

TERAPIAS COMPLEMENTARES NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Jean Paes Landim de Lucena¹; Lucas Peixoto de Macêdo²; Cristian Reinaldo Arenhardt³; Eudmar Marcolino de Assis⁴; Ezymar Gomes Cayana⁵

1;3;4;5 Universidade Federal de Campina Grande; 2 Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

E-mails: jeanlucena@gmail.com¹; lucaspmedo@live.com²; cristian.arenhardt@hotmail.com³; eudmar@msn.com⁴; egcayana@gmail.com⁵

Resumo: A fibromialgia (FM) é uma síndrome caracterizada principalmente por dor musculoesquelética crônica e generalizada, que leva a redução da função física e frequente utilização de serviços de saúde. Sua importância tem sido evidenciada, sobretudo em razão de minar a qualidade de vida de cada vez mais pessoas, bem como pelo fato de ser cada vez mais diagnosticada, na medida em que surgem diferentes e complementares formas de tratamento para seus sintomas. Nesse sentido, objetivo desse trabalho foi realizar uma revisão da literatura sobre as terapias complementares envolvidas no manejo do paciente com fibromialgia. A busca por publicações foi realizada nas bases de dados MEDLINE, LILACS e IBECs. Critérios adotados: fibromialgia no título, resumo ou assunto; utilizando-se dos seguintes filtros: “texto completo – Disponível”; “base de dados – MEDLINE, LILACS, IBECs”; “aspecto clínico – Terapia”; “idioma – Inglês”; “assunto da revista – Terapêutica, Terapias Complementares, Medicina Física, Medicina Esportiva, Medicina Ocupacional”; “ano de publicação – De 2012 a 2015”; “tipo de documento – Artigo”, incluindo os níveis de evidência e força de recomendação. Apenas 14 artigos cumpriram os requisitos. Verificou-se uma gama de tratamentos em potencial e uma associação positiva entre a atividade estudada e a fibromialgia. As práticas complementares possuem potencial terapêutico para indivíduos com fibromialgia, sendo relevante atentar para essas novas possibilidades terapêuticas cujo futuro pode impactar positivamente na vida de inúmeros pacientes ainda sem esperança de tratamento.

Palavras-chave: fibromialgia, tratamento, terapias complementares.

Introdução

Fibromialgia (FM) é uma síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, por um período de no mínimo três meses, apresenta também múltiplos pontos de tensão, pelo menos onze dos dezoito pontos de tensão específicos (WOLFE et al. 1990).

Além disso, é apontada como um acometimento que apresenta diversos sintomas, tais como: distúrbios do sono, fadiga, rigidez muscular, dificuldades de memória e processamento cognitivo. Soma-se a isso uma série de outros acometimentos envolvendo o sistema nervoso: hiperalgesia, alodinia, anormalidades neuroendócrinas e ativação anormal de regiões cerebrais

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

relacionadas a dor; bem como a ansiedade e a depressão são comumente associadas a fibromialgia (V. SEGURA-JIMÉNEZ et al. 2012).

Nesse contexto, a FM é caracterizada como uma condição heterogênea, vez que a literatura evidencia diferenças no funcionamento psicológico, reatividade vascular e distorções na percepção da dor (CUESTA-VARGAS et al. 2012).

Tais aspectos apontam para uma dificuldade peculiar dos pacientes em lidar com a natureza complexa da fibromialgia, em especial no sentido de alcançar uma terapêutica eficaz para a singularidade de cada pessoa acometida por essa síndrome. Nesse contexto, é importante salientar que a forma como o paciente vivencia a doença muitas vezes o leva a buscar soluções fáceis e imediatas para um problema que é conhecidamente crônico e complexo. É nesse anseio que a terapia medicamentosa encontra espaço, entretanto por conta dos efeitos adversos os próprios pacientes buscam tratamentos alternativos para sua condição, em outras palavras, voltam-se para a Medicina Alternativa e Complementar – MAC (BOEHMA et al. 2014).

Em razão de tais práticas consistirem em terapêuticas – apesar de ditas complementares – muitas vezes centrais no tratamento da

fibromialgia e que, portanto, precisam ser melhor entendidas.

O presente estudo tem como objetivo levantar informações sobre diferentes terapias complementares no tratamento de pacientes com Fibromialgia.

Metodologia

Para elaboração deste artigo foi realizada uma revisão acerca do tema práticas alternativas no tratamento da fibromialgia. Para tanto, foram consultados – utilizando-se da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) – artigos contidos na base de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Índice Bibliográfico Espanhol de Ciências da Saúde (IBECS), que abordassem a fibromialgia no título, resumo ou assunto; tais artigos foram obtidos inicialmente utilizando-se os seguintes filtros: “texto completo – Disponível”; “base de dados – MEDLINE, LILACS, IBECS”; “aspecto clínico – Terapia”; “idioma – Inglês”; “assunto da revista – Terapêutica, Terapias Complementares, Medicina Física, Medicina Esportiva, Medicina Ocupacional”; “ano de publicação – De 2012 a 2015”; “tipo de documento – Artigo”.

Feito isso, foram obtidos 35 artigos sobre os quais foram aplicados os critérios de exclusão (“o artigo deveria abordar pelo menos uma forma de Terapia Complementar à Fibromialgia”; “o artigo não deveria abordar práticas baseadas em fármacos convencionais”, “o artigo deveria apresentar resultados sobre a terapêutica utilizada”), assim obteve-se 14 artigos.

Resultados

Conforme os dados encontrados, foi possível observar uma variedade de tratamentos alternativos a Fibromialgia.

Frente essa enorme variedade de práticas terapêuticas, é prudente considerar que ainda não foi observada uma prática para seu tratamento. (Tabela 1).

Dentre os 14 artigos consultados, 13 foram incisivos em apresentar uma associação positiva entre a fibromialgia e a atividade complementar desenvolvida. No entanto, 1 artigo – baseando-se em falhas metodológicas – declarou ser muito cedo para atribuir valor positivo.

Tabela 1. Síntese das principais conclusões dos 14 artigos analisados de acordo com o método complementar estudado.

Referência	Método Complementar	Principais conclusões
Bastos et al, 2013	Acupuntura nos pontos de tensão.	Diminuição da dor e da sensibilidade junto com uma melhora da ansiedade, depressão e qualidade de vida.
Boehma et al, 2014	Metanálise sobre tratamentos homeopáticos	Resultados suficientes para a discussão sobre os benefícios da homeopatia contra a fibromialgia.
Chan et al, 2012	<i>Qigong</i> .	Muito cedo para determinar se o <i>Qigong</i> é uma terapêutica eficaz.
Courtois et al 2014	Técnicas que melhoram a consciência corporal	Melhora em relação aos aspectos: ansiedade, depressão e qualidade de vida.
Hidalgo-Tallo et al, 2012	Terapia do ozônio por injeção retal.	Bons resultados contra os sintomas da fibromialgia e a depressão.

Ljótssona et al, 2014	Terapia cognitivo-comportamental a distância por internet	Melhora significativa nos diferentes aspectos da fibromialgia
Panton et al, 2013	Efeitos da terapia do laser classe IV.	Melhora na dor e na mobilidade da parte superior do corpo
Sawynok et al, 2013	<i>Qigong</i>	Um intenso treinamento levou a melhora dos sintomas
Sawynok et al, 2014	<i>Qigong</i>	Melhoras nos níveis de disposição, motivação para continuar a prática e saúde em geral
Segura-Jiménez et al, 2012	Exercícios simples em piscina aquecida	Diminuição imediata dos níveis de dor após cada sessão sem efeito acumulativo ou crônico
Taylor et al 2013	Estimulação elétrica cranial	Diminuição da ativação de regiões responsável pelo processamento da dor
Toussaint et al, 2012	Reeducação da Amígdala	Melhoras nos aspectos: saúde física, energias, dor, sintomas de estresse e fadiga
Wang et al, 2015	<i>Tai Chi</i>	Evidências recentes que o exercício mente-corpo realizado na prática do <i>Tai Chi</i> tem benefícios terapêuticos sobre a fibromialgia
Weber et al 2015	Música combinada acupuntura vibracional	Melhoras em relação aos grupos controles

Discussão

Atualmente, ainda não se sabe determinar com exatidão a etiologia da fibromialgia. Entretanto, o desconhecimento da causa não exime os profissionais da área da

saúde de desconhecem a doença, vez que tal acometimento tem uma incidência crescente (ARNOLD et al. 2011).

Esse crescimento tem direcionado as ciências da saúde no sentido de desenvolver e buscar, práticas que melhorem a qualidade de vida dos pacientes, listadas a seguir:

1 – Reeducação da Amígdala Encefálica

Consiste no recondicionamento da sensação-resposta de medo regulada pela amígdala frente a estímulos e pensamentos. Isso é alcançado através de técnicas de mente-corpo que promovem o relaxamento e buscam reorientar a atenção para longe dos sintomas viscerais angustiantes e dos pensamentos agonizantes, próprios dos pacientes com fibromialgia (TOUSSAINT et al. 2012).

2 - Tai Chi

Consiste numa técnica centrada em uma programação da interface mente-corpo, que pode ser direcionada para indivíduos com dor crônica. Para o manejo de pacientes com fibromialgia, o estudo analisado realizou: aquecimento e revisão dos princípios e técnicas do Tai Chi; instrução sobre movimentos de Tai Chi; técnicas de respiração; além de vários métodos de relaxamento. Nesse contexto, os componentes do programa desenvolvido pelo estudo baseiam-se no clássico estilo Yang de Tai Chi, que gerou evidências de potenciais efeitos terapêuticos para a fibromialgia (WANG et al. 2015).

3 – Estimulação Craniana

Através de um dispositivo de Estimulação Elétrica Craniana, busca uma técnica terapêutica para a fibromialgia que aja no processamento cerebral da dor, na intenção de modular as experiências dolorosas dos indivíduos, combatendo assim o sintoma mais marcante da fibromialgia: a dor (TAYLOR et al. 2013).

4 – Prática de exercícios em piscina de água aquecida

Essa atividade consiste basicamente na realização de duas sessões semanais, em piscinas de água aquecida, das seguintes atividades (em sequência): caminhada breve para aquecimento, exercícios de mobilidade e alongamento, finalizados com um período de exercícios de alongamento e relaxamento. Além disso, cada sessão desenvolvia atividades específicas: a primeira sessão da semana promovia exercícios de força e resistência; a segunda sessão semanal consistia em atividades voltadas para o equilíbrio. Tal atividade mostrou-se eficaz na melhora dos sintomas dos pacientes, sobretudo dos de idade mais avançada e que apresentavam dor mais intensa. No entanto, ficou claro que essas melhoras não persistiam ao longo do tempo, sendo recomendado que os pacientes com FM se engajassem,

efetivamente, em programas terapêuticos.

(SEGURA-JIMÉNEZ et al. 2012)

5 – Terapia Cognitiva Comportamental

O tratamento com base na Terapia Cognitiva Comportamental objetiva aumentar a flexibilidade psicológica, desenvolvendo nos pacientes sua habilidade de sentir os sintomas da doença fora de uma perspectiva julgadora, mediante a aceitação e exercícios de atenção; no sentido de desenvolver nos pacientes um sentimento de aceitação dos sintomas e aumentando o repertório comportamental de enfrentamento da doença. Um fato intrigante sobre esse tratamento é que ele foi realizado via internet, ainda assim, o artigo relatou melhora no impacto da FM na vida dos pacientes, bem como melhora na qualidade de vida (LJÓTSSONA et al. 2014).

6 – Homeopatia

Dentre os artigos estudados, uma metanálise sobre a eficácia da homeopatia no tratamento da fibromialgia mostrou resultados que, apesar de preliminares, são suficientes para discutir sobre os benefícios da terapêutica homeopática para a fibromialgia (BOEHMA et al. 2014).

7 – Acupuntura

A aplicação de acupuntura (antiga técnica oriental baseada na aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo, utilizada para aliviar a dor e os sintomas de outras doenças) nos pontos de tensão próprios da fibromialgia, a técnica mostrou-se eficaz no tratamento dos sintomas, melhorando o estado geral do paciente, reduzindo a dor, além de uma melhora no estado de ansiedade e depressão, restaurando, portanto, a qualidade de vida dos indivíduos (BASTOS et al. 2013).

8 – Laserterapia de Classe IV

Baseia-se no bombardeamento dos pontos de tensão típicos da fibromialgia com um laser classe IV. Tal tratamento mostrou-se eficaz em reduzir bastante a dor sentida pelos pacientes, levando a uma queda do impacto da fibromialgia na vida desses indivíduos. Além disso, aumentou a flexibilidade da porção superior do corpo, em comparação aos outros grupos estudados. O estudo concluiu que essa forma de manejo da fibromialgia pode ser uma opção a mais no tratamento desse acometimento (PANTON et al. 2013).

9 – Qigong

É uma técnica chinesa que tem ganhado espaço na área da saúde em razão de seus

benefícios para condições crônicas, como distúrbios cardiovasculares, diabetes, problemas imunes, ansiedade e depressão. Consiste num exercício de consciência baseado numa forma oriental de meditação. A prática regular ainda divide opiniões sobre a capacidade de promover benefícios na fibromialgia, sobretudo devido a falhas metodológicas. Apesar disso, estudos mais recentes apontam uma associação positiva entre o *Qigong* e a fibromialgia e seus sintomas. (CHAN et al. 2012; SAWYNOK et al. 2013 e 2014)

10 – Música combinada com vibração em pontos de acupuntura

Essa técnica baseia-se nos estímulos emocionais e vibratórios promovidos pela música, e, no fato de que tais estímulos sonoros são percebidos por receptores periféricos, então, esses estímulos poderiam interferir no Sistema de Portão da Dor, tendo portanto, potenciais efeitos sobre os sintomas dolorosos da fibromialgia. Além disso, o estudo sugeriu que, em razão do componente emocional da música ser interpretado e modulado por regiões cerebrais relacionadas ao Sistema de Motivação e Recompensa, seria possível atingir melhora da sintomatologia psíquica intrínseca a fibromialgia (WEBER et al 2015).

11 - Terapia de Consciência Corporal

A consciência corporal atua de maneira positiva, em especial nos aspectos psíquicos relativos a fibromialgia, tais como ansiedade e depressão; instiga o paciente a desenvolver o autoconhecimento sobre o próprio corpo (COURTOIS et al. 2014).

12 – Terapia de injeção retal de ozônio

Consiste em ministrar, em sessões semanais, doses de gás ozônio via insuflação retal com o intuito de como uma terapia adicional no manejo da fibromialgia. Nesse sentido, os resultados apontaram para uma melhora dos sintomas físicos, como: prejuízos laborais, rigidez muscular, dor, fadiga, cansaço matinal. No entanto, não foram observadas mudanças relevantes nos sintomas psíquicos, em especial a ansiedade e a depressão (HIDALGO-TALLO et al, 2012).

Conclusão

É fundamental que as práticas da medicina complementar sejam evidenciadas afim de que mais pessoas tomem conhecimento de sua existência. Igualmente, é imprescindível que a eficácia das terapias complementares seja comprovada, vez que

assim é possível conferir credibilidade a medicina complementar, uma área que não raramente é alvo de preconceitos e julgamentos baseados em opiniões tendenciosas.

Desse modo, trazer à luz das ciências da saúde as práticas complementares é fundamental para uma melhor formação dos profissionais dessa área, objetivando permitir aos pacientes alcançarem uma melhor qualidade de vida.

Agradecimentos

Os autores dessa revisão agradecem às Universidades Federais de Campina Grande e do Rio Grande do Norte, duas grandes fontes de iluminação intelectual e cultural. Agradecem também ao orientador professor doutor Ezymar Gomes Cayana, que prontamente assumiu a missão de guiar a elaboração dessa revisão. E, agradecem em especial a Rosângela Alves de Santana Lucena, mãe do autor principal, fibromiálgica cuja luta serviu de inspiração para essa revisão.

Referências

BASTOS, J. L. et al. Effect of acupuncture at tender points for the management of fibromyalgia syndrome: a case series. **J**

Acupunct Meridian Stud, v. 6, n. 3, p. 163-8, 2013/06PY - 2013 Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jams.2013.02.001>
>. Acesso em: 28 abr. 2016

BOEHM, K. et al. Homeopathy in the treatment of fibromyalgia--a comprehensive literature-review and meta-analysis. **Complement Ther Med**, v. 22, n. 4, p. 731-42, 2014/08PY - 2014 Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2014.06.005>
>. Acesso em: 28 abr. 2016

CHAN, C. L. et al. Qigong exercise for the treatment of fibromyalgia: a systematic review of randomized controlled trials. **J Altern Complement Med**, v. 18, n. 7, p. 641-6, 2012/07PY - 2012 Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1089/acm.2011.0347> >.

COURTOIS, I.; COOLS, F.; CALSIUS, J. Effectiveness of body awareness interventions in fibromyalgia and chronic fatigue syndrome: a systematic review and meta-analysis. **J Bodyw Mov Ther**, v. 19, n. 1, p. 35-56, 2015/01PY - 2015 Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.04.003>
>. Acesso em: 28 abr. 2016

CUESTA-VARGAS, A. et al. Clinical dimensions of fibromyalgia symptoms and

development of a combined index of severity: the CODI index. **Qual Life Res**, v. 22, n. 1, p. 153-60, 2013/01PY - 2013 Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1007/s11136-012-0134-6>
>. Acesso em: 28 abr. 2016

HIDALGO-TALLÓN, J. et al. Ozone therapy as add-on treatment in fibromyalgia management by rectal insufflation: an open-label pilot study. **J Altern Complement Med**, v. 19, n. 3, p. 238-42, 2013/03PY - 2013 Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1089/acm.2011.0739>
>. Acesso em: 28 abr. 2016

LJÓTSSON, B. et al. Internet-delivered acceptance and values-based exposure treatment for fibromyalgia: a pilot study. **Cogn Behav Ther**, v. 43, n. 2, p. 93-104, 2014/04PY - 2014 Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1080/16506073.2013.846401>
>. Acesso em: 28 abr. 2016

PANTON, L. et al. Effects of Class IV laser therapy on fibromyalgia impact and function in women with fibromyalgia. **J Altern Complement Med**, v. 19, n. 5, p. 445-52, 2013/05PY - 2013 Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1089/acm.2011.0398>
>. Acesso em: 28 abr. 2016

SAWYNOK, J.; HIEW, C.; MARCON, D. Chaoyi Fanhuan Qigong and fibromyalgia: methodological issues and two case reports. **J Altern Complement Med**, v. 19, n. 4, p. 383-6, 2013/04PY - 2013 Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1089/acm.2011.0861>
>. Acesso em: 28 abr. 2016

SAWYNOK, J.; LYNCH, M. Qualitative analysis of a controlled trial of qigong for fibromyalgia: advancing understanding of an emerging health practice. **J Altern Complement Med**, v. 20, n. 8, p. 606-17, 2014/08PY - 2014 Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1089/acm.2013.0348>
>. Acesso em: 28 abr. 2016

SEGURA-JIMÉNEZ, V. et al. A warm water pool-based exercise program decreases immediate pain in female fibromyalgia patients: uncontrolled clinical trial. **Int J Sports Med**, v. 34, n. 7, p. 600-5, 2013/07PY - 2013 Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0032-1329991>
>. Acesso em: 28 abr. 2016

TAYLOR, A. G. et al. A randomized, controlled, double-blind pilot study of the effects of cranial electrical stimulation on activity in brain pain processing regions in individuals with fibromyalgia. **Explore (NY)**,

v. 9, n. 1, p. 32-40, 2013/01PY - 2013
Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2012.10.006>>. Acesso em: 28 abr. 2016

TOUSSAINT, L. L. et al. A mind-body technique for symptoms related to fibromyalgia and chronic fatigue. **Explore (NY)**, v. 8, n. 2, p. 92-8, 2012/03PY - 2012
Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2011.12.003>>. Acesso em: 28 abr. 2016

WANG, C. et al. A novel comparative effectiveness study of Tai Chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: study protocol for a randomized controlled trial. **Trials**, v. 16, p. 34-34, 2015/04PY - 2015 Disponível em: <
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4323027/?tool=pubmed>
<http://dx.doi.org/10.1186/s13063-015-0548-x>>. Acesso em: 28 abr. 2016

WEBER, A. et al. Effects of music in combination with vibration in acupuncture points on the treatment of fibromyalgia. **J Altern Complement Med**, v. 21, n. 2, p. 77-82, 2015/02PY - 2015 Disponível em: <
<http://dx.doi.org/10.1089/acm.2014.0199>>. Acesso em: 28 abr. 2016

WOLFE, F; SMYTHE, H.A.; YUNUS, M.B. et al. The American College of Rheumatology 1990 Criteria for the Classification of Fibromyalgia. Report of the Multicenter Criteria Committee. **Arthritis Rheum** 1990; 33: 160-72. Disponível em: <
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/art.1780330203/pdf>> Acesso em: 28 abr. 2016

ARNOLD, L.M.; CLAUW, D.J.; MCCARBERG, B.H. Improving the recognition and diagnosis of fibromyalgia. **Mayo Clin Proc** 2011; 86: 457-64. Disponível em: <
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3084648/>> Acesso em: 28 abr. 2016