



ABORDAGENS MULTIDISCIPLINARES NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA: A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO X ACUPUNTURA.

RAFAELA GOULART CRUZ DE MAGALHÃES; ANA LAURA VAZ DE MELLO FRATTARI; LORENZA TAVARES BRASIL BAHIA; LUCAS DE FREITAS SOMMER; LUIZA NOGUEIRA MARTINS

INTRODUÇÃO: A Fibromialgia (FM) é uma síndrome reumatológica caracterizada por dores musculares e esqueléticas, de caráter difuso e crônico. Alterações do sono e distúrbios neurológicos podem ser associados. Sua fisiopatologia é relacionada à disfunção de circuitos nervosos, cujas funções compreendem a percepção e a propagação do estímulo nociceptivo. Uma vez que a sensibilidade à dor é dependente de variados mecanismos, o tratamento multidisciplinar é indispensável. **OBJETIVOS:** Discutir a prática de exercício físico e a acupuntura como opções terapêuticas ao tratamento da Fibromialgia. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão integrativa de 10 artigos publicados em inglês na base de dados PubMed, nos últimos 10 anos. A pesquisa foi realizada entre os dias 31/08/23 e 04/09/23. Foram utilizados os descritores “Fibromyalgia” e “Treatments”. Publicações incoerentes com o objetivo e sem qualidade metodológicas foram excluídas. **RESULTADOS:** A terapia farmacológica permitida pela FDA compreende o uso de Inibidores da recaptação de Serotonina e Norepenifrina, de Pregabalina, de Duloxetina e de Milnaciprano. Esta aplicada de forma exclusiva ao tratamento da síndrome mostra-se, contudo, insuficiente, uma vez que a redução em 50% da intensidade da dor é alcançada apenas em 10 a 25% dos pacientes, e cerca de 90% deles a complementam com medidas não medicamentosas. A realização de exercícios físicos é a primeira linha terapêutica não farmacológica recomendada, sendo, principalmente, o alongamento favorável à melhora da qualidade de vida dos pacientes. Os sintomas depressivos são, por sua vez, reduzidos por treinos de resistência. Porém, são necessários estudos aprofundados quanto à definição da influência desta abordagem física sobre a dor. Neste viés, a acupuntura é benéfica, cujo nível estimado é de baixa à melhora intermediária. Ainda, ela é capaz de reduzir a rigidez muscular e, quando elétrica, atua sobre o sono, sobre a fadiga e sobre o bem-estar geral do paciente. **CONCLUSÃO:** A Fibromialgia é uma doença incurável e com múltiplas vias de dor associadas à sua fisiopatologia. É inquestionável, portanto, a necessidade de uma abordagem multidisciplinar e individualizada, com base nos sintomas, ao tratamento dos indivíduos por ela acometidos, com vistas à adequabilidade terapêutica e à maior melhora clínica.

Palavras-chave: **FIBROMYALGIA; EXERCISE; ACUPUNCTURE; RHEUMATOLOGY; CHRONIC PAIN;**