periódicos, Livros e Revistas Eletrônicas, nas bibliografias disponíveis e atualizadas da língua portuguesa para material de pesquisa. Utilizou-se as seguintes palavras: fibromialgia

e massagem terapêutica. Usou –se como critérios de inclusão estudos publicados do ano de 2000 a 2017 e tem como finalidade caracterizar os efeitos terapêuticos da técnica manual e conceituar a fibromialgia em diversas opiniões e como critérios de exclusão a seleção de obras divulgadas sem caráter científico e antecedentes ao ano de 2000. Após a verificação dos descritores os objetos de estudos passaram por leituras para chegar a uma conclusão quanto aos critérios de elegibilidade. A revisão bibliográfica representa esclarecimentos científicos, por meio de conhecimentos conceituados, acessíveis a partir de uma temática. Este contribui para o pesquisador adquirir informações para sua pesquisa e propor seu ponto de vista de acordo com o que foi descrito pelo autor, identificando as teorias fundamentadas, averiguando, comentando e abordando segundo sua compreensão de forma explicativa e parafraseada o problema tendo como fonte a investigação dada no texto pelo autor.

Resultados e Discussões

Tabela 1 - Artigos usados neste estudo.

Nº	TÍTULO DO ARTIGO	AUTOR	ANO DE PUBLICAÇÃO	CATEGORIA	SUPORTE	TIPOO DA PESQUISA	OBJETIVOS
1	Aspectos psicológicos da síndrome da fibromialgia juvenil: revisão de literatura.	GOULART, et al	2016	ARTIGO	Revista Brasileira Reumatologia	Revisão de Literatura	Fazer uma revisão sistemática da literatura dos fatores psicossociais relacionados com a SFJ.
2	Acupuntura no Tratamento da Fibromialgia: revisão da literatura	COSTA, et al	2017	ARTIGO	Visão Universitária	Revisão de Literatura	Abordar a importância clínica da acupuntura como técnica a ser utilizada

							para o alívio da dor e melhora a qualidade de vida em indivíduos com fibromialgia.
3	Fibromialgia (*)	PROVENZA J, et al	R2004	ARTIGO	Revista Brasileira Reumatologia	Projeto de pesquisa	Apresentar as recomendações para o diagnóstico, tratamento, seguimento clínico e avaliação da qualidade de vida nos pacientes com fibromialgia
4	A fibromialgia e a Massoterapia camin juntas.	OLIVEIRA, et al	2016	ARTIGO	Revista Eletrônica Belezain.com.br	Revisão bibliografica	Verificar os sintomas de pessoas diagnosticadas com fibromialgia, identifica tratamentos com resultados positivos,
5	Massagem Estética e Massagem Terapêutica.	HOGA	2002	Livro	Icone Editora	Bibliografia	Apresentar os mecanismos de ação e os benefícios da massagem em fibromiálgicos,
6	Protocolos Terapêuticos de Massoterapia	VERSAGI	2015	Livro	Editores Manole	Bibliografia	Orientar os profissionais e os pacientes de como é feito o protocolo da massagem aplicada em fibromiálgicos.
7	Massagem Técnicas e Resultados.	ANDRADE, et al	2002	Livro	Editores Guanabara Koogan S.A.	Bibliografia	Apresentar as técnicas manuais e os efeitos sobre o corpo.
8	Efeitos da Terapia Manual sobre a dor em mulheres com fibromialgia: uma revisão de literatura	ZIANI, et al	2017	Artigo	Revista Ciência & Saúde	Bibliografia	Avaliar, através de uma revisão de literatura, os efeitos da terapia manual sobre a dor em mulheres fibromialgia(FM).

9	Massagem Ayurvédica na melhora da Qualidade de vida, Dor e Depressão em Portadores de Fibromialgia.	MENEGUZZI, et al	2011	Artigo	Revista Brasileira Terapia e Saúde	Pesquisa de Campo	Avaliar a eficácia da massagem Ayurvédica Abhyanga sobre a qualidade de vida, dor, depressão de pacientes fibromiálgico.
10	Conhecimento e utilização de terapias alternativas no tratamento de fibromialgia	FILIPINI, et al	2008	Artigo	Janus, América do Norte.	Projeto pesquisa	A busca de alívio para as dores, orientação, acompanhamento e melhora da qualidade de vida, desconhecimento da doença fibromialgia entre a população e os profissionais da saúde.
11	Fibromialgia: o corpo, a mente e o estigma	RIBEIRO	2008	Artigo	Revista Brasileira Reumatologia	Revisão bibliográfica	Aprofundar esta patologia nas suas várias vertentes: epidemiologia, impacto, sintomatologia, diagnóstico, tratamento e estigma associado.
12	Uso da terapia não farmacológica, medicina alternativa e complementar na fibromialgia	BRAZ, et al	2011	Artigo	Revista Brasileira de Reumatologia	Revisão bibliográfica	Discorrer sobre as diversas modalidades terapêuticas. enfatizando as evidências da terapia não farmacológica e do uso de medicina alternativa e complementar nesses pacientes
13	Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia	HEYMANN, et al	2010	Artigo	Revista Brasileira de Reumatologia	Revisão bibliográfica	Atualizar as diretrizes do tratamento da fibromialgia, inovar, conhecimento desta síndrome, para elaborarem um consenso sobre seu tratamento
14	Atuação fisioterapia na qualidade de vida do paciente fibromiálgico	ê MOSMANN, et al	2006	Artigo	Revista Eletrônica Scientia Medica	Revisão bibliográfica	Realizar uma revisão bibliográfica sobre a fibromialgia e seus métodos de tratamento.

15	Impacto do apoio social sobre os sintomas de mulheres brasileiras	FREITAS, et al	2017	Artigo	Revista Brasileira de Reumatologia	Pesquisa campo	Objetivou-se avaliar o impacto do apoio social sobre os sintomas de mulheres brasileiras com fibromialgia.
16	A prevalência de fibromialgia: atualização da revisão de literatura	MARQUES, et al	2017	Artigo	Revista Brasileira de Reumatologia	Revisão de Literatura	O presente estudo teve como objetivo atualizar a revisão de literatura sobre a prevalência da fibromialgia(FM) publicada em 2006.
17	Medicina Tradicional Chinesa Na Melhoria Sintomas E Da Qualidade De Vida Em Pacientes Com Fibromialgia:	MARCOLINO et al	2017	Artigo	Disponível em http://www.firv.al.com.br/ftmaeria/14117489	Revisão de Literatura	O objetivo desse estudo é revisar informações sobre a FM e como tratamento pela Medicina Tradicional Chinesa (MTC) pode minimizar os Sintomas.
18	Ponto gatilho miofascial: histórico e métodos de identificação	ALVES	2011	Artigo	Disponível em http://hdl.handle.net/10183/40442	Revisão Bibliografica.	Neste trabalho realizamos uma revisão de literatura específica sobre o histórico dos pontos gatilhos miofasciais e a metodologia utilizada na identificação dos mesmos.
19	A massoterapia estratégia de tratamento na redução do quadro algico e dos níveis de estresse observado em indivíduos residentes na Zona do Rio de Janeiro	PINTO, et al	2014	Artigo	Ciência atual Revista Científica Multidisciplinar Faculdades São	Pesquisa campo e revisão literatura	Demonstrar a massoterapia como um bom recurso terapêutico a ser utilizado visando redução do quadro algico e na redução do nível de estresse observado nos pacientes que procuram o tratamento.

Fonte: Dados da pesquisa.

Os dados desta pesquisa foram obtidos através de revisões bibliográficas, foi por meio da análise destes artigos que surgiu a ideia de criar o tema “Os efeitos da massagem terapêutica manual em pacientes com a Síndrome da Fibromialgia”, vi a necessidade de descrever sobre esse tema, devido a deficiência de artigos que falassem sobre a finalidade do uso terapêutico alternativo na fibromialgia. Foram encontrados 30 artigos, sendo que 19 foram examinados, e 11 foram excluídos por não alcançarem os critérios necessários dessa revisão.

Todos os autores pesquisados nos principais artigos selecionados, afirmam que a massagem relaxante é uma técnica que tem obtido resultados satisfatórios no tratamento da síndrome da Fibromialgia, pois suas manobras liberam endorfinas que proporciona sensação de alívio da dor, bem estar, o cortisol responsável pela redução dos níveis de estresse, ansiedade. O efeito da massagem consiste em produzir através do estiramento e compressão dos tecidos excitáveis e não excitáveis, uma resposta imediata aos estímulos mecânicos, aumentando o fluxo linfático e sanguíneo, auxiliando no catabolismo e metabolismo celular, proporcionando alívio da dor, da ansiedade e da tensão por meio da massagem, para que haja uma diminuição dos impulsos corticais que transita pelos motores medulares (OLIVEIRA, et al, 2016).

De acordo com Ziani et al (2017), em um estudo de pesquisa foram utilizadas as técnicas liberação miofascial, massagem de tecido conjuntivo, drenagem linfática manual, para avaliar os efeitos dessas técnicas sobre a dor em mulheres com fibromialgia, portanto, chegaram à conclusão, que todos tiveram melhora inclusive nos sintomas de ansiedade, sono, e na qualidade de vida.

A massagem é uma manobra bem antiga e, utilizada em tratamentos fisioterapêuticos, ela interrompe o ciclo da dor, melhora a circulação, estimula as substâncias neuroendócrinas os efeitos reflexos e mecânicos. A fricção da pele é capaz de bloquear a transmissão dos sinais nociceptivos (dolorosos), toda excitação mecânica da pele libera um complexo de ácido carbônico e resíduos celulares que provocam a vasodilatação removendo os metabólitos da dor na região afetada liberando a serotonina e histamina e assim a diminuição dos espasmos musculares (MENEGUZZI, et al, 2011).

Em resumo, nas revisões foram vistas que as técnicas de terapia manual, demonstram ser benéficas para o tratamento da dor em pacientes com a fibromialgia, incluindo efeitos positivos sobre os sintomas característicos da doença. Todos os autores pesquisados afirmam

que as manobras geram resultados satisfatórios, pois provocam alívio da dor, melhora o cansaço, aumenta o sono, diminui a ansiedade e a depressão, e com isso promove uma qualidade de vida melhor para o portador desta síndrome, principalmente quando se trata dos pontos gatilhos, os quais eram desativados por meio das manobras feitas por fricção ou rolamentos de polegares (MARCOLINO, et al, 2014).

Segundo Heymann et al. (2010), os mecanismos de alongamentos diversos, o fortalecimento muscular individualizado e outras terapias como a massagem relaxante, podem ser utilizados em benefício no tratamento em pacientes fibromiálgicos.

Em seu estudo, Mosmann et al. (2006) relatou que para melhor evolução na qualidade de vida dos pacientes fibromiálgicos, dentre as formas de tratamentos indicados, a massagem manual favorece o aumento do fluxo sanguíneo assim como a hidroterapia e as demais formas de aplicação, são suficientes para as tensões e facilitar o relaxamento das musculaturas dolorosas.

O toque ao decorrer do tempo levou a atenção do ser humano para consigo próprio, a sensação de ser tocado proporciona um modo integrativo nos sistemas orgânicos e psicoemocional, ou seja, a conexão entre o sistema endócrino e o sistema nervoso e tegumentar, ocasionam o desenvolvimento proprioceptivo. Os principais efeitos de uma massagem são: aumento do fluxo sanguíneo e da circulação linfática (mecânico), alívio da dor, remoção de substâncias químicas do metabolismo e catabolismo e auxiliar na atividade muscular(fisiológico), relaxamento, alívio da tensão e ansiedade (psicológico), e sensação de bem-estar (PINTO, et al, 2014).

Tabela com a análise do detalhamento dos artigos pesquisados relacionados a Síndrome da Fibromialgia e os efeitos da Massoterapia em fibromiálgicos:

Considerações Finais

Esta revisão evidencia que a definição da Síndrome da Fibromialgia é uma doença diferenciada, complexa, com diagnóstico difícil, suas implicações psicofisiológicas devem ser tratadas com seriedade, encaradas com uma investigação de sintomas físicos e mentais que geram grande impacto na qualidade de vida destas pessoas, que traduz na incapacidade de realizar atividades diárias, apesar da abordagem eficaz feita pelos especialistas da área o

tratamento não é tão acessível por conta da condição econômica e financeira, por ser oferecido em instituições privadas, mas que dado a sua importância que deveria ser fornecido pelos programas de saúde pública.

Tanto o diagnóstico quanto no tratamento, e com os doentes insatisfeitos, o recurso terapêutico deve incluir educação ao portador, terapias cognitivas-comportamental, exercícios físicos e recursos terapêuticos alternativos como a massagem, estabelecer ao paciente a optar o uso farmacológico por medicina alternativa e complementar, ressaltando que deve-se ter uma abordagem multidisciplinar. Infelizmente é pouco detalhado o que se sabe sobre a eficácia e a tolerância das terapias alternativas na fibromialgia. São poucos os estudos realizados com qualidade científica. Mesmo existindo pesquisas rigorosas que comprovem qualidade e eficiência de algumas dessas modalidades terapêuticas, eles são poucos debatidos ou difundidos por investigadores. É importante que os profissionais da área de saúde adquiram conhecimentos sobre os recursos alternativos e que possam dialogar com seus pacientes, orientando-os, indicando-os sobre os diversos métodos curativos na terapia da fibromialgia.

A terapia farmacológica atualmente é bastante recomendada no tratamento da síndrome, no entanto muitos pacientes não retrata respostas satisfatórias, desse modo, há uma curiosidade enorme dos enfermos por uma terapia alternativa e complementar, continuando, nesta revisão, os autores descrevem sobre as diversas modalidades terapêuticas utilizadas na fibromialgia, como tratamento farmacológico, não-farmacológico, medicina alternativa e complementar, dieta suplementos nutricionais e ervas fitoterápicas, enfim, concluíram que a terapia alternativa tem sido bastante procurada pela população principalmente os fibromiálgicos, do ponto de vista da equipe o tratamento necessita de um recurso multidisciplinar incluindo farmacológicos e não-farmacológicos e métodos complementares no dia a dia, proporcionando uma maior variedade de preferências terapêuticas na fibromialgia (BRAZ et al, 2011).

Em Marques et al (2017), os seus estudos feitos na Turquia, observou um aumento enorme do número de pessoas com fibromialgia em relação as pesquisas feitas anteriormente, e sua prevalência acometia principalmente mulheres, desde o reconhecimento atualmente da síndrome, a equipe científica compreende que fatores sócio-econômico-culturais podem ser uma das causas da predominância da patologia.

De acordo com Freitas et al (2017), não há estudos suficientes e nem apoio social para com os portadores de fibromialgia, a literatura aponta que uma assistência coletiva é um ato essencial na vida destas pessoas, atitudes positivas podem reduzir emoções negativas como a depressão, ansiedade, alteração de humor, emoções estas que dizem ser uma forte influência propriamente dita no desenvolvimento da dor.

Não há estudos conclusivos sobre as possíveis causas ou fatores que desencadeiam a SFM, pesquisadores argumentam que é bem provável existir uma relação entre os aspectos genéticos e metabólitos envolvidos com a doença, porém há uma carência de evidências científicas, por conta disso, houve um consenso na literatura de que o melhor recurso para o alívio da fibromialgia, deve ser multiprofissional e focado em intervenções não farmacológicas, mas todavia o uso de medicamentos apenas para o controle dos sintomas e comorbidades, sendo assim o tratamento deve envolver outro métodos terapêuticos como a fisioterapia, técnicas manuais, exercícios e psicoterapia (GOULART et al, 2016).

A massagem de acordo com Pinto e Rodrigues (2014), baseia-se em gerar uma deformação mecânica dos tecidos através de um estiramento e pressão ritmicamente aplicados, quando um estímulo mecânico é executado sobre o músculo de forma contínua as fibras irão alongar-se de forma paralela, gerando efeitos fisiológicos indireto sobre a linfa, no entanto para que haja resultados positivos em relação a ansiedade e tensão por meio da massagem no indivíduo é preciso que tenha uma diminuição dos impulsos corticais que transitam pelos neuromotores medulares, já no alívio da dor

Portanto diante dos resultados de cada estudo revisado, concluiu-se que a massoterapia como recurso terapêutico manual traz grandes benefícios referente a melhora do quadro algico dos portadores de fibromialgia. Dessa forma, o intuito do estudo é descrever que 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 consequentemente alívio da dor.

Referências

ALVES, Rodrigo Gonzalez. **Ponto gatilho miofacial: histórico e métodos de identificação.** Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/40442> Acesso em: 14 de Dezembro de 2011.

ANDRADE, C. K. et al. **Massagem técnicas e resultados.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2003, pp. 166-168.

BRAZ, A. de S. et al. Uso da terapia não farmacológica, medicina alternativa e complementar na fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, pp. 275-280, 2011.

COSTA, Fernando Souza. Acupuntura No Tratamento Da Fibromialgia: Revisão da Literatura. **Revista Visão Universitária**, v. 1, n. 1, 2017.

FILIPINI, S.; SIMÕES, M.; CARVALHO, L.; SANTOS, L.; LIMA, T.. Conhecimento e utilização de terapias alternativas no tratamento de fibromialgia. **Janus**, América do Norte, 523 09 2010.

FREITAS, et al. Impacto do apoio social sobre os sintomas de mulheres brasileiras com fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**. 2017, pp. 197-203.

GOULART, R. et al. Aspectos psicológicos da síndrome da fibromialgia juvenil: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Reumatologia**. pp. 70-71, 2016.

HEYMANN, R. E., et al. Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, pp. 57-60, 2010.

HOGA, T., et al. **Massagem Estética e Massagem Terapêutica.** São Paulo: Ícone, 2002, p. 14-19.

MARCOLINO, et al. **Medicina Tradicional Chinesa Na Melhoria Dos Sintomas E Da Qualidade De Vida Em Pacientes Com Fibromialgia: Revisão Bibliográfica.** Disponível em: <http://www.firval.com.br/ftmateria/1411748987.pdf> Acesso em: 25 de Abril de 2014.

MARQUES, et al. A prevalência de fibromialgia: atualização da revisão de literatura. **Revista Brasileira de Reumatologia**, 2017, pp. 357-362.

MEGUZZI, P. et al. Massagem Ayurvédica Abhyanga na Melhora na Qualidade de Vida, Dor e Depressão em Portadores de Fibromialgia. **Revista Brasileira Terapia e Saúde**, pp. 66-67, 2011.

MOSMANN, A., et al. Atuação fisioterapêutica na qualidade de vida do paciente fibromiálgico. **Revista Eletrônica Scientia Medica**. Porto alegre: PUCRS pp. 172-177, 2006.

OLIVEIRA, Geovanna Canello de et al. A fibromialgia e a Massoterapia caminhando juntas. **Revista Eletrônica Belezain.com.br**, pp. 4-5, 2016.

PINTO, R. F. S. et al. A massoterapia como estratégia de tratamento na redução do quadro álgico e dos níveis de estresse observados em indivíduos residentes na Zona Oeste do Rio de Janeiro. **Ciência Atual-Revista científica multidisciplinar das Faculdades São José**, v. 4, n. 2, (2014) pp.02-19.

PROVENZA, JR et al. Fibromialgia(*). **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 44, n. 6, pp. 443-445, nov./dez., 2004.

RIBEIRO, Filipa Neves. Fibromialgia: o corpo, a mente e o estigma. **Revista Brasileira de Reumatologia**, pp. 2-4, 2016.

VERSAGI, C. N., et al. **Protocolos terapêuticos de massoterapia**. Barueri, SP: Manole, 2015, p. 124130.

ZIANI, M.M. et al. Efeitos da terapia manual sobre a dor em mulheres com fibromialgia: uma revisão de literatura. **Revista eletrônica Ciência & Saúde**, pp. 49-54, 2017.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

GONDIM, Sarah S.; ALMEIDA, Maria Antonieta P. T. Os efeitos da massagem terapêutica manual em pacientes com a síndrome da fibromialgia. **Id on Line Revista ultidisciplinar e de Psicologia**, 2017, vol.12, n.39, p.336-354. ISSN: 1981-1179.

Recebido: 05.12.2017

Aceito: 07.12.2017