



**LAUREATE**  
INTERNATIONAL  
UNIVERSITIES®

## **1º SEMESTRE DO CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ESTÉTICA E COSMÉTICA**

OLIVEIRA, G.C.; SILVA, G.R.P.; ALVES, P.F.; NAGI, S.G Alunas 1º semestre FMU  
FIGUEIREDO, M.R; ANDRADE, N.S; AGUILERA,S– Orientadoras

## **A FIBROMIALGIA E A MASSOTERAPIA CAMINHANDO JUNTAS**

Geovanna Canello de Oliveira – R.A: 7066148

Giovana Rodrigues Pinto da Silva – R.A: 7693880

Pamela Freire Alves – R.A: 8046507

Sabrina Grazielle Nagi – R.A: 7970178

**Revista Eletrônica**

*Belezain*  
.com.br

**Publicação TC - 00158  
18/08/2016**

São Paulo

2016

## **Resumo:**

A fibromialgia, não possui um tratamento específico o que gera problemas com a escolha de um procedimento que ajude realmente na qualidade de vida do paciente. Esse Projeto Integrador possui pesquisas sobre alguns tipos de procedimentos para a melhora da fibromialgia, melhorando assim a estética e, a eficácia de um programa de tratamento fisioterapêutico de massoterapia, citações sobre tratamentos alternativos e pesquisas de qualidade de vida em pacientes com o diagnóstico de fibromialgia. As pesquisas foram discutidas em grupo e avaliados segundo a força de evidência científica.

*Palavras chaves: estética, dor, fibromialgia, massoterapia.*

## **Summary:**

Fibromyalgia, has no specific treatment which creates problems with the choice of a procedure which actually helps the quality of life of the patient. This Integration Project has research on some types of procedures for the improvement of fibromyalgia, the effectiveness of a physical therapy program of massage therapy, quotes about alternative treatments and research the quality of life in patients with the diagnosis of fibromyalgia. The studies were discussed in group and evaluated according to the strength of scientific evidence.

*Key words: pain, fibromyalgia, massage therapy.*

**Revista Eletrônica**

*Belezain*  
com.br

**Publicação TC - 00158  
18/08/2016**

## SUMÁRIO:

1. Introdução:.....	4
2. Objetivo:.....	6
3. Metodologia:.....	7
4. Resultados:.....	8
5. Considerações Finais:.....	9
6. Referências:.....	10

Revista Eletrônica

*Belezain*  
.com.br

Publicação TC - 00158  
18/08/2016

---

## Introdução:

A fibromialgia não tem tratamento específico, por se tratar de uma patologia de etiologia e patogenia indefinida. O que acaba tendo dificuldade na escolha de recurso terapêutico que, traga benefícios para o paciente/cliente e mudanças significativas em sua qualidade de vida física e postural no que se refere à beleza.

Yunus cols. (1981) denominou um novo modo de se referir a fibromialgia, que derivava do latim *fibro* (tecido fibroso, presente em tendões, fáscias e ligamentos) e do grego *mio* (tecido muscular), *algos* (dor) e *ia* (condição) (YUNUS, 1981)

A fibromialgia era conhecida como *fibrosite*, denominando um tipo específico de reumatismo caracterizado por pontos musculares endurecidos dolorosos ao toque espalhados pelo corpo sem a presença de inflamações teciduais. A fisiopatologia dessa doença ainda é desconhecida e obscura, portanto há várias hipóteses na literatura (VALENTINE et al, 1947)

No Colégio Americano de Reumatologia (ACR), houve um comitê que classificou alguns critérios sobre a fibromialgia, com histórica clínica da dor generalizada, afetando o esqueleto periférico e axial, abaixo e acima da cintura; o exame físico constatou dor às palpações em pelo menos onze dos dezoito tender points: inserção dos músculos suboccipitais na nuca; borda rostral do trapézio; ligamentos dos processos transversos da quinta à sétima vertebra cervical; origem do músculo supraespinhal; dois centímetros abaixo do epicôndilo lateral do cotovelo; junção do músculo peitoral com a articulação costochondral da segunda costela; inserções musculares no trocanter femoral; quadrante supero-externo da região glútea, abaixo da espinha íliaca; coxim gorduroso, pouco acima da linha do joelho (WOLFE et al, 1990)

Há vários tipos de tratamentos que são de grande valor na melhora da fibromialgia. Sentir-se bela também é um fator significativo para o fibromialgico pois, olhar para o espelho e sentir –se belo melhora a auto-estima. Esta é uma das funções do esteticista.

Dentre os tratamentos pesquisados temos: exercícios aeróbicos, exercícios terapêuticos, hidroginástica, eletroterapia, acupuntura, reiki, termoterapia e a massoterapia, que é sobre o que iremos nos aprofundar.

O efeito primário da massagem consiste em produzir deformação mecânica dos tecidos por meio de um estiramento ritmicamente aplicado e pressão. A pressão comprime e estira os tecidos moles, portanto, destorce os tecidos excitáveis e não excitáveis do corpo. Os tecidos excitáveis são aquelas estruturas que respondem de um modo imediato a um estímulo mecânico aplicado externamente. Os tecidos não excitáveis são compostos de estruturas como ligamentos, cartilagem e ossos. Se um estímulo mecânico é aplicado ao músculo especialmente de uma forma contínua o corpo irá alongar os componentes elásticos em série e em paralelo. Já a pressão mecânica aplicada também pode afetar o fluxo linfático e sanguíneo aumentando a circulação de ambos além dos efeitos de produção de mobilização e movimentos dos tecidos. (CASSAR, 2001) Sendo que os principais efeitos são: aumento do fluxo sanguíneo (mecânico), aumento da circulação linfática (mecânico), remoção dos produtos do catabolismo e metabolismo (fisiológico), alívio da dor (fisiológico), facilitação da atividade muscular (fisiológico), alívio da ansiedade, relaxamento (psicológico), tensão (psicológico) e causando então a sensação de bem-estar. O relaxamento está intensamente ligado à promoção do alívio, da ansiedade e da tensão por meio da massagem, no entanto para que haja resultado deve-se diminuir os impulsos corticais que transita pelos neurônios motores medulares. Já o alívio da dor deve-se ao atrito da pele na qual estimula receptores mecânicos, e estes sinais aferentes são capazes de bloquear a transmissão e possivelmente a percepção dos sinais nociceptivos. (DOMENICO, 2008).

**Revista Eletrônica**

*Belezain*  
com.br

**Publicação TC - 00158**  
**18/08/2016**

---

### **Objetivo:**

O objetivo foi verificar os sintomas de pessoas diagnosticadas com fibromialgia, identificar tratamentos com resultados positivos, reconhecer reais melhorias, para a pessoa e para o seu dia a dia, analisar os estudos de casos e as estatísticas e apresentar o melhor resultado pesquisados por revisões de literatura.

**Revista Eletrônica**

**Belezain**  
*.com.br*

**Publicação TC - 00158**  
**18/08/2016**

---

### **Metodologia:**

Este artigo é produto de uma investigação qualitativa, exploratória e bibliográfica realizada nas bibliotecas eletrônicas SciELO e Google acadêmico com enfoque teórico e na experiência dos especialistas. Foi incluído apenas artigos que enriquecesse o conhecimento sobre a fibromialgia dos anos de 1947, 1981, 1990, 2001, 2008 e foram descartados artigos com deficiência de conteúdo. As buscas foram realizadas com as palavras chaves: tratamentos, fibromialgia e dores.

Revista Eletrônica

*Belezain*  
com.br

Publicação TC - 00158  
18/08/2016

---

**Resultados:**

<b>Autor</b>	<b>Ano</b>	<b>Onde foi publicado</b>	<b>Objetivo</b>
YUNNUS cols.	1981	Instituto federal de educação.	Tendo como intuito substituir o termo fibrosite, apresentou a denominação de fibromialgia, palavra derivada do latim fibro (tecido fibroso, presente em ligamentos, tendões e fâscias), e do grego mio (tecido muscular), algos (dor) e ia (condição).
VALENTINE	1947	Revista brasileira de reumatologia.	A fibromialgia era conhecida como fibrosite, denominando um tipo específico de reumatismo caracterizado por pontos musculares endurecidos dolorosos ao toque espalhados pelo corpo sem a presença de inflamações teciduais.
WOLFE	1990	Revista Brasileira de Reumatologia.	Critérios de classificação da fibromialgia: uma sensibilidade dolorosa em sítios anatômicos preestabelecidos, denominados tender points, que serão apresentados adiante, na descrição do quadro clínico.
DOMENICO	2008	Grupo de apoio a pacientes com fibromialgia.	A massagens junto com seus benefícios relaxantes esta intensamente ligada a melhora das dores.
CASSAR	2001	Grupo de apoio a pacientes com fibromialgia.	Massagem possui seus benefícios para paciente com fibromialgia.



### **Considerações Finais:**

Observamos que as causas da fibromialgia são desconhecidas mas que estão ligados à inúmeros fatores, como: genética, infecções, distúrbios de sono, sedentarismo e depressão. Com todo o estudo, observamos também que a massoterapia é uma forma efetiva de tratamento da fibromialgia, pois podem gerar efeitos que melhoram significativamente a dor, depressão, cansaço, rigidez, nervosismo e ansiedade, como outros tratamentos alternativos que também colaboram com as melhoras, trazendo assim, a qualidade de vida do paciente até então perdida.

**Revista Eletrônica**

*Belezain*  
.com.br

**Publicação TC - 00158**  
**18/08/2016**

---

### **Referência Bibliográfica:**

- YUNUS, M.B.; MAIS, A.T.; CALABRO J.J. Primary fibromyalgia (fibrositis) clinical study of 50 patients with matched normal controls. *Semin Arthritis Rheum.* 1981;11:151-71.
- VALENTINE, M. Aetiology of fibrositis: a review. *Ann Rheum Dis.* 1947;6:241-50
- WOLFE, F.; SMITHE, HA.; YUNUS, M.B.; BENNETTE, R.M.; BOMBARDIER, C.; GOLDENBERG, D.L.; et al. The American College of Rheumatology 1990 criteria for the classification of fibromyalgia. Report of the multicenter Criteria Committee. *Arthritis Rheum.* 1990;33:160-72.
- CASSAR, M. P. Manual de Massagem Terapêutica. 1ªed. São Paulo: Editora Manole, 2001.
- DE DOMENICO, G. Técnicas de Massagem de Beard Princípios e Práticas de Manipulação de Tecidos Moles. 5ªed. Rio de Janeiro; Editora Elsevier, 2008.
- Fisioterapia & Estética: Dicas de Tratamento para Fibromialgia. [ellencrissouza.blogspot.com/.../fibromialgia-dica-de-tratamento.html](http://ellencrissouza.blogspot.com/.../fibromialgia-dica-de-tratamento.html) – disponível em 25/07/2016.
- A massoterapia na Fibromialgia – Estética e Beleza. [www.portaleducacao.com.br/estetica/.../a-massoterapia-na-fibromialgia](http://www.portaleducacao.com.br/estetica/.../a-massoterapia-na-fibromialgia) - disponível em 25/07/2016.

Revista Eletrônica

*Belezain*  
.com.br

Publicação TC - 00158  
18/08/2016