Recursos Manuais Analgésicos no Tratamento da Dor Musculoesquelética: Revisão Bibliográfica sobre Eficácia e Aplicações Clínicas

Autor(res)

Ana Carolina De Carvalho Gonçalves Monteiro
Karina Do Nascimento Soares Francisco
Vinicius Dos Santos
Josiane Rodrigues Martins
Tatiana Aparecida Costa Pinheiro
Robson Chacon Castoldi
Gabriela Mariotoni Zago
Talita Silva Campos
Hugo Antonio Ferreira
Priscila Soares Alves Reimbeg

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SUMARÉ

Introdução

As dores musculoesqueléticas impactam negativamente a vida pessoal e profissional de milhões de pessoas é uma das principais razões de incapacidade para pessoas realizarem tarefas do dia a dia e uma das maiores causas para afastamento do trabalho em todo o mundo. Essas dores podem decorrer de diversas condições clínicas, como lesões musculares, processos
inflamatórios, artrite, artrose, fibromialgia, entre outros. Com a crescente busca por tratamentos não invasivos e com menor risco de efeitos colaterais, os recursos manuais analgésicos têm se destacado como uma opção terapêutica eficiente e segura. Esses recursos consistem em técnicas aplicadas diretamente pelas mãos de profissionais como fisioterapeutas e
massoterapeuta com o objetivo de aliviar a dor, promover o relaxamento muscular, melhorar a circulação sanguínea e, consequentemente, restabelecer a funcionalidade do paciente, os benefícios não se limitam apenas ao corpo pois o toque terapêutico pode influenciar o bem-estar mental e ajudar a diminuir o estresse e ansiedade associados as dores crônicas. Os recursos manuais incluem diversas modalidades, entre elas a massagem terapêutica, mobilização articular, liberação miofascial, alongamentos passivos e outras manipulações dos tecidos moles e articulações. Cada técnica possui
mecanismos específicos de ação, mas o efeito analgésico é comum a todas, seja por meio da ativação do sistema nervoso central e periférico ou pela
melhoria da circulação local. A teoria do controle da dor, também conhecida como "gate control theory", explica como a estimulação tátil pode interferir na percepção da dor, bloqueando os sinais dolorosos enviados ao cérebro. Além disso, as técnicas manuais estimulam a liberação de substâncias endógenas analgésicas que aliviam a dor,

as endorfinas e serotonina, que promovem sensação de bem-estar e consequentemente reduzem a percepção da dor.

Objetivo

Este trabalho tem como objetivo analisar os principais recursos manuais analgésicos utilizados na prática clínica, benefícios e limitações, além de discutir sua relevância no tratamento da dor. Por tanto, será realizada uma revisão bibliográfica sobre o tema, juntando informações que possam contribuir para o entendimento e a aplicação desses recursos na prática clínica.

Material e Métodos

Para a elaboração deste trabalho, foi realizada uma revisão bibliográfica exploratória baseada em fontes científicas confiáveis e atualizadas. As bases de dados utilizadas incluíram PubMed, Scielo, Google Acadêmico e bases específicas de fisioterapia e reabilitação. A busca por artigos científicos, livros e documentos oficiais focou no tema "recursos manuais analgésicos", abrangendo publicações nos idiomas português e inglês, com preferência por trabalhos publicados nos últimos dez anos para garantir a atualidade das informações. Os critérios de inclusão abrangeram estudos que abordassem técnicas manuais como massagem terapêutica, mobilização articular, liberação miofascial, alongamentos passivos e outras manipulações voltadas para o alívio da dor musculoesquelética. Foram priorizados artigos com metodologia clara, revisões sistemáticas, ensaios clínicos randomizados e documentos técnicos que apresentassem evidências clínicas da eficácia dos recursos manuais para analgesia. Foram excluídos estudos que não apresentassem dados relevantes sobre o efeito analgésico das técnicas manuais, publicações que não fossem revisadas por pares e artigos com foco exclusivo em outros tipos de tratamentos, como farmacológicos ou cirúrgicos.

Resultados e Discussão

A revisão da literatura revelou que os recursos manuais analgésicos são eficazes na redução da dor musculoesquelética em diferentes condições clínicas. A massagem terapêutica, uma das técnicas mais antigas e utilizadas, mostrou-se capaz de melhorar a circulação sanguínea e linfática, promover relaxamento muscular e estimular a liberação de endorfinas, resultando em significativa diminuição da dor em pacientes com fibromialgia, lombalgia e outras síndromes dolorosas.

A mobilização articular, realizada através de movimentos suaves e controlados, contribui para a restauração da amplitude de movimento, diminuição da rigidez articular e alívio da dor associada a disfunções articulares. Estudos indicam que a mobilização pode modular a transmissão nervosa da dor e melhorar a função neuromuscular, sendo indicada especialmente para condições como artrose e tendinites.

A liberação miofascial atua diretamente sobre a fáscia muscular, tecido conjuntivo que envolve os músculos, liberando pontos gatilho e tensões acumuladas que são fontes comuns de dor crônica. Essa técnica promove uma melhora da flexibilidade e redução da dor, sendo muito empregada em casos de dores cervicais e lombares persistentes. Os alongamentos passivos, frequentemente combinados com outras técnicas, auxiliam na redução da rigidez muscular e no aumento da amplitude de movimento, contribuindo para a diminuição da dor por meio do relaxamento e da melhora do equilíbrio muscular. Os mecanismos fisiológicos que explicam a analgesia por recursos manuais incluem a teoria do controle da dor, que sugere que a estimulação dos mecanorreceptores durante as técnicas manuais bloqueia a passagem dos

sinais dolorosos ao sistema nervoso central. Além disso, a liberação de endorfinas e outras substâncias neuroquímicas promove efeitos analgésicos
sistêmicos. O aumento do fluxo sanguíneo local facilita a reparação dos tecidos e a eliminação de metabólitos que podem estimular terminações nervosas
dolorosas.

Conclusão

Em suma, os recursos manuais analgésicos oferecem uma abordagem natural, segura e eficaz para o manejo da dor musculoesquelética, apresentando benefícios físicos e psicológicos ao paciente. A literatura evidencia que, quando aplicados corretamente, promovem melhora significativa na dor, na função e na qualidade de vida.

Referências

Kisner, C.; Colby, L. A. Exercícios Terapêuticos: Fundamentos e Técnicas. 6a ed., Manole, 2014.
Guimarães, L. S.; Teixeira, L. G. Fisioterapia em Ortopedia e Traumatologia. Guanabara Koogan, 2017.
Magalhães, A. F.; Santos, D. T. "Efeitos da Massagem Terapêutica na Dor Musculoesquelética." Revista Brasileira de Fisioterapia, 2015.
Ministério da Saúde. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para dor crônica, 2018.
Ribeiro, A. P.; Silva, M. E. "Mobilização articular no controle da dor." Fisioterapia em Movimento, 2016.
SILVA, João Rafael Rocha da. Terapia Manual no tratamento da dor: uma revisão integrativa. Revista Neurociências, v. 30, 2022. DOI:
10.34024/rnc.2022.v30.12076. Revisão integrativa sobre a evidência científica da terapia manual no manejo da dor.
PORTNOY, Russell K.; FOLEY, Kathleen M. Pain: Pathophysiology and Management. In: KASPER, Dennis L. et al. Harrison's Principles of Internal
Medicine. 19. ed. New York: McGraw-Hill, 2015.