Benefícios da Cinesioterapia em Mulheres com Fibromialgia

Autor(res)

Jeanne Karlette Merlo
Leticia Maria Kretschmer Da Silva

Categoria do Trabalho

1

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - ARAPONGAS

Introdução

A Fibromialgia (FM) de acordo com Catalan et al. (2022) é uma síndrome reumática de etiologia desconhecida, que acomete principalmente o sexo feminino, é caracterizada por dor difusa e presença de pontos dolorosos e sensíveis (tender points). Está associada à fadiga, cefaleia, alteração do sono, sintomas depressivos, e dificuldade para a realização das atividades de vida diária, e como consequência, diminuição da qualidade de vida. Dados epidemiológicos indicam que mulheres são acometidas em uma maior proporção, no Brasil e no mundo.
Intervenções não farmacológicas são recomendadas como primeira linha de tratamento, e neste sentido, recursos cinesioterapêuticos tem como principal objetivo promover a melhora da amplitude de movimento, ganho de força muscular e relaxamento, com vistas à redução da dor, reestabelecendo a coordenação motora e melhora da função cardiorrespiratória, otimizando de forma geral o bem-estar físico e mental (Martínez; Guimarães, 2024).
As evidências ressaltam que a intervenção de recursos cinesioterapêuticos como forma de tratamento para pacientes que possuem a FM, é considerada uma estratégia eficiente para o manejo destes pacientes.

Objetivo

Revisar as evidências científicas disponíveis, à fim de verificar a eficácia das técnicas de cinesioterapia no tratamento de Fibromialgia (FM) e ampliar as perspectivas sobre a terapêutica desta patologia.

Material e Métodos

O tipo de pesquisa é o de Revisão de Literatura, foram pesquisados livros, dissertações e artigos científicos selecionados através de busca nas bases de dados Scielo (Scientific Eletronic Library Online), PubMed (United States National Library of Medicine) e Google Scholar. O período dos artigos pesquisados foram de 2017 à 2024. Como critério de inclusão: estudos diretamente relacionado a cinesioterapia em pacientes com Fibromialgia. Como critério de exclusão: estudos que não relacionavam a cinesioterapia como forma de tratamento. As palavras-chaves utilizadas na busca: “Fibromyalgia”, “Qualidade de vida”, “Physiotherapy”, “Cinesioterapia”.

Resultados e Discussão

Segundo os autores Nunes et al. (2021) a fibromialgia (FM) é uma patologia crônica de dor intensa e de etiologia desconhecida, com pontos dolorosos específicos chamados de tender points, que atingem predominantemente mulheres. A FM está associada aos sintomas de cefaleia, fadiga, distúrbios do sono, rigidez articular e dificuldade

ISBN 978-65-01-54084-9

de memória, no qual esses sintomas geralmente estão associados a ansiedade e depressão.
De acordo com Catalan et al. (2022) a abordagem fisioterapêutica no tratamento da fibromialgia tem o objetivo de diminuir os sintomas, readquirir qualidade de vida, reduzir ou eliminar limitações funcionais e controlar os sinais dolorosos. Corroborando, Santos (2017) reitera que o exercício terapêutico promove alívio da tensão dos músculos, com isso há melhora dos sintomas de dor, com vistas à promover melhora na flexibilidade do paciente, melhora da amplitude de movimento, e desta forma, melhora nas atividades de vida diária e qualidade de vida.
E por fim, Carrasco-Veja et al. (2024), em um panorama de revisões sistemáticas avaliaram a eficácia do tratamento fisioterapêutico a médio e a longo prazo em pacientes com FM, por meio de terapia passiva e ativa, e os achados foram positivamente significativos nos estudos avaliados, tanto nas variáveis, dor e comprometimento das capacidades físicas.

Conclusão

É observável que de acordo com os resultados apresentados nesta breve revisão, que a aplicabilidade de exercícios cinesioterapêuticos para pacientes que possuem FM, como exercícios de alongamento, exercícios aeróbicos e resistidos, técnicas de relaxamento, terapia manual (terapia ativa e/ou passiva), podem contribuir de maneira significativa na redução da dor nestes pacientes.
No entanto, as evidências não apontam uma única intervenção como sendo promissora e efetiva em pacientes com FM, tornando-se necessário a implementação de protocolos no que tange o período da dor, frequência, intensidade, entre outras variáveis, à fim de estabelecer um consenso no intuito em atender as especificidades do paciente, frente à aquisição da capacidade funcional em particular.

Referências

Catalan, André Luis et al. Benefícios da Fisioterapia no Paciente com Fibromialgia-Uma Revisão. Revista Multidisciplinar de Nordeste Mineiro. v.1, p.1-15,2022.

Carrasco-Veja et al.Efficacy of physiotherapy treatment in mediun a long term in adults with fibromyalgia: a umbrella of systematic reviews.Clin Exp Rheumatol.v.42, n.6, p.1248-1261,2024.

Nunes, Renata Sousa et al. A cinesioterapia no tratamento da Fibromialgia: revisão bibliográfica. BrazIlian Journal of Development. v.7, n. 4, p. 41205-41211, 2021.

Martínez, José Eduardo; Guimarães, Izabela. “Fibromyalgia – are the any mew approaches”? Best Pract Res Clin Rheumatol. v.38, n.1, 101933,2024.

Santos, João Paulo Manfré. Cinesioterapia Geral. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A. p.172, 2017.

ISBN 978-65-01-54084-9