

POTENCIAIS INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS NÃO FARMACOLÓGICAS UTILIZADAS NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Oswaldo Irineu Lopes de Araújo Costa (1); Luan Caio Andrade de Moraes (2); Eurides Araújo Bezerra de Macedo (3).

*Universidade Federal de Campina Grande (1,2). Universidade Federal do Rio Grande do Norte (3).
E-mail: osirineu@hotmail.com; luancaio_7@hotmail.com; eurides.araujo@hotmail.com.*

Resumo: Fibromialgia é uma síndrome reumática que provoca dor musculoesquelética crônica e generalizada, e ocorre principalmente em mulheres na faixa etária de 30 a 55 anos. O presente estudo consiste em uma revisão sistemática da literatura, cujo objetivo foi revisar na literatura as potenciais intervenções terapêuticas não farmacológicas utilizadas no tratamento da fibromialgia para a qual foi realizada uma pesquisa na fonte de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), por meio do cruzamento dos descritores “fibromyalgia” e “treatment”, obtendo-se - mediante os critérios de inclusão e exclusão, e leitura de títulos e resumos por dois pesquisadores independentes - 7 artigos para compor a revisão, sendo todos eles ensaios clínicos controlados. Entre as intervenções terapêuticas eficazes estão: Estimulação Transcortical por Corrente Contínua (ETCC), acupuntura, cinesioterapia, hidrocinesioterapia e as atividades de fortalecimento e alongamento muscular. Por outro lado, as terapias fundadas no Ai Chi e no fitoterápico *PanaxGinseng*, não foram eficazes. Portanto, tais resultados denotam a multifatorialidade da doença, pois, terapias que ocorreram sob aplicação de diferentes técnicas, mostraram-se eficazes. No entanto, pode-se concluir que, dentre as terapias que se utilizam de exercícios corporais, deve-se sempre buscar o fortalecimento e o alongamento muscular, visto que o Ai Chi, exercido também por meio de exercícios físicos, ainda que leves, não foi eficaz. Ademais, ressalta-se que as terapias eficazes perpassam por técnicas milenares, como acupuntura, bem como por técnicas modernas, como a ETCC.

Palavras-chave: fibromialgia, dor crônica, tratamento, .

Introdução

A fibromialgia (FM) é uma síndrome reumática de etiologia desconhecida, cuja predominância de acometimento envolve mulheres na faixa etária de 30 a 55 anos. Seu principal sintoma é a dor musculoesquelética crônica e generalizada, com duração maior que três meses, além de sítios dolorosos específicos à palpação (tender points), associados frequentemente a distúrbios do sono, fadiga, sintomas somáticos, distúrbios psíquicos e emocionais que interferem diretamente na capacidade funcional e qualidade de vida do indivíduo. No diagnóstico da FM a condição clínica é bastante relevante, e o tratamento adotado preconiza o controle da dor por meio de estratégias globais de abordagem interdisciplinar, com intervenções nos âmbitos físico, farmacológico, cognitivo-comportamental e educacional (SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA, 2011; LORENA *et al*, 2015).

A prevalência da fibromialgia é alta e no Brasil é estimada em 2,5% (MARTINEZ, José Eduardo et al., 2017). Em revisão realizada por Marques, *et al.*, (2017), o valor mais baixo da prevalência da FM na população geral foi de 0,2% na Venezuela e o mais alto nos EUA (6,4%).

Atualmente, tem-se observado um crescente interesse por parte dos médicos e pacientes por uma terapia alternativa e complementar na FM, uma vez que muitos pacientes não apresentam respostas satisfatórias ou apresentam efeitos colaterais associados ao uso dos fármacos a longo prazo, além de referirem dificuldades em permanecer em uma terapia baseada em exercícios e medicina física e de reabilitação. Assim, o tratamento não farmacológico é realizado, na maioria dos casos, por meio de educação do paciente, atividade física aeróbica supervisionada e terapia cognitivo-comportamental. (BRAZ *et al.*, 2011).

A qualidade de vida do paciente com FM é severamente afetada em diversos aspectos, sendo comparável a outras doenças crônicas incapacitantes, como a Artrite Reumatoide. Nesse contexto, os fibromiálgicos apresentam uma série de limitações, como dificuldades para executar tarefas, o que gera insegurança quanto ao desempenho pessoal, que afeta sua vida profissional e pode gerar revolta em relação a tal condição clínica (MARTINEZ, 2006). Mediante essa situação, somado ao quadro sintomatológico, demarcado pela algesia que possui impacto significativo na qualidade de vida, esses pacientes apresentam uma elevada prevalência de ansiedade e depressão, assim, torna-se de extrema importância a busca pela ampliação das terapêuticas direcionadas ao tratamento da FM. Diante disso, o principal objetivo desse trabalho foi revisar na literatura as potenciais intervenções terapêuticas não farmacológicas utilizadas no tratamento da FM, por meio do levantamento de estudos clínicos controlados e randomizados desenvolvidos sobre essa temática.

Metodologia

O presente artigo trata-se de uma revisão sistemática da literatura acerca dos diversos tipos de tratamentos não alopáticos, compreendidos aqui como as terapias nas quais haja ausência de fármacos, a fim de tratar a fibromialgia, visando constituir uma fonte de dados com artigos publicados sobre a temática. Para isso, foram realizadas buscas na fonte de dados eletrônica Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no período referente a março de 2018, contemplando as bases de dados LILACS e HomeoIndex - Homeopatia, por meio dos descritores "fibromyalgia", utilizando o termo booleano "and" para incluir os termos "treatment" nos campos de busca "search", que considerou as "palavras do título", "resumo" e "assunto".

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

Como critérios de inclusão foram definidos: estudos originais em humanos disponíveis na íntegra; do tipo ensaio clínico controlado randomizado; publicados nos últimos 10 anos, nos idiomas português, inglês ou espanhol, cuja metodologia adotasse tratamentos não alopáticos direcionados a fibromialgia.

A pesquisa pelo cruzamento dos descritores "fibromyalgia" e "treatment" gerou 6721 artigos. Após a utilização dos filtros relatados nos critérios de inclusão, restaram 11 artigos, que em seguida passaram pela análise dos títulos e resumos por dois pesquisadores independentes, a fim de assegurar os critérios de inclusão, assim sendo excluídos artigos não contemplados pelas normas desta revisão sistemática, e restando ao final do processo 7 artigos para compor o trabalho.

Resultados e Discussão

Ao analisar os artigos selecionados (Tabela 1) para a presente revisão sistemática, foi possível ter um bom embasamento relativo às amplas hipóteses que sustentam oportunidades de tratamento e melhora da qualidade de vida dos pacientes portadores da síndrome de fibromialgia (SFM). Sugerindo, indiretamente, algo que é intrínseco à doença, sua multifatorialidade e etiologia indefinida.

Inicialmente é importante considerar características demográficas dos indivíduos participantes das amostras dos artigos analisados, os quais demonstraram similaridade entre os estudos analisados. A primeira característica a observar é o gênero, sendo os estudos realizados em sua maioria em indivíduos do sexo feminino, exceto um, o qual, ao ser realizado avaliou amostras dos dois gêneros, sendo, entretanto, 64% mulheres (MARTINS *et al.*, 2011). A segunda característica que podemos observar é a idade, nessa perspectiva o maior intervalo entre idades usado para a realização dos ensaio clínicos foi de 25 anos, em pacientes que tinham entre 30 e 55 anos de idade (BERSSANETI, 2010), e a idade média das participantes, estipulada matematicamente por média simples, considerando três estudos que apresentaram tal dado foi de 44,03 anos (BERSSANETI, 2010; BRAZ *et al.*, 2010; MARTINS *et al.*, 2011).

Tabela 1. Panorama dos estudos em terapias não farmacológicas para fibromialgia.

Referências	Objetivos	Metodologia	Intervenção	Resultados	Conclusão
BERSSANETI, (2010)	Analisar e comparar a eficácia dos exercícios de alongamento e fortalecimento muscular na melhora de sintomas e qualidade de vida em pacientes com SFM.	Amostra de 63 mulheres, separadas em 3 grupos: alongamento (n=14), fortalecimento (n=25), controle (n=16).	Alongamento e fortalecimento muscular.	Idade média de 46,4 anos. Melhoras estatisticamente significantes, relacionadas ao grupo controle, nos itens: capacidade funcional, "sentir-se bem", cansaço matinal, rigidez e depressão.	Ambas as modalidades são efetivas na melhora da qualidade de vida e dos sintomas da SFM.
BRAZ <i>et al.</i> , (2010)	Avaliar a eficácia do uso do extrato de <i>Panax ginseng</i> em pacientes com fibromialgia.	Duração de 12 semanas. 38 mulheres em três grupos: grupo I (amitriptilina, n=13), grupo II (placebo, n=13), grupo III (<i>P.ginseng</i> , n=12).	Fitoterápico (<i>P.ginseng</i>).	Mulheres com idade média de 43,2 anos; 43,8 meses foi o período médio da doença. Não houveram diferenças estatisticamente significativas entre os 3 grupos.	Não houve diferenças estatisticamente significativas entre os três grupos.
HECKER <i>et al.</i> , (2011)	Verificar e comparar os efeitos da hidrocinestoterapia e da cinesioterapia na qualidade de vida de pacientes portadoras de fibromialgia.	Duração de 23 semanas. Seleccionadas 24 mulheres, alocadas aleatoriamente em dois grupos: hidrocinestoterapia (n=12) e cinesioterapia (n=12).	Hidrocinestoterapia e cinesioterapia	Nas análises intragrupos, houve melhoras estatisticamente significativas na capacidade funcional, na dor, em aspectos sociais e na saúde mental. Hidrocinestoterapia obteve melhoras em aspectos emocionais; e na cinesioterapia, em aspectos físicos.	Ambas terapias obtiveram efeitos positivos na melhora da qualidade de vida dos pacientes fibromiálgicos.
MARTINS <i>et al.</i> , (2014)	Avaliação da eficácia de um programa composto de ergonomia, alongamentos, fortalecimento muscular, programas educacionais, psicossociais e ocupacionais.	Duração de 3 meses. Foram formados grupos de pacientes diagnosticados com SFM, sendo eles o grupo teste (n=12), submetidos ao PIS e um grupo-controle (n=15).	Programa interdisciplinar semanal.	Idade média de 42,5 anos; 64% do sexo feminino; 50% dos pacientes tinham sintomas depressivos. Estatisticamente significativas melhoras na capacidade funcional, capacidade de trabalhar, na dor, fadiga, ansiedade e depressão	Verificou-se melhora da qualidade de vida dos pacientes fibromiálgicos submetidos ao PIS.

RIBERTO, (2008)	Analisar a eficácia da estimulação por corrente contínua transcraniana, associada ao tratamento padrão, para redução da intensidade da dor de pacientes com fibromialgia.	Amostra de 23 mulheres divididas em dois grupos: estimulação ativa (n=11) e estimulação <i>sham</i> (n=12), sendo esta última uma forma de placebo.	Estimulação transcortical com corrente contínua (ETCC).	Não foi obtida significância estatísticas na redução da dor em ambos os grupos. A qualidade de vida melhorou a níveis marginalmente significativos (p=0,056) no grupo de estimulação ativa, o que não ocorreu no <i>sham</i> . Houve melhora significativa na dor no grupo de estimulação ativa.	Associação entre ETCC à intervenção multidisciplinar é eficaz na melhora da dor em pacientes com fibromialgia.
SANTANA <i>et al.</i> , (2010)	Avaliar efeitos do Ai Chi como alternativa à abordagem hidroterapêutica em pacientes portadores da síndrome fibromiálgica (SFM).	Amostra 10 mulheres, entre 35 e 50 anos, em dois grupos: experimento (n=4) e o controle (n=5).	Ai Chi.	Apesar de haver melhoras nas variáveis qualidade de vida e intensidade da dor no grupo submetido ao Ai Chi, e nenhuma melhora no grupo controle.	O Ai Chi não promoveu melhoras estatisticamente significantes.
TAKIGUCHI <i>et al.</i> , (2008)	Verificar a eficácia da acupuntura na melhora da dor, sono e qualidade de vida de pacientes fibromiálgicas.	Selecionadas 20 pacientes com fibromialgia, sendo randomizadas em um grupo A (n=5), referentes ao tratamento da acupuntura pela medicina tradicional chinesa, e grupo B (n=7), que recebeu a inserção de agulhas em <i>tender points</i> específicos.	Acupuntura.	Melhora da dor nos dois grupos, mas apenas o grupo B obteve melhora estatisticamente significante nos sintomas: dor, cansaço, ansiedade e depressão.	A acupuntura é eficaz na melhora da qualidade de vida em pacientes fibromiálgicos, com melhora acentuada no grupo que recebeu acupuntura nos <i>tender points</i> .

Cabe ressaltar uma característica clínica que se constituiu como medida de resultado presente em todos os estudos, e trata-se também de um distúrbio mental: a depressão, denotando que sua presença pode ser considerada típica em pacientes fibromiálgicos, cujo sintoma principal são as dores crônicas generalizadas. A depressão foi avaliada seguindo várias escalas, tais como a Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD) (MARTINS *et al.*, 2014), Inventário Questionário de Qualidade de Vida (SF-36) (BERSSANETI, 2010; HECKER *et al.*, 2011), Índice de Depressão de Beck (IDB) (RIBERTO, 2008) e Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ) (BRAZ *et al.*, 2010; SANTANA *et al.*, 2010; TAKIGUCHI *et al.*, 2008)), esta última que refere-se também à qualidade de vida das pessoas acometidas pela doença.

Destarte, os dados demográficos e a característica clínica secundária supracitada, presentes nos artigos estudados, corroboram com atuais estudos epidemiológicos da doença em questão, ratificando o respaldo das amostras (MARTINEZ *et al.*, 2013).

Quanto as intervenções analisadas, convém destacar a prevalência de práticas corporais em seus métodos terapêuticos. Nessa perspectiva, atividades envolvendo alongamento e fortalecimento muscular, aplicadas de maneira a obedecer a critérios para serem corretamente executadas, foram efetivas na melhora da dor, da qualidade de vida e de sintomas gerais da fibromialgia (RIBERTO, 2008). Tais atividades, aliadas a atividades de ergonomia, técnicas de relaxamento e programas educacionais, psicossociais e ocupacionais, compuseram um programa interdisciplinar semanal, também eficaz no tratamento da fibromialgia. Ademais, um ponto a se destacar nesta intervenção foi a possibilidade de tornar os pacientes protagonistas da própria terapia, pois eles foram capacitados a dar continuidade ao programa estabelecido no estudo em suas próprias residências (MARTINS *et al.*, 2014).

Ainda dentre as práticas corporais destaca-se como métodos eficazes a cinesioterapia e hidrocinestoterapia. A cinesioterapia contempla importantes objetivos da fisioterapia, como o exercício de músculos doloridos, por meio de alongamento, além de exercícios aeróbicos de baixa intensidade, que preconizam melhoras nas condições cardiovasculares. Sua efetividade pode estar relacionada à liberação de endorfina durante tais exercícios (HECKER *et al.*, 2011). Esse resultado corrobora com a literatura existente sobre o método, a qual evidencia ainda melhora dos níveis de estresse, ansiedade e depressão dos indivíduos acometidos pela fibromialgia. (DE LORENA *et al.*, 2015). Já a hidrocinestoterapia consistiu no mesmo protocolo de exercícios da cinesioterapia, mas realizada

em ambiente aquático, o qual permanecia em uma temperatura entre 32°C e 34°C. E na presente revisão sistemática, ao comparar com os resultados obtidos pela cinesioterapia, apenas a hidrocinesioterapia obteve melhoras estatisticamente significante em aspectos emocionais. Cogita-se que tal diferença se deve ao fato da água facilitar a execução dos movimentos, além de promover relaxamento muscular, devido a qualidade de flutuação promovida pelo ambiente aquático. Porém, não há comprovação de que hidrocinesioterapia é um meio efetivamente capaz em propiciar melhora nos aspectos emocionais (HECKER *et al.*, 2011).

Relativo aos resultados não satisfatórios, quanto a melhora nos sintomas da fibromialgia, de terapias que envolvem exercícios físicos, destaca-se, no presente estudo, o método Ai Chi. Esse configura-se como uma modalidade terapêutica que se utiliza de movimentos respiratórios profundos, associados a movimentação lenta e ampla dos membros inferiores, superiores e do tronco. Ressalta-se que tais exercícios não promovem fortalecimento e alongamento muscular (SANTANA *et al.*, 2010).

As práticas integrativas e complementares têm uma ampla variedade de terapias e tratamentos para os mais variados tipos de doenças e comorbidades. Nesta revisão sistemática, foram achados dois métodos relacionados ao tratamento da fibromialgia, são eles a acupuntura e a fitoterapia. A acupuntura, ao identificar pontos de suposto acúmulo de energia e estimulá-lo com uma agulha, pretende obter o equilíbrio do corpo. Porém, esse método de introdução de agulhas ao longo do corpo pode ser reinterpretado. Nessa perspectiva, o estudo revisado neste artigo estabelece dois grupos - vide tabela 1 - os quais se diferem por utilizar a acupuntura de duas formas distintas: a clássica, segundo a medicina tradicional chinesa; e uma mais moderna, por inserção de agulhas em tender points. Houve melhoras em ambos os grupos, mas a aplicação nos tender points foi mais eficaz por compreender uma variedade maior de sintomas da doença. O que contrariou a expectativa da pesquisa, a qual esperava uma melhora mais acentuada no grupo que utilizou a técnica da medicina tradicional chinesa. Já a fitoterapia utilizada foi por meio do *Panaxginseng*, raiz herbácea utilizada comumente na China e na Coreia e que é empregada como ingrediente para a cura de 23 doenças (YUN, 2001). Porém, a fim de compor uma terapia para a fibromialgia, não foi eficaz (BRAZ *et al.*, 2010).

Por último, cabe ressaltar a intervenção que demandou mais aporte tecnológico, a Estimulação Transcortical com Corrente Contínua (ETCC). Ela faz parte dos métodos de estimulação cerebral não invasiva, as quais consistem, basicamente, em estratégias de neuromodulação (MACHADO *et al.*, 2009). Nesse

sentido, para a realização da ETCC, são aplicados eletrodos em pontos específicos do couro cabeludo, possibilitando que correntes elétricas atinjam o cérebro, a fim de que nele possam modificar potenciais neuronais transmembrana. Dessa forma proporciona estabelecer influência nos níveis de excitabilidade e modulação da taxa de disparo dos neurônios (FREGNI *et al.*, 2007). Aplicado à terapia da fibromialgia, e associado a tratamento multidisciplinar, o ETCC se mostrou eficaz na reabilitação dos pacientes, permitindo, ademais, ganhos no controle da dor e na repercussão desta às funções orgânicas normais, possibilitando melhora da qualidade de vida (RIBERTO, 2008).

Conclusões e Referências

Esse estudo proporcionou o entendimento de que a multifatorialidade etiológica da fibromialgia é proporcional à variedade de terapias que podem ser utilizadas para tratá-la. Destacam-se, entre terapias efetivas, as que promovem fortalecimento e alongamento muscular, independente da modalidade utilizada. Bem como terapias milenares, tais como a acupuntura; e mais modernas, como a Estimulação Transcortical com Corrente Contínua (ETCC).

Porém, cabe ressaltar as limitações deste estudo, o qual não se enveredou por bases de dados internacionais, que poderiam fornecer mais estudos e, assim, mais informações para compor a revisão sistemática. De tal modo que são necessários mais estudos a fim de fornecer uma fonte de dados mais ampla acerca das terapias não alopáticas utilizadas para tratar a síndrome de fibromialgia.

BERSSANETI, A. A.. **Exercícios de alongamento e fortalecimento muscular no tratamento de pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado**. 2010. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

BRAZ, A. S. *et al.* Effects of Panax ginseng extract in patients with fibromyalgia: a 12-week, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 35, n. 1, p. 21-28, 2013.

DA SILVA, T. F. G. *et al.* Comparação dos efeitos da estimulação elétrica nervosa transcutânea e da hidroterapia na dor, flexibilidade e qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 15, n. 2, p. 118-124, 2008.

DE LORENA, S. B. *et al.* Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 55, n. 2, p. 167-173, 2015.

FREGNI, F.; PASCUAL-LEONE, A. Technology insight: noninvasive brain stimulation in neurology—perspectives on the therapeutic potential of rTMS and tDCS. **Nature Reviews Neurology**, v. 3, n. 7, p. 383, 2007.

HECKER, C. D. *et al.* Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinestioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. **Fisioterapia em Movimento (Impresso)**, v. 24, n. 1, p. 57-64, 2011.

MACHADO, S. *et al.* Aplicações terapêuticas da estimulação cerebral por corrente contínua na neuroreabilitação clínica. **Revista Neurociências**, v. 17, n. 3, p. 298-300, 2009.

MARTINEZ, J. E. *et al.* Correlação entre variáveis demográficas e clínicas, e a gravidade da fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 53, n. 6, p. 460-463, 2013.

MARTINS, M. R. I. *et al.* Randomized controlled trial of a therapeutic intervention group in patients with fibromyalgia syndrome. **Revista brasileira de reumatologia**, v. 54, n. 3, p. 179-184, 2014.

RIBERTO, M. **Estimulação transcraniana com corrente contínua associada ao tratamento multidisciplinar da fibromialgia: um estudo duplo-cego, aleatorizado e controlado.** 2008. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

SANTANA, J.S.; ALMEIDA, A. P. G.; BRANDÃO, P. M. C. Os efeitos do método Ai Chi em pacientes portadoras da síndrome fibromiálgica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 1433-1438, 2010.

TAKIGUCHI, R. S. *et al.* Efeito da acupuntura na melhora da dor, sono e qualidade de vida em pacientes fibromiálgicos: estudo preliminar. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 15, n. 3, p. 280-284, 2008.

YUN, T. K. Brief introduction of Panax ginseng CA Meyer. **Journal of Korean medical science**, v. 16, n. Suppl, p. S3, 2001.