

Watsu no Tratamento da Fibromialgia: Estudo Piloto

Watsu in the Treatment of Fibromyalgia: Pilot Study

Rafaela Okano Gimenes⁽¹⁾, Elaine Cristina Santos⁽²⁾, Tiago José Piedade Vasconcelos Silva⁽³⁾

A síndrome da fibromialgia (FM) é considerada uma síndrome de amplificação da dor, com forte predominância no sexo feminino, porém pouco se tem conseguido em termos de esclarecimento da origem dos sintomas até o momento^(1,2,3).

De acordo com a literatura disponível, a fisioterapia aquática vem sendo recomendada como tratamento de pacientes com FM, em função dos benefícios que a imersão em água aquecida proporciona^(4,5).

O método Watsu foi escolhido para o desenvolvimento deste estudo em função de seus benefícios, gerados pela alternância de massagem, alongamento e flutuação⁽⁶⁾.

Como critérios de seleção, os pacientes foram encaminhados aleatoriamente por médicos reumatologistas e ortopedistas à Clínica Escola do Centro Universitário São Camilo.

Fizeram parte do estudo dez pacientes do sexo feminino com FM, que não participaram de qualquer tratamento progressivo. Não havia restrição de idade, variando de 40 a 82 anos ($\pm 53,37$).

O programa de tratamento teve a duração de quatro meses e foi composto pelos seguintes movimentos: dança da respiração, balanço da respiração, sanfona, sanfona mais tração cervical, sanfona rotativa, rotação da perna de dentro, rotação da perna de fora, algas I e II, balanço braço-perna e deslizando a coluna, sela aberta e massagem escapular. Todos os movimentos (exceto a sela) foram realizados bilateralmente.

Tanto as triagens quanto a aplicação do protocolo foram realizadas por terapeutas cegos ao estudo, devidamente treinados para aplicar tanto a técnica quanto os questionários.

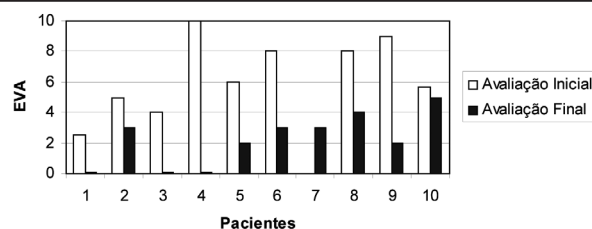
Foram realizadas duas avaliações, uma inicial e uma final, em relação à dor e ao estado depressivo, utilizando, respectivamente, a escala visual-analógica (EVA)⁽⁷⁾ e a escala de depressão geriátrica - versão reduzida (GDS-15)⁽⁸⁾.

Das pacientes analisadas, 98,75% queixavam-se de dor com intensidade variando do nível 2,5 ao 10 (Gráfico 1),

de acordo com a EVA ($\pm 5,82$).

Após o período de tratamento com Watsu, foi evidenciada uma significativa redução da intensidade da dor. Na segunda avaliação, a dor referida foi entre o nível 0 e 5 (Gráfico 1), ($\pm 2,2$), ($p=0,009$).

GRÁFICO 1
PONTUAÇÃO INDIVIDUAL DA DOR (EVA)
ANTES E APÓS A INTERVENÇÃO



Antes do tratamento com Watsu, foi observado através da aplicação da escala GDS-15, que 100% das pacientes apresentavam quadro depressivo com pontuação variando de 5 a 10 pontos (Tabela 1), ($\pm 7,8$).

Após quatro meses, foi constatada a diminuição do quadro depressivo, obtendo a pontuação mínima de 1 e a máxima de 8, ($\pm 4,2$), ($p=0,0055$).

Buscando bases científicas que respaldassem esse estudo, realizamos uma revisão da literatura, a fim de verificarmos se já haveria dados apontando o Watsu como um método de tratamento para a FM.

Foram encontradas 108 referências pertinentes ao assunto, observando que a maioria destas era referente ao tratamento de doenças reumáticas, e foram encontrados seis artigos relacionando Watsu com a FM e nove artigos sobre o tratamento em solo e hidroterapêutica convencional.

Sugerimos que novos estudos controlados e com um número maior de participantes sejam realizados utilizando esta terapêutica, a fim de verificarmos sua real efetividade.

Setor de Hidroterapia da Clínica Escola do Centro Universitário São Camilo. Recebido em 01/05/05. Aprovado, após revisão, em 31/01/06.

1. Docente do curso de fisioterapia do Centro Universitário São Camilo e Universidade Santa Cecília (UNISANTA).

2. Fisioterapeuta graduada pelo Centro Universitário São Camilo.

3. Fisioterapeuta graduado pelo Centro Universitário São Camilo.

Endereço para correspondência: Rafaela Okano Gimenes, Rua Alvorada do Norte, 168, Vila Mangalot, São Paulo, CEP 05131-030, SP, Brasil, telefone (11) 3901-1915 / (11) 9339-1739, e-mail:laneterapia@yahoo.com.br

TABELA 1
 REPRESENTAÇÃO DAS MÉDIAS E DESVIO PADRÃO INICIAL E FINAL DO ESTADO DEPRESSIVO (n = 10), SP, 2005

Avaliação Inicial ¹ (Média ± DP)	Avaliação Final ¹ (Média ± DP)	p
7,8 ± 2,53	4,2 ± 2,48	0,0055

GDS-15 (Versão Reduzida) = Escala de Depressão Geriátrica

¹t-Test Pared Sample

REFERÊNCIAS

- Skare TL: Reumatologia: princípios e prática, 1ª ed, Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1999.
- Ruoti RG, Morris DM, Cole AJ: Reabilitação aquática, 1ª ed, São Paulo, Manole, 2000.
- Dias KSG, Ribeiro DM, Souza FM, Silva AT, Júnior PDP: Melhora da qualidade de vida em pacientes fibromiálgicos tratados com hidroterapia, *Fisioter Brasil* 4: 320-25, 2003.
- Templeton MS, Booth DL, O'Kelly WD: Effects of Aquatic Therapy on Joint Flexibility and Functional Ability in Subjects with Rheumatic Disease. *J Orthop SportsPhysTher* 23: 376-81, 1996.
- Mannerkorpi K, Iversen MD: Physical exercise in fibromyalgia and related syndromes. *Best Pract Res Clin Rheumatol* 17: 629-47, 2003.
- Georgeakopoulos A: Watsu, 1996. Disponível em: <http://aquaticwritings.tri>. Último acesso em 05/11/04.
- Saúde em movimento: Dor - Mensuração, 2004. Disponível em: <http://www.saudeemmovimento.com.br/conteúdos>. Último acesso em 02/08/04.
- Almeida OP, Almeida SA: Confiabilidade da versão brasileira da escala de depressão em geriatria (GDS) versão reduzida. *Arq Neuropsiquiatr* 57: 421-426, 1999.