

POST 1



Terapias mente-corpo para as seis dores crônicas mais prevalentes. Post 1: Fibromialgia

Conheça as evidências hoje existentes sobre a contribuição de seis terapias integrativas - tai chi, qi gong, ioga, acupuntura, atenção plena e biofeedback - ao alívio das seis dores crônicas mais prevalentes no mundo: fibromialgia, dor de cabeça, dor lombar, dor no pescoço, osteoartrite e artrite reumatoide. No post de hoje, o foco é a **Fibromialgia**.

“Cuide do seu corpo. É o único lugar que você tem para morar”.

Jim Rohn

A pesquisa da neurociência moderna mostra que o cérebro desempenha um papel importante na dor crônica. Tai chi, qi gong, ioga, acupuntura, atenção plena e *biofeedback* são recursos terapêuticos baseados nesse conceito, que começam a apresentar resultados mensuráveis. Eles oferecem ao praticante a (rara) chance de atingir a conexão mente-corpo, seja para simplesmente se sentir melhor fisicamente e mentalmente, ou para expandir o autocontrole e autoconsciência.

Em ambos os casos, o alívio da dor crônica pode ser obtido.

Esse post reproduz uma publicação do *NCCIH Clinical Digest*, um boletim eletrônico mensal do *National Institutes of Health* americano, que oferece informações baseadas em evidências cientificamente coletadas sobre essas terapias integrativas.

As contribuições de cada uma são examinadas em relação às seis dores crônicas mais prevalentes na população mundial – fibromialgia, dor de cabeça, dor lombar, dor no pescoço, osteoartrite e artrite reumatoide – e serão apresentadas em uma série de 6 posts. No final de cada um, o blog anexa um vídeo descritivo de curta duração.

Fibromialgia

Revisões sistemáticas recentes e ensaios clínicos randomizados fornecem evidências encorajadoras de que práticas como tai chi, qi gong, ioga, acupuntura, atenção plena e *biofeedback* podem ajudar a aliviar alguns sintomas de fibromialgia. Os critérios diagnósticos atuais estão disponíveis no *American College of Rheumatology*.

Nota do blog: Atualmente não são os únicos critérios vigentes. Um consórcio de entidades médicas, públicas e privadas, recentemente publicou outros. Eles foram apresentados em posts anteriores, e também figuram no e-book “Tudo o que você queria saber sobre FIBROMIALGIA e tinha medo de perguntar”.

O tratamento frequentemente envolve uma abordagem individualizada que pode incluir terapias farmacológicas (medicamentos prescritos, analgésicos e AINEs) e intervenções não farmacológicas, como exercícios, treinamento de força muscular, terapia cognitivo-comportamental (TCC), práticas de movimento/consciência corporal, massagem, acupuntura e balneoterapia.

O que a pesquisa mostra?

- Em 2017, a Liga Europeia contra o Reumatismo (EULAR) avaliou as terapias não farmacológicas, incluindo abordagens de saúde complementares, e reviu recomendações para o tratamento da fibromialgia.
 - Com base na avaliação da acupuntura, práticas de movimento meditativo (por exemplo, tai chi, qi gong e ioga) e redução do estresse com base na atenção plena, a recomendação para cada um era *fraca para o uso da terapia*.
 - Com base na avaliação de *biofeedback*, hidroterapia e massagem terapêutica, a recomendação para cada um era *fraca contra o uso da terapia*.
 - Com base na avaliação da Quiropraxia, a recomendação era *forte contra o uso da terapia*.
- Um ensaio clínico randomizado de 2018 envolvendo 226 adultos com fibromialgia descobriu que tai chi frequente e de alta intensidade (ou seja, 2 vezes por semana) reduziu a gravidade dos sintomas em 24 semanas a mais do que exercícios aeróbicos supervisionados. Além disso, o estudo descobriu que os pacientes têm maior probabilidade de frequentar aulas de tai chi do que sessões de exercícios aeróbicos.

- Uma revisão da Cochrane de 2015 de 61 estudos envolvendo 4.234 participantes predominantemente do sexo feminino com fibromialgia concluiu que a eficácia do *biofeedback*, da atenção plena, das terapias de movimento e das técnicas de relaxamento permanece obscura, pois a qualidade da evidência era baixa ou muito baixa.
- Uma revisão Cochrane de 2013 de 9 estudos envolvendo um total de 395 participantes encontrou evidências baixas a moderadas de que a acupuntura melhora a dor e a rigidez em pessoas com fibromialgia, em comparação com nenhum tratamento e terapia padrão. Os revisores também encontraram evidências de nível moderado de que o efeito da acupuntura não difere da acupuntura sham na redução da dor ou fadiga, ou na melhoria do sono ou do bem-estar global.
- Uma revisão sistemática da Agência de Pesquisa e Qualidade em Saúde (AHRQ) de 2018 sobre o tratamento não farmacológico não invasivo da dor crônica concluiu que exercícios, TCC, massagem de liberação miofascial, tai chi, qigong, acupuntura e reabilitação multidisciplinar (MDR) melhoraram a função e/ou a dor por pelo menos um mês.

Fibromialgia

Não perca os próximos posts abordando as outras dores crônicas: dor de cabeça, dor lombar, dor no pescoço, osteoartrite e artrite reumatoide.

Tradução livre de "*Mind and Body Approaches for Chronic Pain: What the Science Says*", publicado em Setembro 2019.