REVISTA TRANSDISCIPLINAR
UNIVERSO da Saúde
ISSN 2965-2340

FIBROMIALGIA: ESTUDO DE CASOS SOBRE OS BENEFÍCIOS DA ACUPUNTURA EM MULHERES COM IDADES ENTRE 40 A 70 ANOS

Daniele Mendes Marques

Maria Cristina Salimena

Alexandre Paixão de Moraes

Rachel de Faria Abreu

Alexandre Pereira dos Santos

Carlos Simões do Amaral

Brener Menezes Armond

Afiliações e informações de autoria: 2 Fisioterapeuta Mestre e Doutora em Neuroimunologia 3 Fisioterapeuta e Mestre da Ciência da Atividade Física 4 Fisioterapeuta Mestre em Fisioterapia Cardiorrespiratória 5 Fisioterapeuta, Mestre em Fisioterapia Cardiopulmonar 6 Especialista em Fisioterapia do Trabalho,Especialista Saúde Família e Especialista Fisioterapia Intensiva, Especialista em Fisioterapia Respiratória 7 Mestre em Fisioterapia, Especialzação em Fisioterapia Respiratória, Cirurgião Dentista, Especialista em Ortodontia, Docente do Curso de Fisioterapia e Odontologia da Universidade Salgado de Oliveira.

Resumo: Este modelo apresenta as instruções para a preparação de Trabalhos de Conclusão do Curso de Fisioterapia e já está adequadamente formatado para ser utilizado pelo autor. A função do resumo é abordar, sucintamente, o bem estar, com as aplicações terapêuticas da acupuntura, em mulheres, portadoras de fibromialgia, entre 40 a 70 anos é o foco principal deste artigo. Estuda uma série de casos sobre os benefícios da acupuntura na área do conhecimento denominada de Fisioterapia. Aborda os conceitos: Fisioterapia, Acupuntura e Fibromialgia, através de uma revisão de literatura. Verifica, através do tratamento de acupuntura, a comprovação da recuperação musculoesquelética. Mensura dados na Escala Visual Analógica de Dor (EVA). E demonstra os resultados dos benefícios da aplicação terapêutica da acupuntura, em portadoras de fibromialgia.
Palavras-chave: acupuntura; fibromialgia; fisioterapia

I – Introdução

A fibromialgia (FM) apresenta um desafio para os pacientes e os profissionais de saúde, não apenas para reconhecê-la, mas tentar compreendê-la e tratá-la com sucesso, e minimizar o seu impacto sobre o indivíduo e a comunidade até que uma cura seja encontrada. A FM não é uma ameaça à vida, mas pode causar prejuízos funcionais profundos, e pode finalizar com a incapacidade total de cada indivíduo. Os médicos e os profissionais de saúde, que tratam a FM podem ajudar os indivíduos a superarem a morbidez da fibromialgia e melhorarem a qualidade de vida. Para tanto, nesse Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), foi estudada a trilogia dos conceitos: acupuntura, fibromialgia e fisioterapia. Os estudos da revisão de literatura sobre a FM mostram , que é necessário estudar as novas práticas terapêuticas corporais que possibilitem maior autonomia para pessoas com fibromialgia, que buscam melhorar sua saúde e sua qualidade de vida, produzindo novos sentidos e significados para viver. Pretendeu-se como objetivo geral, verificar que através, de um tratamento de acupuntura, pode-se comprovar a recuperação da musculoesquelética, visando assim a melhoria das dores corporais em mulheres, portadoras de FM. Seus objetivos específicos foram os de mensurar dados, através da

Escala Visual Analógica de Dor (EVA), comparando os graus de intensidade do quadro álgico de dor com pacientes voluntárias portadoras de FM; e demonstrar resultados dos benefícios da aplicação terapêutica da acupuntura em mulheres portadoras de FM, entre 40 a 70 anos de idade. Enfim, esse artigo foi desenvolvido, através da seguinte estrutura: Primeiro a introdução relata um breve histórico sobre o problema, a justificativa, e objetivo geral, bem como os objetivos específicos do tema em questão; Referencial teórico, aborda a história, os conceitos e a ferramenta EVA;– Metodologia, aponta o desenho do estudo, contexto , seleção de amostra, instrumentação e procedimentos para coleta de dados e análise das variáveis; Capítulo IV – Aspectos éticos, explicita a análise crítica dos riscos e benefícios, assim como os critérios para suspender ou encerrar a pesquisa; Capítulo V – Desenvolve o levantamento dos dados, mediante a coleta, análise e a interpretação dos dados; e finalizando as considerações finais.

1 Discente do Curso de Fisioterapia da Universidade Salgado de Oliveira

II – Materiais e Métodos

Para que o objetivo geral e os objetivos específicos, da série de casos, pudessem ser alcançados foram analisadas as aplicações dos conceitos estudados e dos levantamentos de dados realizados sobre as mulheres portadoras de FM, no ambiente físico do Estúdio DM Saúde e Bem-Estar. Esta pesquisa foi realizada, seguindo as três linhas básicas de pesquisa: 1- Coleta de dados com preenchimento da ficha de anamnese (Apêndice I); 2- Pesquisa bibliográfica; e 3- Pesquisa de campo no consultório, sendo observado o reconhecimento da importância do tema em questão, e na evolução satisfatória das atividades físicas e terapêuticas de acupuntura, proporcionando, assim a inserção de novas técnicas e de novos métodos, objetivando a melhoria das condições físicas dessas mulheres entre 40 e 70 anos. A amostra do estudo foi composta por três pacientes do sexo feminino, portadoras de FM, pertencentes a faixa etária entre 40 a 70 anos alunas voluntárias assíduas, do Estúdio de Pilates: DM SAÚDE E BEM ESTAR, e que concordaram assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo I).

Foram descritos em 07 (sete) quadros específicos.

III. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Para facilitar a compreensão do levantamento dos dados, realizou-se a montagem de 7 (SETE) quadros específicos, com diversas informações sobre sujeitos voluntários estudados. Foram utilizados elementos da natureza (pedras preciosas: Jade, Rubi e Pérola), como identificadores dos sujeitos, e também para assegurar o anonimato das participantes voluntárias da pesquisa.

1. QUADRO RELATIVO A CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS

SUJEITOS	SEXO	ESTADO CIVIL	PROFISSÃO	IDADE
1-JADE	FEM.	CASADA	CABELEREIRA	56
2- RUBI	FEM.	SOLTEIRA	PROFESSORA	57
3- PÉROLA	FEM.	CASADA	CONTADORA	70

O quadro representa a caracterização dos sujeitos voluntários quanto ao sexo, estado civil, profissão e idade. A maioria pertence ao sexo feminino, conforme determinado no início do projeto de pesquisa. Observou-se na amostra estudada, que a

média da faixa etária das pacientes voluntárias foi de 61 anos. Nesse sentido, verificou-se que as portadoras de FM vivem sempre sob tensão social, devido as profissões, que exercem no mercado de trabalho. Isso pôde ser constatado pela observação quanto ao ambiente profissional, e também quanto ao ambiente doméstico. Eles são ambientes agradáveis, mas provocam problemas psicológicos, biológicos e fisiológicos, fazendo com que as participantes voluntárias estejam sempre sob o estresse, cansaço, insônia, depressão, suores noturnos e ansiedade. Enfim, ao se questionar sobre os setores de trabalho, constatou-se que as participantes voluntárias estão sempre sendo submetidas a fortes tensões por causa dos tipos de trabalho que desenvolvem as cargas de trabalho são intensas e repetitivas e os tempos prolongados em que estão desenvolvendo as tais atividades profissionais, também interferem na saúde de cada uma delas gerando estresse e fortes dores no corpo. Dessas participantes 66,67% são casadas, e 33,33% são solteiras.

2. QUADRO RELATIVO A RENDA FAMILIAR

SUJEITOS	RENDA SATISFATÓRIA	ÚNICA FONTE
1-JADE	INSATISFEITA	NÃO. A OUTRA É DO ESPOSO
2- RUBI	SALÁRIO RAZOÁVEL	NÃO. PENSIONISTA
3-PÉROLA	SALÁRIO RAZOÁVEL	NÃO. A OUTRA RENDA É DO ESPOSO.

A abordagem referente a renda familiar, sua satisfação em relação a renda financeira e o número de fontes financeiras confirmam a existência de implicações e incidências de fatores psicológicos, fisiológicos e sociais. Verificou-se que as relações entre as satisfações dessas voluntárias, com as necessidades financeiras e as quantidades de fontes de rendas, andam concomitantemente e contribuem para o aumento dos graus de dores cíclicas e crônicas das participantes.

3. QUADRO RELATIVO AO CONCEITO DE DOR FIBROMIÁLGICA

SUJEITOS	DOR	QUANDO
1- JADE	TRABALHAR MUITO; PROBLEMAS FAMILIARES	QUANDO ESTOU SOB PRESSÃO
2- RUBI	MUITA PRESSÃO FAMILIAR; FORTES SITUAÇÕES EMOCIONAIS	QUANDO NÃO SOU COMPREENDIDO.
3- PÉROLA	ESTAFA FÍSICA E MENTAL	FINAL DO MÊS

O relato de dores provocadas pela FM das participantes voluntárias traduz o conceito de cada uma sobre essas dores e quando elas percebem o surgimento dessas dores. Embora, elas falem sobre as dores de FM, estas relatam desconhecer o conceito e os sintomas de FM. Porém elas revelam que sentem dores intensas no corpo inteiro e correlacionam as dores crônicas aos movimentos repetitivos das profissões, das atividades domésticas e das não adaptações físicas e psicológicas ligadas à determinadas situações emocionais ocorridas durante a vida de cada uma das portadoras de FM.

4. QUADRO RELATIVO A LIMITAÇÃO DE EXPRESSÕES DE EMOÇÕES QUANTO A DOR DE FIBROMIALGIA

SUJEITOS	RESPOSTAS
1- JADE	NÃO. SOU BASTANTE SINCERA
2- RUBI	SIM. FICO CALADA
3-PÉROLA	SIM. FICO CALADA SEMPRE.

As limitações de expressões de emoções, quanto as dores de FM pelas participantes voluntárias foram abordadas de forma tímida e contida, quer seja pelos desempenhos profissionais, quer sejam nos ambientes sócios-culturais, as expressões dos momentos de dores de cada uma é relatada como de exaustões, dos excessos de limites físicos. Elas revelam que tais dores provocam uma desarmonia corporal, psicológica e fisiológica. As participantes desejam manter tanto o bem-estar físico quanto mental. Verificou-se, que a personalidade de cada uma portadora de FM, em relação às suas emoções são caracterizadas por mulheres, que inibem uma série de sentimentos, tipos de raivas, fúrias e angústias. E tudo isso, as interiorizam provocando os estresses e os aumentos das dores, derivando outros sentimentos de impossibilidades dos controles emocionais, tais como: ansiedade, insônia e depressão.

5. QUADRO RELATIVO A IMPOTÊNCIA DE RESOLUTIVIDADE DAS DORES ÁLGICAS

6.

SUJEITOS	RESPOSTAS
1- JADE	SIM
2-RUBI	SIM
3- PÉROLA	SIM. MAS NÃO REAJO SÓ FICO TRISTE.

A impotência de se tentar resolver as dores intensas e crônicas são apontadas pelas participantes de forma persistente. Elas reforçam que a sobrecarga diária do meio profissional e doméstico acabam gerando ansiedades, angústias e tristezas. Em relação a isso, muitos pesquisadores tem enfatizado, que as dores físicas e os sofrimentos psíquicos, originários das tensões diárias, realmente provocam os descontroles emocionais por parte das portadoras de FM.

7. QUADRO RELATIVO AOS SINAIS E SINTOMAS DA FIBROMIALGIA

SUJEITOS	RESPOSTAS
1- JADE	AGITAÇÃO, NERVOSISMO, IRRITAÇÃO, FALTA DE SONO E APETITE. PA
2- RUBI	TAQUICARDIA, TREMORES, PA, CHORO, SEM MOTIVO, NERVOSISMO
3- PÉROLA	CANSAÇO, FADIGA, DOR DE CABEÇA, MAU ESTAR, PA,INSÔNIA.

8. QUADRO SOBRE ESTILO DE VIDA

SUJEITOS	PRÁTICA DE EXERCÍCIOS	TIPO DE ALIMENTAÇÃO
1- JADE	SIM	COMO DE TUDO, GERALMENTE NA RUA.
2- RUBI	SIM	BALANCEADA
3- PÉROLA	SIM	NORMAL COM VERDURAS, CARNES, OVOS, LEGUMES, MASSAS.

Quanto ao estilo de vida baseados na prática de exercícios físicos e no tipo de alimentação revelou-se, que mesmo as rotinas de vida, sendo corridas e intensas, as participantes tem tempos necessários, duas vezes na semana, para a prática de exercícios físicos, fazendo com que, em sua maioria (100%) sejam pessoas ativas, diminuindo assim os riscos de aparecimento de dores corpóreas. Comprovou-se de que é necessário, uma disciplina física corporal, e uma boa alimentação balanceada para a melhoria dessas dores. Percebeu-se, também que a utilização da acupuntura é fundamental. Ela deve estar associada a uma dieta regular equilibrada, assim como exercícios regulares, que ajudaram a manter as participantes voluntárias em níveis normais de controle das dores de FM.

VIII – Resultados

QUADRO RELATIVO A EVOLUÇÃO DOS PACIENTES, QUANTO AS MEDIDAS INICIAIS E FINAIS DO TRATAMENTO DE ACUPUNTURA

SUJEITOS	MEDIDAS – EVA			
	INICIAL	DATA	FINAL	DATA
1- RUBI	INTENSA 10	02/03/2019	MODERADA 03	30/05/2019
2- JADE	INTENSA 08	01/03/2019	MODERADA 04	26/05/2019
3- PÉROLA	INTENSA 09	02/03/2019	LEVE 01	27/05/2019

8.1) Evolução do tratamento por paciente: I) De acordo, com o Plano Terapêutico proposto, a paciente voluntária Rubi, 57 (cinquenta e sete) anos, realizou vinte e seis sessões de aplicações de acupuntura, duas vezes na semana, às terças-feiras e quintas-feiras, nos horários das 14h00 às 15h00, por três meses Histórico: Dores crônicas, diagnóstico médico de FM, aos 42 anos, de forma tardia; preocupação com membros da família; perdas de entes queridos; problemas na infância; ansiedade; depressões constantes; tristezas; pressão alta sistêmica. Com base na Escala EVA, o tratamento de acupuntura foi iniciado com dor intensa nível 10; passando na nona sessão para dor moderada 07; na décima segunda, observou-se uma melhora efetiva da dor, para moderada 06; na décima quinta sessão para dor moderada 05; na décima oitava sessão para dor moderada 04; Depois dessa sessão, o quadro foi mantido na medida moderada 03 até a vigésima sexta sessão (final – 26/05/2022). Percebeu-se que o quadro de melhora foi considerado satisfatório, resultando numa evolução de dor de medida intensa inicial no grau 10

(01/03/2022), para medida final moderada 03 (26/05/2022 – Apêndice III) ; e II) Já a pacient; tensão no trabalho; problemas psicológicos; síndrome do pânico; ansiedade; depressão; frustrações e desilusões. O tratamento de acupuntura, conforme a Escala de Dor EVA, teve como resulta da primeira sessão uma dor intensa nível 08, passando a melhorar de maneira efetiva no final da oitava sessão, com uma medida moderada 07. A partir da décima primeira sessão é iniciada com uma dor moderada 06, se mantendo até a décima sétima sessão; na vigésima sessão observou-se uma melhora do quadro de dor, para moderada 05; melhorando para moderada 04 na vigésima terceira sessão permanecendo assim até a vigésima sexta sessão no dia 30/05/2022. III) O tratamento de acupuntura traduz numa melhora no quadro de intensidade da dor de forma satisfatória, confirmando a evolução de dor de medida inicial de intensa 08 (02/03/2022), a medida final moderada 04 (30/05/2022 – Apêndice II); IV) E finalmente, a paciente Pérola, 70 (setenta) anos, vinte e seis sessões de acupuntura, duas vezes na semana, às quartas-feiras e sextas-feiras, das 10h00 às 11h00, por três meses. Histórico: dores crônicas de FM. Diagnóstico médico tardio; preocupações com filhos; relacionamentos tensos na família; ansiedade; depressão; desânimo; cansaço. O tratamento de acupuntura foi iniciado no dia 02/03/2022, com a medida de dor na intensidade 09; na oitava sessão, observou-se uma melhora efetiva, da medida de dor passa intensa 09 para moderada 07, percebe-se algumas oscilações nas sessões seguintes; Já a partir da vigésima sessão a melhora da dor é visível passando de moderada 03 a leve 02; da vigésima primeira a vigésima sexta de grau leve 02. Finalizando, com uma dor de intensidade leve 01. O resultado do tratamento foi considerado mais do que satisfatório, com uma medida inicial de tratamento, intensa 09, em 02/03/2022, para a vigésima sexta sessão (27/05/2022), com a medida final leve 01. (Apêndice IV) Verificou-se que as três pacientes voluntárias tratadas e estudadas, comprovam a eficiência e a eficácia do tratamento de acupuntura e confirmam que o referido tratamento traz benefícios, bem como qualidade de vida, para as portadoras de FM. e voluntária Jade, 56 (cinquenta e seis) anos, realizou também 26 sessões de aplicações de acupuntura, duas vezes por semana, às segundas-feiras e quartas-feiras, nos horários das 16h00 às 17h00 horas, por três meses. Histórico: Dores crônicas causadas por diagnóstico médico tardio; preocupações com filho; perda de ente querido

VI – Discussão

9.1 FIBROMIALGIA E ACUPUNTURA a) FIBROMIALGIA:

No mundo contemporâneo, as sensações mais comuns sentidas pela população são as dores, principalmente as articulares e musculares. Nesse sentido, Berne afirma que a Síndrome da Fibromialgia (SFM) é uma condição de dor muscular e nas articulações amplamente disseminada com pontos doloridos específicos pelo corpo.1 Reforçando este pensamento, Wolfe afirma que:

A síndrome da fibromialgia pode ser definida como uma síndrome dolorosa crônica, não inflamatória, de etiologia desconhecida, que se manifesta no sistema músculo-esquelético, podendo apresentar sintomas em outros aparelhos e sistemas. Sua definição constitui motivo de controvérsia, basicamente pela ausência de substrato anatômico na sua fisiopatologia e por sintomas que se confundem com a depressão maior e a síndrome da fadiga crônica. Por estes motivos, alguns ainda consideram-na uma síndrome de somatização. No entanto, desde 1980, um corpo crescente de conhecimento contribuiu para a fibromialgia ser caracterizada como uma síndrome de dor crônica, real, causada por um mecanismo de sensibilização do sistema nervoso central à dor. Na tentativa de

homogeneizar as populações para estudos científicos, o Colégio Americano de Reumatologia, em 1990, publicou critérios de classificação da fibromialgia.3

Nesse sentido, Berne ressalta que:

Destacam-se uma sensibilidade dolorosa em sítios anatômicos preestabelecidos, denominados tender points, que serão apresentados adiante, na descrição do quadro clínico. O número de tender points relaciona-se com avaliação global da gravidade das manifestações clínicas, fadiga, distúrbio do sono, depressão e ansiedade.1 Por consequência, a FM é uma doença fatorial, que gera vários aspectos, estudos têm sido realizados com um propósito de verificar a influência de modalidades terapêuticas não medicamentosas no controle dos sintomas e, dentre elas, vamos abordar a acupuntura como forma de tratamento alternativo para alivio das dores musculo esquelética. Os estudos da revisão de literatura sobre a FM mostram conforme Mattos, que é necessário estudar as novas práticas terapêuticas corporais que possibilitem maior autonomia para pessoas com fibromialgia, que buscam melhorar sua saúde e sua qualidade de vida, produzindo novos sentidos e significados para viver.5

b) ACUPUNTURA: Para enfatizar a importância da acupuntura é necessário conceituá-la. Em seus estudos, Davies enfatiza que:

A definição do que é acupuntura (acu = agulha + puntura = picar), não é fácil descrever, isso devido a essa técnica elevar o Taoísmo, cuja filosofia considera a harmonia do indivíduo com o meio ambiente em que ele vive. Em seu trabalho enciclopédico na terapia do ponto de gatilho, a Dra. Janet Travell define um ponto de gatilho como “um lócus hiperirritável dentro de uma faixa esticada de músculo esquelético, localizada no tecido muscular e / ou sua fáscia associada.7

Pode ser melhor entendida, através de Ferreira, quando cita que:

Pontos-gatilho miofasciais - ou seja, aqueles localizados no músculo (geralmente músculo esquelético) ou na fáscia muscular - são mais prevalentes e sintomáticos; no entanto, pontos de gatilho também podem estar presentes também nos tecidos fasciais cutâneos, ligamentares, periósteos e não musculares. 8

Segundo Offenbacher e Stucki:

A fisioterapia tem sido eficaz em combater os sintomas da FM, tais como dor, fadiga geral e muscular, fraqueza muscular e distúrbios do sono, entre outros... E eles ainda afirmam que “a acupuntura vem sendo bastante utilizada no tratamento de sídromes dolorosas, levando a diminuição da dor assim como a um aumento do limiar de dor. 11

Em seu livro Vieira afirma que a acupuntura está alinhada com uma nova visão de Medicina, baseada na prevenção, na busca do equilíbrio do organismo, na qualidade de vida e no respeito ao paciente. 12 Para Marques Filho, a acupuntura é uma forma de trabalhar melhor, mais rápido e de maneira mais eficiente e que o paciente encontre alívio para seu sintoma, com ajuda do médico, também de modo mais rápido e eficente. 13

C) MECANISMO DE AÇÃO DA ACUPUNTURA

Nesse aspecto, relativo ao mecanismo de ação, Mendonça demonstra que:

A acupuntura se mostrou efetiva no tratamento da fibromialgia, uma vez, que segundo a literatura e o presente estudo, esta pratica proporciona o alívio da dor,

aumentando o limiar doloroso, diminuindo a rigidez muscular matinal e melhorando a qualidade do sono. Também se mostrou satisfatória quanto à diminuição dos níveis dolorosos e da contagem dos “tender points”, porém não se pode comprovar a duração dos benefícios.14

E Ernest complementa:

As pesquisas mais recentes comprova e ajuda a esclarecer sobre o misticismo sobre a ação da acupuntura. Através de diversos trabalhos científicos ficou provado que a acupuntura altera a circulação sanguíneo. Modificando a dinâmica da circulação regional proveniente da microcirculação, relaxamento muscular, diminuindo a inflamação e a dor. O estímulo de pontos promove liberação de determinados hormônios, como o cortisol (através do estimulo do ACTH) e as endorfinas (B-endorfina, encefalinas e dinorfinas) promovendo analgesia.15

Em outro momento, Machado enfatiza que o tratamento complementar de acupuntura melhora consideravelmente a saúde de doentes de fibromialgia, comparado com pacientes, que passam somente pelo tratamento convencional com medicamentos e fisioterapia. 4

X– Conclusão

A introdução da acupuntura, como um novo tratamento alternativo significa um repensar sobre a preocupação fisioterápica para a FM em mulheres portadoras entre 40 a 70 anos, reformulando assim os procedimentos e técnicas para a melhoria e bem-estar de suas dores. A construção desse artigo teve como base, leituras preliminares de revisão de literatura, que de certa maneira, foram fundamentais para a enumeração de certos aspectos conclusivos relativos a aplicação da acupuntura, através de observações e considerações finais. Considerações Finais: No desenvolvimento do TCC, tais “realidades”, configuram-se em elementos fundamentais, para analisar determinados aspectos sobre o tratamento da FM, através da acupuntura, tendo como resultante algumas considerações finais: Os resultados dos dados mensurados são de três voluntárias do sexo feminino, com idade entre 40 a 70 anos de idade, demonstrando que aconteceu uma melhora significativa em relação a intensidade das dores provocadas pela FM; As portadoras de FM, que participaram do estudo, não conhecem profundamente, os conceitos de acupuntura, fibromialgia e fisioterapia; Muitas das dores provocadas pela FM, em suas portadoras parecem ter origem em sentimentos de impossibilidades de controlar ansiedade, depressão, pânico, estresse, fadiga; Os resultados obtidos, pela aplicação da tabela EVA, demonstraram melhoras nos quadros das portadoras voluntárias de FM; Constatou-se que a acupuntura é um método eficaz para diminuição das dores cíclicas e crônicas, transformando-se em um tratamento alternativo da FM, melhorando assim a qualidade de vida, dessas portadoras voluntárias; As portadoras de FM, através dos pontos trabalhados pelo plano terapêutico proposto tiveram uma diminuição regressiva das dores álgicas de Intensa (I): 8 (Jade), 9 (Rubi) e 10 (Pérola); para dores moderadas (M): 6 (Jade), 5 (Rubi) e 4 (Pérola), respectivamente; Reconheceu-se que a Escala EVA foi a melhor escala de dor e a mais indicada e adequada, para que se pudesse compreender a evolução de cada portadora de FM voluntária;

REFERÊNCIAS

BERNE, Katrina. Síndrome de fadiga crônica, fibromyalgia e outras doenças invisíveis. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2007. 399p.

DAVIES, Clair; DAVIES, Amber. Livro terapêutico do ponto-gatilho: guia de tratamento da dor. 2 ed. São Paulo: Roca, 2012. 448 p.

FERREIRA, E. A. G. et al. Avaliação da dor e estresse em pacientes com fibromialgia. Revista Brasileira de Reumatologia, São Paulo, Associação Paulista de Medicina, v. 42, n. 2, p. 104-110, nov./dez. 2002.

MACHADO, Amauri Milton. Os benefícios da acupuntura no tratamento da fibromialgia. São Paulo, 2015. 28 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-graduação avançada em acupuntura) – Curso de Acupuntura – Escola Brasileira de Medicina Chinesa, EBRAMEC, 2015.

MARQUES FILHO, Arnaldo. Pronto-atendimento em acupuntura: tirando a dor com um único ponto. São Paulo: Editora Roca, 2009. 114 p.

MATTOS, Rafael da Silva. Fibromialgia: o mal-estar do século XXI. São Paulo: Phorte Editora, 2015. 240p.

MELO, Renato Soares de; PEREIRA, Thiago Resende. Depressão em pacientes fibromiálgicos em tratamento fisioterápico. EFDesportes.com, Revista Digital, Buenos Aires: Efdesportes, ano 17,n. 167, p. 1-7, abr. 2012.

OFFENBACHER M.; STUCKI G. Physical therapy in the treatment of fibromyalgia. In: PEREA, Daniela Cristina B. N. Moreno. Fibromialgia: epidemiologia diagnóstico, fisiopatologia e tratamento fisioterápico. Fisioterapia Brasil, São Paulo: Atlântica Editora, v. 4, n. 4, p. 282-288, jul./ago. 2003.

ROSS, Jeremy. Combinações dos pontos de Acupuntura: a chave para o êxito clínico. São Paulo: Editora Roca, 2011. 512 p.

SILVA, Fabiana Coelho da; DELIBERATO, Paulo Cezar. Análise das escalas de dor: revisão de literatura. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, São Caetano do Sul: USCS, ano 7, n.19, p. 86-89, jan./mar.2009.

VIEIRA, Mário Sérgio Rossi. Acupuntura e medicina integrativa: sabedoria milenar, ciência e bem-estar. Minas Gerais: MG Editores, 2017. 176 p.

WOLFE, F. et al. The American College of Rheumatology 1990: criteria for the classification of fibromyalgia. Reporto f the Multicenter Criteria Committee. Arthristis & Rheum, Nova Jersey: Wiley, v. 33, n.2, p. 160-172, fev. 1990.

WOLFE, F. The relation between tender points and fibromyalgia symptom variables: evidence that fibromyalgia is not a discrete disorder in the clinic. Ann Rheum Dis, Londres: BMJ Group, v. 56, n. 4, p. 268-271, mar. 1997.

Apêndice 1 – Endereços eletrônicos de revistas por área de conhecimento com acesso a

artigos científicos

(Título do Trabalho)

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Este termo refere-se à autorização, a ser concedida pelo paciente, para uso com fins científicos, das informações relativas aos resultados dos exames realizados na _(Instituição)

. No presente estudo, o paciente autoriza a realização dos seguintes procedimentos: _(descrever os procedimentos de avaliação)

, sem ônus de qualquer natureza, assim como a utilização destas informações dentro do sigilo e da ética profissional, somente para fins de pesquisa científica. A participação é voluntária e reversível, não haverá taxas extras em relação ao(s) procedimento(s) acima descrito(s) e sua decisão de participar ou não participar da pesquisa não afetará sua assistência médica na instituição.

DO PACIENTE: Autorizo a realização dos procedimentos acima descritos e a utilização das informações obtidas em meus exames para a realização de trabalhos científicos, sabendo que estas informações serão utilizadas dentro do sigilo e da ética profissional, somente para fins de pesquisa científica.

Data: //Nome: Identidade: Órgão expedidor: Assinatura: Testemunha:

APÊNDICE I

Ficha de Anamnese Psíquico-Físico da Fibromialgia

DM SAÚDE E BEM ESTAR

I- IDENTIFICAÇÃO:

Nome: Data Nascimento: Sexo biológico: ( ) F ( ) M Idade: Gênero social: cisgênero ( ) transgênero ( ) Naturalidade: Nacionalidade: Estado civil: solteiro ( ) casado ( ) divorciado ( ) viúvo ( ) Outros: Telefone: Celular: Endereço Residencial: Nº: Complemento: Bairro: Cidade:

CEP:

CPF:

RG: Email: Profissão: Endereço do trabalho: Telefone do trabalho Tempo de vínculo no setor: Medidas antropométricas: Peso: Altura:

IMC: (NÃO PREENCHER)

ETNIA: BRANCA ( ) PARDA ( ) PRETA ( ) OUTROS:

Em caso de emergência: Nome: Grau de parentesco: Médico: Especialidade: Telefone do médico: Convênio médico: Carteira do Convênio: Hospital: Telefone: Sua renda é satisfatória? ( ) sim ( ) não É a única fonte de rendimentos familiar? ( ) sim ( ) não Escala de dor - EVA



APÊNDICE:

EVA – ALUNA VOLUNTÁRIA: JADE – 56 ANOS ANO: 2021		
SESSÃO: DUAS VEZES POR SEMANA		DIAS DA SEMANA: 2ª e 4ª
PERÍODO: 03 MESES (26 DIAS) Horários: 16 ÁS 17 HORAS		MESES: MARÇO A MAIO
DIAS POR	ESCALA DE DOR - EVA	
MESES	PRIMEIRA MEDIDA INÍCIO	SEGUNDA MEDIDA FINAL
1) 02/03/2021	INTENSA 08	INTENSA 08
2) 07/03/2021	INTENSA 08	MODERADA 07
3) 09/03/2021	INTENSA 08	MODERADA 07
4) 14/03/2021	INTENSA 08	MODERADA 07
5) 16/03/2021	INTENSA 08	MODERADA 07
6) 21/03/2021	INTENSA 08	MODERADA 07
7) 23/03/2021	INTENSA 08	MODERADA 07
8) 28/03/2021	INTENSA 08	MODERADA 07
9) 30/03/2021	MODERADA 08	MODERADA 07
10) 04/04/2021	MODERADA 08	MODERADA 07
11) 06/04/2021	MODERADA 08	MODERADA 06
12) 11/04/2021	MODERADA 07	MODERADA 06
13) 13/04/2021	MODERADA 06	MODERADA 06
14) 18/04/2021	MODERADA 06	MODERADA 06
15) 20/04/2021	MODERADA 06	MODERADA 06
16) 25/04/2021	MODERADA 06	MODERADA 06
17) 27/04/2021	MODERADA 06	MODERADA 06
18) 02/05/2021	MODERADA 06	MODERADA 05
19) 04/05/2021	MODERADA 06	MODERADA 05
20) 09/05/2021	MODERADA 05	MODERADA 04
21) 11/05/2021	MODERADA 05	MODERADA 04
22) 16/05/2021	MODERADA 05	MODERADA 04
23) 18/05/2021	MODERADA 04	MODERADA 04
24) 23/05/2021	MODERADA 04	MODERADA 04
25) 25/05/2021	MODERADA 04	MODERADA 04
26) 30/05/2021	MODERADA 04	MODERADA 04

APÊNDICE:

EVA – ALUNA VOLUNTÁRIA: RUBI – 57 ANOS ANO: 2021		
SESSÃO: DUAS VEZES POR SEMANA		DIAS DA SEMANA: 3ª e 5ª
PERÍODO: 03 MESES (26 DIAS) Horários: 14:00 ÀS 15:00 HORAS		MESES: MARÇO A MAIO
DIAS POR	ESCALA DE DOR - EVA	
MESES	PRIMEIRA MEDIDA INÍCIO	SEGUNDA MEDIDA FINAL
1) 02/03/2021	INTENSA 10	INTENSA 09
2) 04/03/2021	INTENSA 10	INTENSA 09
3) 09/03/2021	INTENSA 10	INTENSA 09
4) 10/03/2021	INTENSA 10	INTENSA 08
5) 16/03/2021	INTENSA 09	INTENSA 08
6) 18/03/2021	INTENSA 09	INTENSA 08
7) 23/03/2021	INTENSA 08	MODERADA 07
8) 25/03/2021	INTENSA 08	MODERADA 07
9) 30/03/2021	MODERADA 07	MODERADA 07
10) 01/04/2021	MODERADA 07	MODERADA 07
11) 06/04/2021	MODERADA 07	MODERADA 07
12) 08/04/2021	MODERADA 07	MODERADA 06
13) 13/04/2021	MODERADA 06	MODERADA 06
14)15/04/2021	MODERADA 06	MODERADA 06
15) 20/04/2021	MODERADA 05	MODERADA 05
16) 22/04/2021	MODERADA 05	MODERADA 05
17) 27/04/2021	MODERADA 05	MODERADA 04
18) 29/04/2021	MODERADA 04	MODERADA 03
19) 04/05/2021	MODERADA 04	MODERADA 03
20) 08/05/2021	MODERADA 04	MODERADA 03
21) 11/05/2021	MODERADA 04	MODERADA 03
22) 13/05/2021	MODERADA 04	MODERADA 03
23) 18/05/2021	MODERADA 04	MODERADA 03
24) 20/05/2021	MODERADA 04	MODERADA 03
25) 25/05/2021	MODERADA 04	MODERADA 03
26) 27/05/2021	MODERADA 04	MODERADA 03

APÊNDICE

EVA – ALUNA VOLUNTÁRIA: PÉROLA – 70 ANOS ANO: 2021		
SESSÃO: DUAS VEZES POR SEMANA		DIAS DA SEMANA: 4ª e 6ª
PERÍODO: 03 MESES (26 DIAS) Horários: 10:00 ÀS 11:00 HORAS		MESES: MARÇO A MAIO
DIAS POR	ESCALA DE DOR - EVA	
MESES	PRIMEIRA MEDIDA INÍCIO	SEGUNDA MEDIDA FINAL
1) 02/03/2021	INTENSA 09	INTENSA 09
2) 04/03/2021	INTENSA 09	INTENSA 09
3) 09/03/2021	INTENSA 09	INTENSA 09
4) 10/03/2021	INTENSA 09	INTENSA 09
5) 16/03/2021	INTENSA 09	INTENSA 09
6) 18/03/2021	INTENSA 09	INTENSA 08
7) 23/03/2021	INTENSA 09	INTENSA 08
8) 25/03/2021	INTENSA 09	MODERADA 07
9) 30/03/2021	INTENSA 09	MODERADA 07
10) 01/04/2021	MODERADA 08	MODERADA 07
11) 06/04/2021	MODERADA 08	MODERADA07
12) 08/04/2021	MODERADA 07	MODERADA 07
13) 13/04/2021	MODERADA 07	MODERADA 06
14)15/04/2021	MODERADA 06	MODERADA 06
15) 20/04/2021	MODERADA 06	MODERADA 06
16) 22/04/2021	MODERADA 05	MODERADA 05
17) 27/04/2021	MODERADA 05	MODERADA 04
18) 29/04/2021	MODERADA 05	MODERADA 03
19) 04/05/2021	MODERADA 04	MODERADA 03
20) 08/05/2021	MODERADA 03	MODERADA 03
21) 11/05/2021	LEVE 02	LEVE 02
22) 13/05/2021	LEVE 02	LEVE 02
23) 18/05/2021	LEVE 02	LEVE 01
24) 20/05/2021	LEVE 01	LEVE 01
25) 25/05/2021	LEVE 01	LEVE 01
26) 27/05/2021	LEVE 01	LEVE 01