

Fibromialgia: recomendações e possibilidades

A fibromialgia é definida como uma condição reumatológica que se caracteriza por dor crônica generalizada, hiperalgesia e alodinia, estando ainda presentes sintomas como fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal, cefaleia e parestesias associados a comorbidades, tais como depressão e ansiedade.

O exercício é a terapia não farmacológica recomendada como o primeiro passo de uma abordagem interdisciplinar. O exercício aeróbico, em especial, apresenta fortes evidências na melhora do bem-estar global, da capacidade física, da dor e da sensibilidade dolorosa à palpação. Fortalecimento e alongamento musculares também são benéficos, porém sem tantas evidências.

Além de tais atividades, cresce o número de fisioterapeutas que fazem uso das terapias alternativas e complementares (acupuntura, massagem, *tai chi*, ioga, *shiatsu*, entre outras) no tratamento de condições crônicas de pacientes reumáticos, entre eles os indivíduos com fibromialgia. Contudo, de um modo geral, a eficácia destas práticas ainda está sendo investigada.

Portanto, a orientação, recomendação ou utilização de tais modalidades deve ser feita com cautela, tendo em vista a falta de evidências existentes até o momento. As revisões sistemáticas apontam a qualidade dos estudos como uma das grandes limitações.

Fica então a pergunta: devemos estimular os fisioterapeutas a usarem somente as modalidades que já tenham evidências, tais como os exercícios? Desestimulamos o uso das terapias alternativas e complementares ou recomendamos o profundo conhecimento destas técnicas e a realização de estudos de qualidade para verificar seus efeitos? Como pesquisadores, poderíamos pensar somente na primeira alternativa, ou seja, recomendar os exercícios. No entanto, como clínicos, devemos estimular o profundo conhecimento das modalidades de terapias alternativas e complementares e a realização de ensaios clínicos de qualidade a fim de verificar seus reais efeitos nos pacientes com fibromialgia.

Amélia Pasqual Marques
Editora