

ACUPUNTURA: MELHORANDO A QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES COM FIBROMIALGIA.

OLIVEIRA, Stefanie Griebeler¹

OURIQUE, Anna Aracy Barcelos²

MACUCO, Maria Iliane Borba³

Introdução: Esta pesquisa é um recorte da monografia que será apresentada em outubro de 2008, como requisito para conclusão do curso de Especialização em Acupuntura, pelo Colégio Brasileiro de Estudos Sistêmicos (CBES). Esta síndrome reumática não deformante se define como um conjunto de sintomas caracterizados por dor musculoesquelética difusa e crônica, e sítios dolorosos específicos à palpação (tender points), que se totalizam em número 18. Além da dor difusa, a fibromialgia apresenta outros sintomas tais como a rigidez, dores de cabeça, insônia, transtornos cognitivos, alternância de constipação e diarreia, urgência ao urinar, dor torácica, vertigem, síndrome das pernas inquietas, hipersensibilidade, problemas cutâneos envolvendo pruridos, ansiedade e depressão. A fibromialgia, caracterizada como doença crônica, predomina no sexo feminino, sendo assim, esta população afetada por um grande impacto, ocasionando um decréscimo na qualidade de vida. São utilizados, para amenizá-la, medicamentos analgésicos, anti-inflamatórios, anti-depressivos e relaxantes musculares, os quais apresentam muitos efeitos colaterais por seu uso contínuo nos sintomas da

fibromialgia. O benefício das agulhas na fibromialgia é destacado em uma pesquisa para tese de doutorado em Reumatologia, em sessenta mulheres com idade mínima de 18 anos e que preenchiam os critérios de classificação de fibromialgia do Colégio Americano de Reumatologia, onde foram demonstrados efeitos eficientes da acupuntura, pois a inserção das agulhas nos pontos de acupuntura promove a condução de estímulos nervosos intensos e vigorosos, que em resposta, o cérebro estimula o sistema supressor da dor, liberando as endorfinas naturais, resultando na analgesia, ou seja, no alívio da dor². Dessa forma, se faz necessário e de grande relevância, estudos de métodos complementares ao tratamento medicamentoso, no sentido de que possam proporcionar uma melhor qualidade de vida ao indivíduo, tais como exercícios físicos, Yoga, massagens, acupuntura, entre outros. Neste estudo, utilizaremos a acupuntura para alívio de dor, ansiedade e de tensão muscular, com o intuito de avaliar a ação dessa terapia complementar, no alívio dos sintomas em geral, visando à melhoria da qualidade de vida da paciente. **Objetivos:** Este estudo busca avaliar a ação da acupuntura nos sintomas da

¹Enfermeira, especialista em Saúde Pública, Aluna da Pós-graduação em Acupuntura do Colégio Brasileiro de Estudos Sistêmicos (CBES) – stefaniegriebeler@yahoo.com.br;

²Fisioterapeuta, aluna da pós-graduação em Acupuntura do Colégio Brasileiro de Estudos Sistêmicos (CBES) – aourique@hotmail.com;

³Pedagoga, Mestre em Administração, professora/coordenadora pedagógica do Colégio Brasileiro de Estudos sistêmicos (CBES) – pedagoga@cbes.edu.br.

fibromialgia em mulheres na fase do climatério, buscando a melhora da qualidade de vida.

Metodologia: Esta monografia é fruto de uma pesquisa por meio da metodologia de estudo de caso, com abordagem quantitativa, já que foi realizado uma observação sistematizada da realidade, sem o intuito de testagem de hipóteses, pois estabelece correlações entre os achados dessa realidade e bases teóricas pertinentes, podendo fornecer informações para desenvolvimento de outros tipos de pesquisa mais elaborados. O estudo de caso envolve um estudo profundo e exaustivo de um ou poucos objetos de maneira que se permita o seu amplo e detalhado conhecimento. Seguindo um dos principais passos de uma pesquisa deparou-se com os princípios éticos e legais, de forma que os sujeitos da pesquisa receberam orientações sobre a intenção dessa pesquisa, sobre os objetivos do estudo e da finalidade do mesmo. Desta forma, foi lido e entregue as pacientes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, assinado em duas vias, uma para a pesquisadora e outra para a paciente, regido pela resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, que estabelece diretrizes para Pesquisa em Seres Humanos. O projeto deste estudo, também foi analisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Colégio Brasileiro de Estudos Sistêmicos – CBES da Cidade de São Paulo, CEP número 926/08. Foram realizadas 15 sessões de acupuntura à domicílio, seguindo o mesmo protocolo de pontos, em 8 mulheres da cidade de São Luiz Gonzaga, na fase do climatério. As sessões de acupuntura foram realizadas a domicilio e totalizaram em quinze, com cada paciente, sendo que as dez primeiras sessões foram organizadas em duas por semana, e as outras

cinco sessões, uma vez por semana, tendo como período do estudo em torno de três meses. Para avaliação do impacto da fibromialgia no cotidiano destas mulheres, foi aplicado o Questionário de Impacto da Fibromialgia (QIF), semanalmente. Este é um instrumento cuja estrutura baseia-se na premissa que deveria conter os seguintes componentes: avaliação física, psicológica, social e de bem estar. O primeiro item, avalia primeiramente a habilidade do paciente em executar tarefas motoras. Ele contém dez subitens. O escore dessa primeira parte é realizada através da média aritmética dos subitens respondidos. As respostas recebem valores de 0 a 3 (0 igual a sempre capaz de realizar e 3 igual a nunca capaz de realizar). Nos dois primeiros itens, a paciente deveria apontar quantos dias na última semana sentiu-se bem, e quantos dias faltou o serviço. Os seis últimos itens são os seguintes: dor, fadiga, cansaço matinal, rigidez, ansiedade e depressão. Todos eles são medidos por uma escala numérica de 0 a 10 (0 igual o melhor possível, e 10 igual o pior possível). No cálculo final os escores, referente aos três itens iniciais que variam de 0 a 10, terá resultado variando de 0 a 100 (0 o melhor índice e 100 o pior índice). Para melhor apresentação dos dados, esta pontuação foi dividida em 4 faixas de escores: 0, para a situação que a fibromialgia não tem impacto na vida diária da paciente, 1 a 33, impacto leve, de 34 a 65 de impacto moderado e de 66 a 100 de impacto intenso.

Resultados: Na primeira semana das sessões de acupuntura, 25% das pacientes apresentavam-se com impacto leve na qualidade de vida, 50% com impacto moderado e 25% com impacto intenso. Na segunda semana, 13%, apresentavam-se com impacto

leve, 37% com impacto moderado e 50% com impacto intenso. Na terceira semana, 62% da pacientes apresentavam-se com impacto leve, e 38%, com impacto moderado. Na quarta semana, 50% das pacientes apresentavam-se com impacto leve e 50% impacto moderado. Na quinta semana, 62% apresentavam-se com impacto leve, 25% com impacto moderado e 13% com impacto intenso. Na sexta semana, 75% das pacientes apresentavam-se com impacto leve, e 25% com impacto moderado. Já na sétima semana, 87% das pacientes apresentavam-se com impacto leve, e apenas 13% com impacto moderado. Na oitava semana, 62% da pacientes apresentavam-se com impacto leve e 38% com impacto moderado. Na nona e décima semana das sessões de acupuntura, 100% das mulheres com fibromialgia, estavam sofrendo impacto leve, com a fibromialgia afetando discretamente sua qualidade de vida. **Discussão dos resultados:** Com esses dados, observamos e evidenciamos que o impacto na qualidade de vida da paciente com fibromialgia, foi melhorando com o passar das sessões, resultando em impacto leve, porém, se nota que em momento algum as pacientes têm ausência deste impacto em seu cotidiano. Estes dados demonstram que a acupuntura tem um efeito eficiente e eficaz não somente na dor difusa e crônica, um dos principais sintomas da fibromialgia, como o estudo referido acima, realizado para uma tese de doutorado em reumatologia², mas também, com os outros sintomas relacionados a esta síndrome, tais como rigidez, fadiga, sono não reparador e ansiedade ou depressão, melhorando assim, a qualidade de vida. A fibromialgia afeta pequenos movimentos, que não exigem tanta força, causando um cansaço

interminável, até mesmo para levantar algo do chão, e, proporcionando também a sensação de dor até a “ponta dos cabelos”. Há uma imensa vontade referida de isolamento, de irritação pela sintomática apresentada, inclusive a cefaléia. Estas mulheres que estavam com sua qualidade de vida diminuídas em função da fibromialgia, apresentaram importante melhora ao longo do período das sessões, conseguindo realizar atividades simples, tais como o fechar o ganchinho do sutiã, empurrar um carrinho do supermercado, subir escadas, dialogar com a família e, até mesmo, maior disposição de dirigir um carro, além de retornarem a realização do exercício físico. **Considerações finais:** Este estudo tem relevância dentro da temática das terapias complementares do Sistema Único de Saúde, bem como na comprovação da melhoria da qualidade de vida de pacientes com agravos crônicos, aqui neste estudo, as portadoras da fibromialgia. Com isso, recomenda-se que sejam realizados mais estudos, com amostras maiores, sendo que esta havia apenas 8 pacientes, para confirmação de que a acupuntura tem o efeito benéfico sobre as pacientes com fibromialgia, lembrando sempre da utilização do mesmo protocolo.

Palavras-chave: fibromialgia, acupuntura, doença crônica, qualidade de vida.

Referencias

1 Stearney M. La Fibromialgia in: LAART H R I T I S F O U N D A T I O N , 28001_Text.qx, 2002.

2 Goldenberg, E. O coração sente, o corpo dói. 3 ed, editora Atheneu, São Paulo, 2005.

3 White, KP et al. Comparing self-reported function and work disability in 100 community cases of fibromyalgia syndrome versus controls in London, Ontario. *Arthritis and Rheum* 42: 76-83, 1999.

4 Jung C.F. Metodologia Científica: Ênfase em Pesquisa Tecnológica, 3ª Edição Revisada e Ampliada– 2003/I, disponível em CD-ROM - Publicação Eletrônica Invendável.

5 Martinez, J.E.et al. Análise crítica de parâmetros de qualidade de vida de pacientes com fibromialgia in: *Acta Fisiátrica* 5(2):116-120, 1998, disponível: www.actafisiatrica.org.br/v1%5CControle/secure/Arquivos/Anexosartigos/B3E3E393C77E35A4A3F3CBD1E429B5DC/vl_05_n_2_116_120.pdf, acessado em 25 de julho de 2008.