

Depressão e Estresse (DASS 21) e Inventário Breve de Dor.

RESULTADOS

Até o presente momento, foram enviadas 24 respostas, sendo 13 de indivíduos sem lesões e 11 indivíduos com lesões neurológicas. Considerando o aspecto saúde mental, 19 pessoas responderam “sim” para a pergunta “Quando você iniciou o acompanhamento, você se sentia depressivo, ansioso ou estressado?”, sendo 84,6% do grupo sem lesão e 73% do grupo com lesão. Em relação à queixa de dor, apenas 13 pessoas responderam que “sim” apresentavam, sendo 31% do grupo sem lesão e 82% do grupo com lesão.

Quanto ao efeito das terapias na queixa de dor, a promoção de melhora por remédios e outras intervenções foi pontuada com 47% de efetividade (escala de 0 a 100%), ao passo que as terapias integrativas promoveram a melhora do sintoma em 74% para ambos grupos. A análise dos dados preliminares demonstrou, na EMP, 71% das respostas foram “melhor do que antes” e 29% das respostas “sem mudanças”, sendo o maior número de respostas “melhor que antes” apresentadas nos itens: “estado geral”, “problemas pessoais” e “confiança em si mesmo”, “humor” e “saúde física”.

CONCLUSÃO

A medicina integrativa apresenta-se como um adjuvante importante no acompanhamento de pessoas que apresentam queixas relacionadas a saúde física, mental e qualidade de vida. Estratégias de mensuração dos efeitos de terapia, são necessários para compreensão da efetividade da inserção desta intervenção em diferentes grupos e contextos. No centro de reabilitação física, para ambos grupos: com lesão e sem lesão, a inserção da medicina integrativa no contexto multidisciplinar para ser promissor e beneficiar a população em questão.

REFERÊNCIAS

1. Apóstolo JL, Mendes AC, Azeredo ZA. Adaptation to Portuguese of the Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS). *Rev Lat Am Enfermagem*. 2006;14(6):863-71. Doi: [10.1590/s0104-11692006000600006](https://doi.org/10.1590/s0104-11692006000600006)
2. Komakech R, Kim YG, Matsabisa GM, Kang Y. Anti-inflammatory and analgesic potential of *Tamarindus indica* Linn. (Fabaceae): a narrative review. *Integr Med Res*. 2019;8(3):181-186. Doi: [10.1016/j.imr.2019.07.002](https://doi.org/10.1016/j.imr.2019.07.002)
3. Bandeira MB, Andrade MCR, Costa CS, Silva MA. Percepção dos pacientes sobre o tratamento em serviços de saúde mental: validação da Escala de Mudança Percebida. *Psicol Reflex Crit*. 2011;24(2):236-44. Doi: [10.1590/S0102-79722011000200004](https://doi.org/10.1590/S0102-79722011000200004)
4. Patias ND, Machado WDL, Bandeira DR, Dell'Aglio DD. Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros. *Psico-USF*. 2016;21(3):459-69. Doi: [10.1590/1413-82712016210302](https://doi.org/10.1590/1413-82712016210302)
5. Siqueira FB. Propriedades psicométricas da versão brasileira do Inventário Breve de Dor em pessoas com dor crônica. *Cad Saúde Pública*. 2005; 21(1):360-9.

6. Vohra S, Surette S, Mittra D, Rosen LD. (2021). Transforming a Family Health Team with Integrative Medicine: An Observational Study. *Integrative Medicine*. 2021;20(1):34-38.

Impactos da prática de pilates na reabilitação de pacientes com fibromialgia: uma revisão sistemática

Carmen Costa Zamarian¹, Letícia Aguiar¹, Lucas Araújo Ferreira²

¹Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino

²Universidade Federal do Pará

Palavras-chave: Exercício Físico, Fibromialgia, Qualidade de Vida, Reabilitação, Terapia Comunitária Integrativa

INTRODUÇÃO

A Fibromialgia (FM) se delinea como uma condição crônica, caracterizada por dor disseminada que permeia os aspectos musculoesqueléticos, se manifestando não apenas através da dor difusa, mas, também, sob os matizes de distúrbios do sono, fadiga e outros sintomas somáticos.

Muitas vezes, a FM coexiste com outras condições médicas, como síndrome do intestino irritável, enxaquecas e distúrbios psiquiátricos, o que exacerba ainda mais o quadro clínico e o manejo terapêutico. Essa interação complexa de fatores torna o diagnóstico e o tratamento da FM um desafio para profissionais de saúde, exigindo uma abordagem integrada e multidisciplinar para oferecer o melhor suporte aos pacientes.

O método Pilates, amplamente reconhecido como uma alternativa terapêutica não farmacológica para o manejo da fibromialgia, destaca-se por sua eficácia comprovada no fortalecimento da postura, melhoria do condicionamento físico e promoção da coordenação da respiração. Sua abordagem integrada, que combina exercícios específicos e técnicas de respiração, o torna uma escolha popular em programas de reabilitação destinados a pacientes com FM, visando não apenas à redução dos sintomas dolorosos, mas, também, à melhoria geral da funcionalidade física e qualidade de vida.

Assim, este estudo se torna fundamental para avaliar a prática dessa terapêutica e seu potencial impacto no gerenciamento da fibromialgia, oferecendo uma possibilidade de tratamento eficaz aos pacientes, além de se apresentar como base para trabalhos futuros.

OBJETIVO

Identificar na literatura os impactos da prática de pilates na reabilitação de pacientes com fibromialgia.

MÉTODO

O estudo foi realizado através de uma revisão sistemática da literatura, executada nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PUBMED e COCHRANE.

A questão norteadora foi: “Quais os impactos da prática de pilates na reabilitação de pacientes com fibromialgia? ”, e, para isso, foram utilizados os descritores Medical Subject Headings

"Pilates" AND "Fibromyalgia". Os critérios de inclusão foram estudos randomizados, com textos completos, publicados entre os anos de 2016 e 2023. Os estudos excluídos foram os trabalhos duplicados nas bases de dados selecionadas, artigos de revisão, relatos de caso, editoriais, monografias, teses, dissertações e aqueles que não abrangeram a temática do estudo.

A partir da análise das plataformas, foram encontrados 80 artigos, sendo que destes, selecionados 11 para compor a amostra desta revisão.

RESULTADOS

O Método Pilates destacou-se por sua eficácia na reabilitação e diminuição das áreas dolorosas, na promoção do bem-estar clínico e biopsicossocial, assim como na melhoria da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia.

O estudo de Caglayan et al.¹, assim como o de Jesus et al.² respaldam o método como uma abordagem segura e eficaz, não apenas aliviando o impacto global, aprimorando o sono e a funcionalidade, mas, também, proporcionando melhorias abrangentes na atividade da doença, estado funcional e ansiedade em indivíduos com fibromialgia.

Outro aspecto importante encontrado no trabalho de Medeiros et al.³ que avaliou a prática de Pilates em mulheres com fibromialgia, foi a redução no consumo de analgésicos associada à prática regular da modalidade, oferecendo uma alternativa mais segura e sustentável para o manejo da dor crônica. Isso não apenas minimizou os efeitos colaterais associados aos medicamentos, como também promoveu uma experiência terapêutica mais satisfatória para os pacientes, aumentando sua adesão ao tratamento e melhorando os resultados a longo prazo.

Além disso, apontado em análise de Kumpel et al.⁴ que comparou os efeitos da hidroterapia com o Pilates nos pacientes com fibromialgia, uma das grandes vantagens do Pilates é a sua adaptabilidade a diferentes níveis de condicionamento físico e habilidades. Os exercícios podem ser facilmente modificados para atender às necessidades individuais, tornando-os acessíveis a uma ampla gama de pessoas, o que torna a prática inclusiva e acessível para todos, independentemente de idade, gênero ou condição física.

CONCLUSÃO

O Pilates é uma estratégia segura e eficaz na reabilitação da fibromialgia, proporcionando alívio da dor, melhoria do bem-estar clínico e qualidade de vida. Esses benefícios estendem-se à aprimoramento do sono e funcionalidade, com contribuição significativa para a gestão da atividade da doença, estado clínico e ansiedade.

REFERÊNCIAS

1. Caglayan BC, Basakci Calik B, Gur Kabul E, Karasu U. Investigation of effectiveness of reformer pilates in individuals with fibromyalgia: A randomized controlled trial. *Reumatol Clin (Engl Ed)*. 2023;19(1):18-25. Doi: [10.1016/j.reuma.2022.01.003](https://doi.org/10.1016/j.reuma.2022.01.003)
2. Jesus DXG, Pacheco CR, Rezende RM. The use of Pilates for pain control in patients with fibromyalgia. *Fisioter mov*. 2022;35:e35204. Doi: [10.1590/fm.2022.35204](https://doi.org/10.1590/fm.2022.35204)

3. Medeiros SA, Silva HJA, Nascimento RM, Maia JBS, Lins CAA, Souza MC. Mat Pilates is as effective as aquatic aerobic exercise in treating women with fibromyalgia: a clinical, randomized and blind trial. *Adv Rheumatol*. 2020;60(1):21. Doi: [10.1186/s42358-020-0124-2](https://doi.org/10.1186/s42358-020-0124-2)
4. Kumpel C, Porto EF, Silva KMOM, Aguiar SD, Lima PB, Campos GF, et al. Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia. *Acta Fisiátr*. 2020;27(2):64-70. Doi: [10.11606/issn.2317-0190.v27i2a166723](https://doi.org/10.11606/issn.2317-0190.v27i2a166723)

Informações contidas nos vídeos sobre dor lombar no Youtube seguem as diretrizes clínicas de reabilitação?

Leonardo Bonicontrô Fonsati¹, Nise Ribeiro Marques², Mateus dos Reis Esteves², Breno Moreira da Silva², Marcelo Tavella Navega¹

¹Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

²Centro Universitário Sagrado Coração

Palavras-chave: Dor Lombar, Reabilitação, Gestão da Informação em Saúde, Guia de Prática Clínica, Desinformação

INTRODUÇÃO

A dor lombar é indicada como a condição musculoesquelética que mais gera incapacidade e perda de produtividade em adultos no mundo. Devido a alta pluralidade de tipos e tratamentos de dor lombar, diretrizes de prática clínica são um ótimo meio do clínico se atualizar quanto ao poder e recomendação da literatura científica para aumentar sua eficácia e diminuir o risco de efeitos adversos ao longo da sua carreira. No Brasil, observa-se pouca adesão do fisioterapeuta ao uso dessas diretrizes e atualização científica, tendo como uma das principais barreiras a incapacidade de entender dados estatísticos e aumentando as chances de procurar de informação através de mídias sociais, como o Youtube®. Atualmente, os recursos online sobre dor lombar são limitados quanto a sua qualidade e quanto ao seu conteúdo, o que pode responder de forma incompleta as dúvidas dos pacientes.¹ Vídeos no Youtube® para dor lombar se mostram insatisfatórios quanto às suas recomendações² e podem interferir de forma negativa para a educação do paciente.³

OBJETIVO

Identificar as principais informações vinculadas no Youtube a respeito do diagnóstico e tratamento não farmacológico da dor lombar e comparar com as informações descritas em diretrizes de prática clínica.

MÉTODO

Uma análise transversal foi realizada no Youtube® a fim de se-