

Ioga e Fibromialgia

Yoga and Fibromyalgia

Gerson D'Addio da Silva⁽¹⁾, Lais V. Lage⁽²⁾

RESUMO

As limitações dos tratamentos convencionais têm levado os pacientes com fibromialgia (FM) a optarem por muitas abordagens alternativas e complementares e, dentre estas, a ioga pode ser uma opção. Torna-se importante para o especialista da área conhecer os potenciais benefícios desta modalidade como recurso complementar no tratamento da FM.

Palavras-chave: ioga, fibromialgia, dor, atividade física.

DEFINIÇÃO DE IOGA E OS PRINCIPAIS EFEITOS DA SUA PRÁTICA

Ioga é um sistema filosófico-prático que conta com metodologias para a unificação dos diferentes elementos do psiquismo humano⁽¹⁾. Em todas as técnicas deste sistema o praticante busca eliminar sua agitação e ter um domínio harmônico de si mesmo. Para dominar o corpo, são praticadas as posturas (âsanas) nas quais se deve manter a estabilidade e o conforto⁽²⁾. Para dominar a respiração, são praticados exercícios de controle respiratório (prânâyâmas), que induzem à tranquilização respiratória até que se possa atingir pausas conscientes, confortáveis e prolongadas⁽²⁾. Nestas condições, torna-se possível buscar de modo eficaz o controle da mente através de técnicas meditativas, que visam absorver a atenção do praticante num único foco⁽²⁾.

As referências mencionadas neste artigo estão baseadas em abordagens tradicionais, que seguem a orientação dos livros antigos de ioga, com ênfase em técnicas que tranquilizam os praticantes. É importante lembrar que há escolas contemporâneas, cujas práticas podem ser extenuantes e, portanto, com efeitos diferentes dos descritos a seguir. Dentre os vários efeitos fisiológicos destas técnicas, destacam-se:

ABSTRACT

Conventional treatments' limitations have encouraged fibromyalgia patients to choose many complementary and alternative approaches and, among these, yoga is one of the most attempted. It becomes important to the specialist to know the potential benefits of this modality as a supplementary resource in the fibromyalgia treatment.

Keywords: yoga, fibromyalgia, pain, physical activity.

-estado hipometabólico em vigília (caracterizado por reduções do consumo de O₂ e da produção de CO₂, por aumento das ondas alfa e da resistência da pele)⁽³⁾.

-redução da pressão arterial⁽⁴⁾.

-aumento da flexibilidade muscular^(5,6), da resistência aeróbia⁽⁷⁾ e melhora do controle do equilíbrio.⁽⁸⁾

-alterações nos níveis de hormônios e neurotransmissores.⁽⁹⁾

Vários destes parâmetros são compatíveis com a redução da atividade simpática e aumento da parassimpática⁽⁶⁾. Há também benefícios gerais nos níveis de condicionamento físico⁽⁵⁻⁷⁾. Ambas características podem ser de grande valia para os pacientes com FM.

A IOGA E O CONDICIONAMENTO FÍSICO NA FIBROMIALGIA

Pacientes com FM costumam apresentar baixos níveis de condicionamento físico, com predisposição ao sedentarismo⁽¹⁰⁾. Iniciar um programa de condicionamento nestas condições pode ser sofrível e muitos desistem, alegando aumento das dores e da fadiga. Diante desta perspectiva, a ioga pode ser uma opção de atividade física suave e, portanto, mais aceitável. Acredita-se que o treinamento de ioga

Disciplina de Reumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Recebido em 15/12/05. Aprovado, após revisão, em 23/01/06.

1. Mestre em ciências pela Faculdade de Medicina da USP, Especialista em Yoga pela UniFMU e pelo Kaivalyadhama College da Índia.

2. Doutora, Reumatologista do Departamento de Medicina Interna do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.

Endereço para correspondência: Gerson D'Addio da Silva, Rua São Daniel, 345, São Paulo, CEP 04288-110, SP, Brasil, e-mail: ge.daddio@ig.com.br

possa induzir à conversão de fibras rápidas em lentas⁽⁷⁾, o que permite um melhor aproveitamento dos exercícios aeróbios indicados para os pacientes com FM.

O aumento da flexibilidade proporcionado pelas posturas de alongamento também é importante para pacientes que tendem a apresentar rigidez e encurtamentos musculares que, provavelmente, agravam o quadro de fadiga e dor⁽¹¹⁾. É possível que a prática de ioga possa se constituir num recurso auxiliar importante para controlar os sintomas dos pacientes e, então, iniciá-los num programa de condicionamento físico mais completo com maiores chances de adesão.

A IOGA E A DOR NA FIBROMIALGIA

A dor crônica difusa é a característica mais marcante da FM⁽¹²⁾. É notória a importância de abordagens que auxiliem na analgesia e na administração da dor para estes pacientes, e a ioga pode contribuir neste sentido. A prática avançada de ioga pode levar à inibição da atividade cerebral em áreas relacionadas à dor, tais como as áreas corticais somatosensoriais, havendo relatos de praticantes que alegam não sentir dor durante a meditação⁽¹³⁾. A longo prazo, modificações na atividade neurovegetativa⁽⁷⁾ e na condição muscular podem alterar o quadro de dor crônica difusa, característico da FM.

A autoconsciência, desenvolvida através da ioga, pode ser também de grande valia no tratamento da dor. Reduções nos níveis de ansiedade e depressão podem influenciar os componentes emocionais da dor⁽¹⁴⁾.

O potencial de analgesia das práticas de ioga em quadros de dores musculoesqueléticas crônicas tem sido evidenciado em vários estudos. Constatou-se analgesia através destas práticas em casos de dores lombares crônicas inespecífi-

cas⁽¹⁵⁾, osteoartrite e síndrome do túnel do carpo⁽¹⁶⁾, dentre outros casos. Em um estudo feito em pacientes com FM constatou-se analgesia significativa através da ioga após três meses de prática, bem como imediatamente após cada sessão, o que demonstra que a ioga pode ser um recurso importante para reduzir a intensidade da dor nesta síndrome dolorosa crônica⁽¹⁷⁾.

PRESCRIÇÃO DA IOGA NA FIBROMIALGIA

Para que um paciente com FM possa se beneficiar da ioga com minimização dos riscos, é prudente seguir estritamente a recomendação tradicional de adotar as posturas num padrão estável e confortável⁽²⁾, sem os esforços excessivos em isometria exigidos em algumas das técnicas mais avançadas. Adaptações podem e devem ser feitas para que a prática seja realizada com o máximo de bem-estar.

Considerando-se a tendência de a respiração paradoxal e acelerada acentuar os sintomas da FM⁽¹⁸⁾, é recomendável o aprendizado da respiração diafragmática com expirações lentas, conforme o proposto em abordagens tradicionais, o que leva a uma redução voluntária da frequência respiratória⁽¹⁹⁾. Incluir técnicas de meditação e relaxamento ao final das sessões é de suma importância, pois além de constituírem os aspectos mais importantes das metodologias de ioga, apresentam grande potencial de analgesia e podem auxiliar os pacientes a lidar com aspectos afetivos e emocionais da dor^(13,14).

Aplicada com estes critérios, a ioga pode trazer benefícios semelhantes aos da meditação, aliados aos dos exercícios de alongamento, por isso pode vir a ser considerada uma opção válida para melhorar as condições de saúde e os sintomas de pacientes com FM⁽²⁰⁾.

REFERÊNCIAS

1. Michäel T: O Yoga. Zahar, Rio de Janeiro: 19-20, 1976.
2. Taimni IK: A Ciência do Yoga, Brasília. Editora Teosófica: 200-21, 1996.
3. Wallace RK, Benson H, Wilson AF: A wakeful hypometabolic physiologic state. *Am J Physiol* 221: 795-9, 1971.
4. Benson H, Rosner BA, Marzetta BR, Klemchuk HP: Decreased blood pressure in borderline hypertensive subjects who practiced meditation. *J Chronic Dis* 27: 163-9, 1974.
5. Raub JA: Psychophysiological effects of Hatha Yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review. *J Altern Complement Med* 8: 797-812, 2002.
6. Ray US, Mukhopadhyaya S, Purkayastha SS, Asnani V, et al: Effect of yogic exercises on physical and mental health of young fellowship course trainees. *Indian J Physiol Pharmacol* 45: 37-53, 2001.
7. Balasubramanian B, Pansare MS: Effect of yoga on aerobic power of muscles. *Indian J Physiol Pharmacol* 35: 281-2, 1991.
8. Gauchard GC, Jeandel C, Tessier A, Perrin PP: Beneficial effect of proprioceptive physical activities on balance control in elderly human subjects. *Neurosci Lett* 273: 81-4, 1999.
9. MacLean CR, Walton KG, Wenneberg SR, et al: Effects of the Transcendental Meditation program on adaptative mechanisms: changes in hormone levels and responses to stress after four months of practice. *Psychoneuroendocrinology* 22: 277-95, 1997.

10. Bennet RM: Physical fitness and muscle metabolism in the fibromyalgia syndrome: an overview. *J Rheumatol* (suppl19) 16: 28-9, 1989.
11. Elert J, Kendall SA, Larsson B, Mansson B, Gerdle B: Chronic pain and difficulty in relaxing postural muscles in patients with fibromyalgia and chronic whiplash associated disorders. *J Rheumatol* 28: 1361-8, 2001.
12. Brady DM, Schneider MJ: Fibromyalgia syndrome: A new paradigm for differential diagnosis and treatment. *J Manipulative Physiol Ther* 24: 529-41, 2001.
13. Kalkigi R, Nakata H, Inui K, Hiroe N et al: Intracerebral pain processing in a Yoga master who claims not to feel pain during meditation. *Eur J Pain* 9: 581-9, 2005.
14. Nesor K: Pain management and Yoga. *Int J Psychosom* 38: 76-81, 1991.
15. Kimberly AW, Petronis J, Smith D, Goodrich D, et al: Effect of Iyengar yoga therapy for chronic low back pain. *Pain* 115: 107-17, 2005.
16. Garfinkel M, Schumacher Jr R: Yoga. *Rheum Dis Clin North Am* 26: 125-32, 2000.
17. Silva GD, Lage LV: Effects of stretching and relaxing yoga exercises versus stretching and relaxing yoga exercises induced through touch in fibromyalgia patients. *Ann Eur Cong Rheumatol* 347; 2005.
18. Travell J, Simons D: Myofascial pain and dysfunction. Williams and Wilkins, Baltimore: 364-5, 1983.
19. Gharote ML: Técnicas de Yoga. Phorte Editora, São Paulo: 78-9, 2000.
20. Morris CR, Christopher R, Bowen L, Morris AJ: Integrative therapy for fibromyalgia: possible strategies for an individualized treatment program. *South Med J* 98: 177-84, 2005.