

O USO DA ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA

Andressa Ribeiro Campos¹

Nathália Araújo Garcia²

Valéria Bernadete Leite Quixabeira³

RESUMO

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa crônica caracterizada por dor difusa no corpo, fadiga e sensibilidade aumentada em pontos específicos, e que tem se tornado bastante comum na população da atualidade. O diagnóstico é desafiador devido à ausência de marcadores laboratoriais específicos. Além do que, basicamente, o tratamento convencional é constituído de medicamentos para controle da dor e para melhorar a qualidade do sono, também se busca ajuda da fisioterapia. Portanto, percebe-se que muitos pacientes têm buscado tratamentos alternativos, dentro os quais, a acupuntura. Frente ao exposto é que pergunta-se: de que forma a acupuntura tem contribuído para os pacientes que sofrem com fibromialgia? Com o intuito de responder, definiu-se como objetivo geral realizar um estudo sobre os efeitos da acupuntura no tratamento de pacientes com fibromialgia. Para tal, o trabalho tem como base a revisão de literatura, em que busca-se nos bancos de dados da Scielo e PubMed, estudos já publicados, originais, que possam oferecer embasamento teórico. Trata-se de um estudo importante, que trará conhecimentos para estudiosos e pacientes, pois demonstra que a acupuntura, associada aos tratamentos convencionais, contribuirá significativamente para melhoria da qualidade de vida daqueles que sofrem com fibromialgia.

Palavras-chave: Fibromialgia. Síndrome dolorosa crônica. Acupuntura.

1. INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma condição que afeta um número considerável de brasileiros. Estimativas sugerem que cerca de 2,5% da população brasileira sofre com fibromialgia. No entanto, é importante notar que esse número pode ser subestimado, uma vez que muitas pessoas com fibromialgia não recebem diagnóstico formal devido à complexidade da condição (SILVA, 2022).

Segundo os levantamentos realizados, a fibromialgia é mais comum em mulheres, e a prevalência aumenta com a idade. No que se refere ao diagnóstico, muitos pacientes enfrentam desafios devido à falta de conscientização sobre condição, levando a atrasos na busca de tratamento adequado (TAKEMURA et al., 2021).

¹ Acadêmica de Biomedicina da Faculdade Puc.

² Acadêmica de Biomedicina da Faculdade Puc.

³ Orientadora do Curso de Biomedicina da Faculdade Puc.

Além disso, segundo Pereira et al. (2021), o tratamento da fibromialgia no Brasil ainda é uma área em desenvolvimento. Muitos pacientes recorrem à combinação de medicamentos, fisioterapia e terapias complementares, como acupuntura, em busca de alívio dos sintomas. A conscientização, acesso profissionais especializados e pesquisas contínuas são essenciais para melhorar o diagnóstico e o tratamento da fibromialgia no país.

O diagnóstico da fibromialgia é baseado em critérios clínicos específicos, incluindo dor generalizada e pontos de gatilho. A condição afeta parcela significativa da população brasileira, com uma prevalência notável, principalmente entre as mulheres. No entanto, o diagnóstico e o tratamento da fibromialgia ainda enfrentam desafios, e é fundamental promover a conscientização e expandir o acesso a cuidados adequados para aqueles que vivem essa condição no Brasil (OLIVEIRA; CAMPOS; ALVES, 2021).

Nesse sentido, esse trabalho surge a partir do seguinte questionamento: a acupuntura, enquanto uma técnica integrativa, pode ser considerada eficaz no tratamento da fibromialgia?

E, para tal, esta pesquisa visa aprofundar a compreensão sobretudo acupuntura como uma opção de tratamento para pacientes com fibromialgia. Serão examinados os mecanismos fisiológicos subjacentes à acupuntura, bem como os resultados de estudos clínicos que avaliaram sua eficácia na gestão da dor e melhoria da qualidade de vida de indivíduos com fibromialgia. Além disso, serão discutidos os desafios e limitações dessa abordagem terapêutica, bem como suas implicações clínicas e impacto potencial na prática médica.

Dessa maneira, esse trabalho se justifica pelo fato de que, ao explorar o uso acupuntura como uma alternativa de tratamento para a fibromialgia, será possível gerar contribuições para o avanço do conhecimento científico nessa área, fornecendo informações valiosas para médicos, pacientes e profissionais saúde que buscam abordagens terapêuticas mais eficazes para o manejo dessa condição debilitante.

Isto posto, o artigo apresenta os efeitos da acupuntura em pacientes com fibromialgia, buscando elencar os resultados observados a partir de artigos científicos experimentais e de revisão que comprovem a eficácia ou não deste tratamento.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Fibromialgia: aspectos gerais

A fibromialgia é uma condição crônica que afeta principalmente o sistema musculoesquelético, causando dor generalizada e sensibilidade em diversos pontos do corpo. Os pacientes também relatam uma variedade de sintomas associados, como fadiga, distúrbios do sono, dores de cabeça e problemas cognitivos, popularmente conhecidos como “fibro fog” (névoa da fibromialgia), que se manifestam como dificuldades de concentração e memória. Esses sintomas variam de moderados a severos, interferindo significativamente na qualidade de vida do indivíduo (DUMONT et al., 2024).

O diagnóstico da fibromialgia é desafiador, principalmente porque não existe um teste específico que identifique a doença. O reconhecimento clínico da síndrome é feito por meio da análise dos sintomas apresentados pelo paciente e da exclusão de outras condições que possam causar dor crônica. A American College of Rheumatology (ACR) estabelece critérios diagnósticos baseados na presença de dor em múltiplos pontos sensíveis do corpo por pelo menos três meses, sem a presença de uma doença subjacente que explique esses sintomas. Esse processo pode ser frustrante para muitos pacientes, que passam por diversas consultas e exames até receberem um diagnóstico definitivo (DUMONT et al., 2024).

A fibromialgia é uma condição multifatorial, o que significa que suas causas podem envolver uma combinação de fatores genéticos, ambientais e neuroquímicos. Estudos sugerem que as pessoas que possuem predisposição genética para a fibromialgia podem ser mais suscetíveis a desenvolver a síndrome após eventos de gatilho, como traumas físicos, infecções ou estresse emocional intenso. Além disso, pesquisas indicam uma disfunção no processamento da dor no sistema nervoso central, onde os pacientes experimentam uma sensibilização central, na qual o cérebro amplifica os sinais de dor de forma anormal (TAVEIRA, 2024).

Essa sensibilização central está associada a alterações nos neurotransmissores que regulam a dor, como a serotonina e a substância P. Esses desequilíbrios químicos resultam em uma amplificação da dor, tornando até mesmo estímulos leves, como toque ou pressão, dolorosos para quem sofre de fibromialgia. Essa disfunção no processamento da dor também pode explicar por que muitos pacientes relatam sintomas adicionais, como hipersensibilidade ao som, luzes fortes e até cheiros intensos (TAVEIRA, 2024).

A fibromialgia não afeta apenas o corpo, mas também tem um impacto significativo na saúde mental dos pacientes. Estudos mostram que até um terço das pessoas diagnosticadas com fibromialgia também apresentam sintomas de depressão e ansiedade. A convivência constante com a dor, a fadiga e a limitação nas atividades diárias leva a um aumento do estresse emocional, criando um ciclo no qual a saúde mental piora à medida que a dor física se intensifica. Esse cenário torna o tratamento mais complexo, pois é necessário abordar tanto os aspectos físicos quanto psicológicos da síndrome (CARVALHO et al., 2024).

Distúrbios do sono são outro componente central da fibromialgia. Muitos pacientes relatam dificuldades para adormecer, sono não reparador e frequentes despertares noturnos. A falta de um sono adequado piora os sintomas de dor e fadiga, criando um ciclo de agravamento que compromete ainda mais a qualidade de vida. A interrupção do sono prejudica a recuperação física e mental, o que torna essencial que os tratamentos para fibromialgia incluam estratégias para melhorar a qualidade do descanso noturno (CARVALHO et al., 2024).

Em termos de prevalência, a fibromialgia afeta aproximadamente 2% a 4% da população mundial, sendo diagnosticada principalmente em mulheres. A razão para essa discrepância de gênero ainda não é completamente compreendida, mas alguns pesquisadores acreditam que fatores hormonais, como a influência do estrogênio, podem desempenhar um papel no desenvolvimento da síndrome. A maior vulnerabilidade das mulheres a condições de dor crônica e os desafios socioculturais enfrentados por elas também podem contribuir para essa disparidade (FERRI et al., 2023).

O manejo da fibromialgia envolve uma abordagem multidisciplinar, que inclui tratamentos farmacológicos e não farmacológicos. Entre os medicamentos comumente prescritos estão os antidepressivos, que ajudam a modular os neurotransmissores envolvidos na percepção da dor, e os anticonvulsivantes, que atuam no sistema nervoso central para reduzir a hiperatividade neural. No entanto, esses medicamentos nem sempre são suficientes, e os pacientes muitas vezes buscam outras formas de alívio (FERRI et al., 2023).

Terapias não farmacológicas têm ganhado destaque no tratamento da fibromialgia. A prática regular de exercícios físicos de baixo impacto, como ioga e hidroginástica, tem demonstrado benefícios significativos na redução da dor e no aumento da função física. O exercício físico ajuda a melhorar a circulação sanguínea,

umentar a produção de endorfinas e fortalecer os músculos, o que pode aliviar parte da tensão corporal sentida pelos pacientes. Contudo, devido à dor intensa, muitos pacientes encontram dificuldade em aderir a programas de exercícios (CASTRO et al., 2021).

Além do exercício físico, terapias complementares, como a acupuntura e a fisioterapia, têm sido amplamente utilizadas no manejo da fibromialgia. A acupuntura, uma prática tradicional chinesa, tem mostrado potencial para aliviar a dor crônica por meio da estimulação de pontos específicos do corpo. Essa técnica ajuda a liberar neurotransmissores como as endorfinas, proporcionando uma sensação de bem-estar. A fisioterapia, por sua vez, trabalha com técnicas manuais e exercícios personalizados que visam melhorar a mobilidade e a função física dos pacientes (CASTRO et al., 2021).

Uma das maiores dificuldades enfrentadas pelos pacientes com fibromialgia é o estigma associado à condição. Por ser uma síndrome invisível, muitos pacientes se deparam com a desconfiança de familiares, amigos e até profissionais de saúde, que podem subestimar a gravidade dos sintomas. Essa falta de compreensão e apoio pode aumentar o sofrimento emocional e a sensação de isolamento, dificultando o manejo eficaz da doença (PAULA et al., 2024).

O impacto econômico da fibromialgia também não pode ser subestimado. Muitos pacientes enfrentam custos elevados com tratamentos, consultas médicas e terapias complementares. Além disso, a fibromialgia é uma das principais causas de absenteísmo no trabalho, com muitos pacientes relatando incapacidade de manter uma rotina profissional devido à dor e fadiga constantes. Isso resulta em perdas financeiras para os indivíduos e para o sistema de saúde (PAULA et al., 2024).

A coexistência da fibromialgia com outras condições de saúde também é comum. Muitas vezes, os pacientes sofrem de outras doenças crônicas, como síndrome do intestino irritável, enxaqueca e artrite reumatoide. A presença dessas comorbidades complica ainda mais o tratamento, uma vez que os sintomas de uma condição podem exacerbar os da outra, exigindo uma abordagem terapêutica ainda mais integrada e cuidadosa (ALVES, 2021).

A educação dos pacientes sobre sua condição é uma parte essencial do tratamento. Compreender os mecanismos da fibromialgia e os fatores que podem desencadear ou agravar os sintomas ajuda os pacientes a se sentirem mais no controle de sua condição. Programas educacionais e de autocuidado, que ensinam

técnicas de gerenciamento da dor e da fadiga, são fundamentais para empoderar os pacientes a buscar tratamentos eficazes e tomar decisões informadas sobre sua saúde (ALVES, 2021).

Em termos de pesquisa, a fibromialgia continua sendo um campo em evolução. Embora os avanços no entendimento dos mecanismos subjacentes à dor crônica tenham melhorado a abordagem da síndrome, ainda há muito a ser descoberto sobre as causas exatas e os tratamentos mais eficazes. O desenvolvimento de novas terapias e medicamentos, bem como a criação de estratégias de intervenção precoce, são essenciais para melhorar o prognóstico dos pacientes (CARDOSO et al., 2024).

O apoio psicológico é uma parte crucial do tratamento da fibromialgia. Terapias cognitivo-comportamentais têm mostrado eficácia em ajudar os pacientes a lidar com a dor crônica e a reestruturação de pensamentos negativos relacionados à sua condição. O manejo do estresse e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento são essenciais para quebrar o ciclo de dor, fadiga e sofrimento emocional que frequentemente acompanha a síndrome (CARDOSO et al., 2024).

Apesar de não haver cura, o manejo adequado dos sintomas pode proporcionar uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes. A conscientização pública sobre a fibromialgia e a capacitação dos profissionais de saúde para oferecer um tratamento integrado e empático são passos fundamentais para garantir que os pacientes recebam o cuidado necessário (ALVES et al., 2022).

A inclusão de terapias alternativas, como a acupuntura, e a ênfase na abordagem multidisciplinar têm proporcionado um novo horizonte para o tratamento da fibromialgia. A combinação de medicamentos, terapias físicas e apoio psicológico pode ser a chave para aliviar os sintomas e ajudar os pacientes a levar uma vida mais produtiva e menos dolorosa (ALVES et al., 2022).

Segundo Nascimento et al., (2020), a fibromialgia ainda representa um desafio tanto para os pacientes quanto para a medicina, mas o aumento da conscientização, junto aos avanços nas pesquisas, traz esperança de que novos tratamentos mais eficazes surjam no futuro. Embora a síndrome permaneça sem cura, o controle adequado dos sintomas oferece aos pacientes a possibilidade de viver de forma mais plena e com menos limitações.

Compreender e aceitar as particularidades da fibromialgia é o primeiro passo para proporcionar aos pacientes o apoio de que necessitam. Um tratamento humanizado, que leve em conta tanto os aspectos físicos quanto emocionais, é

essencial para o sucesso no manejo dessa condição tão complexa (NASCIMENTO et al., 2020).

2.2 Acupuntura e Fibromialgia

De acordo com Oliveira, Maia e Alves (2021), a acupuntura, prática tradicional da medicina chinesa, tem ganhado destaque como uma alternativa eficaz para o tratamento da fibromialgia, uma condição crônica caracterizada por dor generalizada e outros sintomas debilitantes. A fibromialgia, com sua complexidade e impacto na qualidade de vida dos pacientes, exige abordagens terapêuticas que vão além dos métodos convencionais. Nesse contexto, a acupuntura surge como uma opção complementar que, ao longo dos anos, tem demonstrado resultados promissores na redução dos sintomas da fibromialgia.

A teoria por trás da acupuntura baseia-se no conceito de que o corpo humano possui canais energéticos chamados meridianos, por onde flui a energia vital, ou "Qi". Quando essa energia é interrompida ou bloqueada, acredita-se que surgem doenças ou desequilíbrios no corpo. As agulhas finas usadas na acupuntura são inseridas em pontos específicos do corpo, conhecidos como pontos de acupuntura, para restaurar o fluxo equilibrado de energia. No caso da fibromialgia, a acupuntura atua para aliviar a dor, melhorar o bem-estar geral e promover o equilíbrio corporal (OLIVEIRA; MAIA; ALVES, 2021).

Vários estudos têm sugerido que a acupuntura pode ser benéfica para pacientes com fibromialgia, principalmente pela sua capacidade de estimular a produção de neurotransmissores, como endorfinas e serotonina, substâncias químicas que ajudam a controlar a dor e o humor. Esses neurotransmissores têm um papel fundamental no alívio dos sintomas, e a liberação deles durante as sessões de acupuntura pode reduzir significativamente a percepção da dor, bem como melhorar o sono e a disposição (FELICIANO, 2024).

A fibromialgia é uma doença difícil de tratar devido à sua natureza crônica e multidimensional. Os pacientes frequentemente experimentam uma combinação de dores musculares, fadiga extrema, distúrbios do sono e problemas cognitivos. Dada essa diversidade de sintomas, a acupuntura oferece uma abordagem holística, tratando não apenas a dor, mas também outros aspectos do bem-estar, como o

relaxamento e a redução do estresse, que são cruciais para o manejo da doença (FELICIANO, 2024).

Embora os mecanismos exatos pelos quais a acupuntura atua ainda não sejam totalmente compreendidos pela medicina ocidental, sua eficácia no tratamento da dor crônica, incluindo a fibromialgia, tem sido reconhecida em vários estudos clínicos. Em comparação com tratamentos farmacológicos, a acupuntura apresenta menos efeitos colaterais e pode ser uma alternativa viável para pacientes que não respondem bem a medicamentos ou que preferem métodos naturais de tratamento (VASCONCELOS et al., 2022).

Além de melhorar a dor, a acupuntura tem mostrado benefícios em outras áreas da vida dos pacientes com fibromialgia. Muitos relatam uma melhora na qualidade do sono, um fator importante, visto que distúrbios do sono são comuns entre esses pacientes e frequentemente agravam a condição. O sono reparador é essencial para a regeneração física e mental, e o uso da acupuntura pode ajudar a regular os ciclos do sono, proporcionando um descanso mais profundo e restaurador (VASCONCELOS et al., 2022).

Outro benefício significativo da acupuntura para pacientes com fibromialgia é o alívio da fadiga, um dos sintomas mais incapacitantes da doença. A exaustão constante interfere na capacidade de realizar atividades diárias e pode levar à perda de produtividade e isolamento social. A prática regular de acupuntura tem sido associada à melhoria dos níveis de energia, proporcionando um alívio que permite aos pacientes retomarem suas atividades cotidianas com mais disposição e motivação (MARQUES et al., 2022).

A acupuntura também pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, que frequentemente acompanham a fibromialgia. A dor crônica e os sintomas debilitantes criam um ciclo vicioso de sofrimento emocional, agravando ainda mais a condição física dos pacientes. Ao estimular o sistema nervoso parassimpático, a acupuntura promove uma sensação de relaxamento e bem-estar, reduzindo a tensão muscular e os níveis de cortisol, o hormônio do estresse (MARQUES et al., 2022).

Além de ser uma abordagem não invasiva e com poucos efeitos colaterais, a acupuntura é personalizada, o que significa que cada paciente recebe um tratamento específico com base em seus sintomas individuais. Isso é particularmente importante para a fibromialgia, uma doença que se manifesta de maneira única em cada pessoa. Essa personalização permite que a acupuntura atenda às necessidades específicas

de cada paciente, seja focando na dor, no sono, na ansiedade ou em qualquer outro sintoma que esteja prejudicando sua qualidade de vida (BRITO et al., 2021).

Apesar dos benefícios relatados por muitos pacientes, é importante reconhecer que a acupuntura não é uma cura para a fibromialgia, mas sim uma terapia complementar que pode ajudar a controlar os sintomas. A fibromialgia é uma condição crônica, e o tratamento com acupuntura deve ser visto como parte de uma abordagem multidisciplinar que pode incluir medicamentos, terapia física e aconselhamento psicológico. A combinação dessas abordagens pode oferecer um alívio mais abrangente e duradouro para os pacientes (BRITO et al., 2021).

Para que os pacientes com fibromialgia obtenham os melhores resultados com a acupuntura, é importante que sejam tratadas por profissionais qualificados e com experiência no manejo dessa condição. A prática inadequada da acupuntura pode ser ineficaz ou até mesmo causar efeitos adversos, por isso é fundamental que o paciente busque um acupunturista licenciado e com conhecimento específico na área da dor crônica e fibromialgia (CORRÊA et al., 2024).

Além disso, a frequência e a duração das sessões de acupuntura podem variar de acordo com a gravidade dos sintomas. Alguns pacientes podem experimentar alívio imediato após algumas sessões, enquanto outros podem precisar de um tratamento mais prolongado. Em muitos casos, os benefícios da acupuntura são cumulativos, o que significa que os efeitos podem se tornar mais evidentes à medida que o tratamento progride (CORRÊA et al., 2024).

Ainda que a acupuntura não seja amplamente reconhecida como o tratamento padrão para a fibromialgia no ocidente, seu uso tem sido cada vez mais estudado e recomendado como parte de um plano terapêutico integrado. A crescente aceitação da acupuntura pela comunidade médica reflete a sua eficácia e o seu potencial para melhorar a qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia (SOUZA et al., 2023).

Conforme Takemura et al., (2021), estudos de longo prazo são necessários para compreender melhor a eficácia da acupuntura no tratamento da fibromialgia, especialmente em comparação com outras terapias convencionais e alternativas. No entanto, as evidências atuais sugerem que a acupuntura pode ser uma opção valiosa para aqueles que buscam alívio da dor e melhora do bem-estar sem depender exclusivamente de medicamentos.

É importante que os pacientes com fibromialgia sejam informados sobre as várias opções de tratamento disponíveis e encorajados a adotar uma abordagem

proativa em relação à sua saúde. A acupuntura, quando combinada com outras terapias, pode proporcionar uma melhora significativa nos sintomas, permitindo que os pacientes vivam com menos dor e maior qualidade de vida (SANTOS et al., 2022).

A acupuntura oferece uma abordagem promissora e eficaz para o tratamento dos sintomas da fibromialgia. Sua capacidade de aliviar a dor, melhorar o sono, reduzir a fadiga e promover o bem-estar geral faz dela uma opção valiosa para pacientes que enfrentam os desafios dessa condição. Embora não seja uma cura definitiva, a acupuntura pode desempenhar um papel importante no controle dos sintomas e na melhora da qualidade de vida dos pacientes, oferecendo uma abordagem holística e complementar ao tratamento convencional (PEREIRA, 2021).

2.3 Efeitos da Acupuntura nos Sintomas da Fibromialgia

Segundo Pecci et al., (2023), os pacientes frequentemente enfrentam uma combinação complexa de sintomas que afetam significativamente sua qualidade de vida. Dada a natureza desafiadora da fibromialgia, a busca por tratamentos eficazes é uma prioridade. A acupuntura, uma prática antiga da medicina tradicional chinesa, tem emergido como uma abordagem promissora para aliviar os sintomas associados a essa condição debilitante.

A acupuntura baseia-se na inserção de agulhas finas em pontos específicos do corpo, conhecidos como pontos de acupuntura, para estimular o fluxo de energia vital, ou "Qi". De acordo com a teoria da medicina chinesa, a dor e outras disfunções ocorrem quando há bloqueios ou desequilíbrios no fluxo de Qi. Ao inserir agulhas nesses pontos, a acupuntura visa restaurar o equilíbrio e promover a cura. Esse conceito se traduz na prática em uma técnica que pode ajudar a mitigar vários sintomas da fibromialgia (PECCI et al., 2023).

Estudos clínicos têm demonstrado que a acupuntura pode ser eficaz na redução da dor associada à fibromialgia. A inserção de agulhas em pontos específicos do corpo tem mostrado a capacidade de aumentar a produção de endorfinas e outros neurotransmissores que desempenham um papel crucial no controle da dor. As endorfinas, frequentemente chamadas de "analgésicos naturais do corpo", podem ajudar a aliviar a dor e melhorar o bem-estar geral, proporcionando um alívio significativo para os pacientes com fibromialgia (YOUSER; SCHETTERT, 2021).

Além do alívio da dor, a acupuntura também tem mostrado benefícios na melhora do sono, um aspecto crítico para os pacientes com fibromialgia. Distúrbios do sono são comuns entre esses pacientes e frequentemente agravam os sintomas de dor e fadiga. A acupuntura pode ajudar a regular os padrões de sono, promovendo um sono mais profundo e reparador. A melhora na qualidade do sono pode, por sua vez, reduzir a percepção da dor e aumentar a capacidade do corpo de se recuperar e regenerar (YOUUSER; SCHETTERT, 2021).

A fadiga é outro sintoma debilitante da fibromialgia que pode ser aliviado pela acupuntura. Muitos pacientes relatam uma sensação de exaustão extrema que afeta suas atividades diárias e sua capacidade de realizar tarefas simples. A acupuntura pode ajudar a aumentar os níveis de energia e reduzir a sensação de cansaço ao promover o equilíbrio do sistema nervoso e melhorar a circulação sanguínea. Através desse efeito, a acupuntura pode ajudar os pacientes a se sentirem mais revitalizados e capazes de enfrentar as demandas diárias (CATALAN; GUIMARAES; CABRAL, 2022).

A abordagem holística da acupuntura também é benéfica no manejo dos sintomas psicológicos associados à fibromialgia. Muitos pacientes enfrentam altos níveis de estresse, ansiedade e depressão devido à dor crônica e às limitações impostas pela condição. A acupuntura pode promover uma sensação de relaxamento e bem-estar, reduzindo os níveis de estresse e melhorando o estado emocional geral. Esse efeito é alcançado através da estimulação de pontos que afetam o sistema nervoso central e auxiliam na regulação dos hormônios do estresse, como o cortisol (CATALAN; GUIMARAES; CABRAL, 2022).

A capacidade da acupuntura de melhorar a função física é particularmente relevante para os pacientes com fibromialgia, que frequentemente enfrentam limitações em sua mobilidade e atividades diárias. A prática regular de acupuntura pode ajudar a aliviar a rigidez muscular e melhorar a amplitude de movimento, o que facilita a participação em atividades físicas e melhora a qualidade de vida. Ao reduzir a dor e a rigidez, a acupuntura pode permitir que os pacientes voltem a se envolver em exercícios e atividades que anteriormente eram limitadas pela dor (SILVA, 2020).

A acupuntura também pode ter um impacto positivo no tratamento de comorbidades associadas à fibromialgia. Muitas pessoas com fibromialgia sofrem de condições adicionais, como síndrome do intestino irritável ou enxaquecas. A acupuntura tem sido estudada como uma terapia complementar para essas

condições, ajudando a aliviar os sintomas e melhorar o bem-estar geral. Ao abordar múltiplas condições simultaneamente, a acupuntura pode proporcionar um alívio abrangente e integrado para os pacientes (SILVA, 2020).

Embora a acupuntura ofereça muitos benefícios, é importante reconhecer que os resultados podem variar entre os pacientes. Alguns indivíduos podem experimentar alívio significativo dos sintomas, enquanto outros podem ter uma resposta mais modesta. A eficácia da acupuntura pode depender de vários fatores, incluindo a gravidade dos sintomas, a frequência das sessões e a individualidade do tratamento. Portanto, é fundamental que a acupuntura seja considerada como parte de um plano de tratamento abrangente e personalizado (BRITO; HENRIQUE, 2020).

A aceitação da acupuntura como uma terapia válida para a fibromialgia tem crescido na comunidade médica, mas ainda existem debates sobre sua eficácia comparada a outras opções de tratamento. Estudos de alta qualidade e revisões sistemáticas são necessários para fornecer evidências mais robustas sobre os efeitos da acupuntura na fibromialgia. Enquanto isso, os pacientes e os profissionais de saúde devem considerar a acupuntura como uma opção terapêutica que pode complementar os tratamentos convencionais e melhorar a qualidade de vida (BRITO; HENRIQUE, 2020).

De acordo com Alves et al., (2021), a combinação de acupuntura com outras terapias, como medicamentos e terapia física, pode oferecer uma abordagem mais completa e eficaz para o tratamento da fibromialgia. A integração de diferentes modalidades de tratamento permite que os pacientes abordem a condição de múltiplas perspectivas, maximizando as oportunidades para alívio dos sintomas e melhoria do bem-estar. Essa abordagem integrada é essencial para lidar com a complexidade da fibromialgia e proporcionar um alívio abrangente.

Os pacientes com fibromialgia que buscam a acupuntura devem escolher um acupunturista qualificado e experiente. Um profissional bem treinado pode avaliar adequadamente os sintomas do paciente, personalizar o tratamento e monitorar os progressos ao longo do tempo. A eficácia da acupuntura pode ser otimizada com um tratamento direcionado e individualizado, ajustado às necessidades específicas de cada paciente (ALVES et al., 2021).

A acupuntura também pode ter um impacto positivo na redução da dependência de medicamentos para o manejo da dor e outros sintomas da fibromialgia. Muitos pacientes recorrem a medicamentos para aliviar a dor crônica,

mas esses medicamentos podem ter efeitos colaterais e não resolver completamente todos os sintomas. A acupuntura oferece uma alternativa não farmacológica que pode reduzir a necessidade de medicamentos e proporcionar um alívio mais natural e sustentável (SANTOS; MEIRELLES, 2021).

Além dos benefícios físicos e emocionais, a acupuntura pode promover uma sensação de controle e empoderamento entre os pacientes com fibromialgia. Participar ativamente do próprio tratamento e experimentar a melhora dos sintomas pode aumentar a confiança dos pacientes em sua capacidade de gerenciar a condição. Esse sentimento de controle pode ser altamente benéfico para a saúde mental e o bem-estar geral dos pacientes (SANTOS; MEIRELLES, 2021).

A acupuntura tem demonstrado ser uma terapia promissora para o tratamento dos sintomas da fibromialgia, oferecendo alívio da dor, melhora do sono, redução da fadiga e suporte ao bem-estar emocional. Embora não substitua os tratamentos convencionais, a acupuntura pode complementar uma abordagem multidisciplinar, proporcionando benefícios significativos e uma melhor qualidade de vida para os pacientes. Com mais pesquisas e uma compreensão crescente de seus efeitos, a acupuntura continua a ser uma opção valiosa para o manejo da fibromialgia e outras condições crônicas de dor (MORALES et al., 2020).

3. CONCLUSÃO

A fibromialgia é uma condição complexa e debilitante que afeta uma parte significativa da população brasileira, especialmente mulheres, e o tratamento eficaz continua a ser um desafio para a prática médica. Este artigo buscou investigar o uso da acupuntura como uma alternativa de tratamento para pacientes com fibromialgia, analisando tanto os mecanismos fisiológicos envolvidos quanto os resultados de estudos clínicos.

Os dados revisados mostram que a acupuntura pode oferecer benefícios significativos para pacientes com fibromialgia. A técnica tem demonstrado potencial na redução da dor, melhora da qualidade de vida e alívio de outros sintomas associados à fibromialgia, como fadiga e distúrbios do sono. A evidência científica sugere que a acupuntura atua através da modulação dos sistemas neurobiológicos, promovendo a liberação de neurotransmissores e modulando a resposta inflamatória,

o que pode contribuir para a redução dos sintomas dolorosos e melhorar o bem-estar geral dos pacientes.

Contudo, é importante destacar que, apesar dos resultados promissores, a eficácia da acupuntura na fibromialgia ainda requer mais pesquisas rigorosas e estudos de alta qualidade para consolidar sua eficácia e segurança. As limitações dos estudos existentes incluem variabilidade nos protocolos de tratamento, tamanhos reduzidos de amostra e a necessidade de controle mais rigoroso de variáveis.

Além disso, a aceitação e a integração da acupuntura na prática clínica podem ser desafiadas pela falta de padronização nos métodos e pela necessidade de uma maior conscientização e treinamento dos profissionais de saúde. A integração da acupuntura como parte de um plano de tratamento multidisciplinar, que pode incluir medicamentos, fisioterapia e outras terapias complementares, parece ser uma abordagem promissora para o manejo da fibromialgia.

Em conclusão, a acupuntura representa uma opção terapêutica relevante para pacientes com fibromialgia e pode ser considerada como parte de um tratamento integrado e personalizado. Recomenda-se a continuidade das pesquisas para melhor entender os mecanismos de ação da acupuntura e para desenvolver diretrizes claras sobre sua aplicação clínica. A promoção de uma abordagem holística e informada pode contribuir para a melhoria do manejo da fibromialgia, oferecendo novas esperanças e alternativas para os pacientes afetados por essa condição debilitante.

REFERÊNCIAS

ALVES, Iremar José. **A importância da atuação do fisioterapeuta no alívio da dor na fibromialgia.** Ipatinga, 2021. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/40035/1/IEMAR_JOS%C3%89_ALVES.pdf. Acesso em: 30 de Setembro de 2024.

ALVES, Laila Moreira et al. **Atuação da fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia.** Cadernos Camilliani e-ISSN: 2594-9640, v. 18, n. 3, p. 3037-3051, 2021. Disponível em: <https://www.saocamiloes.br/revista/index.php/cadernoscamilliani/article/view/518>. Acesso em: 03 de Setembro de 2024.

ALVES, Rafaela et al. Aspectos epidemiológicos e diagnóstico da fibromialgia na região norte do Brasil. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e53511427704-e53511427704, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27704>. Acesso em: 30 de Setembro de 2024.

BRITO, Ana Beatriz Magalhães et al. Acupuntura como tratamento da fibromialgia. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 559-568, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2593>. Acesso em: 01 de Setembro de 2024.

BRITO, José Henrique Cid; PRZYBYSZ, Carlos Henrique. **Efeitos da acupuntura em pacientes portadores de fibromialgia: revisão de literatura**. Faculdade de Apucarana- FAP. 2020. Disponível em: <http://www.fap.com.br/banco-cf/fisioterapia/2018/FIS2018010.pdf>. Acesso em: 03 de Setembro de 2024.

CARDOSO, Andressa Alves Santos et al. O método pilates no tratamento da fibromialgia Uma revisão de literatura. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 5, n. 1, 2024. Disponível em: <http://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/2343>. Acesso em: 30 de Setembro de 2024.

CARVALHO, Ana Tércia Beltrame et al. **A abordagem contemporânea e as novas tendências para o manejo da fibromialgia**. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 13, n. 8, pág. e12213846686-e12213846686, 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/46686>. Acesso em: 30 de Agosto de 2024.

CASTRO, Ana Luiza Hllack et al. **Saúde Mental e enfrentamento de pacientes com fibromialgia**. ANALECTA-Centro Universitário Academia, v. 7, n. 2, 2022. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/ANL/article/view/3098>. Acesso em: 30 de Agosto de 2024.

CATALAN, André Luís et al. Benefícios da fisioterapia no paciente com fibromialgia—uma revisão. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, n. 1, 2022. Disponível em: <http://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/898>. Acesso em: 02 de Setembro de 2024.

CORRÊA, Carina Suzana Pereira et al. Uso de acupuntura no tratamento de fibromialgia: revisão de literatura. **Revista Remecs-Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde**, p. 52-52, 2024. Disponível em: <http://www.revistaremececs.recien.com.br/index.php/remecs/article/view/1620>. Acesso em: 01 de Setembro de 2024.

DUMONT, Mateus Fonseca et al. Manejo da fibromialgia: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 9, p. 31-40, 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3342>. Acesso em: 30 de Agosto de 2024.

FELICIANO, Bruno. **O uso da acupuntura para o tratamento e melhora da qualidade de vida de indivíduos com fibromialgia.** 2024. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/58833>. Acesso em: 01 de Setembro de 2024.

KIM, J. et al. **Comparando a acupuntura Verum e Sham na síndrome da fibromialgia: uma revisão sistemática e meta-análise.** Evid Based Complement Alternat Med., 2020.

MARQUES, Daniele Mendes et al. Fibromialgia: Estudo De Casos Sobre Os Benefícios Da Acupuntura Em Mulheres Com Idades Entre 40 A 70 Anos. **Revista Transdisciplinar Universo Da Saúde**, v. 1, n. 1, 2023. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=saudeemfoco&page=article&op=view&path%5B%5D=11026>. Acesso em: 01 de Setembro de 2024.

MORALES, Karina et al. **O uso da técnica manual shiatsu no alívio dos sintomas decorrentes da fibromialgia.** Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS), 2020. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/108519808/1650-5328-1-PB.pdf>. Acesso em: 03 de Setembro de 2024.

NASCIMENTO, Rayssa Maria et al. **Educação em dor de mulheres portadoras de fibromialgia com o jogo Dolorímetro.** BrJP, v. 3, p. 131-135, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/yfLCv7FWtQTYWq77xPxPkWv/?lang=pt>. Acesso em: 30 de Setembro de 2024.

OLIVEIRA, Isabella de Almeida; CAMPOS, Mariana Alves; ALVES, Rafael Bittencourt. Eficácia da Acupuntura como técnica complementar para redução da dor e melhora da qualidade de vida de pacientes com Fibromialgia. **Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**, v. 1, n. 1, p. 61-72, 2021. Disponível em: <https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/revista-praticas-interativas/article/view/1212>. Acesso em: 01 de Setembro de 2024.

PAULA, Ana Clara Abreu Lima et al. Fibromialgia: exploração das causas, diagnóstico e opções de tratamento. **Journal of Social Issues and Health Sciences (JSIHS)**, v. 1, n. 5, 2024. Disponível em: <https://ojs.thesiseditora.com.br/index.php/jsihs/article/view/97>. Acesso em: 30 de Agosto de 2024.

PECCI, Marina Bacheschi et al. Acupuntura no controle da dor na fibromialgia: uma revisão integrativa de literatura: acupuncture in pain control in fibromyalgia: an integrative literature review. **Revista de Epidemiologia e Saúde Pública-RESP**, v. 1, n. 3, 2023. Disponível em: <https://resp.cientifica.com.br/index.php/resp/article/view/33>. Acesso em: 02 de Setembro de 2024.

PEREIRA, Heloísa Salvador dos Santos et al. **Efeitos da acupuntura na fibromialgia: revisão integrativa.** BrJP, v. 4, p. 68-71, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/QB4DPVxhSRpfpv9PxqPZbVs/?lang=pt>. Acesso em: 01 de Setembro de 2024.

SANTOS, Caroline Dias; MEIRELES, Raiane Ferreira. **Efeitos da terapia por acupuntura na redução da sintomatologia de pacientes com fibromialgia: uma revisão sistemática.** 2021. Tese de Doutorado. Disponível em: <http://repositorio.unifametro.edu.br/handle/123456789/1236>. Acesso em: 03 de Setembro de 2024.

SANTOS, Pablo Henrique et al. **Acupuntura na fibromialgia.** Anais da Semana Universitária e Encontro de Iniciação Científica (ISSN: 2316-8226), v. 1, n. 1, 2022. Disponível em: <http://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/anais-semana-universitaria/article/view/1878>. Acesso em: 01 de Setembro de 2024.

SILVA, Ana Sara de Sousa et al. **Efeito da acupuntura na dor de indivíduos com fibromialgia: revisão integrativa.** 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/723>. Acesso em: 02 de Setembro de 2024.

SILVA, Fernanda de Lima. **A acupuntura como método alternativo no auxílio do tratamento da dor causada pela fibromialgia.** Monografia apresentada à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN. 2022. Disponível em: <http://www.sistemasfacenern.com.br/repositorio/admin/uploads/arquivos/d74a214501c1c40b2c77e995082f3587.pdf>. Acesso em: 03 de Setembro de 2024.

SOUSA, Lorena Paiva et al. **Efeito da acupuntura em dores crônicas nos pacientes com fibromialgia.** In: Anais Do I Meeting Científico Do Curso De Fisioterapia. p. 109. Disponível em: <https://institutoproduzir.com.br/wp-content/uploads/2023/11/ANAIS-I-MEETING.pdf#page=109>. Acesso em: 01 de Setembro de 2024.

SOUZA FERRI, Francieli Cristina et al. **Acompanhamento psicoeducacional online: a experiência de um grupo de auto apoio para mulheres com fibromialgia.** Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 27, n. 6, p. 2536-2551, 2023. Disponível em: <https://unipar.openjournalsolutions.com.br/index.php/saude/article/view/10226>. Acesso em: 30 de Agosto de 2024.

TAKEMURA, Ricardo Cezar et al. Efeitos do tratamento com acupuntura em pacientes com fibromialgia—revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 36145-36158, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/27882>. Acesso em: 01 de Setembro de 2024.

TAVEIRA, Luana Beatriz Farias et al. **Perfil sociodemográfico, clínico e terapêutico de pacientes com fibromialgia atendidos no Hospital Universitário Alcides Carneiro (HUAC).** 2024. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/35824>. Acesso em: 30 de Agosto de 2024.

VASCONCELLOS, Aline Tiago et al. **A eficácia da Acupuntura Sistêmica nos sintomas da fibromialgia: revisão de literatura.** Pesquisas em Medicina Chinesa:

Regras de, p. 6. Disponível em: <https://www.ebramec.edu.br/wp-content/uploads/2022/09/RBMC-37.pdf#page=6>. Acesso em: 01 de Setembro de 2024.

YOUSER, Sâmia Allievi Abo; SCHETTERT, Rachel. Efeitos Da Acupuntura No Tratamento Da Fibromialgia. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 6, n. 1, p. 175-175, 2020. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/view/5613>. Acesso em: 02 de Setembro de 2024.