



UNIVERSIDADE SOC. EDUCACIONAL DE SANTA CATARINA

CAMPUS JARAGUÁ DO SUL

GABRIELLY CORDEIRO KOLOGI

JULIANA PEROTTI FERRARI

**OS EFEITOS DA MASSAGEM TERAPÊUTICA MANUAL EM
PACIENTES COM FIBROMIALGIA – UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

JARAGUÁ DO SUL

2021



UNIVERSIDADE SOC. EDUCACIONAL DE SANTA CATARINA

CAMPUS JARAGUÁ DO SUL

GABRIELLY CORDEIRO KOLOGI

JULIANA PEROTTI FERRARI

**OS EFEITOS DA MASSAGEM TERAPÊUTICA MANUAL EM
PACIENTES COM FIBROMIALGIA– UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Graduação em
Fisioterapia da Sociedade Educacional de
Santa Catarina – Sociesc, como requisito
parcial para a obtenção do grau de
Bacharel em Fisioterapia

Orientador: Prof. (a) Especialista
Mayenne Angela Silva

JARAGUÁ DO SUL

2021

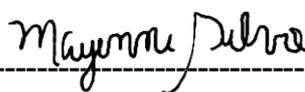
GABRIELLY CORDEIRO KOLOGI

JULIANA PEROTTI FERRARI

**OS EFEITOS DA MASSAGEM TERAPÊUTICA MANUAL EM
PACIENTES COM FIBROMIALGIA– UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Este trabalho foi julgado e aprovado em sua forma final, sendo assinado pelos Professores da Banca Examinadora.

Jaraguá do Sul, 07 de Dezembro de 2021



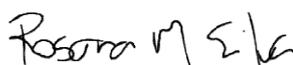
Profª e Orientadora Mayenne Angela Silva

Unisociesc



Prof. Norberto Adler Baumle

Unisociesc



Rosana Mara da Silva

Faculdade Estácio de Sá

Dedicamos este trabalho a todos
que de qualquer forma contribuíram para
que este trabalho se realizasse.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradecemos a Deus por ter nos guiado nesta caminhada e ajudar a ultrapassar todos os obstáculos ao longo do curso.

A nossa família que nos incentivaram em momentos difíceis e compreenderam a nossa ausência enquanto nos dedicávamos à realização deste projeto.

Agradecemos a todos os professores por nos proporcionar o conhecimento não apenas racional, mas a manifestação do caráter e afetividade da educação no processo de formação profissional.

Resumo: A Fibromialgia é uma síndrome dolorosa e de etiopatogenia desconhecida, que se manifesta em cerca de 2 a 4% da população mundial entre 35 a 55 anos de idade com predomínio de cerca de 2% em mulheres e 0,5% em homens segundo Versagil, 2015 e Hernández e Martinez, (2019). Fatores psicológicos e biológicos simultaneamente fazem com que o indivíduo diminua sua capacidade de saber lidar com a dor e como decorrência disso muitos apresentam sintomas de ansiedade e depressão.

Este trabalho trata-se de uma revisão integrativa, realizada através do uso de base de dados, Pubmed, PEDro e Scielo, nesta busca foram encontrados 35 artigos sendo realizado uma filtragem com base nos critérios propostos pelos autores deste estudo e sendo utilizado 6 artigos aonde são revisões bibliográficas e projeto de pesquisa.

Podemos concluir com este estudo que a fibromialgia gera um impacto negativo na qualidade de vida dos pacientes, esse impacto envolve aspectos globais e a Massagem terapêutica manual tem a função de gerar um reequilíbrio do organismo aonde tais técnicas são interagidas com a dor, tensões, estresse, ansiedade, promovendo a diminuição destes fatores, pois a contração muscular contribui para a exacerbação da dor reduzindo assim o uso de analgésicos, demonstrando que a terapia complementar favorece aos pacientes uma confiabilidade e sensação de bem-estar psicológico e conseqüentemente alívio da dor.

Palavras chave: Fibromialgia, Terapia manual e Massagem Terapêutica

Abstract: Fibromyalgia is a painful syndrome of unknown etiopathogenesis, which manifests itself in about 2 to 4% of the world population between 35 to 55 years of age, with a predominance of about 2% in women and 0.5% in men, according to Versagil, 2015 and Hernández and Martínez, (2019). Psychological and biological factors simultaneously make the individual decrease their ability to know how to deal with pain and, as a result, many present symptoms of anxiety and depression.

This work is an integrative review, carried out using the database, Pubmed, PEDro and Scielo, in this search 35 articles were found, filtering based on the criteria proposed by the authors of this study and using 6 articles where are bibliographic reviews and research project.

We can conclude with this study that fibromyalgia has a negative impact on the quality of life of patients, this impact involves global aspects and the Manual Therapeutic Massage has the function of generating a rebalancing of the body where such techniques are interacted with pain, tension, stress , anxiety, promoting the reduction of these factors, as muscle contraction contributes to the exacerbation of pain, thus reducing the use of analgesics, demonstrating that complementary therapy favors patients with confidence and a sense of psychological well-being and, consequently, pain relief.

Keywords: Fibromyalgia, Manual therapy and Therapeutic Massage

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fluxograma da etapa de seleção dos artigos	12
---	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Artigos usados neste estudo.	13
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

FM: Fibromialgia

HPA: hipotálamo pituitário adrenal

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
2. PROBLEMATIZAÇÃO	3
3. OBJETIVO	3
OBJETIVO GERAL	3
OBJETIVO ESPECIFICO.....	3
4. JUSTIFICATIVA	4
5. REFERENCIAL TEÓRICO	5
FIBROMIALGIA	5
EPIDEMIOLOGIA.....	5
DIAGNÓSTICO	5
ETIOLOGIA.....	6
TRATAMENTO.....	7
TRATAMENTO FARMACOLÓGICO	8
TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO.	8
MASSAGEM TERAPÊUTICA MANUAL.....	8
TÉCNICA DA MASSAGEM.....	9
6. METODOLOGIA	11
7. RESULTADOS	12
8. DISCUSSÃO	14
9 CONCLUSÃO	16
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA	17

1 INTRODUÇÃO

A Fibromialgia tem maior incidência em pacientes entre 35 a 60 anos de idade, é uma síndrome dolorosa de etiopatogenia desconhecida caracterizada por dores musculares, difusas, crônicas e sítios dolorosos específicos associados à fadiga, rigidez muscular acentuada, sensibilidade ao serem tocadas, pontada, queimações, formigamento, dormência e cansaço. Gerando mau humor, baixa autoestima, depressão, distúrbio do sono e ansiedade, comprometendo seu desempenho diário, este conjunto de sintomas torna FM uma doença mais complexa comparada a outras doenças reumatológicas de sintomatologia parecida (VERSAGIL, 2015; (HERNÁNDEZ; MARTINEZ, 2019).

Segundo Bonfante, (2019) a doença se manifesta em 2 a 4% da população mundial, com predomínio de cerca de 2% em mulheres e 0,5% em homens, sendo de 20 a 30% das consultas reumatológicas. O tratamento da Fibromialgia pode ser multidisciplinar, baseando – se na combinação das modalidades farmacológicas e não farmacológicas como: aeróbicos (caminhadas, marchas, bicicleta, remo etc.), alongamentos, exercícios isométricos, hidroterapia, exercícios respiratórios aquáticos, hidroginástica e natação. E outros métodos como: biofeedback, educação familiar, terapia cognitivo-comportamental, técnicas manipulativas e de relaxamento como a massagem terapêutica (JUNIOR, et al, 2012).

Para conceituar a massagem, Oliveira, (2016) traz que a técnica é uma prática tão tradicional que, a cada dia, vem sendo aperfeiçoada para ter resultados mais satisfatórios de quem às recebe, tendo como base o relaxamento muscular, nutrição e oxigenação dos tecidos, melhora da circulação e do fluxo da drenagem natural dos gânglios linfáticos. É um protocolo terapêutico eficiente na prevenção e cura de fatores de origens internas ou externas responsáveis pelas fisiopatologias, proporcionando um bem estar físico e psíquico.

Por sua vez Donateli, (2015) complementa afirmando que as técnicas de massagem são caracterizadas por procedimentos não invasivos, orgânicos e tradicionais. Com o propósito de organização do tônus muscular e para a regularização das funções fisiológicas, auxiliando no combate a dores, tensões, desequilíbrios, disfunções e estresse com a oferta do bem-estar e da melhor qualidade de vida. Todas as técnicas podem ser profundas ou sutis, de acordo com o objetivo, sendo determinados aqueles que necessitam de um toque direto no corpo para manter equilíbrio.

A terapia complementar realizada através da massagem terapêutica oferece aos pacientes a sensação de bem-estar consequentemente alívio da dor, afirma Gondim e Almeida, (2017) e complementa que uma vez que a técnica causa contração muscular interagindo com a dor, tensões, estresses, ansiedade e promovendo o relaxamento, atuando assim no reequilíbrio do organismo, leva assim uma melhora a qualidade de vida dos pacientes portadores de Fibromialgia.

Silva, (2018) afirma que a Fibromialgia, afeta a rotina diária, e assim influencia negativamente na qualidade de vida. Devido à complexidade dos sintomas enfrentados pelos pacientes com fibromialgia, alternativas não farmacológicas estão sendo utilizadas com finalidade de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos pacientes (MELZER, 2019).

2 PROBLEMATIZAÇÃO

A massagem terapêutica manual tem resultados em pacientes com Fibromialgia?

3 OBJETIVO

OBJETIVO GERAL

Evidenciar por meio da literatura científica os benefícios da massagem terapêutica manual e seus resultados em pacientes portadores do diagnóstico de Fibromialgia.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Apresentar as principais indicações e contra indicações da massagem terapêutica manual para pacientes com Fibromialgia.
- Identificar principais técnicas da massagem terapêutica manual utilizada no tratamento de pacientes com Fibromialgia.

4 JUSTIFICATIVA

Por meio de publicações científicas dos últimos anos é possível constatar que pacientes com Fibromialgia apresentam dificuldades para desempenhar suas atividades cotidianas, relação familiar, social, profissional, devido às dores acentuadas, é possível observar que os impactos da doença não afetam apenas com sintomas físicos, também afetam a vida do paciente como um todo. Percebe-se ainda que a Fibromialgia é uma patologia pouco discutida comparada a outras doenças corriqueiras e que as pesquisas e evoluções podem contribuir muito com estes pacientes.

Desta maneira este artigo busca esclarecer aos leitores que as terapias complementares ao tocar os pacientes não trazem apenas alívio de sintomas físicos, mas oferece um apoio a sua melhora de condição de vida, seja psicológica através do relaxamento, que é de grande importância, permitindo uma vida mais confortável, ativa e produtiva dentro das limitações da doença e suas complicações restabelecendo a reabilitação mental e social do indivíduo (PINTO et al, 2014).

5 REFERENCIAL TEÓRICO

FIBROMIALGIA

Entende-se que a fibromialgia segundo Versagi, (2015) é definida como uma dor profunda, especialistas a caracterizam como um distúrbio do sistema nervoso central e endócrino, psicológicos ou por traumas físicos. Sua manifestação clínica geralmente são confusas, pois estas são decorrentes de alterações emocionais como o fator estresse. Sendo assim as queixas relatadas por pacientes fibromiálgicos são: dor, rigidez muscular acentuada, sensibilidade ao serem tocadas, 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.

EPIDEMIOLOGIA

A fibromialgia pode acometer qualquer idade sendo mais frequente em mulheres. Segundo Helfensteins JR et al, (2012) estudo publicado pelo Colégio Americano de Reumatologia a prevalência da fibromialgia foi de 3,4% para as mulheres e 0,5% para os homens, com uma média estimada em 2% para ambos os sexos, tendo uma faixa etária de 35-60 anos nas mulheres. Carvalho e Pereira, (2014) relatam que a fibromialgia acomete cerca de 5% da população em geral e 10% da população brasileira numa faixa etária de 30 a 60 anos, podendo acometer crianças e idosos.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da fibromialgia é clínico e o principal sintoma é a dor difusa na musculatura e a avaliação de múltiplos pontos sensíveis à palpação, além desses sintomas Helfensteins JR et al, (2012) traz que os pacientes também relatam rigidez muscular, fadiga, algia a esforço físico e dificuldade no sono. Podem relatar também ansiedade, depressão, esquecimentos, desatenção, cefaléia ou enxaqueca, vertigens, parestesias, sintomas semelhantes com a síndrome do intestino irritável ou com síndrome das pernas inquietas.

Segundo Farias et al (2014) o diagnóstico clínico e testes laboratoriais são necessários para excluir outras doenças reumatológica associada à fibromialgia como lombalgias, osteoartrite e artrite reumatóide. Os sintomas podem variar de leve a intenso, o que dificulta a qualidade de vida e as atividades diárias dos pacientes com fibromialgia. Ao exame físico não é possível se

evidenciar muitos achados para um bom diagnóstico, porém um único achado clínico importante é a presença sítios anatômicos sensíveis e dolorosos, chamados tender points (CARVALHO; PEREIRA, 2014; HELFENSTEIN JR et al., 2012).

De acordo com Carvalho; Pereira (2014) os critérios atuais, devem ser investigados os pares de pontos seguintes: Suboccipital na inserção do músculo suboccipital, ligamento intertransverso C5-C6, trapézio, origem do músculo supraespinhoso, junção costochondral na origem do músculo grande peitoral, epicôndilo lateral 2 a 5 cm a baixo do epicôndilo lateral, quadrante súpero-externo da região glútea, abaixo da espinha íliaca, inserções musculares no trocanter femoral, no coxim gorduroso, pouco acima da linha média do joelho.

ETIOLOGIA

A Fibromialgia é a condição clínica reumatológica mais estudada ao redor do mundo, porém é ainda a menos compreendida. Diversas hipóteses tentam elucidar os mecanismos envolvidos na gênese e evolução da FM, entretanto, as evidências que confirmam ou refutam essas hipóteses são contraditórias segundo Clauw, (2014) e Sarzi-Puttini et al., (2012). Dentre as principais hipóteses que tentam explicar a fisiopatologia da Fibromialgia 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 explicariam a diversidade de sintomas presentes na Fibromialgia. Desse modo, Carvalho et al,(2008) acredita que a manifestação e evolução dessa condição são dependentes da interação entre os múltiplos fatores mencionados.

Uma das principais hipóteses investigadas por Loggia et al, (2014) refere-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 Fibromialgia. 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.

Neste sentido os distúrbios neuroendócrinos estariam relacionados a uma disfunção do eixo hipotálamo pituitários adrenal, também conhecidos como eixo de resposta ao estresse. Esse eixo neuroendócrino participa da manutenção da homeostase corporal, mas sempre que o organismo se depara com um agente estressor de qualquer natureza (físico ou

psicoemocional), o eixo HPA entra em hiperatividade o que resulta em níveis elevados de liberação de cortisol. A resposta ao estresse deve ser rápida e durar de segundos a poucas horas, mas no caso de permanência do estímulo estressor por vários dias, meses ou anos, o eixo HPA entra em exaustão o que poderia explicar os baixos níveis de cortisol presentes em pacientes com FM (CARVALHO et al., 2008; TAK et al., 2011).

Em alguns trabalhos avaliaram a hipótese da participação de mecanismos imunológicos na gênese e evolução da FM, mas Bazzichi, (2007) e Pernambuco, (2013) trazem que os resultados encontrados também são contraditórios e até o momento não permitem confirmar ou descartar essa hipótese. Alguns parâmetros imunológicos, como: concentração plasmática de autoanticorpos, de citocinas inflamatórias e de subpopulações linfocitárias são alvos frequentes de estudos em pacientes com Fibromialgia.

E o aspecto psicoemocional envolvido na fisiopatologia é definido por Carvalho e Rego, (2001) que a Fibromialgia é dentre as doenças caracterizadas por dor crônica, a que mais se assemelha à depressão, ambas apresentam fadiga, alterações do sono, piora pela madrugada, predomínio nas mulheres, boa resposta aos antidepressivos e associação com personalidades pré-mórbidas e tem características pré-depressiva que são: escrupulosidade, preocupação excessiva com o dever, sobriedade, limpeza, perfeição, fidelidade, autoridade, hierarquia, entre outras. Contudo, nem todos os pacientes com Fibromialgia apresentam depressão e tampouco todo deprimido é fibromiálgico. Apesar das similaridades entre ambas, as duas enfermidades são entidades distintas que têm em comum agente etiológico: o estresse.

TRATAMENTO

Existem diversos tratamentos para essa patologia, contudo Farias et al (2014) traz que nenhum deles torna-se uma terapêutica permanente para cada condição clínica. Essa falta de um tratamento adequado gera um aumento na incidência da fibromialgia, levando a consequentes gastos públicos e privados a atingirem valores excessivos.

O tratamento ideal da fibromialgia requer algumas estratégias, que seria uma abordagem multidisciplinar associando modalidades de tratamentos não farmacológicas e farmacológicas. Para Helfensteins JR et al (2012) todo o tratamento deve ser elaborado, em comum acordo com o paciente, analisando a intensidade da sua dor, funcionalidade e suas características, levando em consideração suas questões biopsicossociais, e culturais sendo importante

ressaltar que a dor crônica é um estado persistente nesses pacientes, e que o objetivo do tratamento não é sua eliminação e sim seu controle.

TRATAMENTO FARMACOLÓGICO

Atualmente Mease et al, (2011) afirma que há diversas alternativas para o tratamento da Fibromialgia dentre elas, pode-se destacar o uso de medicamentos. As classes de medicamentos mais comumente utilizadas para o manejo dessa condição são: os antidepressivos tricíclicos, os inibidores da recaptção de serotonina, os benzodiazepínicos, os antiinflamatórios esteroidais e não esteroidais, os analgésicos, os neuromoduladores, os miorrelaxantes e os anticonvulsivantes.

Porem devido ao grande número de classes medicamentosas frequentemente recomendadas para o tratamento da FM se faz necessário um acompanhamento médico rigoroso. Afinal, a automedicação e a associação de diferentes classes de medicamentos podem ocasionar danos graves à saúde, Mease et al, (2011) ressalta que até o momento não existe um medicamento totalmente eficaz para a gama de sintomas apresentados por portadores de FM e que a associação de diversas classes de medicamento, apesar de parecer benéfico aos pacientes, não encontra respaldo na literatura científica.

TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO

Para Braz et al, (2011) o tratamento da Fibromialgia existe um arsenal de modalidades terapêuticas não farmacológicas. Esses tratamentos apresentam boa relação custo benefício se comparados aos tratamentos farmacológicos, são considerados seguros e capazes de proporcionar benefícios aos pacientes, tanto no que se refere à prevenção, como na promoção e até mesmo na recuperação da saúde. Dentre os tratamentos não farmacológicos pode-se citar: massagem terapêutica, acupuntura, eletroacupuntura, nutrição e dietas, hidroterapia, eletro estimulação transcutânea, yoga, exercício físico, programas de educação em saúde, hidrocinisioterapia, entre outros.

MASSAGEM TERAPÊUTICA MANUAL

Segundo Meneguzzi, (2011) a massagem é uma manobra bem antiga e, utilizada em tratamentos fisioterapêuticos, ela interrompe o ciclo da dor, melhora a circulação, estimula as substancias neuroendócrinas os efeitos reflexos e mecânicos. A fricção da pele é capaz de bloquear a transmissão dos sinais nociceptivos (dolorosos), toda excitação mecânica da pele

libera um complexo de ácido carbônico e resíduos celulares que provocam a vasodilatação removendo os metabólitos da dor na região afetada liberando a serotonina e histamina e assim a diminuição dos espasmos musculares.

De acordo com Carvalho e Almeida, (2018) a massagem libera processos químicos no organismo, capazes de restabelecer a imunidade natural humana, a partir da restauração do humor, reequilibram as funções vitais, que podem desencadear estágios de dor física e mental. Cabe resultar que cada organismo humano reage de diferentes formas as manipulações musculoesqueléticas, desencadeando processos e produção de substâncias que podem atuar na recuperação, no bem-estar físico e mental, com reflexos positivos na saúde do paciente.

Sendo que a massagem reduz o cortisol um dos dirigentes pela insônia/estresse, deste modo Lessa et al, (2013) afirma que o indivíduo que está recebendo a massagem terá menos cortisol na corrente sanguínea o que levará a uma melhoria na sua qualidade do sono gerando bem estar.

TÉCNICA DA MASSAGEM

O requisito mais importante para uma massagem eficaz é uma boa técnica, aplicada com esforço mínimo. Na maior parte dos movimentos de massagem, a posição do terapeuta é um aspecto essencial da técnica. De acordo com Cassar, (2009) o posicionamento em relação tanto a maca de procedimento quanto ao paciente interfere na eficácia e a fluidez dos movimentos, o terapeuta necessita atribuir a postura apropriada antes de tocar o paciente para realização da massagem. Desta maneira, a posição apropriada do corpo precisa se mantida no decorrer de toda a massagem.

Na realização da massagem as técnicas são: deslizamento ou effleurage ou deslizamento, que pode ser profunda ou superficial, drenagem linfática, procedimento de compressão, fricção, percussão, vibração e agitação, e trabalho corporal. Sobre as orientações da massagem Silva et al, (2012) afirma que necessita ser analisada a patologia, e ou reclamação da localização afetada do paciente, para que então o terapeuta possa realizar a técnica adequada, e analisar os benefícios da mesma sobre o tratamento. Como todo método terapêutico, a massoterapia apresenta as suas contra indicações, que precisaram ser avaliadas no decorrer da anamnese com o paciente, para que se possam obter informações essenciais a respeito do mesmo, e resguarda possíveis consequências. De forma geral, a aplicabilidade da massagem é apontada

para: estimulações táteis aliviam a algia, espasticidade, circulação local, relaxamento muscular, dentre outros.

Os movimentos de pressão, tração, fricção e estiramento executam notáveis finalidades mecânicas nos tecidos. Essas forças mecânicas influenciam nos efeitos mobilizadores de amolecimento e estiramento em relação à pele, tecido subcutâneo, viscerais e músculos. Segundo Gomes, (2010) os procedimentos de alisamento com compressão crescente “empurrar” o sangue venoso e a linfa presentes nos vasos, estimulando boa circulação e melhora do edema, deste modo pode levar a mobilização do trato intestinal.

6 METODOLOGIA

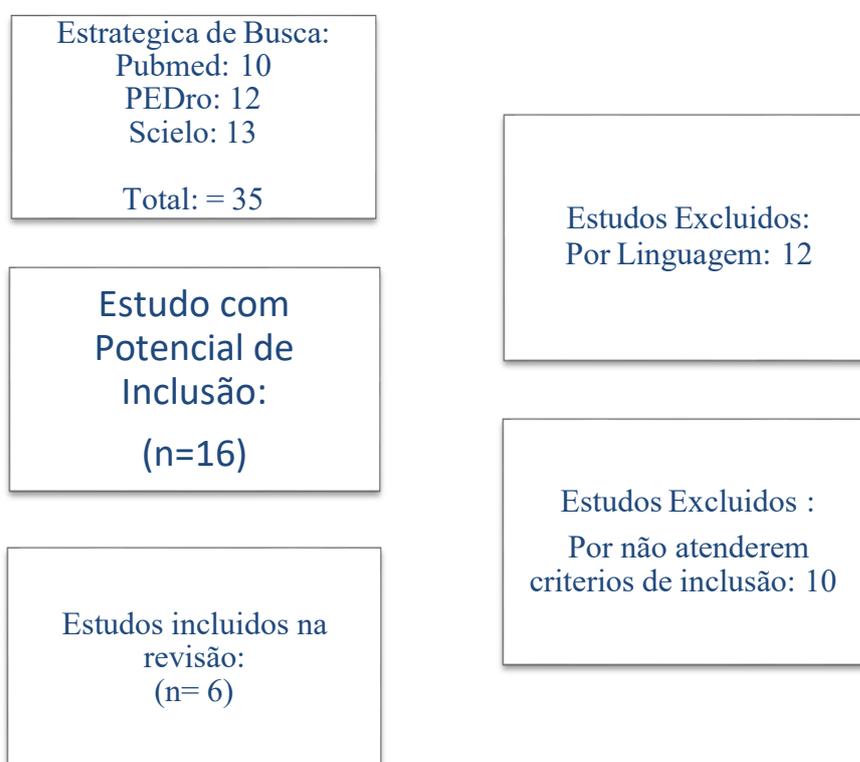
O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa desenvolvida com o objetivo de identificar os efeitos da massagem terapêutica manual em paciente com Fibromialgia. Os artigos foram selecionados a partir de uma busca criteriosa nas bases de dados Pubmed, PEDro e Scielo, sendo utilizadas como estratégia de busca nas palavras-chave: Fibromialgia, Terapia manual e Massagem Terapêutica.

Usou-se como critérios de inclusão 1) estudos publicados do ano de 2010 a 2021 2) as técnicas da massagem terapêutica 3) efeitos da técnica em pacientes portadores de fibromialgia 4) trazer resultados positivos ou negativo no tratamento 5) trabalhos publicados em português 6) obras divulgadas sem caráter científico. Foram excluídos artigos que não se encaixavam nos critérios anteriores.

7 RESULTADOS

A busca aos artigos nas plataformas resultou em 35 artigos, sendo 10 no Pubmed, 12 no PEDro e 13 no Scielo que após a filtragem usando os termos apresentados anteriormente nos rendeu 16 artigos, aonde foi feito uma análise e 6 artigos são antecedentes ao ano proposto e 4 artigos que não traziam da massagem terapêutica como principal tratamento. Sendo assim após a filtragem restaram 6 artigos, tendo 1 projeto de pesquisa e 5 revisão bibliográfica. A figura 1 mostra as etapas realizadas no processo de buscas dos artigos

Figura 1 – Fluxograma da etapa de busca dos artigos:



Fonte: Fluxograma elaborado pelo autor.

A presente revisão integrativa buscou analisar o efeito da massagem terapêutica manual para melhora dos sintomas e qualidade de vida de paciente com Fibromialgia. Foram 6 estudos elegíveis que estão apresentados na tabela 1.

Tabela 1 – Artigos usados neste estudo

Titulo do artigo	Autore/Ano	Suporte	Tipo de pesquisa	Objetivo
A fibromialgia e a Massoterapia caminhando juntas.	OLIVEIRA, et al 2016	Revista Eletrônica Belezain .com.br	Revisão bibliográfica	Verificar os sintomas de pessoas diagnosticadas com fibromialgia identifica tratamentos com resultados positivos,
Efeitos da Terapia Manual sobre a dor em mulheres com fibromialgia: uma revisão de literatura	ZIANI, et al 2017	Revista Ciência & Saúde	Revisão bibliográfica	Avaliar, através de uma revisão de literatura, os efeitos da terapia manual sobre a dor em mulheres fibromialgia (FM).
Os efeitos da massagem terapêutica manual em pacientes com a síndrome da fibromialgia	GONDIM, et al 2017	Revista de Psicologia e Interfaces	Revisão bibliográfica	Informar sobre a importância de tratamentos alternativos como a massagem terapêutica e seus efeitos
Efeitos da terapia manual em pacientes fibromialgicos	Damaceno1, et al 2018	Revista Científica Univiçosa	Revisão bibliográfica	Analisar os benefícios da terapia manual sobre os sintomas relacionados a fibromialgia
Uso da terapia não farmacológica, medicina alternativa e complementar na fibromialgia	BRAZ, et al 2011	Revista Brasileira de Reumatologia	Revisão bibliográfica	Discorrer sobre as diversas modalidades terapêuticas. Enfatizando as evidências da terapia não farmacológica e do uso de medicina alternativa e complementar nesses pacientes
Conhecimento e utilização de terapias alternativas no tratamento de fibromialgia	FILIPINI, et al 2010	Janus, América do Norte.	Projeto pesquisa	A busca de alívio para as dores, orientação, acompanhamento e melhora da qualidade de vida, desconhecimento da doença fibromialgia entre a população e os profissionais da saúde.

Fonte: Tabela elaborada pelo autor.

8 DISCUSSÃO

De acordo com Freitas et al, (2017) não há estudos suficientes e nem apoio social para portadores de fibromialgia, a literatura aponta que uma assistência coletiva é um ato essencial na vida destas pessoas, atitudes positivas podem reduzir emoções negativas como a depressão, ansiedade, alteração de humor, emoções estas que dizem ser uma forte influência propriamente dita no desenvolvimento da dor.

Em um estudo de pesquisa feito por Ziani et al, (2017) foram utilizadas as técnicas liberação miofascial, massagem de tecido conjuntivo, drenagem linfática manual, para avaliar os efeitos dessas técnicas sobre a dor em mulheres com fibromialgia, portanto, chegaram à conclusão, que todos tiveram melhora inclusive nos sintomas de ansiedade, sono, e na qualidade de vida.

Os autores pesquisados nos principais artigos selecionados, afirmam que a massagem é uma técnica que tem obtido resultados satisfatórios no tratamento da Fibromialgia, pois suas manobras liberam endorfinas que proporciona sensação de alívio da dor, bem estar, o cortisol responsável pela redução dos níveis de estresse, ansiedade. Segundo Oliveira et al, (2016) o efeito consiste em produzir através do estiramento e compressão dos tecidos excitáveis e não excitáveis, uma resposta imediata aos estímulos mecânicos, aumentando o fluxo linfático e sanguíneo, auxiliando no catabolismo e metabolismo celular, proporcionando alívio da dor, da ansiedade e da tensão por meio da massagem, para que haja uma diminuição dos impulsos corticais que transita pelos motores medulares.

O toque ao decorrer do tempo levou a atenção do ser humano para consigo próprio, pois segundo Pinto et al, (2014) a sensação de ser tocado proporciona um modo integrativo nos sistemas orgânicos e psicoemocionais, ou seja, a conexão entre o sistema endócrino e o sistema nervoso e tegumentar ocasiona o desenvolvimento proprioceptivo. Os principais efeitos de uma massagem são: aumento do fluxo sanguíneo e da circulação linfática (mecânico), alívio da dor, remoção de substâncias químicas do metabolismo e catabolismo e auxiliar na atividade muscular (fisiológico), relaxamento, alívio da tensão e ansiedade (psicológico), e sensação de bem-estar.

Em resumo Marcolino et al, (2014) traz nas revisões que as técnicas de terapia manual, demonstram ser benéficas para o tratamento da dor em pacientes com a fibromialgia, incluindo efeitos positivos sobre os sintomas característicos da doença. Todos os autores pesquisados afirmam que as manobras geram resultados satisfatórios, pois provocam alívio da

dor, melhora o cansaço, aumenta o sono, diminui a ansiedade e a depressão, e com isso promove uma qualidade de vida melhor para o portador desta síndrome, principalmente quando se trata dos pontos gatilhos, os quais eram desativados por meio das manobras feitas por fricção ou rolamentos de polegares.

Desta maneira, Pinto et al (2014) traz 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.

9 CONCLUSÃO

Com esta revisão compreendemos que a fibromialgia gera um impacto negativo importante na qualidade de vida dos pacientes, esse impacto envolve aspectos globais como, pessoais, profissionais, familiares e sociais, a qualidade de vida tem relação forte com a intensidade da dor, fadiga e decréscimo da capacidade funcional. O principal sintoma da fibromialgia é a dor, e a busca pelo seu controle é um dos grandes objetivos no tratamento, como a dor crônica está intimamente relacionada com os outros sintomas da fibromialgia, acredita-se que sua redução causaria um efeito cascata para a melhora dos demais sintomas.

Portanto diante dos resultados de cada estudo revisado, concluiu-se que a massoterapia como recurso terapêutico manual traz grandes benefícios referentes à melhora da dor dos portadores de fibromialgia. Dessa forma, o intuito do estudo atingiu seu objetivo ao descrever que o relaxamento atua no reequilíbrio do organismo, tais técnicas são interagidas com a dor, tensões, estresse, ansiedade, promovendo a diminuição destes fatores, pois a contração muscular contribui para a exacerbação da dor reduzindo assim o uso de analgésicos, demonstrando que a terapia complementar favorece aos pacientes uma confiabilidade e sensação de bem-estar psicológico e conseqüentemente alívio da dor.

REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA

1. VERSAGI, C. N., et al. Protocolos terapêuticos de massoterapia. Barueri, SP: Manole, 2015, p. 124130.
2. OLIVEIRA, Geovanna, Canello de et al. A fibromialgia e a Massoterapia caminhando juntas. Revista Eletrônica Belezain.com.br, pp. 4-5, 2016.
3. 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, v. 9, n. 1, p. 01-19, jan./jun. 2014
4. HELFENSTEIN, Milton Junior; GOLDENFUM, Marco Aurélio; SIENA, César Augusto Fávoro. Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais. Revista da Associação Médica Brasileira. São Paulo, v. 58, n. 3, mai.-jun. 2012.
5. FREITAS, et al. Impacto do apoio social sobre os sintomas de mulheres brasileiras com fibromialgia. Revista Brasileira de Reumatologia. 2017, pp. 197-203
6. FILIPINI, S.; SIMÕES, M.; CARVALHO, L.; SANTOS, L.; LIMA, T.. Conhecimento e utilização de terapias alternativas no tratamento de fibromialgia. Janus, América do Norte, 523 09 2010.
7. BRAZ, A. de S. et al. **Uso da terapia não farmacológica, medicina alternativa e complementar na fibromialgia.** Revista Brasileira de Reumatologia, pp. 275-280, 2011
8. MEGUZZI, P. et al. Massagem Ayurvédica Abhyanga na Melhora na Qualidade de Vida, Dor e Depressão em Portadores de Fibromialgia. Revista Brasileira Terapia e Saúde, pp. 66-67, 2011.
9. ZIANI, M.M. et al. Efeitos da terapia manual sobre a dor em mulheres com fibromialgia: uma revisão de literatura. Revista eletrônica Ciência & Saúde, pp. 49-54, 2017.
10. PINTO, R. F. S. et al. A massoterapia como estratégia de tratamento na redução do quadro algico e dos níveis de estresse observados em indivíduos residentes na Zona Oeste do Rio de Janeiro. Ciência Atual-Revista científica multidisciplinar das Faculdades São José, v. 4, n. 2, (2014) pp.02-19.
11. MARCOLINO, et al. Medicina Tradicional Chinesa Na Melhoria Dos Sintomas E Da Qualidade De Vida Em Pacientes Com Fibromialgia: Revisão Bibliográfica. Disponível em: <http://www.firval.com.br/ftmateria/1411748987.pdf>, 2014.
12. GOULART, R. et al. Aspectos psicológicos da síndrome da fibromialgia juvenil: revisão de literatura. Revista Brasileira de Reumatologia. pp. 70-71, 2016
13. GONDIM, S.S.; ALMEIDA, M.A.P.T. Efeitos da massagem terapêutica manual em pacientes com a síndrome da fibromialgia. Id onLine: Revista multidisciplinar e de Psicologia, Vol. 11, N. 39, pag. 336-354, 2017.
14. HEYMANN, Roberto Ezequiel et al. Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. Revista Brasileira de Reumatologia. v. 50, n. 1, p. 56-66, 2010. Disponível em: . Acesso em: 10 de dezembro de 2014

Tcc- Gabrielly e Juliana.pdf

Documento número 4b566e72-159f-4aa3-b047-0086eb2650db



Assinaturas



Mayenne Angela Silva

Assinou

Pontos de autenticação:

Assinatura na tela

IP: 177.132.176.165 / Geolocalização: -26.491715, -49.080165

Dispositivo: Mozilla/5.0 (iPhone; CPU iPhone OS 15_1 like

Mac OS X) AppleWebKit/605.1.15 (KHTML, like Gecko)

Version/15.1 Mobile/15E148 Safari/604.1

Data e hora: 14 Dezembro 2021, 10:57:39

E-mail: fisiomay@yahoo.com.br

Telefone: +5547988068399

Token: 7fcdade5-****-****-****-f1f6372b9aba



Assinatura de Mayenne Angela Silva



Norberto Adler Baumle

Assinou

Pontos de autenticação:

Assinatura na tela

IP: 170.79.191.200 / Geolocalização: -26.422403, -49.242357

Dispositivo: Mozilla/5.0 (Linux; Android 8.0.0; SAMSUNG SM-

G973F) AppleWebKit/537.36 (KHTML, like Gecko)

SamsungBrowser/15.0 Chrome/90.0.4430.210 Mobile

Safari/537.36

Data e hora: 14 Dezembro 2021, 12:36:12

E-mail: clin_phya@hotmail.com

Telefone: +5547991546844

Token: 1dec93f4-****-****-****-bbdfd5ce4429



Assinatura de Norberto Adler Baumle



Rosana Mara da silva

Assinou

Pontos de autenticação:

Assinatura na tela

IP: 191.173.66.253 / Geolocalização: -26.483630, -49.097495

Dispositivo: Mozilla/5.0 (Linux; Android 11; SAMSUNG SM-

G973F) AppleWebKit/537.36 (KHTML, like Gecko)

SamsungBrowser/16.0 Chrome/92.0.4515.166 Mobile

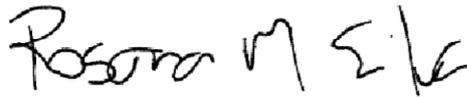
Safari/537.36

Data e hora: 14 Dezembro 2021, 12:04:53

E-mail: rosanamara.fisio@gmail.com

Telefone: +5547992220995

Token: a301b31a-****-****-****-2e509f39984f



Assinatura de Rosana Mara da silva



Hash do documento original (SHA256):
1ccc748f545b16e216616caa63922dad8f2a64353e4981335eea30958b030a08

Verificador de Autenticidade:
<https://app.zapsign.com.br/verificar/autenticidade?doc=4b566e72-159f-4aa3-b047-0086eb2650db>

Integridade do documento certificada digitalmente pela ZapSign (ICP-Brasil):
<https://zapsign.com.br/validacao-documento/>



Este Log é exclusivo ao, e deve ser considerado parte do, documento número 4b566e72-159f-4aa3-b047-0086eb2650db, de acordo com os Termos de Uso da ZapSign disponível em zapsign.com.br

