

OS EFEITOS DA MASSOTERAPIA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA

Eilânia Freitas Faustino ¹
Sabrina Bertoli Rodrigues ²

RESUMO

A Síndrome da fibromialgia (SFM), apresenta origem desconhecida e diagnóstico indefinido, e afeta milhares de pessoas principalmente mulheres, apresentando características principais como, dores musculoesqueléticas associadas a distúrbio do sono e psíquicos, cefaleia crônica, rigidez matinal e alterações de humor. Fatores biológicos e psicológicos simultaneamente fazem com que o indivíduo diminua sua capacidade de saber lidar com o sofrimento causado pela dor e resultado disso muitos apresentam sintomas de depressão e ansiedade. Esse trabalho de revisão da literatura tem o intuito 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. Alguns estudos mostram que a massoterapia pode auxiliar no tratamento com diminuição dos sintomas da doença.

Palavras-chave. Massagem. Massoterapia. Fibromialgia. Dores musculoesqueléticas.

A fibromialgia (FM) é uma doença crônica que tem como característica a presença permanente de dor de maneira generalizada, a (FM) também tem outros sintomas, fadiga, alterações cognitivas, distúrbios do sono, rigidez matinal, cefaleia, transtornos comportamentais, ansiedade e depressão. Os sintomas variam de leves a intensos, o que prejudica as atividades diárias e a qualidade de vida do paciente. A FM é considerada uma síndrome reumática, de etiologia desconhecida, apesar de intensos estudos a fisiopatologia da FM ainda não foi totalmente esclarecida, isso prejudica grandemente a construção de condutas terapêuticas realmente eficazes, dessa forma, a incidência da FM está crescendo e os gastos públicos e privados por causa desse fenômeno (GONDIN; ALMEIDA, 2017).

De 1% a 4% da população mundial total possui a (SFM) e no Brasil cerca de 2,5% da população, nas mulheres apresenta um percentual maior dos

portadores da síndrome, que chega a 90% do total de pacientes. Devido ao fator crônico da doença a associação de técnicas manuais terapêuticas tem sido de grande valia para melhorar a qualidade de vida dos acometidos pela (SFM), como a massagem relaxante que aumenta a circulação sanguínea e de dependendo da velocidade o do toque ocorre à liberação miofascial, trazendo assim um relaxamento muscular e isso mostra que a prática manual da massagem relaxante evidencia efeitos positivos em relação à dor pacientes mulheres (GONDIN; ALMEIDA, 2017).

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, social, profissional, relação familiar, 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 (GONDIN; ALMEIDA, 2017).

Objetiva-se reunir e abordar referências recentes sobre a fibromialgia e informar aos leitores sobre a importância de tratamentos alternativos como a massagem relaxante terapêutica e seus efeitos sendo renomada como técnicas de manobras para alívio de dores em pacientes com fibromialgia, para que haja melhora na qualidade de vida dos pacientes acometidos pela (SFM).

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.

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.

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.

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.

Para o levantamento do presente estudo foi empregado revisão de literária, Através do banco de dados *google acadêmico*, *Pubmed*, foram utilizados artigos científicos dos últimos dez anos e sendo de preferência os mais recentes, as pesquisas foram realizadas do dia 20 de março de 2020 até 03 de maio de 2020. As seguintes palavras-chave: fibromialgia, diagnóstico, fisiopatologia, tratamento e/ou seus correspondentes em inglês: *fibromyalgia*, *diagnosis*, *pathophysiology* e *treatment*.

O estudo da massopetrapia na estética e cosmética

A massoterapia é definida como um conjunto de técnicas tradicionais e contemporâneas, não invasivas, que visam prevenir determinadas patologias, busca equilibrar a saúde do indivíduo, e o resultado é uma melhor qualidade de vida e o bem-estar. É importante frisar que a massoterapia trabalha conjuntamente com a medicina tradicional, pois proporciona melhores resultados nos tratamentos oferecidos pela mesma. Seus objetivos principais são, além de prevenir doenças, melhorar a circulação e o tônus muscular, equilibrar as funções biológicas e assim remediar as dores, certas disfunções e ser excelente no alívio do estresse (CARVALHO; ALMEIDA, 2018).

Tiveram algumas descobertas arqueológicas que havia desenhos que remetem a massagem corporal, ela foi fundada no Oriente Médio pelos povos egípcios e persas. Foram os gregos que difundiram esta prática no Ocidente, os romanos se massageavam em seus banhos públicos, pois acreditavam nos seus efeitos benéficos sobre o tecido muscular e em tratamentos de problemas de saúde. Na Suécia durante o século 19 o Dr. Henry Pahr Ling uniu a terapia médica ocidental à massagem e a denominou de “massagem clássica”. A massagem ocidental tem como fundamentos básicos, a recuperação dos sistemas muscular, articular e ósseo, o manejo do sistema circulatório e do transporte do sistema linfático além da atuação nas práticas esportivas (CARVALHO; ALMEIDA, 2018).

As técnicas foram se aprimorando e hoje em dia, o toque é usado em vários tipos de massagem como, a massagem chinesa, tailandesa, massagem indiana, massagem craniosacral, desportiva, massagem para reabilitação, massagem relaxante, drenagem linfática, o shiatsu, a Reeducação Postural Global (CARVALHO; ALMEIDA, 2018).

O mecanismo fisiológico da massagem

A massagem é uma prática muito tradicional que, dia a dia, vem sendo aprimorada para ter resultados mais satisfatórios para quem a recebe, tendo como base a nutrição e oxigenação dos tecidos, o relaxamento muscular, melhora da circulação e do fluxo da drenagem natural dos gânglios linfáticos.

Um protocolo terapêutico que é eficiente na precaução e cura de fatores de origens externas ou internas responsáveis pelas fisiopatologias, promovendo um bem estar psíquico e físico (GONDIN; ALMEIDA, 2017).

A descrição da técnica é 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 velocidade e a pressão aplicadas fazem com que os vasos capilares se dilatam, aumentando 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 (GONDIN; ALMEIDA, 2017).

A calma e o bem-estar são obtidos através do relaxamento e pode mediar esse momento de reflexão para que o paciente redimensione o significado da dor em sua vida e restabeleça a seu corpo as partes que estão doentes. As várias modalidades de técnicas de relaxamento se constituem em um importante meio para que o paciente obtenha a regulação de seu tônus muscular; Liberação de uma energia, até então consumida por uma dinâmica corporal caracterizada por bloqueios musculares ou pontos dolorosos, reintegração das partes doentes a sua imagem corporal, isto é, aquela representação que formou de seu corpo ao longo da vida; Identificação e assimilação de conteúdos que lhe possibilitem um comportamento novo e mais adaptado (VITORINO; PRADO, 2004).

Fisiopatologia da fibromialgia

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 decorrentes de alterações emocionais como o fator estresse (FARIA, et al, 2014).

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 (FARIA, et al, 2014).

A FM é a condição clínica reumatológica mais estudada ao redor do mundo, porem ainda é a menos compreendida, varias hipóteses tentam elucidar os mecanismos envolvidos na gênese e evolução da FM, no entanto, as evidências que confirmam essas hipóteses são contraditórias, dentre as principais hipóteses que tentam explicar a fisiopatologia da FM estão os distúrbios do processamento da dor, as disfunções neuroendócrinas, as alterações imunológicas e as causas psicoemocionais. Contudo, as alterações em apenas um desses fatores, não explicaria a diversidade de sintomas presentes na FM, dessa maneira acredita-se que a evolução e manifestação dessa condição são dependentes da interação entre os múltiplos fatores mencionados (FARIA, et al, 2014).

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(GONDIN; ALMEIDA, 2017).

Uma das hipóteses investigadas trata-se às alterações dos mecanismos nociceptivos, relacionados à percepção, transmissão e controle central da dor que resultaria em hiperalgesia e ou alodínia em pacientes com FM, essa distorção sensorial estaria associada às alterações na percepção global do ambiente, causadas por disfunções localizadas em regiões sensoriais do córtex cerebral, essas alterações resultariam na má percepção de estímulos como os térmicos, táteis e proprioceptivos, resultando na interpretação errônea dos mesmos como sendo estímulos álgicos (FARIA, et al, 2014).

Já foram descritas em pacientes com FM, alterações nos níveis de neurotransmissores envolvidos na modulação da dor, como o aumento nos níveis de substância P (sistema excitatório), diminuição nos níveis de serotonina (sistema inibitório), redução nos níveis de endorfinas, noradrenalina,

dopamina e de fator de crescimento de neurônios (NGF). Todas essas evidências sugerem um comprometimento do sistema nervoso central e periférico (FARIA, et al, 2014).

Uma soma de manifestações clínicas como, agitação, tensão muscular, ansiedade, mau humor, distúrbio do sono, o estresse compreende-se como uma resposta do organismo na área fisiopsicológica causada por alterações psicofisiológicas atuando sobre o indivíduo gerando raiva, dores e medo, partindo disso, definiu-se este estado como uma síndrome, conjunto de sinais e sintomas decorrente de um nível elevado de desgaste devido às intercorrências do dia a dia (GONDIN; ALMEIDA, 2017).

ASFM não tem um esclarecimento preciso das causas e dos mecanismos que desencadeiam a dor porém 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 (GONDIN; ALMEIDA, 2017).

Benefícios da massoterapia em pacientes fibromialgicos

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 (GONDIN; ALMEIDA, 2017).

O amassamento 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 contrai 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, substância hormonal que gera estresse muscular. Pacientes que receberam o tratamento manual relataram diminuição perceptiva da dor, isto se deve ao aumento dos níveis de serotonina no retorno venoso, este efeito só é evidente somente durante a aplicação da terapia (GONDIN; ALMEIDA, 2017).

É importantíssimo que o massoterapeuta faça uma avaliação criteriosa no paciente com SFM, bem como avaliar suas queixas, certificar a área da dor, coletar seus dados numa ficha de anamnese, para que não haja erros no diagnóstico. Após a coleta de informações, observar a queixa primária se a fadiga é secundária de uma noite de sono não apropriado, pois os sintomas podem desaparecer, perguntar se faz uso de farmacológicos, entretanto cada sessão deve analisar o estado fisiológico geral do paciente (GONDIN; ALMEIDA, 2017).

A primeira sessão terapêutica inclui apenas 30 minutos de massagem, pois um corpo submetido a dor crônica não tem capacidade 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. No protocolo da massagem o massoterapeuta vede 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 as mudanças descrita pelo paciente ao decorrer das (GONDIN; ALMEIDA, 2017).

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 se transportando progressivamente para uma região mais profunda conforme a tolerância do paciente, depois finalize com um deslizamento completo. (GONDIN; ALMEIDA, 2017).

Tender points são nódulos musculares, hipersensíveis, dolorosos que são identificados 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, dor espontânea, sensação de fraqueza limitando o alongamento dos músculos, PG Ativo, PG Latente, que gera dor na sua zona de referência quando pressionado, PG Primário ou principal, despertado de forma direta por uso repetitivo e excessivo ou sobrecarga, PG Satélite, acionado pela ligação neurogênica a um musculo com tensão sobrecarregada (GONDIN; ALMEIDA, 2017).

O estresse que é um dos fatores que vem desenvolvendo a fibromialgia nas pessoas, foi considerado atualmente como um problema de saúde pública, diz a literatura que esses fatores colaboram diretamente para o surgimento da fibromialgia. Portanto quando a massagem empregada em pessoas com a síndrome da fibromialgia for aplicada de forma correta promove alívio do quadro álgico destes pacientes melhorando sua qualidade de vida e a funcionalidade do organismo como um todo quando feita frequentemente, o toque traz a atenção para o ser humano gerando uma confiança, diminuindo as preocupações, proporcionando tranquilidade da consciência emocional e corporal (GONDIN; ALMEIDA, 2017).

Conclusão

Esta revisão evidencia que a 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 ter uma abordagem multidisciplinar. Infelizmente é pouco detalhado o que se sabe sobre a eficácia e a tolerância das terapias alternativas na fibromialgia. Existem poucos artigos e 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 busquem novos 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 as respostas não são 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, não farmacológico, além da medicina farmacológica, alternativa e complementar, dieta suplementos nutricionais e ervas fitoterápicas, nós estudantes e profissionais de estética e cosmética podemos contribuir para aliar dos pacientes as dores e transtornos causados pela fibromialgia 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 preferencias terapêuticas na fibromialgia .

Referências

1 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. Disponível em: [.](#) Acesso em: 27 abr. 2020.

2 CARVALHO, Rosemeire de Jesus; ALMEIDA, Maria A.P.T. Efeitos da Massoterapia Sobre o Sistema Imunológico. **Id on Line Revista ultidisciplinar e de Psicologia**, 2018, vol.12, n.40, p.353-366. ISSN: 1981-1179. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1118/1634> Acesso em: 27 abr. 2020.

3 VITORINO, Débora Fernandes de Melo; PRADO Gilmar Fernandes do. Intervenções fisioterapêuticas para pacientes com fibromialgia: Atualização. **Revista Neurociências**, JUL/SET, 2004, V12 N3. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8865/6398>. Acesso em: 03 mai. 2020.

4 FARIA, P. C.; SILVA, L. R. T. da; FONSECA, A. C. S.; SILVA, R. V.; MEIRELES, C.; PERNAMBUCO, A. P. Fibromialgia: Diagnóstico, Fisiopatologia e Tratamentos. **Revista científica Conexão ciência Formiga**, v.9,n.1-19, jan/jun.2014. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=FIBROMIALGIA%3A+DIAGN%3%93STICO%2C+FISIOPATOLOGIA+E+TRATAMENTOS+&btnG=. Acesso em: 27 abr. 2020.