

TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO PARA MULHERES ADULTAS DIAGNOSTICADAS COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Mariana Glauci de Assis Laurindo¹
Ana Carolina Bernardes Mello Gonçalves¹
Aldine de Souza Rosa¹
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira²
Domingos Sávio Guimarães da Silva Júnior³
deyliane.univertix@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde.

RESUMO

A Fibromialgia é uma doença reumatológica crônica não transmissíveis (DCNT), tem fundamento idiopático, podendo ter diversos sintomas, dentre eles a dor musculoesquelética irradiada, transtorno de feição, cefaleia, má qualidade de sono, depressão e fadiga, não tem cura, entretanto é possível controlar a dor. O propósito deste trabalho foi descrever os efeitos das intervenções não-farmacológicas em mulheres adultas com idade entre 20 a 60 anos com fibromialgia. Foi elaborada uma revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa, publicados entre 2019 e 2023, no idioma português. A busca foi realizada nas bases de pesquisa SciELO, Google Acadêmico, Biblioteca Virtual da Saúde, Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde e PUBMED. A amostra foi constituída por produções científicas, que abordavam sobre mulheres com o diagnóstico e idade superior a 20 anos (adultas), utilizando os descritores "Fibromialgia", "Terapia", "Mulheres", "Adultas", "Manejo" e "Tratamentos não-farmacológicos", combinadas pelo operador booleano "and". Foram incluídos 17 artigos e procedeu-se a análise qualitativa temática. Os resultados evidenciam que o hábito de realizar exercícios físicos em solo e terapias adicionais, podem ser uma forma de tratamento extremamente eficiente não farmacológico para estes pacientes sindrômicos, que trazem vantagens ao doente, como qualidade de sono, ascensão do humor, restrição da dor, redução do estresse e ansiedade, delimita a rigidez, fazendo com que o músculo fique relaxado. Conclui-se que o tratamento não farmacológico, de forma integral e extensiva é indispensável para o paciente ter uma aptidão de vida profissional e pessoal melhor.

PALAVRAS-CHAVE: Fibromialgia; Terapia; Mulheres; Adultas; Manejo; Tratamentos não-farmacológicos.

¹ Acadêmicas do 6º Período de Medicina do Centro Universitário Vértice - Univértix.

² Licenciatura e Bacharel em Educação Física – UFV. Mestre em Educação Física – UFV. Doutora em Ciências da Nutrição UFV. Professora do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó. Coordenadora do Núcleo de Pesquisa e Estudos: Educação e Saúde – NUPES.

³ Graduação em Farmácia pela Universidade Federal de Ouro Preto. Professor do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

INTRODUÇÃO:

Com o avanço contínuo das práticas médicas, a longevidade passa a desempenhar um papel significativo na sociedade. Isso fica claro ao observarmos um notável aumento de mais de trinta anos na expectativa de vida dos brasileiros, comparando a primeira metade do século XX com a primeira década do século XXI (IBGE, 2018).

Esse expressivo ganho na longevidade é uma evidência do impacto positivo das melhorias nos cuidados médicos e das condições de vida ao longo do tempo, entretanto, concomitante a esse avanço, às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) também cursam com aumento de sua prevalência, entre essas destaca-se a Fibromialgia - enfermidade que se caracteriza como uma síndrome de dor musculoesquelética difusa, crônica, de início insidioso associado a distúrbios disfuncionais variados, sendo esses: fadiga, insônia, sintomas psiquiátricos diversos e excitabilidade agravada à palpação em determinados pontos dolorosos (*tenderpoints*). (CARVALHO, REGO, PROVENZA, 2019; GONÇALVES, 2018).

Sua etiologia ainda permanece desconhecida, classificando-a como idiopática. Entretanto, há evidências que apontam uma associação entre essa condição e a disfunção do Sistema Nervoso Central (SNC), o que parece levar a uma insuficiência nos mecanismos de supressão da dor (OLIVEIRA JÚNIOR e ALMEIDA, 2018).

Estima-se que aproximadamente 2,5% da população brasileira vivencie esses sinais e sintomas, sendo de maior recorrência em mulheres - dentre elas, 40,8% estão na faixa etária dos 35 a 44 anos, sendo uma prevalência sem causa prévia conhecida (GONÇALVES, 2018). Ademais, essas mulheres, portadoras de fibromialgia, muitas vezes passam por descrédito e exclusão em seus trabalhos e em seus meios familiares, devido a não compreensão de seus sintomas (OLIVEIRA *et. al*, 2019).

Os critérios para diagnóstico da Fibromialgia foram revisados em 2010 pelo Colégio Americano de Reumatologia (*American College Rheumatology*), e dispensam a contagem de pontos dolorosos (*tenderpoints*) (PORTO, 2022). Atualmente o diagnóstico baseia-se em dados da história clínica e exame físico do paciente, além da exclusão de demais síndromes que também evoluam com sinais e sintomas que

se iguaem aos da fibromialgia. O processo de confirmação da doença pode estender-se por vários anos, necessitando de uma equipe multidisciplinar muitas das vezes para a conclusão do caso clínico (SOUZA *et al*, 2022).

A terapêutica da Fibromialgia consiste em integrar o tratamento farmacológico e os classificados como não farmacológicos (GONÇALVES, 2019). Porém, muitas das pacientes que possuem fibromialgia não respondem favoravelmente aos tratamentos farmacológicos - usados sem associação com qualquer outro tipo de intervenção - e assim faz-se necessário a implementação de métodos terapêuticos não farmacológicos, destacando-se terapia comportamental e a prática de diferentes tipos de exercícios físicos (GONÇALVES, 2019).

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo descrever os efeitos das intervenções não-farmacológicas em mulheres adultas com idade entre 20 a 60 anos com fibromialgia.

METODOLOGIA

O presente artigo foi redigido tomando como ponto inicial uma revisão de literatura que, de acordo com Creswell e Creswell (2021), é considerado como um estudo que oferece base para a tomada de decisões nas atividades rotineiras, possibilitando o aprofundamento em determinada tese.

Foram utilizadas as bases de pesquisa Google Acadêmico, Biblioteca Virtual da Saúde, Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde e *US National Library of Medicine* (PUBMED), no período de junho a julho de 2023. Adotou-se os seguintes descritores na realização das pesquisas: "Fibromialgia", "Terapia", "Mulheres", "Adultas", "Manejo", "Tratamentos não-farmacológicos". Foram critérios de exclusão: artigos publicados antes de 2018.

Somando-se todas as bases de dados, foram encontrados 14 artigos, que abordam a temática e critérios de inclusão. Após a leitura dos títulos dos artigos, notou-se que alguns deles se repetiram nas diferentes bases e outros não preenchiam os critérios deste estudo. Foram selecionados artigos para a leitura do resumo e excluídos os que não diziam respeito ao propósito deste estudo. Após a leitura dos resumos, foram selecionados artigos que preenchiam os critérios inicialmente

propostos. Nos resultados em que se faz referência à população estudada, tomou-se por base os indivíduos que participaram da avaliação inicial (1ª Seleção) e os que efetivamente foram avaliados, de acordo com os critérios de inclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A fibromialgia é uma doença crônica não transmissível (DCNT), caracterizada assim, por ter etiologia indeterminada, diversos fatores de risco, períodos em que os sintomas amenizam, e, por estar estritamente associada à deficiência de vitaminas e, diversas vezes, incapacidade funcional. Ademais, a fibromialgia pode ser definida pela associação de múltiplos sintomas, dentre eles, destaca-se cansaço excessivo, inflexibilidade e dor corporal pela manhã. Além dos sintomas físicos, muitos pacientes cursam com depressão, ansiedade, e irregularidade no sono, aumentando assim, a taxa de morbimortalidade dos indivíduos diagnosticados com DCNT (GONÇALVES *et al.*, 2019).

Quanto a incidência entre gênero e sexo, a síndrome de fibromialgia (SFM) tem maior predominância em mulheres quando comparado aos homens, sendo 1 homem a cada 5 pacientes diagnosticados, dessa forma, há uma prevalência de 3,4% para mulheres e 0,5% para homens. Essa discrepância entre as taxas de prevalência pode ser explicada por alterações neuroendócrinas ocasionadas por disfunção do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e sistema nervoso autônomo, concomitante a fatores psicológicos, tendo assim, consequências mais significativas em indivíduos do sexo feminino. Em relação à idade, observa-se a ocorrência da fibromialgia em todas as faixas etárias, entretanto, frequentemente os pacientes diagnosticados têm entre 20 e 60 anos (SOUZA *et al.*, 2020).

Para Farias *et al.* (2020), no que se refere a mulher, além das maiores taxas de ocorrência da síndrome de fibromialgia, também é o sexo que apresenta mais sintomas relacionados a esta doença crônica. Nesse contexto, sabe-se que as dores intensas relatadas por pacientes do sexo feminino estão ligadas a disposição corporal, a qual há menor volume de massa muscular se comparado ao tecido adiposo, e alterações endócrinas mensalmente, isto é, as mulheres têm maior predisposição para o desenvolvimento de doenças que afetam o sistema musculoesquelético.

O tratamento da fibromialgia deve ser baseado em terapias farmacológicas e não farmacológicas. No que concerne ao tratamento farmacológico, comumente, são utilizados medicamentos que têm dois objetivos, aumentar a atividade de neurotransmissores inibitórios, por exemplo, a serotonina, ou, reduzir a ação de neurotransmissores excitatórios, como o glutamato. Entretanto, o uso de anti-inflamatórios não esteroidais, opioides e corticosteroides para cessar a dor periférica, não tratam factualmente a algia ocasionada pela fibromialgia (GONÇALVES *et al.*, 2019).

Segundo Oliveira Júnior *et al.* (2018), o tratamento da fibromialgia é específico para cada paciente, e, não propõe a cura. A finalidade é a redução das dores físicas e dos transtornos psicológicos que seus portadores apresentam, logo, a terapêutica baseia-se em promover qualidade de vida ao paciente, melhorando a funcionalidade e proporcionando independência pessoal.

Por se tratar de uma DCNT que afeta o sistema musculoesquelético de forma difusa, e, ao mesmo tempo, lesar a capacidade psicossocial do indivíduo portador, o primeiro passo para o tratamento efetivo da fibromialgia é a conscientização do paciente, especialmente, para controle do estresse e a relevância do sono, terapia comportamental e exercício físico. Portanto, pode-se adotar a atividade física como terapêutica principal para pacientes com fibromialgia. Isso porque a atividade física se mostra capaz de reduzir a dor, e, conseqüentemente, proporcionar bem-estar aos pacientes (SOUSA *et al.*, 2018).

Em um estudo realizado por Sousa *et al.* (2018), foram consideradas duas modalidades de atividades físicas, cinesioterapia e hidrocinestoterapia, com objetivo de avaliar os diferentes efeitos em relação à dor, fadiga muscular e capacidade funcional em pacientes com SFM. No fim, a análise evidenciou que pacientes que realizam cinesioterapia apresentam melhora significativa da dor e fadiga muscular, porém, pacientes que praticam hidrocinestoterapia, demonstram melhores resultados relacionados a funcionalidade e condicionamento cardiopulmonar.

Nesse viés, o exercício praticado no solo ocasiona melhora física porque é capaz de interferir na flexibilidade através do alongamento, relaxando os músculos que estão contraídos e amenizando a dor. Por outro lado, a atividade aquática

promove bem-estar a partir da liberação de endorfinas no sistema nervoso central por meio do alongamento muscular de leve intensidade (SCHLEMMER *et al.*, 2019).

É notório que as associações dos recursos fisioterapêuticos em pacientes com a síndrome reumatológica supracitada são para amenizar o desequilíbrio entre mediadores do Sistema Nervoso Central, e, inclusive, reduzir a produção da substância P (mediador da dor). Dentre as terapêuticas, o exercício com imersão em água aquecida apresenta benefícios não só no quadro algico, como também na qualidade do sono dos indivíduos fibromiálgicos (SCHLEMMER *et al.*, 2019).

Ainda, mais de 70% dos pacientes com fibromialgia queixam-se de má qualidade do sono, o que é associado a um desarranjo eletroencefálico, pela ausência da última fase do sono. Além disso, é importante salientar que o sono tem papel fundamental na homeostasia. Visto isso, a escolha do tratamento com água aquecida é fortemente recomendada, pois mostra-se eficaz para minimizar o estresse biomecânico nas fibras musculares e articulações, aumento da força muscular e amplitude articular, melhora do fluxo sanguíneo, relaxamento muscular com consequente diminuição do quadro algico, e melhora da capacidade funcional (TEIXEIRA *et al.*, 2022).

Outrossim, de acordo com Xavier *et al.* (2019), os exercícios aeróbicos com intensidade leve a moderada são imprescindíveis para diminuição dos sintomas da fibromialgia, já que propiciam efeitos analgésicos ao estimularem a liberação de endorfinas, e, conseqüentemente, antidepressivos. Deste modo, a prática de atividade física como caminhadas, dança e bicicleta ergométrica auxilia na redução dos impactos da fibromialgia no cotidiano dos pacientes.

Uma temática analisada por Oliveira *et al.* (2021), foi quanto a adoção do pilates como parte do tratamento para as mulheres fibromiálgicas. Por ser uma atividade na qual o paciente consegue identificar o limite de seus esforços, esse tipo de intervenção é eficaz não só no controle da dor, mas em todo o âmbito sintomático, minimizando assim, sintomas sensoriais e psicossociais. Para mais, evidenciou-se os benefícios da eletroestimulação como terapia adjuvante em pacientes com SFM, especialmente, a utilização da eletroacupuntura como método para abrandar o quadro algico (NUNES, 2021).

Dado que os pacientes com fibromialgia têm queixas variadas em relação aos sintomas e gravidade, incluindo os fatores cognitivos e comportamentais e a presença ou não de comorbidades ou outra doença crônica não transmissível, o tratamento da síndrome fibromiálgica torna-se indefinido, fazendo que o manejo desses pacientes seja laborioso tanto para a equipe multiprofissional, quanto para a pessoa com SFM e seus familiares. Portanto, é de suma importância que escolha do tratamento, sendo ele medicamentoso ou não, seja individualizada, adequando-o à realidade do paciente (ALMEIDA *et al.*, 2019).

Apesar de não ser possível curar os indivíduos diagnosticados com fibromialgia, existem alternativas de tratamento que podem proporcionar bem-estar físico, psicológico e social a estes pacientes. A implementação da cinesioterapia ou hidrocinesioterapia como tratamento para SFM apresenta resultados satisfatórios para o controle dos episódios de dor muscular e quadros de transtornos psíquicos. Contudo, o pilar para o sucesso das intervenções não farmacológicas é a compreensão do paciente, isso pois, as vantagens da atividade física ocorrem apenas entre 8 e 10 semanas após o início do plano terapêutico (MONTENEGRO *et al.*, 2021).

Em suma, tem-se que a A fibromialgia é uma doença que afeta principalmente pessoas do sexo feminino em idade adulta, por uma estruturação corporal de baixo volume de massa muscular, assim têm mais pré-disposição a distúrbios que abalam a sistematização musculoesquelético, por modificação neuroendócrina que provoca uma anomalia do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, sistema nervoso autônomo e é ligada há fatores psicológicos.

No que diz respeito ao tratamento da doença, tem-se que é aprimorado a terapia farmacológica e não farmacológica, sendo utilizado para auxiliar na ampliação de atividades com serotonina, e restrição do glutamato. Contudo, a administração de opioides, anti-inflamatórios e corticosteroides não controlam a dor provocada pela fibromialgia.

Desse modo, entre os exercícios físicos aquáticos, estes que liberam o desbloqueio de endorfinas com a intervenção de alongar o músculo com pouca força, destacam-se a cinesioterapia, em que os pacientes manifestam enriquecimento parcial da fadiga muscular e da dor e a hidrocinesioterapia na qual os indivíduos têm

progresso incompleto relacionado a funcionalidade e condicionamento pulmonar. Pode ser realizado atividades físicas como o mergulho em locais aquecidos sendo altamente indicado, pela eficiência no aprimoramento do fluxo sanguíneo, eficiência no aperfeiçoamento da capacidade funcional, fortalecer o músculo e aliviar a tensão.

A prática de exercícios aeróbicos calmos, como deambulação, dança e pilates, auxilia na moderação dos sintomas da doença. Porém, é de grande importância que o tratamento farmacológico ou não, seja feito de maneira individualizada de acordo com a necessidade do indivíduo, com a equipe multidisciplinar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas considerações expostas, é possível inferir que o tratamento personalizado para mulheres que sofrem de Fibromialgia, utilizando abordagens não farmacológicas, como atividades físicas em solo, pilates e exercícios aquáticos, demonstra um potencial significativo para proporcionar alívio das dores e tensões musculares, melhorar a qualidade do sono e aprimorar a qualidade de vida. Mas, é indispensável ressaltar que se faz necessário uma maior corporificação de investigações sobre tal assunto, a fim de impulsionar a serventia destas pesquisas na prática clínica. Por fim, é importante destacar que foram encontradas limitações na busca dos materiais, que estão atualmente em menor quantidade disponível.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Anna Brunet Monteiro. **Narrativas de vida de mulheres com fibromialgia: autogerenciamento da dor crônica**. Orientador: Lina Márcia Miguéis Berardinelli, 2020. 102 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020.

BICALHO, Edirlene. Benefícios da atuação da fisioterapia no tratamento e melhora da qualidade de vida da mulher com fibromialgia. **Revista científica de saúde do Centro Universitário de Belo Horizonte**, Belo Horizonte, p. 2-11, jun. 2023.

CARVALHO, Marco Antonio; LANNA, Cristina Costa Duarte; BERTOLO, Manoel de Barros; FERREIRA, Gilda Aparecida. **Reumatologia: diagnóstico e tratamento**. 5.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

CRESWELL, John Ward; CRESWELL, John David. **Projeto de pesquisa:** métodos qualitativo, quantitativo e misto. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

SOUSA, Bárbara Samille Moreira *et al.* O efeito da cinesioterapia e hidrocinestoterapia na dor, capacidade funcional e fadiga em mulheres com fibromialgia. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 231-238, agosto, 2018.

FARIAS, L. M. S.; OLIVEIRA, A. L. V.; BARBOSA, C. P. A.; GONÇALVES, M. R. Marcadores genéticos para fibromialgia em mulheres. **Semana de Pesquisa da Unit**, Alagoas, [S. l.], n. 8, nov. 2020.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Expectativa de vida do brasileiro sobe para 75,8 anos.** Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/18469-expectativa-de-vida-do-brasileiro-sobe-para-75-8-anos>. Acesso em: 18 jun. 2023.

GONÇALVES, Alexandre. Exercício Físico e Fibromialgia: em busca de melhor prescrição para maior adesão. **Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde**, v. 5, n. 9, p. 27-30, 2019.

KIRCHNER, L. F.; REIS, M. J. D.; QUELUZ, F. N. F. R. Intervenção comportamental para dor e sono em mulheres com Fibromialgia. *Acta Comportamentalia*: **Revista Latina de Análisis del Comportamiento**, [S. l.], v. 27, n. 3, p. 371-388, out. 2019.

NUNES, Larissa Silva. **Os efeitos da prática regular de exercícios resistidos para a prevenção de dores e depressão em mulheres com fibromialgia.** Orientador: Andrea Cintia da Silva, 2021. 17 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) - Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2021.

OLIVEIRA JÚNIOR, José Oswaldo; ALMEIDA, Mauro Brito. O tratamento atual da fibromialgia. **BrJP**, v. 1, p. 255-262, jul. 2018.

OLIVEIRA, J. P. R. *et al.* O cotidiano de mulheres com fibromialgia e o desafio interdisciplinar de empoderamento para o autocuidado. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 40, 2019.

PORTO, Celmo C.; PORTO, Arnaldo L. **Clínica Médica na Prática Diária.** 2. ed. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2022.

SCHLEMMER, G. B. V.; MACIEL, M. B; GIOTTO MAI, C. M. BIAZUS, J. de F. Efeitos da terapia aquática na qualidade do sono, algia e qualidade de vida em mulheres com fibromialgia. **Saúde (Santa Maria)**, Santa Maria, v. 45, n. 2, p. 1-9, maio/ago. 2019.

TEIXEIRA, Evillyn Almeida *et al.* **Efeito da terapia aquática em mulheres portadoras de fibromialgia que apresentam sono ruim:** uma revisão de literatura.

Anais do FAVE – Fórum Acadêmico da Univértix, Matipó, setembro, 2023.

Orientador: Adriana Buogo Esteves, 2022. 19 f. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Faculdade de Fisioterapia, Centro Universitário de Várzea Grande, Várzea Grande, 2022.