



Trabalho de Conclusão de Curso
Curso Tecnologia em Massoterapia
Campus Curitiba

INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ

CÉLIA REGINA OLIVEIRA DE CAMARGO

**OS BENEFÍCIOS DAS TÉCNICAS DE MASSAGEM COMO
TERAPÊUTICA EM PACIENTES PORTADORES DA SÍNDROME DA
FIBROMIALGIA**

**CURITIBA
2021**

CÉLIA REGINA OLIVEIRA DE CAMARGO

**OS BENEFÍCIOS DAS TÉCNICAS DE MASSAGEM COMO
TERAPÊUTICA EM PACIENTES PORTADORES DA SÍNDROME DA
FIBROMIALGIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Tecnologia em Massoterapia do Instituto Federal do Paraná, como requisito parcial de avaliação.

Orientadora: Prof.^a M^a. Cibele Savi Stelmach
Orientadora metodológica: Prof.^a Dr^a Elisângela Valevein Rodrigues.

**CURITIBA
2021**



Trabalho de Conclusão de Curso
Curso Tecnologia em Massoterapia
Campus Curitiba

FOLHA DE APROVAÇÃO

CÉLIA REGINA OLIVEIRA DE CAMARGO

OS BENEFÍCIOS DAS TÉCNICAS DE MASSAGEM COMO TERAPÊUTICA EM PACIENTES PORTADORES DA SÍNDROME DA FIBROMIALGIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Tecnologia em Massoterapia do Instituto
Federal do Paraná, formada pela seguinte banca
examinadora:

Orientadora: Profa. M^a. Cibele Savi Stelmach

Professora avaliadora: Dr^a. Ana Patrícia Queiroz Barbosa

Professor avaliador: Dr. Jarbas Melo Filho

Curitiba, 05 de setembro de 2021.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por meio da sua infinita bondade permitiu que eu concluísse esta importante etapa da minha vida.

Aos professores, pelo primoroso profissionalismo, dedicação respeito e amor pelo ensino, compartilharam seus valiosos conhecimentos que foram essenciais para a minha formação e realização desse trabalho.

As professoras Cibele e Elisângela por serem minhas orientadoras, pelos seus ensinamentos e pelas sugestões que foram muito importantes para a conclusão deste trabalho.

Aos meus queridos colegas de curso que ao longo desta jornada sempre me acolheram com gentileza, carinho, companheirismo e respeito.

Ao meu esposo Carlos Alberto pelo apoio e exemplo de persistência, o que me ajudou a não desanimar e seguir em frente.

Agradeço o incentivo e carinho dos meus filho Carlos, Thaís e Letícia, foram fundamentais neste momento.

As minhas 3 meninas super carinhosas:

Minha filha Letícia que me inspirou a escolher o curso Tecnólogo em Massoterapia.

Minha neta Cecília Estrela que é o brilhinho da minha vida.

Minha filha Thaís que sempre me incentivou a prosseguir com os estudos, sempre esteve pronta a me ouvir e a me ajudar diante das minhas dificuldades.

OS BENEFÍCIOS DAS TÉCNICAS DE MASSAGEM COMO TERAPÊUTICA EM PACIENTES PORTADORES DA SÍNDROME DA FIBROMIALGIA

**CAMARGO, Célia Regina Oliveira¹;
STELMACH, Cibele Savi²; RODRIGUES, Elisângela Valevein³**

¹Concluinte do Curso Tecnólogo em Massoterapia do IFPR.

²Professora do Curso Tecnólogo em Massoterapia orientadora.

³Professora do Curso Tecnólogo em Massoterapia orientadora metodológica.

Resumo: A síndrome da fibromialgia é uma doença que impacta a qualidade de vida do paciente diagnosticado, sua origem ainda é desconhecida e acomete grande números de pessoas. As principais características da síndrome são as dores musculoesqueléticas, alterações de humor, insônia, dores de cabeça. Também apresenta outros fatores psicológicos e físicos, sendo uma variável conforme cada indivíduo. O objetivo desse trabalho foi reunir referência recentes sobre os benefícios das técnicas de massagem terapêutica em paciente de fibromialgia, ressaltar a importância do tratamento, seus efeitos sobre os sintomas, como também descrever a aplicação das técnicas e seu impacto sobre a melhora na qualidade de vida dos diagnosticados. A metodologia aplicada na pesquisa se caracterizou como revisão bibliográfica e foi desenvolvida entre os meses de junho e agosto do ano de 2021, obtendo como resultado que as diversas técnicas de massagem terapêutica são benéficas para pacientes portadores da síndrome de fibromialgia.

Palavras-chave: Fibromialgia, Técnicas de Massagem Terapêutica, Benefícios.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome da Fibromialgia (SFM) é compreendida como uma dor profunda, sendo classificada como Síndrome da Fibromialgia Primária ou Secundária. Caracterizada por dores musculares crônicas que podem ser acompanhadas por outros sintomas como distúrbios do sistema nervoso central, endócrino, psicológicos ou por traumas físicos. (VERSAGI, 2015).

Seus sintomas descritos clinicamente são geralmente decorrentes de alterações emocionais, percepção confusa, queixas de estresse. Os sintomas físicos são relatados pelos pacientes como: sensibilidade ao toque, rigidez muscular, dores pelo corpo generalizadas, formigamentos, dormência e fadiga. Tais sintomas implicam na qualidade de vida dos pacientes diagnosticados, na vertente tanto psicológica como física, causando baixa autoestima, ansiedade, depressão, alterações de humor, comprometendo a vida do paciente diariamente (VERSAGI, 2015). A fibromialgia também é entendida como manifestação multifatorial, inclui o sistema nervoso central e o autônomo com a liberação de moléculas sensibilizantes caracterizadas hiperalgia crônica (termo médico referente a sensibilidade exagerada perante sensação do toque), sendo pertencente a síndrome da sensibilidade central (RIBEIRO, 2016).

A apresentação do quadro clínico dos pacientes diagnosticados surge de várias formas, geralmente ocorrem com alteração emocional, insônia, dificuldade de realizar rotinas, fadiga, clima frio. Tais características acarretam a vida social do paciente, atingindo seu meio familiar, social, pessoal e profissional. As dores podem ser interpretadas como variantes da ansiedade ou depressão, os sintomas impactam no círculo social dos pacientes, causando afastamentos e modificações, além de si próprios (PROVENZA, *et al*, 2004).

Conforme Meneguzzi (2011) as causas de tal síndrome pode estar relacionada aos fatores neurológicos, psicológicos ou genéticos. O diagnóstico é realizado por meio das queixas e dos relatos dos pacientes.

É possível evidenciar os benefícios dos tratamentos com massoterapia em pacientes diagnosticados, melhorando o bem-estar, diminuindo as dores, ansiedade e a insônia. As técnicas mais empregadas são a liberação miofascial, movimentos superficiais e profundos em tecidos musculares, logo favorecendo a circulação e proporcionando o relaxamento (ZIANI, *et al*, 2017).

Na sociedade atual, podemos encontrar diversos tipos de terapias, sendo elas complementares ou integrativas, e com o passar dos anos essas terapias veem ganhando espaço significativo na área da saúde. Estas possuem uma visão holística do

ser humano, ou seja, buscam um tratamento que trata o indivíduo como, um todo, assim busca o equilíbrio no sentido mental, físico, social e espiritual (GALETTI, 2015). Entre as diversas terapias, as técnicas de massagem terapêutica têm como base o relaxamento muscular, oxigenação e nutrição dos tecidos, melhora da circulação e do fluxo da drenagem natural dos gânglios linfáticos. Sendo o protocolo uma ferramenta eficaz no tratamento e precaução da patologia, proporcionando um bem-estar psíquico e físico (OLIVEIRA, 2016).

As técnicas podem ser descritas como movimentos diversos com ritmos aplicados sobre a pele, impactando os vasos sanguíneos, vasos linfáticos e músculos aumentando o metabolismo. A movimentação exerce pressão dilatando os vasos capilares, ampliando os fluxos sanguíneos, proporcionando flexibilidade aos tecidos cutâneos e vitalidade (COSTA, *et al*, 2017).

A Massoterapia realiza uma avaliação criteriosa sobre o paciente diagnosticado com a síndrome de fibromialgia, realizando uma anamnese, coletando informações, avaliando queixas, certificando a dor. Após levantar as informações necessárias, descreve um plano de tratamento, contudo tal planejamento pode ser alterado conforme evolução do quadro do paciente ou queixas (VERSAGI, 2015).

A terapia manual é uma técnica que traz benefícios aos pacientes com fibromialgia, sendo considerada de fácil aplicação, pouca restritiva e altamente eficaz, pois auxilia a qualidade de vida do paciente (Nazareth, *et al*, 2005)

Diante o exposto, o objetivo deste trabalho foi verificar quais os benefícios que as técnicas de massagem terapêutica podem proporcionar aos pacientes diagnosticados e portadores da síndrome de fibromialgia.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo realizado se caracteriza como uma revisão bibliográfica e foi desenvolvido entre os meses de junho a agosto do ano de 2021. Para o cumprimento da pesquisa foram selecionados artigos nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo e demais materiais como teses de doutorado e livros. A análise dos materiais selecionados permitiu o levantamento dos dados relevantes da pesquisa.

Os descritores aplicados para a pesquisa foram, “fibromialgia, massagem terapêutica, benefícios”, resultaram em 23 artigos e destes foram utilizados 7. Os critérios de inclusão foram: idioma português, estudos publicados entre 2011 até 2021. Os critérios de exclusão foram: assuntos diversos ao tema do trabalho, estudos que abordaram outros tipos de tratamento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A massagem terapêutica beneficia os pacientes diagnosticados com fibromialgia. Os autores dos artigos selecionados apresentaram a eficácia no tratamento através de técnicas manuais. Existe uma variação das técnicas aplicadas nos pacientes diagnosticados com fibromialgia, contudo as manobras têm como resultado similares de melhora nos sintomas e promoção de qualidade de vida aos pacientes.

Em alguns estudos é possível identificar o tratamento multidisciplinar como modalidades relevantes no tratamento da síndrome.

Tabela 1 – Análise dos artigos publicados.

Autores	Título	Objetivo do Estudo	Método	Resultados
GONDIM e ALMEIDA, 2017.	Os efeitos da massagem terapêutica manual em pacientes com a síndrome da fibromialgia.	Importância da massoterapia e seus efeitos para o alívio em pacientes com fibromialgia.	Revisão bibliográfica	A massoterapia é um tratamento que proporciona melhora no quadro clínico e qualidade de vida.
MENEGUZZI, <i>et al</i> , 2011.	Massagem terapêutica Ayurvédica Abhyanga na Melhora na Qualidade de vida, dor e depressão em portadores de Fibromialgia.	Avaliar a eficácia da massagem Ayurvédica Abhyanga sobre a qualidade de vida, dor, depressão de pacientes fibromiálgicos.	Pesquisa de campo	A massagem Ayurvédica Abhyanga é uma técnica importante no tratamento, apresenta redução significativa dos sintomas.
PEREIRA A.W <i>et al</i> , 2020.	Liberção Auto - Miofascial no tratamento da fibromialgia: revisão de literatura sistemática.	Verificar a eficácia da liberação miofascial em pessoas com Fibromialgia.	Revisão bibliográfica	Nenhuma revisão ainda resumiu as evidências sobre a eficácia da técnica utilizada sem nenhuma intervenção farmacológica em pacientes com dor musculoesquelética crônica em pessoas com Fibromialgia.
PODDIS PEREIRA, 2019.	Massagem relaxante no tratamento da Síndrome de Fibromialgia.	Revisão de literatura quantitativa, acerca dos efeitos da massoterapia para melhora dos sinais e sintomas da fibromialgia	Revisão bibliográfica.	Os resultados verificaram melhora da dor através das técnicas de massagem relaxante, com efeitos positivos também sobre a diminuição da ansiedade, depressão, melhora da qualidade do sono, redução da fadiga e melhora na qualidade de vida e das atividades de vida diária.

ROCHA E MATOS, 2015.	Aplicabilidade do Shiatsu na dor e na qualidade de vida de portadoras de fibromialgia	Avaliar a aplicabilidade do Shiatsu em portadoras de fibromialgia.	Pesquisa de campo	Após a aplicação da EVA, verificou-se redução significativa da intensidade do quadro algico após cada sessão e após todo tratamento.
IHA, <i>et al</i> , 2019.	Efeitos da Massagem Tuinã na dor e qualidade de vida em Pacientes com Fibromialgia	Analisar o efeito desta massagem, na dor e qualidade de vida em pacientes com Fibromialgia.	Pesquisa qualitativa	Melhora expressiva referentes à capacidade funcional, capacidade de trabalhar, fadiga, cansaço matinal, rigidez, ansiedade e depressão.
ZIANE <i>et al</i> , 2017.	Efeitos da terapia manual sobre mulheres com fibromialgia: uma revisão da literatura.	Levantar os efeitos da terapia manual diagnosticadas com fibromialgia	Revisão integrativa	Melhora o quadro clínico das pacientes conforme aplicação da técnica de massagem. Melhora em outros sintomas como sono, ansiedade, depressão, gerando bem-estar. As técnicas mais utilizadas foram à liberação miofascial, a massagem de tecido conjuntivo e a drenagem linfática manual.

As técnicas de massagem manual devidamente aplicadas, através do plano terapêutico são responsáveis pela melhora dos sintomas.

Godim e Almeida (2017) mencionam que a massagem terapêutica é uma transferência de energia, entre a pele do paciente e os toques da mão do profissional. Também a técnica de massoterapia é um recurso científico que através dos procedimentos manuais, os movimentos aplicados de forma ritmada, envolvendo o sistema circulatório, músculos e outros tecidos, estimulando a circulação, drenagem linfática, implicando no metabolismo muscular, oxigenação dos tecidos, promovem relaxamento, proporcionando alívio de dores, portanto impactando positivamente no quadro do paciente.

Meneguzzi (2011) identificou que a massagem Ayurvédica Abhyanga, proporciona melhora no quadro clínico e impacta na qualidade de vida do paciente. Já o autor Gondim (2017) corrobora descrevendo que o relaxamento muscular gera equilíbrio, ameniza os sintomas de ansiedade, depressão, como também a sensação de dor.

Meneguzzi (2011) descreve que a técnica Ayurvédica Abhyanga é a aplicação de pressão usando os cotovelos, mãos, antebraços e os pés. Afetando os sistemas circulatório, musculoesquelético, linfático, gastrointestinal e nervoso. Tal técnica tem como objetivo a estimulação para eliminar as toxinas dos tecidos profundos do corpo.

Os benefícios da prática é a diminuição da ansiedade, estresse, equilíbrio das funções fisiológicas, melhora no sono, estabilidade mental e física.

Outra técnica aplicada no tratamento de fibromialgia é a liberação miofascial, sendo utilizada com o objetivo de reorganizar a postura, reduzir a dor, proporcionar relaxamento, equilíbrio emocional, físico e as funções corporais. Sua aplicação, consiste na massagem tecidual, a qual libera o músculo e a fáscia através da pressão manual sobre as fáscias musculares, liberando as restrições faciais. O autor informa que a aplicação da técnica é em conjunto com tratamento farmacológico. (PEREIRA, *et al*, 2020).

Poddis e Pereira (2019) afirmam que a técnica de massagem relaxante apresenta benefícios aos pacientes diagnosticados com fibromialgia. A técnica em si consiste em atingir o tecido musculares, tecidos conjuntivos e nervosos, através de movimentos manuais firmes e leves. Relata que a massoterapia é eficaz para a melhora em diversos sintomas (dor, depressão, cansaço, rigidez, nervosismo e ansiedade).

O Shiatsu é uma massagem, que pode ser empregada para prevenir doenças e promover relaxamento, bem-estar físico e psíquico. Os autores Rocha e Matos (2015) afirmam que a terapia manual shiatsu implicam na redução do quadro sintomático do paciente diagnosticados, como também na melhora na qualidade de vida. Os movimentos da massagem Shiatsu são realizados para estimular os terminais nervosos, impactando na produção de substância anti-inflamatórias no sistema nervoso central, com a atuação de analgésicos, implicando na minimização das dores, auxiliando na redução da ansiedade, depressão, estres, colaborando para melhor estabilidade emocional.

Conforme Ziane *et al* (2017), a terapia manual utiliza várias técnicas com o objetivo de trabalhar os tecidos musculares, conjuntivos, nervosos e ósseos, que implicam na liberação de pontos chaves que melhoram a circulação sanguínea, proporcionam o relaxamento muscular. Tais técnicas tem como principal finalidade melhorar os sintomas de dores, promover qualidade de vida. Os resultados obtidos através do estudo que revisão, foram que os quadros clínicos que recebera tratamento multidisciplinar, tiveram a aplicação da massagem terapêutica apresentaram melhora, os pacientes relataram aumento na qualidade de sono, menos ansiedade, diminuição em sintomas depressivos. As técnicas descritas no estudo foram a técnica de liberação miofascial e drenagem linfática manual, ambas com impacto positivo perante os sintomas dos pacientes com fibromialgia.

A massagem Tuiná também é uma técnica da massoterapia que contribui com

a melhora do quadro dos pacientes com fibromialgia. A massagem Tuiná tem como significado “empurra e agarrar”. A técnica consiste na aplicação de movimentos nos tecidos profundos de forma forte e firme, como também batidas suaves. A técnica tem como benefícios o relaxamento do corpo, diminuição da tensão, alívio de sintomas. Além de beneficiar os pacientes com fibromialgia, também impactam positivamente com outras doenças como problemas de circulação, insônias, hipertensão, enxaquecas. A aplicação da massagem gera sensação de bem estar, melhora os sintomas e a qualidade de vida (IHA, *et al.*, 2019).

De forma global, percebe-se que as técnicas de massagem terapêutica trazem efeitos benéficos desde o início da sua aplicação, conforme o andamento do tratamento, plano terapêutico, os resultados são perceptíveis, os benefícios não implicam apenas na diminuição da dor, como também na melhora na qualidade de vida, gerando maior disposição do paciente, sendo reflexo em suas atividades rotineiras, relacionamentos interpessoais e autoestima.

Como limitações deste estudo, considera-se que é necessário utilizar mais bases de dados científicos bem como, usar os descritores de formas diferentes para diversificar e aumentar a capacidade de busca de artigos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este trabalho, observou-se, de acordo com os resultados apontados nos estudos selecionados, que existe uma variedade de técnicas de massagem que podem ser utilizadas como terapêuticas e/ou complementares no tratamento da fibromialgia, sendo que não há um consenso sobre qual a melhor técnica a ser utilizada, assim como no tratamento clínico, devido à fibromialgia ser uma síndrome complexa.

Além disso, este estudo pôde contribuir para o embasamento sobre o tratamento da fibromialgia utilizando terapias alternativas e complementares bem como, abordar as diferentes técnicas de massagem.

6 REFERÊNCIAS

ANDRADE, M.D.G. *et al.* Benefícios físicos e mentais da massagem terapêutica. **ENCICLOPÉDIA BIOSFERA, Centro Científico Conhecer**, Goiânia, v.17 n.32, p. 134, 2020. DOI:[10.18677/EnciBio_2020B11](https://doi.org/10.18677/EnciBio_2020B11)

Disponível em < <http://www.conhecer.org.br/enciclop/2020B/beneficios.pdf>>. Acesso em: 02 ago. 2021.

GONDIM, S.S.; ALMEIDA, M. A. P. T. Os efeitos da massagem terapêutica manual em pacientes com a síndrome da fibromialgia. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v.11, n. 39, 2017.

Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/994/1422>>. Acesso em: 05 ago. 2021.

IHA, M. A. H. *et al.* **Efeitos da Massagem Tuiná na dor e qualidade de vida em pacientes com Fibromialgia**. XI EPCC - Encontro Internacional de Produção Científica, Universidade Cesumar, Londrina, Paraná, 2019.

Disponível em: < <http://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/3513>>. Acesso em: 20 ago. 2021.

MENEGUZZI, P. *et al.* Massagem Ayurvédica Abhyanga na Melhora da Qualidade de Vida, Dor e Depressão em Portadores de Fibromialgia. **Revista Brasileira de Terapias e Saúde**, v.1, n.2, p. 65-74, 2011.

DOI: [10.7436/rbts-2011.01.02.01](https://doi.org/10.7436/rbts-2011.01.02.01)

Disponível em:< <http://omnipax.com.br/RBTS/artigos/v1n2/RBTS-1-2-1.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2021.

NAZARETH, A. M.; SILVA, V. Y. N. E. Recursos Terapêuticos Manuais em Fibromialgia. **Revista Eletrônica Fisioweb**, 2005.

Disponível em: < <http://www.fisioweb.com.br/portal/artigos/47-art-reumatologia/619-recursos-terapeuticos-manuais-em-fibromialgia.html>>. Acesso em: 10 ago. 2021.

PEREIRA, A. W B. *et al.* Liberação Auto - Miofascial no tratamento da fibromialgia: revisão de literatura sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 3158-3165, 2020.

DOI: [10.34119/bjhrv3n2-157](https://doi.org/10.34119/bjhrv3n2-157)

Disponível em:<<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8867/7590>>. Acesso em: 20 ago. 2021.

PODDIS, G. F.; PEREIRA, L. Massagem Relaxante no Tratamento da Síndrome de Fibromialgia. **UNIFIA – Revista Eletrônica Saúde em Foco**, Amparo, Edição n 11, 2019.

Disponível em: <<https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/11/MASSAGEM-RELAXANTE-NO-TRATAMENTO-DA-S%C3%8DNDROME-DE-FIBROMIALGIA.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2021.

PROVENZA, J. R. *et al.* Fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v.44, n.6, p. 443-445, 2011.

Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rbr/a/xKmjCGfP8SQnPqngfQ9CS7w/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 25 ago. 2021.

RIBEIRO, F. N. **Fibromialgia: o corpo, a mente e o estigma**. Tese de Mestrado - Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Universidade do Porto, Porto, Portugal, 2016.

Disponível em: < <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/83756/2/132245.pdf>>.

Acesso em: 12 ago. 2021

ROCHA, A. C.; MATOS, R. C. V. **Aplicabilidade do Shiatsu na dor e na qualidade de vida de portadoras de fibromialgia**. Monografia de Graduação - Faculdade de Ciências da Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2015.

Disponível em:< <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/9352>>. Acesso em:13 ago. 2021

VERSAGI, C. M. *et al.* **Protocolos terapêuticos de massoterapia: Técnicas passo a passo para diversas condições clínicas**. 1. Ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2015.

ZIANE, M. M. *et al.* Efeitos da terapia manual sobre mulheres com fibromialgia: uma revisão da literatura. **Revista Eletrônica Ciência e Saúde**. Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 48-55, 2017.

DOI: [10.15448/1983-652X.2017.1.23875](https://doi.org/10.15448/1983-652X.2017.1.23875)

Disponível em:<<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/23875>>.

Acesso em: 12 ago. 2021.