

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

FERNANDA DE LIMA DA SILVA

**A ACUPUNTURA COMO MÉTODO ALTERNATIVO NO AUXÍLIO DO
TRATAMENTO DA DOR CAUSADA PELA FIBROMIALGIA**

Mossoró/RN

2022

FERNANDA DE LIMA DA SILVA

**A ACUPUNTURA COMO MÉTODO ALTERNATIVO NO AUXÍLIO DO
TRATAMENTO DA DOR CAUSADA PELA FIBROMIALGIA**

Monografia apresentada à Faculdade de Enfermagem
Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN – como
requisito obrigatório para obtenção do grau de bacharel
em Enfermagem.

ORIENTADORA: Profa. Me. Laura Amélia Fernandes
Barreto

MOSSORÓ/RN

2022

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

S586a Silva, Fernanda de Lima da.

A acupuntura como método alternativo no auxílio do tratamento da dor causada pela fibromialgia / Fernanda de Lima da Silva. – Mossoró, 2022.

51 f. : il.

Orientadora: Profa. Ma. Laura Amélia Fernandes Barreto.
Monografia (Graduação em Enfermagem) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Fibromialgia. 2. Dor. 3. Acupuntura. I. Barreto, Laura Amélia Fernandes. II. Título.

CDU 615.814.1

FERNANDA DE LIMA DA SILVA

**A ACUPUNTURA COMO MÉTODO ALTERNATIVO NO AUXÍLIO DO
TRATAMENTO DA DOR CAUSADA PELA FIBROMIALGIA**

Monografia apresentada à Faculdade de Enfermagem Nova
Esperança de Mossoró – FACENE/RN – como requisito
obrigatório para obtenção do grau de bacharel em Enfermagem.

Aprovado em: 02.06.2022

Banca examinadora

Profa. Me. Laura Amélia Fernandes Barreto
FACENE

Profa. Dra. Sibebe Lima da Costa Dantas
FACENE

Profa. Esp. Ítala Emanuely de Oliveira Cordeiro
FACENE

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me dar a oportunidade de viver esse momento da maneira que sempre sonhei e ao lado de pessoas que sonharam esse sonho junto comigo.

Agradeço aos meus pais, Maria Lucimary de Lima e Luis Batista da Silva, que sempre foram a melhor forma de conforto, aconchego e segurança durante essa caminhada, sem vocês nenhum dia desses quatro anos de graduação teria sido possível. Vocês são o meu maior exemplo de luta, superação e vitória.

Agradeço ao meu companheiro, Régis Caian, que esteve comigo desde o início da minha escolha até a realização dela. Obrigado por me apoiar em todas as minhas decisões como acadêmica e nunca desistir de sonhar o meu sonho comigo, você com certeza foi um dos maiores apoios que eu tive durante essa trajetória e na vida.

Agradeço as amigadas que a graduação me permitiu formar, Aurivânia, Anderson, Milena e Alice, vocês sempre terão um lugar especial guardado em meu coração, agradeço a vocês por todos os momentos vividos e experiências compartilhadas, essa jornada se tornou mais leve com vocês do lado.

Agradeço também aos meus amigos íntimos, Paloma, Alessa, João Paulo, Larissa e Matheus. Obrigado por nunca soltarem a minha mão e sempre apoiar o meu sonho quando em vários momentos demonstrei fraqueza, hoje sei em quem posso confiar e também sei que essa felicidade também é de vocês.

Agradeço também aos meus professores, a profissional que me torno hoje existe devido ao esforço e dedicação dada por meio de seus conhecimentos e ensinamentos, sejam vocês professores de sala de aula como também professores de estágio, foram todos necessários para mim.

Por último e não menos importante, preciso agradecer a melhor orientadora que algum aluno poderia ter, Laura Amélia Fernandes Barreto, você foi a maior fonte de coragem que eu poderia me referenciar. Obrigado por sanar os meus medos e me deixar confiante, por acreditar desde o início que eu seria capaz e também por nunca me fazer sentir sozinha durante essa jornada. Você é uma mulher inteligente, inspiradora e que com certeza ama o que faz. Parabéns e muito obrigado!

RESUMO

A fibromialgia (FM) é uma doença caracterizada por intensas dores músculo esqueléticas que acomete cerca de 2% da população geral e tem grande predomínio principalmente em mulheres. Os tratamentos para auxiliar na redução do problema não se mostram totalmente eficazes, tendo assim que associá-los a outros métodos. A acupuntura (AC) por sua vez acaba sendo bastante eficaz no que se diz respeito a resposta imediata da dor, pois a inserção das agulhas utilizadas no procedimento provoca efeitos neurobiológicos, que afetam os neurotransmissores referente à dor, tornando assim o método adequado para associação no tratamento. Sendo assim, questiona-se: De que forma a acupuntura auxilia no tratamento da dor causada pela fibromialgia e por que as pessoas procuram outros métodos de tratamento, além do medicamentoso? Para nortear o estudo, elaborou-se como objetivo geral: Identificar como a acupuntura auxilia no tratamento da dor causada pela fibromialgia, e como objetivos específicos: Explicar como é feita a prática da acupuntura; identificar os motivos pelos quais os pacientes abandonam o tratamento medicamentoso; analisar o percentual de melhora da dor dos pacientes, após o início do tratamento com a acupuntura. Este estudo trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo e explicativo, com abordagem quantitativa e qualitativa. A pesquisa será desenvolvida através de questionário virtual. A amostragem totalizará 50 indivíduos. O instrumento de coleta de dados utilizado para realizar o presente estudo dar-se-á através de um questionário semiestruturado, ou seja, com perguntas abertas e fechadas, apresentado por meio de uma escala Likert. Os dados quantitativos serão expressos em média e desvio padrão, bem como valores mínimos, máximos, frequência simples e porcentagem avaliados através do programa estatístico SPSS versão 22.0. Para análise das informações qualitativas, será empregada o método da Análise de Bardin. A presente pesquisa será efetuada de maneira rígida dentro das normas e bióticos referentes à pesquisa com seres humanos, de forma que é assegurada através da Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) 510 de abril de 2016 e pela Resolução do COFEN nº 564/2017. O trabalho por sua vez conseguiu alcançar um público total de 10 pessoas participantes, sendo sua maioria com faixa etária acima de 40 anos que não possuem hábitos saudáveis, não praticam atividades físicas e possuem dificuldades de realizar pequenas atividade devido a fibromialgia. Essas pessoas buscam métodos além do medicamentoso, como a acupuntura para alívio da dor. Os objetivos foram alcançados e a hipótese foi parcialmente confirmada. Sendo assim este trabalho tem grande importância social pois destaca o sofrimento que a fibromialgia causa e chama atenção das pessoas para participarem de pesquisas como essa e de atividades oferecidas pelo SUS, como a acupuntura.

Palavras-chaves: Fibromialgia. Dor. Acupuntura.

ABSTRACT

Fibromyalgia (FM) is a disease characterized by intense musculoskeletal pain that affects about 2% of the general population and has a great predominance, especially in women. Treatments to help reduce the problem are not fully effective, so they have to be associated with other methods. Acupuncture (AC) in turn ends up being quite effective with regard to the immediate response to pain, as the insertion of the needles used in the procedure causes neurobiological effects, which affect the neurotransmitters related to pain, thus making the method suitable for association in the treatment. Therefore, the question is: How does acupuncture help in the treatment of pain caused by fibromyalgia and why do people seek other treatment methods, in addition to medication? To guide the study, it was elaborated as a general objective: To identify how acupuncture helps in the treatment of pain caused by fibromyalgia, and as specific objectives: To explain how acupuncture is practiced; identify the reasons why patients abandon drug treatment; to analyze the percentage of improvement in patients' pain after the beginning of acupuncture treatment. This study is a descriptive and explanatory research, with a quantitative and qualitative approach. The research will be developed through a virtual questionnaire. The sampling will total 50 individuals. The data collection instrument used to carry out the present study will be through a semi-structured questionnaire, that is, with open and closed questions, presented through a Likert scale. Quantitative data will be expressed as mean and standard deviation, as well as minimum and maximum values, simple frequency and percentage evaluated through the SPSS version 22.0 statistical program. For the analysis of qualitative information, the method of Bardin's Analysis will be used. This research will be carried out strictly within the norms and biotics regarding research with human beings, so that it is ensured through the Resolution of the National Health Council (CNS) 510 of April 2016 and by the COFEN Resolution No. 564/ 2017. The work in turn managed to reach a total audience of 10 participating people, most of them aged over 40 years who do not have healthy habits, do not practice physical activities and have difficulties performing small activities due to fibromyalgia. These people seek methods beyond medication, such as acupuncture for pain relief. The objectives were achieved and the hypothesis was partially confirmed. Thus, this work has great social importance because it highlights the suffering that fibromyalgia causes and calls people's attention to participate in research like this and in activities offered by SUS, such as acupuncture.

Keywords: Fibromyalgia. Pain. Acupuncture.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Você afirma ser uma pessoa saudável?	25
Gráfico 2: Você pratica algum exercício físico?	26
Gráfico 3: Você se sente limitado em atividades vigorosas como correr, pegar ou carregar objetos pesados, participar de esportes exaustivos?	27
Gráfico 4: Você se sente limitado em atividades moderadas, como mover uma mesa ou uma cadeira?	28
Gráfico 5: Você se sente limitado para abaixar-se ou ajoelhar-se?	29
Gráfico 6: Você se sente limitado ao subir um degrau?	29
Gráfico 7: Você se sente limitado ao andar longas distâncias?	30
Gráfico 8: Você se sente limitado ao andar uma pequena distância?	30
Gráfico 9: Você se sente limitado no trabalho?	31
Gráfico 10: Os seus problemas de saúde e emocionais interferem em suas atividades sociais com sua família, amigos, vizinhos ou grupos	32
Gráfico 11: Quando você sente dores?	32
Gráfico 12: As dores interferem no seu cotidiano?	33
Gráfico 13: Devido as dores, você se sente indisposto	34
Gráfico 14: Você toma medicamentos para controle da dor?	34
Gráfico 15: Você pratica ou usa algum paliativo para o controle da dor?	35
Gráfico 16: Você já ouviu falar em acupuntura?	35

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 PROBLEMÁTICA.....	11
1.2 HIPÓTESE	11
1.3 OBJETIVOS	11
1.3.1 Objetivo Geral	11
1.3.2 Objetivos Específicos	12
2 REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1 FIBROMIALGIA	13
2.2 O SISTEMA OPIOIDE ENDÓGENO HIPERATIVO NA FIBROMIALGIA E A INEFICÁCIA DO TRATAMENTO FARMACOLÓGICO	15
2.3 A ACUPUNTURA COMO TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO PARA A FIBROMIALGIA.....	17
3 METODOLOGIA	20
3.1 TIPO DE PESQUISA	20
3.2 LOCAL DE PESQUISA	21
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	21
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	22
3.5 ANÁLISE DOS DADOS	23
3.6 ASPECTOS ÉTICOS	24
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
4.1 DADOS QUANTITATIVOS	25
4.2. ANÁLISE QUALITATIVA	36
4.2.1 Quais os principais sintomas da fibromialgia sentidos por você?	36
4.2.2 Você toma medicamentos para fibromialgia? Eles conseguem sanar ou amenizar a dor?	37
4.2.3 Você já praticou acupuntura? Ele conseguiu sanar ou amenizar a dor?..	38
4.2.4 Para você, quais práticas conseguem sanar ou amenizar a dor?	38
CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
REFERÊNCIAS	42
APÊNDICE A - CÁLCULO DO TAMANHO DA AMOSTRA PARA POPULAÇÃO FINITA	48
APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	49
APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO.....	51

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma doença caracterizada por intensas dores músculo esqueléticas que acomete cerca de 2% da população geral e tem grande predomínio principalmente em mulheres. Além da dor, a FM traz junto com ela alguns outros problemas como distúrbios do sono, alteração de funções cognitivas e fadiga que frequentemente estará associada a essa enfermidade (MARTINEZ; MARTINEZ, 2010).

Considerada por alguns autores como uma síndrome de somatização, a FM não tem uma etiologia conhecida, no entanto sabe-se que a intensificação da dor ocorre quando o indivíduo se expõe ao frio e a umidade e também realiza a prática de exercícios físicos (STIVAL et al., 2014).

Diante disso, Stival et al., (2014) evidenciam que os tratamentos para auxiliar na redução do problema não se mostram totalmente eficazes, tendo assim que associá-los a outros métodos. A acupuntura (AC) por sua vez acaba sendo bastante eficaz no que se diz respeito a resposta imediata da dor, pois a inserção das agulhas utilizadas no procedimento provoca efeitos neurobiológicos, que afetam os neurotransmissores referente à dor, tornando assim o método adequado para associação no tratamento (STIVAL et al., 2014).

De acordo com Oliveira, Maia e Alves (2021) aproximadamente 90% da população aposta em tratamentos alternativos, visto que a medicina tradicional não mostra os resultados esperados para solucionar a dor e 85% destes, acabam deixando o tratamento tradicional e farmacológico de lado pelo mesmo motivo. No entanto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) e o *National Institutes of Health* declaram que a AC está apta ao tratamento de várias patologias, incluindo entre elas a FM, que se realizada que forma isolada acaba obtendo mais resultados que a própria fisioterapia (OLIVEIRA; MAIA; ALVES, 2021).

A fibromialgia é uma doença que demanda altos custos dos pacientes, isso porque o seu tratamento necessita de medicamentos caros, o que na maioria das vezes faz com que os pacientes interrompam a continuidade desse tratamento. O Sistema Único de Saúde (SUS), por sua vez, oferece tratamentos gratuitos, como as práticas integrativas, onde nelas se insere a acupuntura, que auxilia no tratamento da dor e oferece um custo menor, o que faz com que esse paciente prossiga no tratamento.

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares engloba sistemas médicos complexos, também reconhecidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como medicina tradicional e complementar/alternativa, que objetiva estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde através de tecnologias eficazes, dando ênfase na ausculta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, 2015).

O desejo de trabalhar com a temática desenvolvida deu-se pela vontade de aproximar a população para tal problemática, visto que existem casos de fibromialgia na família da pesquisadora, o que a torna mais próxima da realidade dessas pessoas. Dessa forma, acredita-se que essa pesquisa contribuirá com a população, tendo em vista que ainda existem pessoas que não usufruem da acupuntura, um tratamento gratuito e que ajuda na diminuição da dor causada pela doença.

1.1 PROBLEMÁTICA

De que forma a acupuntura auxilia no tratamento da dor causada pela fibromialgia e por que as pessoas procuram outros métodos de tratamento, além do medicamentoso?

1.2 HIPÓTESE

Devido ao tratamento medicamentoso ser de alto custo e não aliviar completamente a dor, as pessoas com fibromialgia buscam associar tratamentos alternativos, como acupuntura que trabalha em pontos específicos do corpo, a fim de amenizar as dores causadas pela doença.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

Identificar como a acupuntura auxilia no tratamento da dor causada pela fibromialgia.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Explicar como é feita a prática da acupuntura;
- Identificar os motivos pelos quais os pacientes abandonam o tratamento medicamentoso;
- Analisar o percentual de melhora da dor dos pacientes, após o início do tratamento com a acupuntura.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Nesta sessão discutir-se-á os conceitos sobre fibromialgia e as suas principais causas, sintomas, diagnóstico e os tipos de tratamento. Mostrar-se-á, também, como o sistema opioide endógeno hiperativo atua em relação a fibromialgia, explicando o porquê de as pessoas acabarem abandonando o tratamento medicamentoso e a acupuntura como tratamento não farmacológico para a fibromialgia, visto que o uso excessivo de medicamentos para aliviar a dor causada pela doença pode acarretar em outros problemas.

2.1 FIBROMIALGIA

A fibromialgia é uma doença caracterizada pela dor crônica generalizada e de fisiopatologia desconhecida. A dor em vários pontos do corpo é o sintoma mais relatado pelos pacientes acometidos pela doença. No Brasil o número de pessoas com fibromialgia (FM) varia entre 0,66% e 4,4% sendo esses casos mais presentes na população feminina e com faixa etária de 35 a 60 anos de idade (FREITAS et al., 2017).

De acordo com Medeiros (2019, p. 28) fibromialgia também recebe a denominação de síndrome da fibromialgia, pois é uma síndrome clínica dolorosa que está associada a outros sintomas, porém o termo mais utilizado é somente fibromialgia, devido a Classificação Internacional de Doenças (CID), que identifica a doença pelo número M79.0 (apud HELFENSTEIN et al., 2012, p. 359)

As causas da fibromialgia ainda não são específicas, porém muitas teorias existem acerca desse assunto e com isso fez surgir algumas possibilidades como infecções virais, distúrbios hormonais, alterações musculares e até mesmo exposição a substâncias tóxicas (CAEIRO; VIHENA, 2021).

Outros estudos sobre a doença dizem que uma das causas da FM pode estar associada a questões genéticas, ou seja, a patologia pode ser hereditária que é o caso presente em minha família e também pode ser causada por fatores externos como estresse e ansiedade. Esses fatores não são a causa específica da doença, mas é a partir deles que os portadores da fibromialgia manifestam sintomas característicos da doença (CAEIRO; VIHENA, 2021).

Segundo Cruz et al., (2018, p. 51) as principais queixas de pacientes com fibromialgia em relação aos sintomas da doença, são sobre as dores musculoesqueléticas crônicas difusas, sintomas de depressão, sono não relaxante, cefaleia, fadiga crônica e falta de concentração. De acordo com o Comitê Multicêntrico para a Classificação, os portadores da doença sentem dor em pelo menos 18 áreas localizadas na parte inferior e superior da cintura, coluna vertebral e membros, tendo essa dor uma duração mínima de 3 meses (apud MARTINEZ, 2009).

Outros sintomas que se destacam quando se fala de fibromialgia são os psicológicos, onde podemos ver a grande importância de se trabalhar também com os aspectos psíquicos durante o tratamento. A participação do paciente no tratamento da doença é indispensável, assim como também a presença de estratégias educativas que possam instruir esse indivíduo a como lidar com a patologia (ALI et al., 2018).

A fibromialgia não é uma síndrome recente, desde 1592 já haviam pessoas com relatos da doença, porém o termo “fibromialgia” só foi atribuído a doença em 1976 em uma revisão feita por Hensch, e foi reconhecida como uma síndrome em 1981 quando Yunus et al., fez uma publicação de um trabalho (Heymann et al., 2017)

O diagnóstico da fibromialgia se deu a partir de critérios elaborados pelo Colégio Americano de Fibromialgia (ACR), em 1990, porém muitas críticas a esse critério surgiram, pois ele dava mais ênfase a dor difusa e acabava colocando de lado sintomas como fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal e outros, esse critério também sofreu bastante crítica no que diz respeito a contagem e a pesquisa dos pontos dolorosos, pois os médicos não tinham treinamentos específicos para reconhecê-los. Somente em 2010 a ACR elaborou novos critérios para o diagnóstico da doença, onde nesse, excluíam a palpação dos pontos dolorosos e incluíam vários sintomas. (HEYMANN et al., 2017).

O diagnóstico deve ser considerado quando houver 11 dos 18 locais esperados de pontos musculares dolorosos (região suboccipital, cervical lateral, ponto médio da borda superior do trapézio, região supraescapular, junção condrocostal da segunda costela, epicôndilo lateral, região glútea laterossuperior, região do trocânter maior e região medial acima do joelho) e outras condições clínicas forem excluídas, tais como doenças reumáticas e distúrbios primários do sono (BRASIL, 2012).

O tratamento da FM não procura alcançar a cura da doença, mas amenizar os seus sintomas, promovendo uma melhor qualidade de vida aos pacientes, utilizando

métodos farmacológicos e não farmacológicos. O método farmacológico por sua vez busca promover uma melhora nos sintomas da patologia através de uma reeducação do paciente, exercícios de terapia cognitivo-comportamental e também realizando fisioterapia (SILVA, 2018, p.12 apud WALTERS et al., 2015).

Diante disso, o tratamento farmacológico trabalha com a utilização rotineiramente de medicamentos como analgésicos, relaxantes musculares, anticonvulsivantes e antidepressivos. Antidepressivos tricíclicos (ADT) e inibidores seletivos da recaptação de serotonina e noradrenalina são os mais comuns no tratamento da FM. Vale ressaltar também que a duloxetina que é da classe dos antidepressivos inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina e a pregabalina que é da classe dos anticonvulsivantes, são muito utilizados no tratamento de dores crônicas na qual se inclui a fibromialgia (SILVA, 2018, p.12 apud RIBEIRO e PATO, 2004; PROVENZA et al., 2004; SMITH e BARKIN, 2011).

Por outro lado, existem outras alternativas para o alívio da dor da doença, como o tratamento não medicamentoso, que pode incluir a fisioterapia com exercícios leves, fortalecimento e relaxamento muscular e também outras práticas como por exemplo a da acupuntura que vem sendo bastante utilizada para manter o equilíbrio adequado do corpo, visando assim também um alívio da dor (SILVEIRA; MARTINS, 2018 apud SANITA, MORAES & SANTOS, 2014)

A acupuntura por sua vez, é uma prática muito eficaz na redução das dores agudas e crônicas, como é no caso da fibromialgia. Essa prática empenha-se em minimizar a inflamação causada pela doença, ela também promove a liberação de opioides endógenos e consegue conter a ansiedade. Os efeitos analgésicos da acupuntura, possivelmente estão ligados ao aumento do número de adenosina, que é metabolizada pelo ATP (trifosfato de adenosina), fazendo com que os receptores de A1 de adenosina sejam ativados (JÚNIOR; ALMEIDA, 2018).

2.2 O SISTEMA OPIOIDE ENDÓGENO HIPERATIVO NA FIBROMIALGIA E A INEFICÁCIA DO TRATAMENTO FARMACOLÓGICO

O sistema opioide endógeno é um sistema regulatório “*Top-Down*”, ou seja, atua de cima para baixo, se estendendo de regiões corticais cognitivas e afetivas até o tronco encefálico e corno dorsal da medula espinhal, sendo responsável pela inibição da transmissão da informação nociceptiva (DIAS; SARTORI, 2015).

O sistema opioide tem grande importância na modulação da dor, isso porque os seus receptores se localizam em áreas importantes no SNC que são responsáveis pelo efeito analgésico, como por exemplo: tronco cerebral, tálamo medial, medula espinhal, hipotálamo e sistema límbico. (FERRARINI, 2020 apud COLT; WARDLAW; FRANTZ, 1981; GALDINO; DUARTE; PEREZ, 2010, SANTOS; GALDINO, 2018).

Os opioides por sua vez, são quais quer substâncias naturais ou sintéticas, que atuam através da interação com os receptores opioides ($M\mu$, Delta e Kappa), resultando em uma resposta analgésica. Um exemplo clássico dessa classe de medicamentos é a morfina, que tem como antagonista a naloxona (GÓIS, 2019 apud MARTINS et al., 2012).

Na fibromialgia, os opioides traçam um caminho diferente, pois não apresentam uma boa eficácia em seu tratamento da dor. Embora a ação nas vias inibitórias descendentes seja decisiva no que diz respeito a eficácia do tratamento farmacológico da FM. (JÚNIOR; ALMEIDA, 2018).

No que tange aos mecanismos fisiopatológicos atrelados à Fibromialgia, verificou-se que um dos caminhos do trato descendente inibitório do sistema nervoso central tem origem na região rostral vasomedial da medula e no núcleo da rafe e contém neurônios serotoninérgicos e gabaérgicos, que fazem sinapse na medula espinhal para inibir a transmissão do impulso doloroso no corno dorsal. Por sua vez, uma segunda via se origina do tegumento dorsolateral posterior, que contém neurônios noradrenérgicos inibitórios (MONTENEGRO *et al.*, 2021 apud CHINN S, et al., 2016).

Alguns desequilíbrios foram identificados nesse trato, a começar pelos níveis de serotonina e noripenfrina reduzidos no fluido cerebrospinal, também havendo a redução do córtex cingulado anterior, região que é responsável pela inibição descendente da dor. Todas essas partes do cérebro possuem níveis altos de μ -opioides, porém pacientes fibromiálgicos apresentam uma diminuição do potencial de ligação aos opioides através desses receptores. Nesses pacientes também foi identificado uma baixa sensibilidade aos opioides, o que leva a uma ineficácia do tratamento da fibromialgia por meio desses medicamentos (MONTENEGRO *et al.*, 2019 apud CHOY EH, 2016).

As principais formas de terapias farmacológicas permitidas no Brasil são os tricíclicos (amitriptilina, nortriptilina, ciclobenzaprina), os gabapentinoides (pregabalina, gabapentina) e os inibidores da recaptação de noradrenalina e

serotonina, inibidores duais (duloxetina), porém não existe ainda nenhum estudo que comprove a eficiência desses medicamentos no tratamento da fibromialgia. Essa terapia se mostra bem eficaz a curto prazo, porém quando se trata de sintomas persistentes e melhoria na qualidade de vida das pessoas, ele apresenta uma certa insuficiência, onde pode acarretar em uma dependência da medicação (CALDEANO et al., 2020).

Alguns obstáculos são percebidos na continuidade do tratamento medicamentoso, entre eles estão incluídos os efeitos adversos que os medicamentos proporcionam, como por exemplo a amitriptilina que causa ganho de peso e sonolência exagerada (JÚNIOR; ALMEIDA, 2018).

Na realidade atual, ainda não foi encontrada a cura para a fibromialgia, entretanto o seu tratamento visa diminuir a sintomatologia da doença e melhorar a qualidade de vida dos pacientes através de medicamentos, porém pesquisas realizadas apontam uma relevância clínica questionável sobre eles e mostram que exercícios terapêuticos são mais seguros (MELO et al., 2020). A utilização de fármacos para o tratamento da FM por sua vez, também apresenta uma resposta não satisfatória e efeitos colaterais ao paciente (XAVIER., 2019).

2.3 A ACUPUNTURA COMO TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO PARA A FIBROMIALGIA

A acupuntura é um método de tratamento para saúde que trata de forma integral e dinâmica o processo de saúde-doença. Podendo ser utilizada de forma isolada ou integrada, a acupuntura abre as portas para outros recursos terapêuticos. Sua prática teve origem na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e reúne um conjunto de procedimentos que concedem o estímulo preciso de locais anatômicos por meio da inserção de agulhas finas e de material metálico que permitem uma promoção, proteção e recuperação da saúde e também previne agravos e doenças (BRASIL, 2015).

A Medicina Tradicional Chinesa é baseada nos princípios da filosofia Taoísta, que conta com teorias como a do Qi, do *Yin* e *Yang*, teoria dos cinco elementos, do *Zang Fu* (órgãos *yang* e *yin*) e dos meridianos. A MTC não traduz a saúde apenas como a ausência da doença, mas preza por um equilíbrio total do ser humano, que inclui o equilíbrio físico, mental, espiritual e também o ambiente, assim para um

indivíduo está saudável dentro dos parâmetros da MTC, ele deve manter uma dieta equilibrada, realizar atividades físicas, e também meditação, e se por ventura esse indivíduo for acometido por doenças, ela será tratada a partir de técnicas como: fitoterapia, moxabustão, ventosaterapia e acupuntura (BARBOSA *et al.*, 2013).

A prática da acupuntura pôde ser compreendida pela medicina contemporânea a partir da segunda metade do século XX, no Ocidente, e teve seu reconhecimento marcado pelos seus efeitos terapêuticos, que gradativamente tem sido utilizado em trabalhos científicos publicados em revistas importantes. Dentre os efeitos terapêuticos podemos citar os efeitos analgésicos, a restauração de funções orgânicas e também a modulação imunitária, que acontecerão a partir da estimulação dos pontos de acupuntura, que serão responsáveis pela liberação de neurotransmissores e outras substâncias, fazendo com que essa série de ações aconteçam (BRASIL, 2015).

Os pontos de Acupuntura foram descritos há milênios pela Medicina Tradicional Chinesa e correspondem a pequenas áreas distribuídas na superfície corpórea que, quando estimuladas, promovem reações na fisiologia orgânica. Por outro lado, afecções viscerais afetam diretamente as características de sensibilidade dos pontos de Acupuntura, tornando-os mais sensíveis (detectáveis pelo aumento da sensibilidade à palpação) na área somática correspondente a sua projeção (YAMAMURA; YAMAMURA, 2015).

O método da acupuntura estimula os pontos de acupuntura pelo corpo através de agulhas especiais e tem como objetivo gerar respostas terapêuticas. Existem agulhas de diferentes materiais, como ouro, liga de prata e aço e elas são escolhidas a partir da doença e da condição do paciente. Atualmente as agulhas mais utilizadas no procedimento da acupuntura são as de aço inoxidável e existem três tipos delas, que são as agulhas cilíndricas, agulhas cortantes e agulhas cutâneas (WEN, 2008).

A seção de acupuntura acontece em quatro partes, onde cada uma delas é de suma importância para um tratamento efetivo da dor. A primeira parte da seção acontece quando o paciente procura compreender a prática da acupuntura e os seus benefícios através de uma conversa com o profissional. A segunda parte vai se dar por meio da anamnese, é nessa etapa que o profissional vai avaliar o problema do paciente, procurando chegar a um diagnóstico para se iniciar o tratamento, sempre mantendo o paciente informado sobre todos os métodos e intervenções a serem realizadas. A terceira etapa da seção é a inserção propriamente dita das agulhas, é

nesse momento que o paciente relaxa enquanto o profissional de forma indolor faz a aplicação das agulhas para tratar das queixas presentes, sempre priorizando o bem estar do paciente, as agulhas ficam inseridas no paciente por 30 minutos. A quarta e última etapa é o final da seção, é quando ocorre a remoção das agulhas e o profissional faz as recomendações após o tratamento e o orienta sobre as próximas seções se necessário (LOPES In: Essência acupuntura, 2020).

Dentre os vários benefícios que a acupuntura pode trazer para uma melhor qualidade de vida das pessoas portadoras de fibromialgia, está o efeito analgésico, atuando no tálamo, que é responsável pelo processamento da informação sensitiva. Além disso a acupuntura também atua no cérebro através da liberação de endorfina que pertence ao grupo dos opioides e tem uma função supressiva na dor (PEREIRA et al., 2021).

De acordo com Mendonça (2006), a prática da acupuntura também causa um aumento do limiar de dor no paciente, diminui a rigidez muscular e melhora a qualidade do sono do indivíduo, tornando-se assim benéfica no tratamento da fibromialgia (MENDONÇA, 2006).

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Gil (2002) definiu pesquisa como uma ação racional e sistemática que objetivou estabelecer respostas para os problemas que são apresentados. A pesquisa é necessária quando não existem ferramentas de informação suficientes para solucionar ou responder o problema. Também se mostra necessária a pesquisa quando as informações disponíveis se mostram de forma desorganizadas e não se relacionam com o problema em questão.

Sendo assim, este estudo tratou-se de uma pesquisa de caráter descritivo e explicativo, com abordagem quantitativa e qualitativa.

As pesquisas descritivas, por sua vez, são aquelas em que o pesquisador não interfere nos fatos observados, apenas descreve e registra-os. Esse tipo de pesquisa tem como objetivo descrever as características de definidas populações, fenômenos ou estabelecimento de relações entre variáveis. Trabalha com o método de coleta de dados padronizado, utilizando questionário e observação sistemática (PRODANOV; FREITAS, 2013).

De acordo com Prodanov e Freitas (2013), as pesquisas explicativas se caracterizam pela sua finalidade de identificação das causas que determinam ou contribuem para o acontecimento dos fenômenos. Essa pesquisa é a que está mais aprofundada entre o conhecimento e a realidade, pois ela explica o porquê do acontecimento das coisas. Sendo assim, esse tipo de pesquisa se enquadra como a mais complicada e delicada, pois o risco de acontecerem erros é consideravelmente alto (GIL, 2002).

O tipo de pesquisa qualitativa faz uma relação entre o mundo real e o sujeito, ou seja, é uma ligação inerente entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números. Esse tipo de pesquisa não necessita de métodos e técnicas estatísticas e a fonte de coleta de dados é o ambiente natural, tendo como instrumento chave o pesquisador. Se caracteriza como pesquisa descritiva e a análise dos dados é feita de forma indutiva. Os focos principais desse tipo de pesquisa são o processo e o seu significado (PRODANOV; FREITAS, 2013).

A pesquisa quantitativa é aquela que pode ser quantificável, ou seja, consegue traduzir em números a opinião e as informações colhidas para classificá-las e analisá-

las. Necessita de recursos e técnicas estatísticas como percentagem, média, moda, mediana, desvio-padrão, coeficiente de correlação, análise de regressão etc. Na pesquisa quantitativa, uma hipótese deve ser elaborada para classificar a relação entre as variáveis, certificando assim a exatidão dos resultados, evitando contradições no processo de análise e interpretação (PRODANOV; FREITAS, 2013).

3.2 LOCAL DE PESQUISA

A pesquisa foi desenvolvida através de questionário virtual, disponibilizado via *on-line*, isto é, por meio da rede social *Instagram* através de questionário divulgado nos *stories* da conta pessoal da pesquisadora. A pesquisadora, num primeiro momento, postou na rede social os objetivos, a finalidade, a justificativa e a problemática da pesquisa, onde sensibilizou aqueles que se identificaram com tal estudo e se voluntariaram a participar. Depois do primeiro contato virtual, o *link* contendo o questionário foi disponibilizado, contendo o TCLE com marcação de concordância, seguido das questões da pesquisa. Os questionários foram respondidos também via *on-line*, pelo próprio *Google* formulários.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Lakatos e Marconi (2003) conceituaram universo ou população como um grupo de seres animados ou inanimados que possuíam pelo menos uma característica entre eles em comum. O número total de elementos do universo ou população foram identificados pela letra *N* e também representado pela letra latina maiúscula *X*. A delimitação do universo, por sua vez, resumiu-se em explicar que as pessoas e coisas pesquisadas teriam suas características comuns enumeradas, seja pelo sexo, faixa etária, organização na qual estavam inseridos, comunidades onde viviam e etc.

A amostra se traduziu em uma investigação de apenas uma porção da população, ou seja, escolheu-se apenas uma parte que mais representava o todo e fez o estudo. Definiu-se como amostra a porção ou parcela que foi selecionada da população, um subconjunto do universo, tendo o número de elementos da amostra identificado por *n* e também representado pela letra latina minúscula *x* (LAKATOS E MARCONI, 2003).

Tomando como base esses conceitos, a amostragem deliberada para pesquisa utilizou a fórmula para amostras finitas de acordo com Medronho (2008), definida de maneira estratificada totalizando 50 indivíduos. O cálculo da amostra encontra-se no apêndice A.

Os sujeitos que participaram do estudo deveriam se enquadrar nos seguintes critérios de inclusão: Ser portador da Fibromialgia, ser maior de 18 anos, ter antecedentes familiares com a doença e estar esclarecido quanto a pesquisa e ter assim assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B).

Os critérios de exclusão, por sua vez, ser acompanhante do portador da doença e pessoas não submetidas a acupuntura.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Segundo Lakatos e Marconi (2003), o questionário é uma forma de reunir dados através de perguntas elaboradas por um entrevistador e que devem ser respondidas pelo entrevistado sem a presença do elaborador das perguntas. Esse questionário deve ser encaminhado ao entrevistado e quando respondido, deverá retornar para o entrevistador. Uma nota ou carta explicativa deverá ser entregue ao entrevistado juntamente com o questionário, fazendo com que o mesmo desperte o interesse em responder e devolver as perguntas respondidas ao entrevistador. Silva e Mendes (2005) acrescentam que as perguntas contidas no questionário podem ser de caráter fechadas, abertas e de múltiplas escolhas.

Para Silva Júnior e Costa (2014), a escala Likert é uma escala psicométrica, uma das mais conhecidas, utilizadas em pesquisas quantitativas, que visa medir o nível de concordância ou discordância, sobre uma declaração dada, onde utiliza várias opções de resposta que variam de um extremo ao outro, permitindo verificar a percepção e os níveis de opiniões das pessoas sobre determinado assunto. As respostas alternam entre nunca, raramente, às vezes, frequentemente e sempre, avaliando assim a percepção das pessoas sobre determinado problema.

O instrumento de coleta de dados utilizado para realizar o presente estudo se deu através de um questionário semiestruturado, ou seja, com perguntas abertas e fechadas (APÊNDICE C), apresentado por meio de uma escala Likert, que visou coletar informações para a temática em questão. A escala Likert possui opções de respostas que variam de 0 à 4, na qual os participantes assinalam a alternativa que

considere correta. No instrumento, 0 correspondia a nunca, 1 a raramente, 2 às vezes, 3 frequentemente e 4 sempre. Configurar-se-á a presença de dificuldade nas respostas da escala, a pontuação ocorrerá quando o sujeito marcar a resposta da escala Nunca ou Raramente.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados quantitativos foram expressos em média e desvio padrão, bem como valores mínimos, máximos, frequência simples e porcentagem avaliados através do programa estatístico SPSS versão 22.0.

Na etapa qualitativa, as respostas foram decolpadas, de acordo com o questionário, e posteriormente, o pesquisador associado transcreveu as respostas e extraiu as informações significativas e relevantes para o estudo. Para análise das informações qualitativas, foi empregado o método da Análise de Bardin.

A técnica de Análise de Bardin (2011), enquanto método, é um conjunto de técnicas de análise das comunicações, onde utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens. Para que o método fosse aplicado de forma coerente a análise do conteúdo aconteceu de acordo com as fases da análise de conteúdo que foram organizadas em três polos, , sendo eles: BARDIN, 2011).

A primeira fase; a pré-análise, pode ser identificada como uma fase de organização. Nela estabeleceu-se um esquema de trabalho que deve ser preciso, com procedimentos bem definidos, embora flexíveis, ou seja, um primeiro contato com os documentos que foram submetidos à análise (BARDIN 2011).

Na segunda fase, ou fase de exploração do material, foram escolhidas as unidades de codificação, adotando-se os seguintes procedimentos de codificação que compreende a escolha de unidades de registro – recorte; a seleção de regras de contagem (BARDIN 2011).

A terceira fase do processo de análise do conteúdo foi denominada tratamento dos resultados – a inferência e interpretação. Calcado nos resultados brutos, o pesquisador procurou torná-los significativos e válidos (BARDIN 2011).

3.6 ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa foi aprovada pelo CEP da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança em João Pessoa/PB, através da Plataforma Brasil com o parecer de número 1.522.671, protocolo 32/2022 e CAAE: 48224815.0.0000.5179. A presente pesquisa foi efetuada de maneira rígida dentro das normas e bióticos referentes à pesquisa com seres humanos, de forma que é assegurada através da Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) 510 de abril de 2016, que determina a importância da assinatura do TCLE pelos referentes participantes da pesquisa, onde a partir disto, a pesquisa poderá dar início (BRASIL, 2016).

A Resolução do COFEN nº 564/2017 discorre sobre a aprovação do novo código de ética dos profissionais de enfermagem, para o cumprimento e respeito dos mesmos de acordo com o anexo desta resolução, que poderá ser acessado através do site do Conselho Federal de Enfermagem (Cofen). Esse código se aplica aos enfermeiros, técnicos de enfermagem, auxiliares de enfermagem, obstetrites, parteiras e atendentes de enfermagem.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o desenvolver deste estudo foi possível perceber que, 90% dos participantes da pesquisa são mulheres e apenas 10% são homens. Epidemiologicamente, percebemos através de estudos que o público mais acometido pela patologia é o feminino, sendo a causa mais comum de dores musculoesqueléticas em mulheres (BORGES et al., 2021).

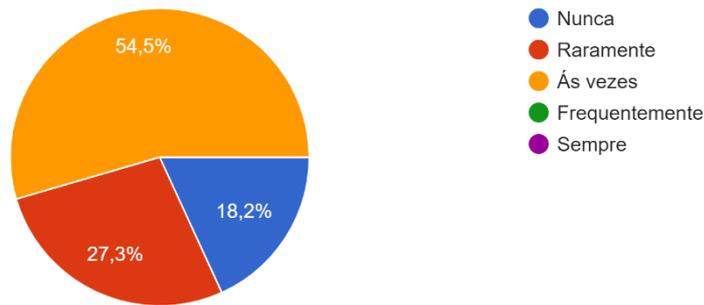
Quanto à idade, a maioria dos participantes possuem idade superior aos 40 anos, a qual é representado por 80% do público e as faixas etárias entre 18 e 24 anos e entre 25 e 30 anos ambas foram representadas por 10% do total de pessoas participantes da pesquisa e não foram obtidas respostas do público de faixa etária de 31 a 35 anos. Pereira *et al.* (2021) traz que no Brasil o público mais acometido pela fibromialgia é o feminino e a faixa etária mais atingida pela doença são as pessoas entre 35 e 44 anos.

Quando perguntados se exerciam alguma função profissional ou acadêmica, as respostas ficaram bem divididas, 50% do público exerce alguma função profissional e os outros 50% não exercem nenhuma função profissional. E, ainda de acordo com as respostas obtidas pelos participantes durante o questionário, foi possível observar que os públicos participantes, em sua totalidade, residem em zona urbana.

4.1 DADOS QUANTITATIVOS

Os participantes da pesquisa foram questionados sobre possuir uma vida saudável e nas respostas podemos observar que 18,2% das pessoas em nenhum momento são saudáveis, 27,3% afirmaram que são saudáveis raramente e 54,5% do público referiu ser saudável as vezes, não foram obtidas respostas de pessoas que são saudáveis frequentemente e sempre. Como podemos observar no gráfico 1:

Gráfico 1: Você afirma ser uma pessoa saudável?

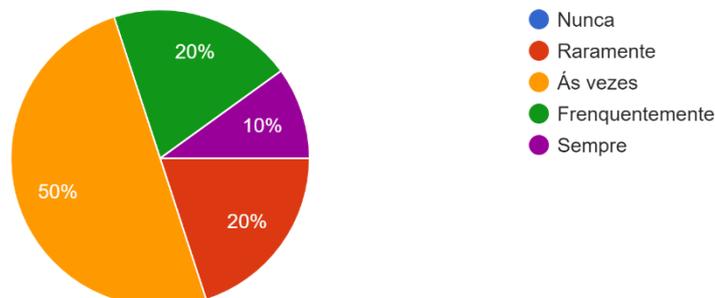


Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

Como citado anteriormente em outro capítulo, a fibromialgia afeta a vida do indivíduo em vários aspectos, sejam eles psicológicos ou físicos, podendo esse apresentar sintomas psiquiátricos, fadiga crônica, síndrome do intestino irritável, rigidez matinal, parestesias, enxaqueca, problemas de concentração e distúrbios do sono, o que interfere diretamente na qualidade de vida dessa pessoa (HEYMANN, et al., 2010).

Com relação a prática de exercícios físicos nenhum dos participantes respondeu que nunca praticam exercícios físicos, entretanto 20% afirmaram que realizam algum exercício físico raramente, 50% do público participante da pesquisa refere praticar exercícios as vezes, 20% responderam que frequentemente realizam a pratica de exercícios e apenas 10% referiu praticar algum exercício físico sempre, como se observa no gráfico 2:

Gráfico 2: Você pratica algum exercício físico?

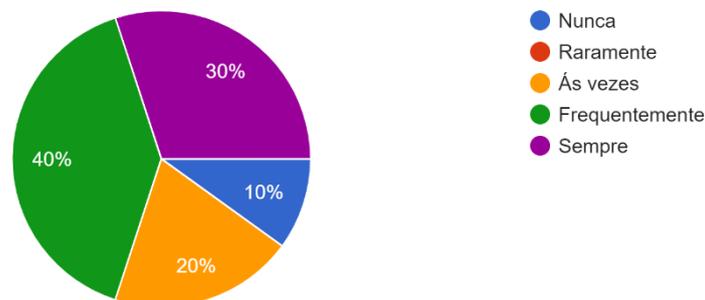


Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

A população portadora de fibromialgia geralmente possui uma resistência a prática de atividades físicas, isso porque a doença carrega consigo uma variedade de sintomas que interferem no cotidiano dessas pessoas, fazendo com que elas tenham um estilo de vida sedentário implicando em um nível de morbidade elevado para esse público (BIDONDE et al., 2017).

O gráfico 3 expressa a porcentagem de pessoas que se sente limitado em realizar atividades vigorosas, como correr, pegar ou carregar objetos pesados e participar de esportes exaustivos. Os resultados obtidos foram, 10% do todo da amostra nunca sentem limitação ao realizar as atividades acima citadas, 20% refere que as vezes se sentem limitado, 40% afirmou sentir limitação frequentemente na realização das atividades e 30% sempre se sentem limitados ao realizar tais atividades.

Gráfico 3: Você se sente limitado em atividades vigorosas como correr, pegar ou carregar objetos pesados, participar de esportes exaustivos?

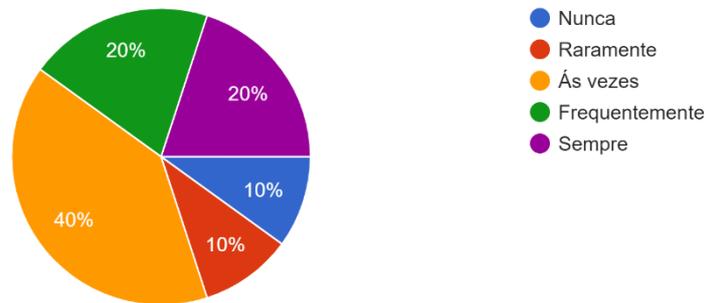


Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

Um estudo realizado com 12 mulheres de faixa etária entre 33 e 77 anos, com maior expressividade em mulheres entre 40 e 50 anos mostrou o cotidiano de alguma delas, onde foi possível destacar em alguns relatos que a dor crônica causada pela doença gera sofrimento e limitações em realizar atividades simples, como levantar pela manhã e até mesmo dificuldades para tomar banho (OLIVEIRA et al., 2019).

Observe o gráfico 4:

Gráfico 4: Você se sente limitado em atividades moderadas, como mover uma mesa ou uma cadeira?

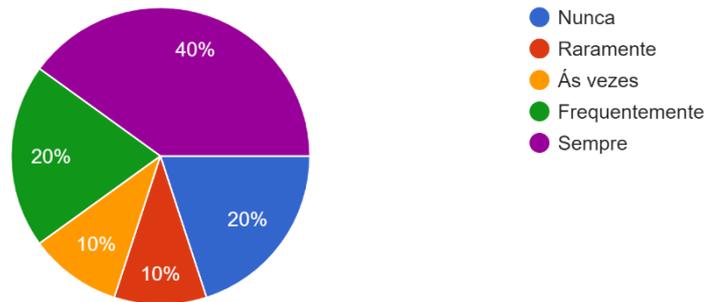


Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

O gráfico 4 consegue expressar a quantidade de pessoas que se sentem limitadas em realizar atividade moderadas, como mover uma mesa ou uma cadeira. Os resultados obtidos por sua vez foram que 10% das pessoas nunca se sentem limitados na realização de atividades moderadas, assim como também 10% da amostra também respondeu que raramente se sentem limitados nesse tipo de atividade, porém podemos observar que um total de 40% das pessoas responderam que sentem limitações na realização dessas tarefas as vezes, 20% frequentemente se sentem limitados e 20% sempre se sentem limitados em realizar o simples movimento de movimentar uma mesa ou uma cadeira.

No gráfico 5, a porcentagem de pessoas que nunca se sentem limitadas para abaixar-se ou ajoelhar-se é de 20%, já as pessoas que sentem-se limitadas a realizar esse tipo de atividade raramente é expresso por 10%, o público que as vezes se sentem limitados em abaixar-se ou ajoelhar-se é representado por 10% do todo, entretanto 20% das pessoas responderam que se sentem limitados frequentemente nessas atividades e 40% das pessoas responderam que sempre se sentem limitados ao realizar esse tipo de movimento, ou seja, quase metade das pessoas sempre possuem limitações em um simples movimento que fazemos quase que diariamente.

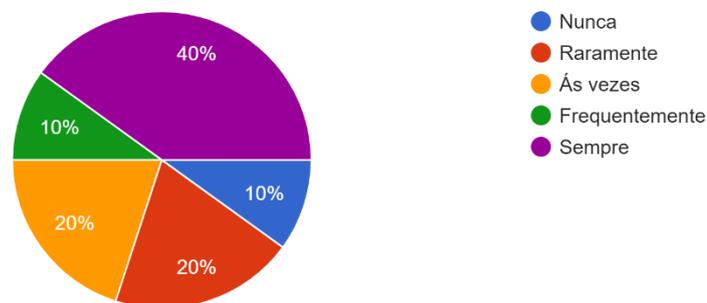
Gráfico 5: Você se sente limitado para abaixar-se ou ajoelhar-se?



Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

De acordo com Silva (2006), em seu estudo realizado com nove paciente do grupo de orientação a fibromialgia na zona 18 do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, foram colhidos relatos como se sentir inútil em realizar fazeres domésticos e sentir dificuldades em abaixar-se para pegar algum objeto no chão, o que torna o dia a dia dessas pessoas muito doloroso.

Gráfico 6: Você se sente limitado ao subir um degrau?



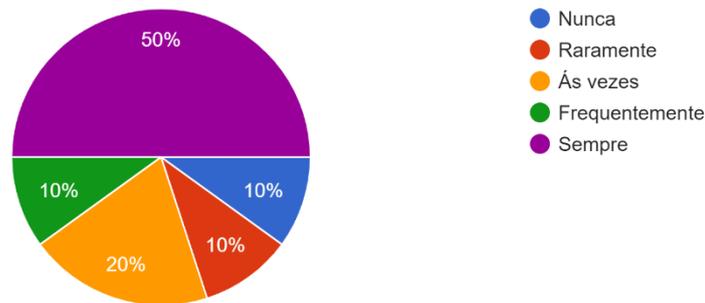
Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

De acordo com o gráfico acima, podemos observar que quando questionados sobre a limitação em subir um degrau, 10% do público nunca se sente limitado, 20% apresenta limitação raramente, 20% afirma sentir limitação apenas as vezes, 10% referiu sentir limitação frequentemente e 40% sempre se sentem limitados em realizar atividades simples como subir um degrau.

Em um estudo realizado por Bonadio et al. (2006), através de um questionário baseado na bibliografia médica específica de sinais e sintomas da Fibromialgia, que possuía questões sobre manifestações da doença, principais sintomas, frequência das crise, medicamentos e tratamentos realizados. As respostas obtidas sobre os

sintomas corporais que a fibromialgia causa, foram dificuldades para caminhar, escrever e subir escadas, incômodo no contato pessoal e desconforto frente a mudanças de temperatura.

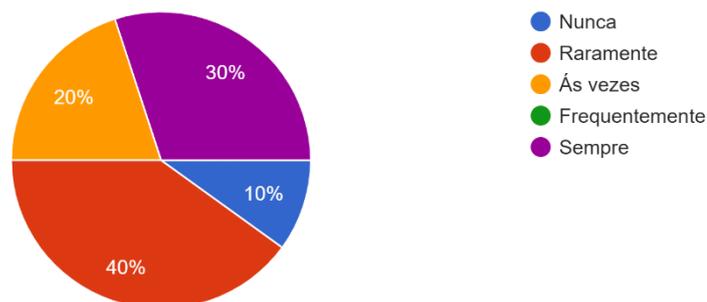
Gráfico 7: Você se sente limitado ao andar longas distâncias?



Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

O questionamento que o gráfico 7 traz é sobre se sentir limitado ao andar longas distâncias e 10% das pessoas responderam que nunca sentem limitação, 10% se sentem limitados apenas raramente, 20% respondeu que as vezes se sentem limitados, 10% referiu sentir limitação frequentemente e metade do publicou, ou seja, 50% respondeu que sempre se sentem limitados em andar longas distâncias.

Gráfico 8: Você se sente limitado ao andar uma pequena distância?

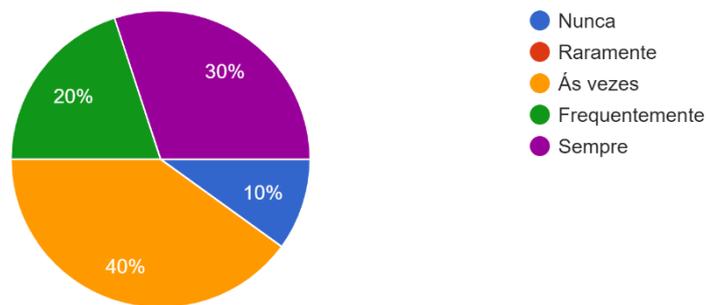


Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

O gráfico acima é referente as limitações ao andar uma pequena distância e podemos observar uma diferença quando comparado ao gráfico 7. O gráfico nos mostra que 10% das pessoas nunca apresenta limitações ao percorrer pequenas distancias, 40% apresentam limitações raramente, 20% refere se sentir limitados as vezes e 30% afirmou sempre possuir limitações ao andar pequenas distancias. O que

podemos observar de diferente nesses dois gráficos é que por mais que o número de pessoas que respondeu que sempre se sente limitado ao percorrer pequenas distancias ainda seja alto no gráfico 7, se comparado ao gráfico 8 esse número cai de 50% para 30%, ou seja, as pessoas sentem mais dificuldades em realizar atividades mais longas e pesadas.

Gráfico 9: Você se sente limitado no trabalho?

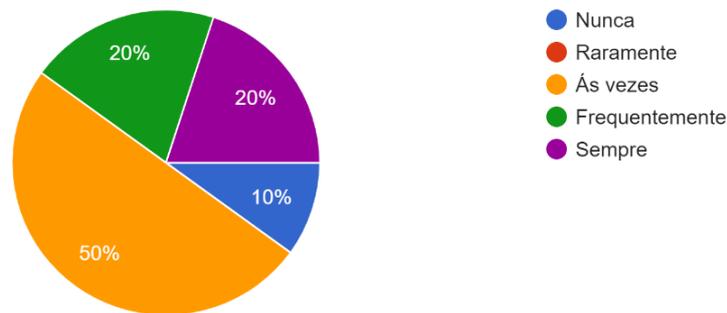


Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

Os valores expressos no grafico acima são referentes as respostas sobre limitações no trabalho no trabalho e observando os valores podemos identificar que um publico muito pequeno de apenas 10% nunca se sente limitado no trabralho, enquanto 40% relatou que as vezes apresenta limitações, 20% referiu se sentir limitado frequentemente e 30% afirmou sempre se sentir limitado no trabalho.

Em um estudo realizado *por* André et al. (2022) com 63 pessoas, foi possivel identificar as doenças mais prevalentes na população estudada, entre elas estavam a fimromialgia e a artrose com um numero bastante alarmante, sendo a fibromialgia uma das doenças mais relevantes para o afastamento do trabalho.

Gráfico 10: Os seus problemas de saúde e emocionais interferem em suas atividades sociais com sua família, amigos, vizinhos ou grupos

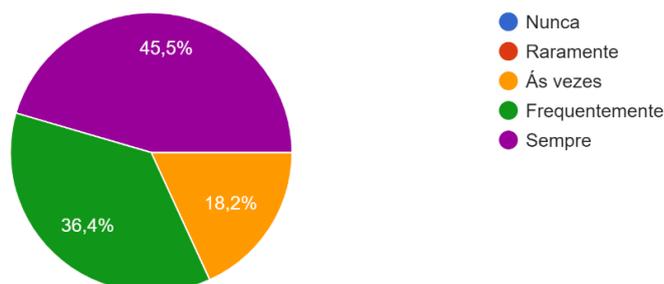


Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

O gráfico 10 representa o quantitativo de pessoas que respondeu a pergunta sobre os problemas de saúde e emocionais interferirem em suas atividades sociais com sua família, amigos, vizinhos ou grupos e as respostas foram, 10% afirmou que os problemas de saúde e emocionais nunca interferem em suas atividades sociais, 50% afirmou que os problemas de saúde e emocionais interferem às vezes em suas atividades sociais, 20% respondeu que frequentemente suas atividades sociais são interferidas por problemas de saúde e emocionais e 20% também afirmou que os problemas de saúde e emocionais sempre interferem em suas atividades sociais.

A fibromialgia é responsável por vários impactos negativos na vida dos portadores da doença, que envolvem aspectos sociais, profissionais, pessoais e familiares. Essas pessoas conseguem sentir indiferença da parte familiar e até mesmo de amigos, afetando assim em suas atividades de lazer e até mesmo religiosas (MARTINEZ, 2006).

Gráfico 11: Quando você sente dores?

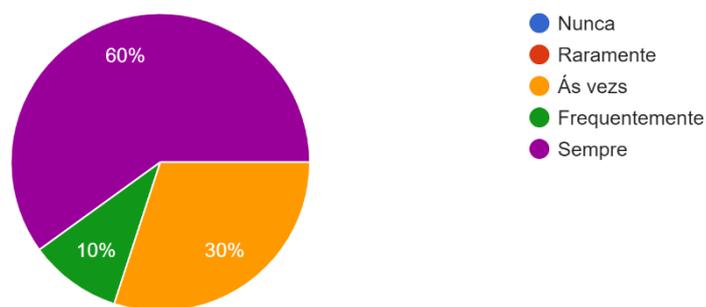


Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

O gráfico acima expressa em porcentagem com que frequência a população que respondeu o questionário sente dor, e os resultados foram 18,2 % respostas para às vezes sente dores, 36,4% respondeu que sente dores frequentemente e a maior parte da amostra, 45,5%, respondeu que sempre sentem dores.

A dor causada pela fibromialgia é considerada musculo esquelética e pode ser classificada como aguda ou crônica, sendo a aguda caracterizada por um período inferior a 3 meses e a crônica se estendendo por um período superior a 3 meses. Os pacientes portadores de fibromialgia apresentam a dor de forma crônica, isso porque ela esta associada a processos patológicos crônicos, fazendo com que a dor aconteça de forma continua nesses pacientes (MOREIRA et al., 2020).

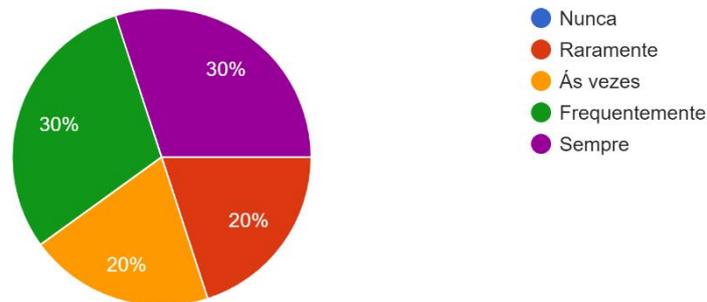
Gráfico 12: As dores interferem no seu cotidiano?



Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

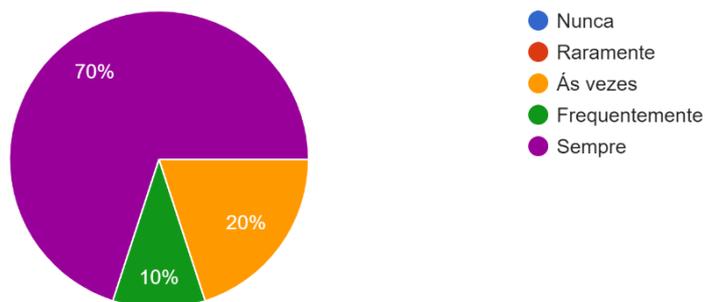
O gráfico exposto acima nos mostra a porcentagem de pessoas que afirmaram que as dores influenciam em seu cotidiano. 30% das pessoas responderam que as dores influenciam em seu cotidiano às vezes, 10% respondeu que frequentemente se sente interferido por causa das dores e 60% respondeu que sempre as dores interferem em seu cotidiano.

A fibromialgia traz junto consigo uma serie de consequências que influenciam no cotidiano das pessoas, podendo essas se manifestarem de diversas formas como, depressão, ansiedade, dor, alteração do humor, alteração comportamental e pode até mesmo apresentar problemas no aparelho locomotor (ASCENSO et al., 2021).

Gráfico 13: Devido as dores, você se sente indisposto

Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

O gráfico acima expressa as respostas dos participantes da pesquisa sobre a pergunta: devido as dores, você se sente indisposto? E as respostas colhidas foram que 20% se sente indisposto raramente, 20% se sente indisposto as vezes, 30% respondeu que frequentemente se sente indisposto e 30% afirmou sempre se sentir indisposto por conta das dores.

Gráfico 14: Você toma medicamentos para controle da dor?

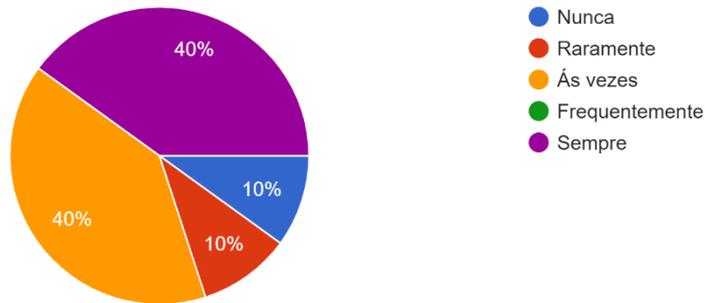
Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

O público participante da pesquisa foi questionado sobre fazer uso de alguma medicação para alívio da dor causada pela fibromialgia e as respostas foram, 20% fazem uso de medicação as vezes, 10% raramente faz uso de medicação e 70% sempre faz uso de medicação para alívio da dor.

O tratamento da fibromialgia ainda não foi evidenciado, no entanto buscam-se alguns meios de amenizar a dor causada pela doença, fazendo com que esse

indivíduo tenha uma melhor qualidade de vida. Os medicamentos por sua vez são responsáveis por gerar um alívio de dor nesses pacientes (MELO et al., 2020).

Gráfico 15: Você pratica ou usa algum paliativo para o controle da dor?

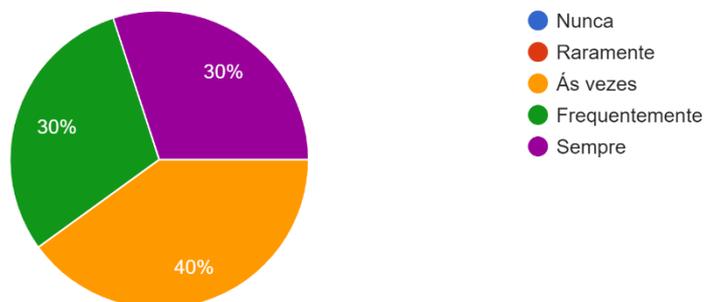


Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

A pergunta que envolve o gráfico acima é referente ao uso ou a prática de algum paliativo para o auxílio da dor e as respostas ficaram da seguinte maneira: 10% nunca usa ou pratica algum método paliativo, 10% raramente usa ou pratica, 40% às vezes faz uso ou pratica algum método paliativo e 40% sempre usa ou pratica algum método paliativo para o auxílio da dor.

Os tratamentos disponíveis para a fibromialgia não são totalmente eficazes, fazendo assim com que os indivíduos que possuem a doença busquem outros meios de aliviar a dor causada pela enfermidade. A acupuntura tem se apresentado como uma modalidade terapêutica que atua em amplas condições dolorosas, fazendo com que a sua prática seja eficaz no tratamento da dor (STIVAL et al., 2014).

Gráfico 16: Você já ouviu falar em acupuntura?



Fonte: Dados da Pesquisa (2022)

O gráfico acima expressa a quantidade de pessoas que já ouviu falar da acupuntura e as pessoas responderam da seguinte forma, 40% as vezes escuta falar sobre acupuntura, 30% frequentemente escuta sobre a acupuntura e 30% sempre escuta falar sobre a acupuntura.

Em um estudo realizado com 400 indivíduos, sendo 200 desses do município de Rio Claro e 200 de Cerquilha-SP de idade entre 18 e 85 anos, foi possível fazer um mapeamento de quantas pessoas conheciam sobre a acupuntura e quantas já haviam se beneficiado de sua prática. Durante o estudo foi possível destacar que mais de 80% do público conhecia sobre a acupuntura, porém, apenas 10% já havia usufruído da mesma (RUI et al., 2013).

4.2.2 ANÁLISE QUALITATIVA

Neste tópico foram descritas as respostas apresentadas pelos participantes da pesquisa, o que constituiu a análise de conteúdo de Bardin, tendo como objetivo identificar de que maneira a acupuntura auxilia no tratamento da dor causada pela fibromialgia. Dessa forma esta análise foi dividida em três categorias: os principais sintomas causados pela fibromialgia, a utilização de medicamentos para fibromialgia e seu nível de eficácia, a prática da acupuntura e seus efeitos e os meios alternativos que amenizam as dores causadas pela fibromialgia.

4.2.1 Os principais sintomas causados pela fibromialgia

Em seu estudo, Vitaliano *et.al.* (2020), afirma que pacientes portadores de fibromialgia apresentam sintomas característicos de dor crônica, depressão, fadiga e sono não reparador, que interferem na funcionalidade desse indivíduo, diminuindo sua qualidade de vida.

“Dores fortes no corpo todo, joelho, costas, ombro...” – P1

“Dor muscular com tensão, fadiga, insônia, irritabilidade, dor de cabeça e sensibilidade ao calor” – P2

“Dores fortes no corpo e em locais inimaginável, cansaço, fadiga, depressão, ansiedade, síndrome do pânico, síndrome

do intestino irritável, formigamento nos pés, calor a mesma hora frio, insônia, as articulações que as vezes não consigo escrever, dores fortes na mandíbula, esquecimentos e ect” – P3

“Dor, fadiga, distúrbio do sono (sono não reparador), rigidez muscular, eczemas cutâneos, dores de cabeça, tonturas, fraqueza muscular” – P5

De acordo com as respostas colhidas e expostas acima, podemos confirmar a fala do autor e observar semelhanças entre os relatos em sim, principalmente quando os pacientes se referem a dor que é um dos principais sintomas provocados pela fibromialgia e também sintomas psicológicos como a depressão.

4.2.2 A utilização de medicamentos para fibromialgia e seu nível de eficácia

Atualmente o tratamento medicamento ainda é o mais utilizado pelos pacientes acometidos pela fibromialgia, devido aos rotineiros episódios de dor os mesmo necessitam do uso contínuo de medicamentos, o que por muitas vezes isso não acaba sendo colocado em prática, pois a maioria dos medicamentos utilizados para o alívio de dor geram efeitos adversos como ganho de peso e sonolência exagerada (JÚNIOR; ALMEIDA, 2018).

“Sim. Conseguem por pouco tempo” – P1

“Sim. Amenizam um pouco” – P2

“As vezes ameniza.” – P3

As falas acima foram as respostas dadas pelos participantes da pesquisa em relação ao uso de medicamento e seu efeito sobre a dor e como foi percebido, o uso de substâncias medicamentosas nem sempre solucionam o problema vivenciado por essas pessoas. Xavier (2019), em sua pesquisa fala que utilização de medicamentos não gera uma resposta satisfatória ao que diz respeito o alívio da dor e ainda gerando efeitos colaterais nos pacientes.

4.2.3 A prática da acupuntura e seus efeitos

“Faço acupuntura há 4 anos, semanalmente. Traz um grande alívio pra mim.” – P1

“Sim, no começo senti que foi muito bom, depois, não mais. Deixando claro, no meu caso, mais conheço pessoas que se dão super bem.” – P2

“Sim. Sim” – P3

Podemos observar que a acupuntura é uma ferramenta que auxilia no alívio das dores provocadas pela fibromialgia assim como já foi discutido em capítulos anteriores, os relatos obtidos através do questionário acima confirmam as pesquisas até aqui já realizadas.

Diante das informações colhidas, Carvalho et al. (2015) destaca em seus estudos que a acupuntura atua gerando efeito analgésico, isso acontece porque ela provoca uma diminuição do processo inflamatório e estimula a produção de endorfinas que são analgésicos naturais produzidos pelo nosso corpo.

4.2.4 Os meios alternativos que amenizam as dores causas pela fibromialgia

“Hidroginástica e a acupuntura” – P1

“Exercícios específicos, remédios sim os que não durem muito tempo, porque o corpo acostuma, massagens, acupuntura” – P2

“Exercícios físicos (fortalecimento muscular, aeróbico e alongamento), meditação, frequências sonoras, microfisioterapia, massagem acupuntura, alimentação anti-inflamatória, autoconhecimento, fortalecimento emocional, grupo de ajuda, conhecer mais sobre a doença e identificar o que me faz bem ou não.” – P3

De acordo com os relatos acima, podemos identificar que os participantes da pesquisa, utilizam diferentes práticas para amenizar a dor, entre elas hidroginástica,

acupuntura, exercícios físicos, grupos de ajuda, dentre outros. A fibromialgia age de forma individualizada no organismo e esses indivíduos buscam as melhores formas de aliviar seus sintomas através dessas atividades.

Em um estudo realizado a partir da análise de alguns artigos, foi possível identificar as principais práticas não farmacológicas que auxiliam na diminuição da dor e elas foram divididas em 4 tipos, terapias psicológicas (terapia cognitiva comportamental, meditação, *biofeedback*, grupo de apoio, musicoterapia, imaginação guiada), terapias físicas (exercício, eletroterapia, balneoterapia, termoterapia), terapias psicofísicas (acupuntura, massagem, tai-chi, ioga) e produtos e ervas naturais (PEIXOTO et al., 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste trabalho teve como principais objetivos identificar de que forma a acupuntura auxilia no tratamento da dor causada pela fibromialgia, explicar um pouco de como é realizada essa prática, assim também como identificar os motivos que fazem os usuários abandonarem o tratamento medicamentoso e analisar o percentual de melhora dos usuários que utilizam dessa prática para o alívio da dor.

Os participantes desta pesquisa foram pessoas portadoras de fibromialgia, sendo a maior parte do sexo feminino e de faixa etária superior a 40 anos de idade. Metade do público exerce alguma função profissional e a outra metade não exerce nenhum tipo de profissão e sendo toda população tratada residente da zona urbana.

Durante a pesquisa foi possível observar que grande parte das pessoas não se consideram totalmente saudáveis, assim também como não buscam uma mudança hábitos para reverter esta situação, visto que metade das pessoas relataram que praticam atividades físicas apenas as vezes, dificultando ainda mais o dia a dia destas pessoas, pois acabam ficando restritas a algumas atividades cotidianas como mover objetos e percorrer algumas distancias.

Entre vários problemas que a fibromialgia pode trazer ao indivíduo, podemos citar os danos psicológicos que ela gera ao paciente devido as dores constantes que a doença causa, fazendo assim com que essas pessoas se sintam desmotivadas e limitadas em seu dia a dia, prejudicando até mesmo suas relações pessoais e também de trabalho.

Entretanto os pacientes portadores da doença, buscam em sua grande maioria métodos alternativos que aliviem a dor causada por ela, seja através da acupuntura ou como também outras formas, como por exemplo a hidroginástica, grupos de ajuda e atividades físicas.

Dessa forma temos que a hipótese exposta em capítulos anteriores em parte foi confirmada, pois podemos perceber durante a execução deste trabalho que o método farmacológico para o tratamento da dor causada pela fibromialgia realmente não é totalmente eficaz, tendo assim esses usuários que buscar outras atividades que promovam efeito analgésico para aplicar em seu dia a dia, porém, os participantes da pesquisa em nenhum momento relataram dificuldades ao acesso as medicações para o controle da dor.

Diante disso, podemos citar a principal dificuldade encontrada para a realização desta pesquisa, que foi falta de interesse do público, visto que, a amostra sugerida era de 50 pessoas e apenas 10 responderam o questionário, tendo em vista que o questionário foi encaminhado para um grande número de pessoas que portam a doença.

Dessa forma podemos dizer que este trabalho possui grande importância para a sociedade pois através dele podemos destacar o sofrimento vivenciado pelas pessoas portadoras de fibromialgia e também chamar a atenção das mesmas para a participação de pesquisas como essa e de atividades disponibilizadas pelo SUS, como a acupuntura que gera efeito analgésico e promove a diminuição da dor causada pela doença, acarretando assim em uma melhor qualidade de vida para elas.

REFERÊNCIAS

- ALI, Yasmin Cardoso Metwaly Mohamed; SANCHES, Mariana Bucci; LAURETTI, Luciana Garcia; SALVETTI, Marina de Góes. Effects of a nursing intervention in the control of symptoms in patients with fibromyalgia. Case report. **Brazilian Journal Of Pain**, [S.L.], v. 1, n. 4, p. 365-368, out. 2018.
- AMAMURA, Márcia Lika; YAMAMURA, Yasao. **Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar da EPM - UNIFESP: acupuntura**. Barueri: Manole, 2015. 847 p.
- ANDRÉ, Rosana Henrique da Silva *et al.* Fibromialgia, mulher e trabalho na saúde: um ensaio dialético sobre a dor e o distanciamento. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 11, n. 3, p. 1-14, 7 mar. 2022. Research, Society and Development.
- ASCENSO, Láisa Renata Souza *et al.* FIBROMIALGIA E SUAS CONSEQUÊNCIAS NO COTIDIANO DO PACIENTE / FIBROMYALGIA AND ITS CONSEQUENCES IN PATIENT'S EVERYDAY. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 7, n. 2, p. 17234-17237, fev. 2021. Brazilian Journal of Development.
- BARBOSA, Aurélio de Melo *et al.* Acupuntura no tratamento da fibromialgia: uma revisão de literatura. **Revista Movimenta**, Goiânia, v. 6, n. 2, p. 488-497, 2013.
- BIDONDE J, Busch AJ, van der Spuy I, Tupper S, Kim SY, Boden C. Whole body vibration exercise training for fibro myalgia. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017
- BONADIO, Patrícia *et al.* INVESTIGAÇÃO FONOAUDIOLÓGICA EM PORTADORES DE FIBROMIALGIA. **Revista Cefac**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 178-185, jun. 2006.
- BORGES, Bruno Silva *et al.* FIBROMIALGIA: da patogênese ao tratamento. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S.L.], v. 7, n. 12, p. 1160-1167, 30 dez. 2021. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2. Ed 98 p. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Portaria nº 1083, de 02. de outubro de 2012**.
- CAEIRO, Carmen; VIHENA, Mariana Conde. 2021. “Descomplicar” A fibromialgia. Setúbal: Instituto Politécnico de Setúbal. <http://hdl.handle.net/10400.26/36145>.
- CALDEANO, Ana Rita *et al.* QUAL O BENEFÍCIO DO TAI CHI NA FIBROMIALGIA? **Aimgf Magazine**, [s. l.], v. 10, n. 2, p. 9-16, 2020.

CARVALHO, Paulo Cesar *et al.* Acupuntura no tratamento de dor lombar. **Journal Of The Health Sciences Institute**, [S.L.], v. 4, n. 33, p. 333-338, 2015.

COMO FUNCIONA UMA SESSÃO DE ACUPUNTURA NA PRÁTICA. Letícia Aguirra Lopes. **Youtube**. 6 ago. 2020. 6m38s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=23YPRdqBVtY>. Acesso em: 18 out. 2021.

CRUZ, Gracielle Lima da *et al.* Benefícios do método pilates nos sintomas da fibromialgia. **REVISTA FAIPE**, [S.l.], v. 8, n. 1, p. 49-59, ago. 2018. ISSN 2179-9660. Disponível em: <https://revistafaipe.com.br/index.php/RFAIPE/article/view/99>. Acesso em: 27 set. 2021.

DIAS, Elayne Vieira; SARTORI, César Renato. Compreendendo o Efeito Placebo / Understanding the Placebo Effect. **Revista Ciências em Saúde**, [S.L.], v. 5, n. 4, p. 67-78, dez. 2015.

FERRARINI, Eduarda Gomes. **Investigação dos efeitos de diferentes modalidades de exercício físico no modelo experimental de fibromialgia**. 2020. 108 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Neurociências, Universidade Federal de Santa Catarina, Araranguá, 2020.

FREITAS *et al.*, Rodrigo Pegado de Abreu;. Impacts of social support on symptoms in Brazilian women with fibromyalgia. **Revista Brasileira de Reumatologia (English Edition)**, [S.L.], v. 57, n. 3, p. 197-203, maio 2017. Elsevier BV.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Editora Atlas S.A., 2002. 176 p.

GÓIS, Luiza Carla de Medeiros. **Atualizações no tratamento da dor crônica com cannabis medicinal**. 2019. 39 f. TCC (Graduação) - Curso de Medicina, A Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, 2019.

HEYMANN, Roberto E. *et al.*, Novas Diretrizes para o Diagnóstico da Fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia (English Edition)**, [S.L.], v. 57, p. 467-476, 2017.

HEYMANN, Roberto Ezequiel *et al.* Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, [S.L.], v. 50, n. 1, p. 56-66, fev. 2010. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1590/s0482-50042010000100006>.

JÚNIOR, José Oswaldo de Oliveira; ALMEIDA, Mauro Brito de. The current treatment of fibromyalgia. **Brazilian Journal Of Pain**, [S.L.], v. 1, n. 3, p. 255-262, jul. 2018.

MARTINEZ, J. E. (2006). Fibromialgia: um desafio clínico. *Revista Da Faculdade De Ciências Médicas De Sorocaba*, v. 8, n. 3, p. 1–3. Recuperado de <https://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/62>

MARTINEZ, José Eduardo; MARTINEZ, Laura Christina. Revisitando a fibromialgia: o desafio diagnóstico continua. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, Sorocaba, v. 12, n. 4, p. 6-9, jun. 2010. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/RFCMS/article/view/2932>. Acesso em: 25 ago. 2021.

MEDEIROS, Fabiane Florencio. **A sintomatologia e os aspectos emocionais de quem carrega no corpo a dor da fibromialgia: uma revisão literária**. Orientador: João Luiz Brunél. 2019. 47 f. TCC (Graduação) – Curso de Psicologia, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2019. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/7154>. Acesso em: 27 set. 2021.

MELO, Géssika Araújo de *et al.* RECURSOS TERAPÊUTICOS PARA A FIBROMIALGIA: uma revisão sistemática. **Revista Contexto & Saúde**, [S.L.], v. 20, n. 38, p. 49-56, 30 jun. 2020. Editora Unijui.

MENDONÇA, Caroline Miranda. Eficácia da acupuntura sobre a dor e a qualidade de vida em mulheres com fibromialgia. **Revista Pibic**, Osasco, v. 3, n. 1, p. 75-81, 2006.

MONTENEGRO, Mariana Lima *et al.* Perspectivas do manejo terapêutico em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 6, p. e7926, 28 jun. 2021.

MOREIRA, Demóstenes *et al.* Impacto da dor musculoesquelética em pacientes com fibromialgia: estudo retrospectivo / musculoskeletal pain impact in patients with fibromyalgia. **Brazilian Journal Of Health Review**, [S.L.], v. 3, n. 5, p. 14489-14496, 2020. Brazilian Journal of Health Review

OLIVEIRA, Isabella de Almeida; CAMPOS, Mariana Alves; ALVES, Rafael Bittencourt. Eficácia da Acupuntura como técnica complementar para redução da dor e melhora da qualidade de vida de pacientes com Fibromialgia. **Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - Rbpics**, Curitiba, v. 1, n. 1, p. 61-72, jul. 2021. Disponível em: <https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/revista-praticas-interativas/article/view/1212>. Acesso em: 26 ago. 2021.

OLIVEIRA, Julianna Pereira Ramos *et al.* O cotidiano de mulheres com fibromialgia e o desafio interdisciplinar de empoderamento para o autocuidado. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, [S.L.], v. 40, n. 1, p. 1-9, jun. 2019. FapUNIFESP (SciELO).

PEIXOTO, Sara Daniela Agra *et al.* **Métodos não farmacológicos de controlo da dor**. 2016. 50 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Medicina, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2016.

PEREIRA, Heloísa Salvador dos Santos *et al.* The effects of acupuncture in fibromyalgia: integrative review. **Brazilian Journal Of Pain**, [S.L.], v. 1, n. 4, p. 68-71, mar. 2021.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Universidade Feevale, 2013. 277 p.

RUI, Aliete Adeli Otta *et al.* Avaliação do conhecimento e interesse em tratamento com Acupuntura na Odontologia pelos usuários do Sistema Único de Saúde dos municípios de Rio Claro e Cerquilha-SP. **Journal Of The Health Sciences Institute**. [S.L.], p. 24-26. 2013.

SILVA, Ana Carolina de Moura. **Internações medicamentosas de interesse odontológico em pacientes portadores de fibromialgia: relato de caso**. Orientador: Ana Luiza de Aguiar Rocha Martin. 2018. 30 f. TCC (Graduação) – Curso de Odontologia, Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, 2018. Disponível em: <https://leaosampaio.edu.br/repositoriobibli/tcc/ANA%20CAROLINA%20DE%20MOURA%20SILVA.pdf>. Acesso em: 17 out. 2021.

SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, Estera Muszkat. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2005. 139 p.

SILVA, Griscelda da Conceição. **Relações interpessoais no paciente com fibromialgia**. Orientador: Prof^a. Ms. Vera Portella. 2006. 41 f. TCC (Graduação) – Curso de enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/107779/000556552.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 23 abril. 2022.

SILVEIRA, Nayara Cristina; MARTINS, Raphael Cezar Carvalho. Eficácia da acupuntura para o tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática. **Psicologia e Saúde em Debate**, [S.L.], v. 4, n. 1, p. 85-105, 1 fev. 2018. Psicologia e Saúde em Debate.

STIVAL *et al.*, Rebecca Saray Marchesini. Acupuntura na fibromialgia: um estudo randomizado: controlado abordando a resposta imediata da dor. **Revista Brasileira de Reumatologia**, [S.L.], v. 54, n. 6, p. 431-436, nov. 2014. Springer Science and Business Media LLC.

VITALIANO, Graminha Cristiane *et al.* Relações entre sintomas depressivos, dor e impacto da fibromialgia na qualidade de vida em mulheres. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, [s. l.], v. 8, n. 2, p. 266-274, maio 2020.

WEN, Ton Sintan. **Manual terapêutico de acupuntura**. São Paulo: Manole, 2008. 401 p.

XAVIER, Alan de Almeida. **INTERVENÇÕES NÃO FARMACOLÓGICAS NA FIBROMIALGIA**: uma revisão de literatura. 2019. 20 f. Monografia (Especialização) - Curso de Fisioterapia, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019.

APÊNDICE

APÊNDICE A - CÁLCULO DO TAMANHO DA AMOSTRA PARA POPULAÇÃO FINITA

Para determinar o tamanho necessário de participantes, prosseguiu-se calculando o tamanho da amostra para populações finitas acompanhada de estratificação, utilizando a seguinte fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Onde:

N = Tamanho da População, no caso deste estudo a população é composta de 194 elementos.

Z = Nível de confiança escolhido a 95% igual a 1,96.

p = proporção com a qual o fenômeno se verifica. Foi utilizado um valor p = 0,50. Segundo Mattar (2005) se não há estimativas prévias para p admite-se 0,50 obtendo assim o maior tamanho de amostra possível.

q = (1-p) é a proporção da não ocorrência do fenômeno.

e = erro amostral expresso na unidade variável. O erro amostral é a máxima diferença que o investigador admite suportar entre a verdadeira média populacional. Nesta pesquisa foi admitido um erro máximo de 0,05.

APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) senhor(a): _____

Eu, Fernanda de Lima da Silva, pesquisadora e estudante do Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN, junto a docente e pesquisadora responsável Me. Laura Amélia Fernandes Barreto, estamos desenvolvendo uma pesquisa intitulada **A ACUPUNTURA COMO MÉTODO ALTERNATIVO NO AUXÍLIO DO TRATAMENTO DA DOR CAUSADA PELA FIBROMIALGIA**

Tem-se como objetivo geral: Identificar como a acupuntura auxilia no tratamento da dor causada pela fibromialgia.

E como objetivos específicos: Explicar como é feita a prática da acupuntura; Identificar os motivos pelos quais os pacientes abandonam o tratamento medicamentoso; Analisar o percentual de melhora da dor dos pacientes, após o início do tratamento com a acupuntura

Justifica-se que essa pesquisa deu-se a partir do desejo de trabalhar com a temática desenvolvida deu-se pela vontade de aproximar a população para tal problemática, visto que existem casos de fibromialgia na família da pesquisadora, o que a torna mais próxima da realidade dessas pessoas. Dessa forma, acredita-se que essa pesquisa contribuirá com a população, tendo em vista que ainda existem pessoas que não usufruem da acupuntura, um tratamento gratuito e que ajuda na diminuição da dor causada pela doença.

Convidamos o(a) senhor(a) a participar desta pesquisa respondendo algumas perguntas a respeito **A ACUPUNTURA COMO MÉTODO ALTERNATIVO NO AUXÍLIO DO TRATAMENTO DA DOR CAUSADA PELA FIBROMIALGIA**. Por ocasião da publicação dos resultados o nome do(a) senhor(a) será mantido em sigilo. Informamos que será garantido seu anonimato, bem como assegurada sua privacidade e o direito de autonomia referente à liberdade de participar ou não da pesquisa. Terá também o direito de desistir da mesma e que não será efetuada nenhuma forma de gratificação da sua participação.

Informamos ainda que o referido estudo poderá apresentar risco de caráter mínimo, como constrangimento ao responder os questionamentos, porém, os benefícios superam os malefícios.

A participação do(a) senhor(a) na pesquisa é voluntária e, portanto, não é obrigado(a) a fornecer as informações solicitadas pelo pesquisador. Caso decida não participar da pesquisa, ou resolver a qualquer momento desistir da mesma, não sofrerá nenhum dano ao participante. A pesquisadora estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa. Diante do exposto, agradecemos a contribuição do(a) senhor(a), agradecemos a contribuição do(a) a realização desta pesquisa.

Eu, _____, declaro que entendi os objetivos, a justificativa, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar da mesma. Declaro também que a pesquisadora me informou que o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FACENE. Estou ciente que receberei uma cópia deste documento rubricada a primeira página e assinada a última por mim e pela pesquisadora responsável em duas vias, de igual teor, ficando uma via sob meu poder e outra em poder do(a) pesquisadora responsável.

Mossoró/RN, _____ de _____ de 2021

Me. Laura Amélia Fernandes Barreto¹
(Pesquisador Responsável)

Participante da Pesquisa

¹ Endereço residencial da pesquisadora responsável: Rua Nicássia Oliveira, 21, Abolição III. CEP: 59.612-820
Fone: (84) 9 9992.7911. E-mail: laurabarreto@facenemossoro.com.br. CV: <http://lattes.cnpq.br/0562725197602978>.

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa: Av. Frei Galvão, 12 – Bairro Gramame – João Pessoa/Paraíba – Brasil.
CEP: 58.067-695 – Fone: +55 (83) 2106-4790. E-mail: cep@facene.com.br

APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO

1 DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS DA AMOSTRA:

1.1 Sexo: () Masculino () Feminino

1.2 Idade: () 18-24 anos () 25-30 anos () 30-35 anos () >40 anos

1.3 Você exerce alguma função profissional ou acadêmica? () Sim () Não. Por quê? _____

1.4 Você reside em: () Zona Urbana () Zona Rural

2. DADOS QUANTITATIVOS – ESCALA LIKERT

MARQUE DE 0 A 4 NAS ALTERNATIVAS ABAIXO:

QUESTÕES	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1 Você afirma ser uma pessoa saudável?	0	1	2	3	4
2 Acha que o ensino a distância realmente promove o aprendizado?	0	1	2	3	4
3 Você pratica algum exercício físico?	0	1	2	3	4
4 Você se sente limitado em atividades vigorosas como correr, pegar ou carregar objetos pesados, participar de esportes exaustivos?	0	1	2	3	4
5 Você se sente limitado em atividades moderadas, como mover uma mesa ou uma cadeira?	0	1	2	3	4
6 Você se sente limitado para abaixar-se ou ajoelhar-se?	0	1	2	3	4
7 Você se sente limitado ao subir um degrau?	0	1	2	3	4
8 Você se sente limitado ao andar longas distâncias?	0	1	2	3	4
9 Você se sente limitado ao andar uma pequena distância?	0	1	2	3	4
10 Você se sente limitado no trabalho?	0	1	2	3	4
11 Os seus problemas de saúde e emocionais interferem em suas atividades sociais com sua família, amigos, vizinhos ou grupos?	0	1	2	3	4
12 Quando você sente dores?	0	1	2	3	4
13 As dores interferem no seu cotidiano?	0	1	2	3	4
14 Devido as dores, você se sente indisposto?	0	1	2	3	4
15 Você toma medicamentos para controle da dor?	0	1	2	3	4
16 Você pratica ou usa algum paliativo para o controle da dor?	0	1	2	3	4
17 Você já ouviu falar em acupuntura?	0	1	2	3	4

Fonte: Dados da pesquisa com questões adaptadas de Cunha (2012).

DADOS QUALITATIVOS

1. Quais os principais sintomas da fibromialgia sentidos por você?
2. Você toma medicamentos para fibromialgia? Eles conseguem sanar ou amenizar a dor?
3. Você já praticou acupuntura? Ele conseguiu sanar ou amenizar a dor?
4. Para você, quais práticas conseguem sanar ou amenizar a dor?