

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

**ITILIENNY SILVA DE ARAÚJO
KARLA ALESSANDRA LEMOS DA SILVA
MARIA LETÍCIA BARBOSA DA SILVA**

**EFEITOS DA ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA DOR E FADIGA EM PESSOAS
COM FIBROMIALGIA: Uma revisão integrativa.**

**RECIFE
2023**

**ITILIENNY SILVA DE ARAÚJO
KARLA ALESSANDRA LEMOS DA SILVA
MARIA LETÍCIA BARBOSA DA SILVA**

**EFEITOS DA ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA DOR E FADIGA EM PESSOAS
COM FIBROMIALGIA: Uma revisão integrativa.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Disciplina TCC I do Curso de graduação em
Fisioterapia do Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do
curso.

Orientadora: Prof. Dra. Waydja Lânia Virgínia de
Araújo Marinho.

RECIFE
2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

A658e Araújo, Itilienny Silva de.
Efeitos da acupuntura no tratamento da dor e fadiga em pessoas com fibromialgia: uma revisão integrativa / Itilienny Silva de Araújo; Karla Alessandra Lemos da Silva; Maria Letícia Barbosa da Silva. - Recife: O Autor, 2023.
24 p.

Orientador(a): Dra. Waydja Lânia Virgínia de Araújo Marinho.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Fisioterapia, 2023.

Inclui Referências.

1. Fibromialgia. 2. Acupuntura. 3. Tratamento. 4. Dor. 5. Fadiga. I. Silva, Karla Alessandra Lemos da. II. Silva, Maria Letícia Barbosa da. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 615.8

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, nosso sentimento de gratidão a Deus, que fez com que nossas metas e objetivos fossem alcançados durante todos esses anos de estudos. Agradecemos também aos nossos pais, irmãos e amigos, por todo tipo de apoio e motivação que contribuíram para realização deste trabalho.

Também ficamos gratos aos coordenadores e professores da UNIBRA que durante toda nossa graduação se dedicaram e se esforçaram para nos dar o melhor aprendizado.

Nossos agradecimentos também à orientadora Waydja por nos instruir e dedicar o seu tempo para fazer deste trabalho, algo memorável em nossas vidas profissionais. Gratidão a todos da banca, por estarem disponibilizando seus tempos para prestigiarem nosso trabalho com afinco.

RESUMO

Introdução: A fibromialgia é uma dor crônica e contínua, onde geralmente dura mais de seis meses e pode continuar mesmo com a cura da lesão ou doença que causou. Dor musculoesquelética crônica generalizada, que muitas das vezes é acompanhada por sintomas psiquiátricos, fadiga, distúrbios cognitivos, entre outros. Afeta mais de 2% da população e ocorre principalmente em mulheres, sendo mais comum entre 20 e 55 anos, o histórico familiar positivo aumenta o risco para desenvolver a fibromialgia. A acupuntura é uma prática onde utilizamos agulhas finas e sólidas em pontos específicos na pele que, por meio dos manuseios, podemos proporcionar benefícios terapêuticos. A acupuntura tem sido usada para tratar a dor crônica por mais de dois mil anos. Hoje, cerca de um milhão de consumidores usam acupuntura a cada ano.

Objetivo: Analisar os benefícios e efetividade da acupuntura no tratamento da dor e fadiga em pessoas com fibromialgia. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática, com buscas nas bases de dados: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* – MEDLINE via PUBMED, Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – LILACS via Biblioteca Virtual em Saúde – BVS, *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), *Physiotherapy Evidence Database* – (PEDRO). Foram usados o operador booleano AND e OR, os descritores do Decs e Mesh: Acupuntura. Fibromialgia. Dor. Fadiga. Tratamento. **Resultados:** Total de 6 artigos obtidos para o trabalho. Observou-se uma melhoria significativa na qualidade de vida de pessoas com fibromialgia após sessões de acupuntura. **Conclusões:** A acupuntura viabilizou uma melhora na redução da dor e fadiga em pessoas com fibromialgia possibilitando melhoria de vida para esses pacientes.

Palavras-chave: Fibromialgia; Acupuntura; Tratamento; Dor; Fadiga.

ABSTRACT

Introduction: Fibromyalgia is a chronic and continuous pain, where it usually lasts more than six months and can continue even with the healing of the injury or disease that caused it. Generalized chronic musculoskeletal pain, which is often accompanied by psychiatric symptoms, fatigue, cognitive disorders, among others. It affects more than 2% of the population and occurs mainly in women, being more common between 20 and 55 years old, a positive family history increases the risk of developing fibromyalgia. Acupuncture is a practice where we use thin, solid needles at specific points on the skin that, through handling, can provide therapeutic benefits. Acupuncture has been used to treat chronic pain for over two thousand years. Today, about one million consumers use acupuncture each year. **Objective:** To analyze the benefits and effectiveness of acupuncture in the treatment of pain and fatigue in women with fibromyalgia. **Methodology:** This is a systematic review, with searches in the following databases: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online – MEDLINE via PUBMED, Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences – LILACS via Virtual Health Library – BVS, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Physiotherapy Evidence Database – (PEDRO). The Boolean operator AND and OR, the descriptors of Decs and Mesh: Acupuncture were used. Fibromyalgia. Pain. Fatigue. Treatment. **Results:** Total of 6 articles obtained for the work. There was a significant improvement in the quality of life of people with fibromyalgia after acupuncture sessions. **Conclusions:** Acupuncture enabled an improvement in the reduction of pain and fatigue in fibromyalgia, allowing a better life for these patients.

Keywords: Fibromyalgia; Acupuncture; Treatment; Pain; Fatigue.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 Fibromialgia	10
2.1.1 <i>A origem da dor na Fibromialgia</i>	11
2.1.2 <i>Etiologia</i>	13
2.1.3 <i>Diagnóstico</i>	14
2.1.4 <i>Quadro Clínico</i>	14
2.2 Acupuntura	16
2.2.1 <i>Conceito da acupuntura</i>	18
2.2.2 <i>Indicações e contraindicações da acupuntura</i>	18
2.2.3 <i>Tratamento da fibromialgia dentro da acupuntura</i>	20
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	20
3.1 Tipo de revisão, período da pesquisa, restrição linguística e temporal	21
3.2 Bases de dados, descritores e estratégia de busca	21
3.3 Realização das buscas e seleção dos estudos	22
3.4 Critérios de elegibilidade (PICOT)	22
3.5 Características dos estudos incluídos	22
4 RESULTADOS	23
5 DISCUSSÃO	29
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS	30

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é um distúrbio musculoesquelético caracterizado por dor crônica generalizada e uma série de comorbidades. Como inúmeras das doenças reumatológicas, não tem suas causas e mecanismos totalmente explicados. O que sabemos é que a pessoa que tem fibromialgia possui uma grande sensibilidade à dor e isso tem relação com o centro de dor no sistema nervoso. Desse modo, nervos, medula e cérebro, fazem que qualquer estímulo doloroso seja mais intenso. Afeta mais de 2% da população e ocorre principalmente em mulheres, sendo mais comum entre 20 e 55 anos, o histórico familiar positivo aumenta o risco para desenvolver a fibromialgia (Deare et al, 2013).

É o segundo distúrbio de dor reumatológica mais comum após a osteoartrose. A terapia cognitiva tem sido objeto de investigação, e tem-se verificado avanços significativos, demonstrando ser benéfica para pacientes em estado grave (Aman M. M., et al. 2018).

Os sintomas são muito versáteis, em aparecimento e intensidade, contudo alguns critérios de diagnóstico podem auxiliar na suspeita clínica: Dor por mais de três meses em todo ou qualquer parte do corpo; alteração do sono e fadiga; quadro de depressão ou ansiedade; alterações cognitivas, como falta de memória ou concentração. Existe uma escala de pontos de dor que pode ser utilizada na avaliação clínica de pessoas com suspeita de fibromialgia, porém a falta de dor em todos ou parte desses pontos não descarta totalmente a possibilidade do diagnóstico. São eles: Cervical; tórax; abdome; dorso; lombar; mandíbula; ombro; braço; antebraço; quadril; coxas; pernas (Deare et al, 2013).

A dor na fibromialgia pode oscilar bastante. Pode ser uma dor abundante pelo corpo, mas há casos em que é mais situada. Normalmente a pessoa tem dificuldade de indicar quando e como iniciou a dor, pois ela inicia leve e pode ir aumentando a intensidade gradativamente. Tem característica mais profunda, muitos relatam “nos ossos” ou ao redor das articulações. A fibromialgia tem tratamento e os sintomas sendo controlados a qualidade de vida é restabelecida normalmente (Deare et al, 2013).

Existem diversas abordagens terapêuticas disponíveis para o tratamento de diferentes condições de saúde. Entre essas opções, a acupuntura se destaca como uma prática terapêutica milenar, que utiliza a estimulação de pontos específicos no corpo para promover o equilíbrio e alívio de sintomas. A acupuntura é uma terapia de medicina suplementar e alternativa que tem sido utilizada para lidar com diferentes condições, incluindo dor crônica, há mais de três mil anos na China e é utilizado por até 91% dos pacientes com fibromialgia. Ambas as técnicas poderiam incidir seu efeito analgésico no neurotransmissor e regulação hormonal no sistema nervoso central, incentivando fibras nervosas e gerando uma ativação na cascata de endorfinas moduladoras da dor, serotonina e noradrenalina, o que colabora para a analgesia. Acupuntura e terapias com agulhamento seco parecem ser eficientes em pacientes com fibromialgia, uma vez que diminuíram a tolerância de dor, pressão, ansiedade, depressão, fadiga, distúrbios de sono e incapacidade a curto prazo (Valera. Calero et al., 2022).

Existem diferentes tipos de intervenções não farmacológicas para a FM. A terapia com acupuntura é um componente importante das terapias não farmacológicas. A pesquisa médica moderna mostra que os efeitos analgésicos da acupuntura são conhecidos por ativar os sistemas periféricos e centrais de controle da dor, liberando vários opióides endógenos ou compostos não opióides, como beta-endorfinas, encefalinas, dinorfinas, serotonina, norepinefrina, ácido gama-aminobutírico ou ATP. Curiosamente, os ensaios clínicos da terapia de acupuntura para FM mostraram resultados promissores de que a acupuntura é eficaz no alívio dos sintomas. No entanto, as revisões sistemáticas disponíveis publicadas há vários anos sugeriram que não havia evidências suficientes para confirmar a eficácia da terapia com acupuntura na FM, principalmente devido ao pequeno número de estudos (Zhang et al, 2019).

O agulhamento seco e a acupuntura são opções terapêuticas complementares nessa abordagem multidimensional que podem ser possivelmente aplicadas em longo prazo para diminuição da dor e incapacidade nessa comunidade, amplamente estudadas em inúmeras condições. O agulhamento seco é um modo de tratamento que consiste na inclusão de uma agulha com qualquer substância farmacológica em um ponto-gatilho miofascial para inativa-lo e diminuir a dor. Este mecanismo tem sido

extensivamente estudado em várias condições, como por exemplo, dor lombar aguda e crônica, síndrome de dor miofascial (Valera. Calero et al., 2022).

O objetivo geral deste trabalho é analisar e avaliar a eficácia da acupuntura como uma forma de tratamento complementar no alívio dos sintomas e na melhoria da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia, através de uma revisão abrangente da literatura, investigação clínica e análise crítica dos resultados.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Fibromialgia

A fibromialgia é uma entidade clínica caracterizada pela combinação de sintomas mal definidos, incluindo dor crônica generalizada, com fadiga concomitante, distúrbios do sono e distúrbios cognitivos. A fibromialgia tem sido descrita como uma síndrome criada arbitrariamente que se encontra no extremo do espectro do sofrimento polissintomático. Esta natureza exata da fibromialgia torna difícil defini-la claramente, muitas vezes sobrepondo-se a distúrbios caracterizados por sintomas semelhantes (Kaltsas et al, 2020).

A fibromialgia se enquadra na característica de dor nociplástica que surge da sensibilização da dor e do processamento sensorial no sistema nervoso central (cérebro e medula espinhal) e, às vezes, é denominado de dor centralizada ou “processamento alterado da dor”. Dor nociplástica é o termo semântico sugerido pela comunidade internacional de pesquisadores da dor para descrever uma terceira categoria de dor que é mecanicamente distinta da dor nociceptiva, causada por inflamação contínua e dano de tecidos, e dor neuropática, causada por dano nervoso (Kaisermann, 2017).

Os sintomas observados na dor nociplástica incluem dor multifocal que é mais disseminada ou intensa, ou ambas, do que seria esperado dada a quantidade de tecido identificável ou danos nos nervos, bem como outros sintomas derivados do SNC, como fadiga, sono, memória, e problemas de humor. Este tipo de dor pode ocorrer isoladamente, como frequentemente ocorre em condições como fibromialgia ou

cefaleia do tipo tensional, ou como parte de um estado de dor mista em combinação com dor nociceptiva ou neuropática contínua, como pode ocorrer na dor lombar crônica (Mendes, 2019).

2.1.1 A origem da dor na Fibromialgia

Embora a fibromialgia e a síndrome da fadiga crônica sejam doenças diferentes, elas costumam apresentar sintomas bastante semelhantes, o que às vezes dificulta o diagnóstico, até mesmo para os profissionais. Ambas as doenças implicam que o paciente deve aprender a viver com sintomas persistentes. Embora não haja tratamento curativo para nenhuma dessas doenças, isso não significa que não existam tratamentos alternativos para aliviar os sintomas da fibromialgia e da síndrome da fadiga crônica. É verdade que esses tratamentos não curam, mas ajudam a reduzir seus efeitos e melhorar a qualidade de vida do paciente (Kaisermann, 2017).

Aqueles afetados pela fibromialgia têm que viver com dor intensa, bem como fadiga crônica. De todos os diversos e variados sintomas da fibromialgia, o principal consiste na dor crônica generalizada, embora se localize, sobretudo, nas áreas musculares, tendinosas, articulares e viscerais. A fibromialgia é hoje uma das principais causas de dor generalizada (Ahnke, 2017).

É muito importante deixar claro que, embora a fibromialgia não tenha cura, uma vez que as causas que a originam não são bem conhecidas, o agravamento da doença pode ser evitado. É preciso evitar cargas físicas. Isso não significa que não se possa realizar esforços excessivos pontuais e até mesmo de alta intensidade, mas sim que o que deve ser evitado são cargas físicas de longa duração que se mantêm ao longo do tempo (Ahnke, 2017).

É uma doença incapacitante, que não tem cura, o que não quer dizer que não existam alternativas para aliviar os seus sintomas, que iremos abordar mais adiante, que possam ajudar o doente. Os afetados pela fibromialgia reclamam da falta de compreensão e até da invisibilidade que envolve essa doença - também conhecida

como "dor invisível"; apesar de essa patologia ser reconhecida pela Organização Mundial da Saúde desde 1998 (Eckert, 2002).

É necessário evitar preocupações emocionais, sendo necessário seguir um tratamento adequado da fibromialgia, por meio de medicamentos, visando reduzir a atividade do sistema nociceptivo, e sempre sob a supervisão de um médico especialista. Praticar exercício físico regular e moderado, do tipo cardiovascular e aeróbico. Foi demonstrado que a prática de esportes contribui para melhorar significativamente a qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia (Ahnke, 2017).

A dor da fibromialgia resulta de alterações no sistema nociceptivo, grupo de fibras nervosas responsáveis pela percepção da dor e pelo seu desenvolvimento sensorial e emocional. Além da dor, a fibromialgia está associada a outro sintoma, a fadiga crônica, que pode limitar gravemente a capacidade funcional do paciente. A intensidade da fadiga varia de caso para caso e em casos extremos chega a um ponto em que o paciente não consegue se recuperar mesmo com repouso (Campiglia, 2004).

Além dos dois principais sintomas da fibromialgia, nomeadamente dor e fadiga crônica, devemos acrescentar outros possíveis efeitos como distúrbios do sono, síndrome do intestino irritável, rigidez do corpo, dores de cabeça, dores faciais ou na mandíbula, desconforto abdominal, hipersensibilidade da bexiga, parestesia, dormência ou formigamento, dor no peito, entre outros. Em alguns casos, os sintomas aumentam, enquanto em outros casos diminuem de intensidade e não ocorrem necessariamente ao mesmo tempo ou geralmente ao mesmo tempo (Campiglia, 2004).

Pessoas com fibromialgia podem enfrentar problemas cognitivos, distúrbios do sono e dificuldades na capacidade de se expressar verbalmente. Isso indica que a fibromialgia não se limita apenas à dor, mas também pode afetar a função cognitiva, o sono e a habilidade de comunicação verbal dos pacientes. Cerca de 60% dos pacientes afetados pela fibromialgia podem melhorar significativamente sua qualidade de vida com um bom tratamento, embora a doença não desapareça. Infelizmente, hoje, não existem testes biológicos que nos ajudem a prever se uma determinada pessoa sofrerá de fibromialgia. No entanto, alguns fatores de risco são conhecidos, entre eles estão os seguintes: ter predisposição familiar, ou seja, pelo fato de um parente de primeiro grau ter sofrido dessa doença. Sofrer dores recorrentes, mesmo que

localizadas (por exemplo, lombalgia, dor pélvica etc.), pode ser um fator de risco para o desenvolvimento desta doença (Bessa, 2017).

Esta doença requer uma abordagem individualizada em cada paciente. Alguns especialistas consideram que a fibromialgia integra um amplo espectro de sintomas e situações clínicas que se desenvolvem com processos de sensibilização e hipersensibilidade central, também conhecidos como “Síndromes de Sensibilidade Central”. Os especialistas mais indicados para confirmar se um paciente sofre ou não de fibromialgia são os reumatologistas, pois o grau de confiabilidade no diagnóstico de um clínico geral ou clínico geral é menor (Vivancos; Pirolo, 2019).

Para se ter uma ideia de quão difícil é diagnosticar esta doença, em alguns ensaios clínicos apenas 68% dos especialistas participantes conseguiram diagnosticá-la. Uma vez diagnosticada a doença, o seu acompanhamento é menos complexo e pode ser supervisionado pelo médico de família do paciente. Em muitos casos, a dor generalizada coexiste com sintomas psiquiátricos, fato que levou alguns dos principais especialistas na área a recomendar o termo pseudofibromialgia para classificar essas formas de dor. Esta informação é crucial para eles, especialmente no contexto da dor generalizada associada ao transtorno bipolar. A fibromialgia em si não está associada a uma condição psicopatológica, mas responde ao aumento da percepção da dor no sistema nervoso central (Bessa, 2017).

2.1.2 Etiologia

O nível de pessoas afetadas por esta doença é alto. Estima-se que 4% da população adulta em geral seja afetada pela fibromialgia. Em alguns estudos realizados sobre o assunto no ano 2000, uma cifra que, no Brasil, entre 2% e 3% da população poderia ser afetada por esta doença, tornando-se um importante problema de saúde pública, sendo sua abordagem muito complicada. Como prova dessa complexidade, basta observar o grande número de documentos de consenso e diretrizes clínicas, que, em alguns casos, discordam completamente entre si. Um bom exemplo é a revisão denominada "Documento de consenso interdisciplinar para o tratamento da fibromialgia", publicada em abril de 2010 em uma revista psiquiátrica (Bessa, 2017).

Em relação ao sexo do paciente, a fibromialgia é uma doença que atinge massivamente as mulheres em uma proporção que pode ser estimada entre 8 e 20 mulheres para cada homem que sofre desta doença. Até hoje, não foi possível determinar claramente o motivo dessa clara diferenciação. Os pacientes afetados pela fibromialgia sofrem dores em diferentes partes do corpo, às vezes tornando-se muito intensos. O termo mialgia significa dor muscular. De fato, é importante que, no momento do diagnóstico da fibromialgia, ela não esteja ligada a condições inflamatórias, como as causadas nos casos de polimialgia reumática (Ahnke, 2017).

2.1.3 Diagnóstico

Não obstante o exposto, a maior preocupação no mundo médico e relacionado a esta doença é o seu diagnóstico, como detectar a doença. De fato, estudos médicos confirmam que esta doença é diagnosticada com um atraso de até seis anos, tanto pelo fato de alguns doentes viverem com dor mais tempo do que deveriam e sem consultar o especialista adequado, como, por outro lado, porque alguns profissionais da medicina não conhecem bem a patologia desta doença, atribuindo a dor do paciente a outros fatores, como nervosismo, estresse etc. Seria o caso da fibromialgia primária. Escusado será dizer que um diagnóstico de fibromialgia diagnóstico precoce é essencial, pois os ensaios clínicos concluíram que os pacientes que foram diagnosticados com a doença precocemente responderam muito melhor aos tratamentos, obtendo melhor resultados do que os outros pacientes que foram diagnosticados com a doença (Kaisermann, 2017).

2.1.4 Quadro Clínico

Como mencionado acima, a fibromialgia é uma doença atualmente reconhecida por todas as organizações médicas internacionalmente e pela Organização Mundial da Saúde (OMS) desde 1992. É classificada com o código M79.7 na Classificação Internacional De Doenças (CID -10 CM em sua forma mais recente) como doença reumatológica. Nenhuma organização internacional nega sua existência e sua

definição. Certamente as causas da fibromialgia são desconhecidas, mas a ciência médica está coletando cada vez mais evidências ligadas a uma base genética da fibromialgia que se manifesta em circunstâncias específicas, o que faz com que o sistema nervoso responda de maneira anormal e leva a processos aumentados de sensibilização à dor. Em alguns casos, desenvolve-se uma extraordinária sensibilidade dolorosa ao toque, fricção ou mínimos estímulos térmicos. Tanto a dor quanto o restante dos sintomas desta doença aumentam com o passar do tempo, por isso o diagnóstico precoce é especialmente essencial (Kaisermann, 2017).

O papel desempenhado pelo óxido nítrico, bem como as alterações da microcirculação nessa sensibilização central, pode ser muito relevante. Aquelas pessoas que sofreram, ao longo da vida, episódios graves de violência, são candidatas a sofrer de fibromialgia, acompanhada de outros processos álgicos agudos, devido às situações de estresse sistemático a que foram submetidas. A deficiência de vitamina D passou a ser associada a processos de dor crônica, assim como ao aparecimento de depressão e ansiedade, e até mesmo associada à fibromialgia, embora não seja uma ideia amplamente compartilhada (Mendes, 2019).

Quando uma pessoa sofre de fibromialgia, a dor tende a ser generalizada, podendo haver outros tipos de dor semelhantes localizadas na mesma área, como a que ocorre na síndrome de dor miofascial, ligada ao esforço excessivo ou microtrauma. Os altos níveis da população afetada, bem como as consequências dela derivadas, levaram-no a ser considerado um problema de saúde de primeira magnitude, embora seja necessário trabalhar mais para definir os marcadores biológicos que podem indicar sua gravidade potencial. Um dos bastante estudados são os genótipos do gene COMT, que têm facilitado a descrição de um perfil genético diferenciado entre a fibromialgia e a síndrome da fadiga crônica, que acomete as manifestações mais graves de ambas as doenças (Vivancos; Pirolo, 2019).

Alguns estudos sugerem que uma gravidez com altas doses de estresse ou trauma pode gerar durante o período de gestação do feto, no caso de uma menina, uma alteração da glândula adrenal que pode facilitar o desenvolvimento futuro de fibromialgia (Bessa, 2017).

2.2 Acupuntura

Entre os primeiros vestígios de caracteres chineses encontrados inscritos em ossos de animais ou cascos de tartarugas da Dinastia Han estão notas sobre medicina, cuidados de saúde e saúde pública, incluindo referências a mais de 10 doenças, seus sintomas e tratamentos. O povo Han, mais do que qualquer outro grupo étnico, criou a medicina tradicional chinesa que hoje é conhecida no mundo através de experiências antigas e fórmulas teóricas. Em 1000 a.C., a China já contava com um grupo de médicos que seguia determinados métodos para tratar doenças. No século V a.C. foram escritos os Clássicos da Medicina Interna, descrevendo muitas doenças e seu diagnóstico e tratamento. Nos séculos seguintes, desenvolveu-se rapidamente e muitos médicos famosos surgiram em todo o país. Ainda existem 14 artigos médicos daquela época preservados (Bessa, 2017).

Nos séculos seguintes, desenvolveram-se duas das facetas mais interessantes desta ciência: o diagnóstico pelo pulso e a acupuntura. A partir do século X d.C., foi sistematizada como uma ciência médica mais avançada e completa, utilizando diferentes ferramentas terapêuticas como Acupuntura, Moxabustão, Massagem, Fitoterapia e Qigong (Vivancos; Pirolo, 2019).

A Medicina Tradicional Chinesa é uma forma fundamentalmente taoísta de compreender a medicina e o corpo humano. O Tao é a origem do Universo, que se sustenta em um equilíbrio instável como resultado das duas forças primordiais: Yin (terra, frio, feminino) e Yang (céu, calor, masculino), capazes de modificar os cinco elementos da qual o universo é feito: água, terra, fogo, madeira e metal. Essa concepção cosmológica determina um modelo de doença baseado na ruptura do equilíbrio, e seu tratamento na recuperação desse equilíbrio fundamental (Mendes, 2019).

Considera o corpo humano como um todo, e atribui a doença ao desequilíbrio entre os seus diferentes elementos, pelo que o seu tratamento, mais do que visar a cura de um sintoma específico, centra-se no restabelecimento do equilíbrio corporal, enfatizando a necessidade de uma vida saudável, nutrição, relaxamento e exercícios respiratórios (Bessa, 2017).

O principal objetivo da MTC, além de curar doenças, é manter uma boa saúde. Seu ponto de partida é um axioma fundamental: a existência individual do ser humano é inseparável da vida cósmica total. E é justamente nessa relação ser humano-universo que está em jogo o estado de saúde de cada indivíduo. Na medicina chinesa, a saúde e a doença são concebidas em termos energéticos, relacionais e integrais: somente integrando positiva e adequadamente as energias físicas, mentais, psíquicas e espirituais com o ambiente, com o mundo exterior, o ser humano será e será seja saudável. E ser saudável é, nessa perspectiva, não sofrer de nenhuma doença e ser feliz, pois a ênfase dessa filosofia é colocada no paciente e não na doença (Kaisermann, 2017).

A glória de Yu Hsiung (2600 aC), o Imperador Amarelo (Huang Di), reside em seu grande compêndio médico Nei Ching (Cânon de medicina baseado em questões básicas de Medicina Interna). Transmitida e ensinada oralmente por muitos séculos, um pilar da medicina tradicional chinesa pelos próximos quatro milênios. Uma das primeiras e mais importantes revisões é atribuída ao Imperador Amarelo, Huang Di, embora uma relutância em estudar cadáveres humanos pareça ter tornado seus métodos menos eficazes. A medicina chinesa desenvolveu, em vez disso, uma disciplina entre medicina e cirurgia chamada acupuntura: Segundo esta disciplina, a aplicação de agulhas em qualquer um dos 365 pontos de inserção (ou até 600 de acordo com as escolas) restauraria o equilíbrio perdido entre Yin e Yang (Kaisermann, 2017).

A seção chamada Ling-Shu (bases espirituais) é inteiramente dedicada à acupuntura. Yu Hsiung é creditado com outro grande compêndio intitulado as conversas do Imperador Amarelo e a garota simples, que trata extensivamente de questões sexuais do ponto de vista do Taoísmo . As ideias do Nei Ching sobre o movimento do sangue aproximaram-se das de Harvey milhares de anos antes (Mendes, 2019).

O tratamento segundo o Nei Ching, consistia na instrução dada em relação a cinco tipos: curar a alma, nutrir o corpo, administrar remédios, tratar o organismo globalmente e usar acupuntura e moxabustão. Nos tempos contemporâneos aos

gregos hipocráticos, textos médicos aparecem no Zuo Zhuan (do início do século V aC) (Mendes, 2019).

O livro "Nei Ching", é o texto mais antigo de Acupuntura, escrito na época dos estados em guerra e foi compilado entre 475 AC e 23 DC. C., este trabalho resume o conhecimento médico da época e contém de forma importante os tratamentos de "acupuntura e moxabustão", incluindo a fisiologia e patologia dos meridianos e das vísceras, dos pontos de acupuntura, também inclui indicações e contraindicações da acupuntura e moxabustão, pode-se dizer que o texto "Nei Ching" estabelece a base para todos os livros de acupuntura subsequentes (Kaisermann, 2017).

2.2.1 *Conceito da acupuntura*

A acupuntura é uma técnica terapêutica que tem sido usada há milhares de anos na medicina tradicional chinesa. Ela envolve a inserção de agulhas finas em pontos específicos do corpo para estimular o fluxo de energia vital, conhecido como "qi" ou "chi", e promover a cura. A acupuntura é amplamente reconhecida por seu papel no alívio da dor. Ela pode ser eficaz no tratamento de condições como dor nas costas, dor no pescoço, enxaquecas, dores articulares e musculares, artrite e dores crônicas (Kaisermann, 2017).

2.2.2 *Indicações e contraindicações da acupuntura*

Muitas pessoas buscam a acupuntura para reduzir a ansiedade, o estresse e a tensão. Acredita-se que a prática ajude a equilibrar os níveis de energia e promova uma sensação de relaxamento; pode ser benéfica para pessoas que sofrem de insônia e outros distúrbios do sono. Ela ajuda a regular o ritmo circadiano e promove um sono mais reparador. Distúrbios gastrointestinais como a síndrome do intestino irritável (SII), indigestão e constipação podem ser tratados com acupuntura, pois ela pode ajudar a regular o funcionamento do sistema digestivo (Vivancos; Pirolo, 2019).

Alguns casais recorrem à acupuntura como parte do tratamento de fertilidade. Acredita-se que ela possa melhorar a função reprodutiva, equilibrando hormônios e melhorando a circulação sanguínea para os órgãos reprodutivos. A acupuntura é frequentemente usada para aliviar náuseas e vômitos relacionados à quimioterapia, gravidez e enjoo de movimento. Para algumas doenças crônicas, como a fibromialgia, a acupuntura pode ser uma opção de tratamento complementar para aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida (Mendes, 2019).

Distúrbios respiratórios, como asma e alergias sazonais, podem ser tratados com acupuntura para aliviar os sintomas e melhorar a função pulmonar. Porém pode apresentar contra-indicações; a acupuntura é geralmente desencorajada durante o primeiro trimestre da gravidez, pois pode estimular pontos que podem desencadear contrações uterinas e aumentar o risco de aborto. No entanto, em gestações posteriores, pode ser usada com segurança para aliviar desconfortos como dor lombar e náusea (Mendes, 2019).

Pessoas que sofrem de distúrbios de coagulação sanguínea ou estão tomando medicamentos anticoagulantes devem evitar a acupuntura, pois há um risco de sangramento excessivo no local da agulha. Se houver infecções de pele ativas na área onde as agulhas seriam inseridas, a acupuntura não deve ser realizada, pois pode aumentar o risco de propagação da infecção (Bessa, 2017).

Indivíduos com doenças graves, como câncer em estágio avançado, insuficiência cardíaca descompensada ou outras condições médicas graves, devem evitar a acupuntura, a menos que seja realizada sob supervisão médica rigorosa. Pessoas que têm alergias conhecidas às agulhas ou materiais usados durante o procedimento devem discutir isso com o acupunturista antes do tratamento (Mendes, 2019).

A acupuntura em crianças muito pequenas pode ser desafiadora devido à dificuldade de manter a imobilidade necessária. Além disso, deve ser realizada por um profissional experiente e com cuidado. É aconselhável não realizar acupuntura quando se está sob a influência de álcool ou substâncias psicoativas, pois isso pode afetar a percepção da dor e a resposta do corpo ao tratamento (Mendes, 2019).

2.2.3 Tratamento da fibromialgia dentro da acupuntura

A acupuntura tende a melhorar a qualidade de vida dos pacientes portadores da fibromialgia, visando diminuir as dores por estar sendo aplicada as agulhas nos tender points. Com melhora em relação ao sono, a acupuntura tem êxito melhor aplicação nos tender points do que nos tradicionais pontos meridianos, por ser tratado nos pontos sensíveis dos pacientes em relação aos pontos básicos (Takiguchi et al, 2008).

Segundo Dehua Li et al 2016 Se evidência que a acupuntura nos pontos selecionados dos meridianos impactados com base na mudança de localização e a moxabustão pesada em pontos dolorosos são seguros e eficaz no tratamento da síndrome de fibromialgia e comprovam o melhor efeito em comparação com as medicações combinadas de liberação sustentada de tramadol comprimidos e amitriptilina.

Sendo um tratamento complementar, ainda assim a acupuntura é utilizada em muitas doenças, inclusive a fibromialgia, por se tratar da questão das dores crônicas. Quando juntamos acupuntura com outros meios de intervenção, temos um tratamento mais duradouro. Fazendo uso da acupuntura, o paciente consegue aliviar suas dores melhorando assim a sua qualidade de vida (Paula et al, 2015).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo utilizará como fonte de dados a revisão sistemática, que de acordo com, Higgins e Green (2011), a revisão integrativa busca fornecer uma resposta clara e objetiva à pergunta de pesquisa, baseada na melhor evidência disponível.

3.1 Tipo de revisão, período da pesquisa, restrição linguística e temporal

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa, realizada no período de agosto de 2023.

3.2 Bases de dados, descritores e estratégia de busca

Foram utilizados os seguintes Descritores em Ciências da saúde (DeCS) na língua portuguesa: Fibromialgia, Acupuntura, Fisioterapia, Tratamento, Dor, Fadiga, os descritores foram utilizados para que destinasse a temática do nosso estudo por meio da elaboração de estratégias de busca pela combinação desses descritores usando o operador booleano *AND* e *OR* em todas as bases de dados, conforme estratégia de busca exposto no **Quadro 1**.

Quadro 1 – Estratégia de busca

Base de dados	Estratégia de busca
MEDLINE via PubMed	(Fibromyalgia) [Mesh] AND (Acupuncture) AND (Fatigue) AND (Pain) AND (Treatment)
LILACS via BVS	(Fibromialgia) AND (Acupuntura) AND (Fadiga) AND (Dor) AND (Tratamento)
SCIELO	(Fibromialgia) AND (Acupuntura) AND (Fadiga) AND (Dor) AND (Tratamento)
PEDro	(Fibromyalgia) [Mesh] AND (Acupuncture) AND (Fatigue) AND (Pain) AND (Treatment)

Fonte: autoria própria.

3.3 Realização das buscas e seleção dos estudos

A etapa de identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados foi realizada por dois pesquisadores independentes, de modo a garantir um rigor científico. Para a seleção dos artigos que integraram a amostra, foi realizada uma busca nas

bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* – (MEDLINE) via (PUBMED), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – (LILACS) via Biblioteca Virtual em Saúde – (BVS), *Cientific Electronic Library Online* (SCIELO) e *Physiotherapy Evidence Database* – (PEDro).

3.4 Critérios de elegibilidade (PICOT)

Os critérios para inclusão dos estudos nesta revisão foram: artigos publicados em inglês, português e chinês; disponibilizados online na íntegra; que utilizaram como intervenção a acupuntura em pessoas com diagnósticos de fibromialgia.

Foram incluídos estudos de ensaios clínicos randomizados, meta-análise e caso-controle.

Foram excluídos artigos de revisão, que associaram a acupuntura com mais alguma intervenção, que não estavam disponíveis completos ou que não se enquadram nos objetivos deste trabalho.

3.5 Características dos estudos incluídos

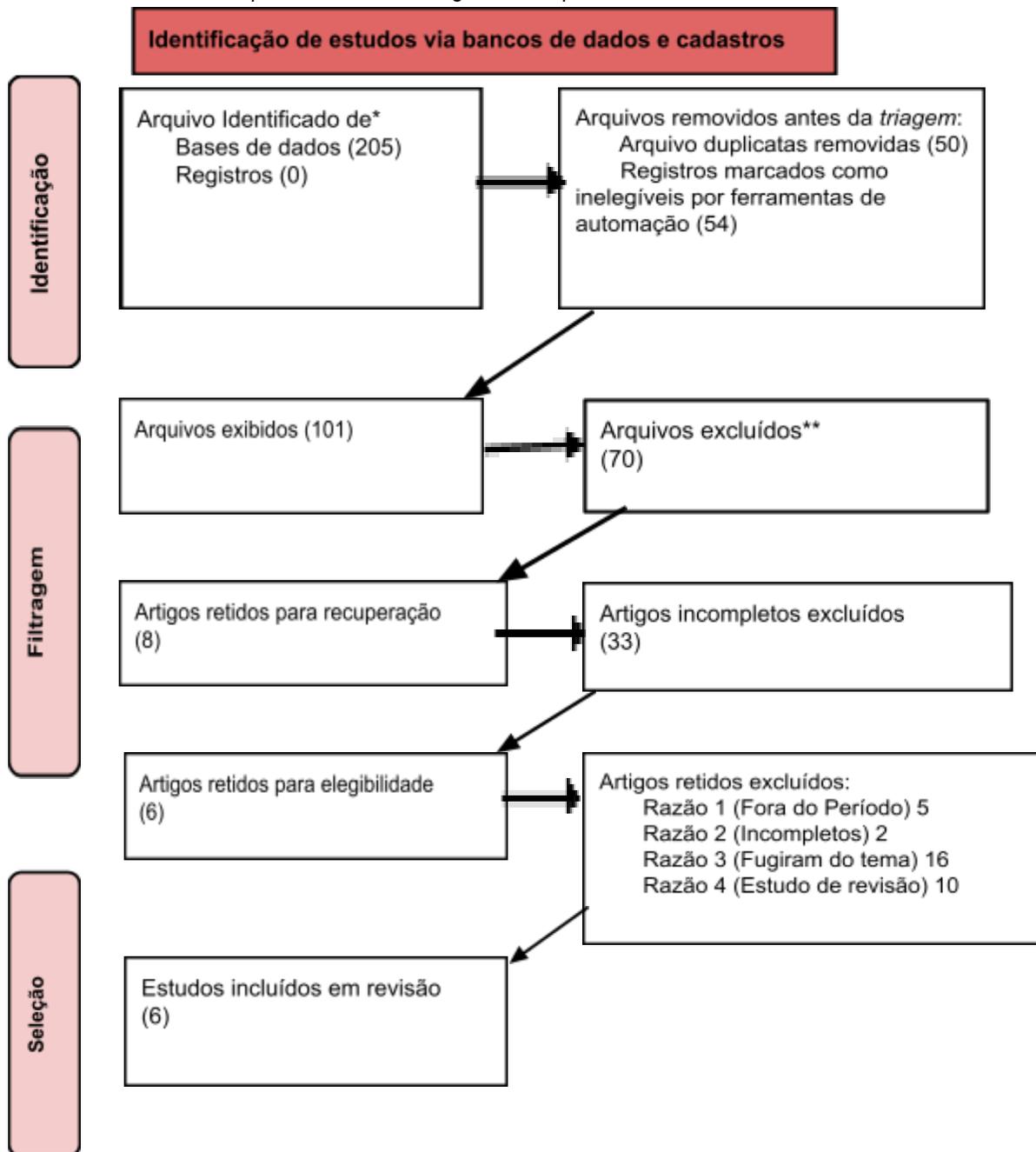
Considerando-se que os estudos individuais foram executados segundo diferentes protocolos, com nível de rigor variado e sendo os resultados descritos de múltiplas maneiras, podem haver discrepâncias de resultados entre os estudos. Para avaliar a qualidade metodológica dos artigos, foi seguido o *The Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*, versão.

4. RESULTADOS

Após arrecadação de artigos no total de 205, 50 foram removidos por duplicação, 54 marcados como ilegíveis, 101 artigos por exibição, 70 foram excluídos, 8 artigos foram retidos para a recuperação, 33 excluídos por serem incompletos, 6

retidos para elegibilidade, 33 excluídos por fugirem do tema, restando ao todo 6 artigos utilizados no trabalho.

Quadro 2 Mapa Conceitual da filtragem dos arquivos



Fonte: autoria própria.

O primeiro estudo, realizado por Stival *et al* (2014), teve como objetivo avaliar o efeito da acupuntura na resposta imediata da dor em pacientes com fibromialgia. Para

isso, conduziram um estudo randomizado-controlado com 58 pacientes, divididos em dois grupos: acupuntura e acupuntura simulada.

Os resultados deste estudo demonstraram que os pacientes submetidos à acupuntura experimentaram uma redução significativa da dor, medida por meio da Escala Visual Analógica, quando comparados aos pacientes que receberam acupuntura simulada imediatamente após a intervenção. Isso sugere que a acupuntura pode proporcionar alívio imediato da dor em indivíduos com fibromialgia e aponta para um possível efeito analgésico específico associado a essa técnica (Stival et al, 2014).

Conforme podemos observar abaixo no *quadro 3*, este achado é relevante, uma vez que a fibromialgia é uma condição crônica caracterizada por dor generalizada e sensibilidade nos músculos, ligamentos e tendões, e o tratamento da dor é uma parte fundamental do manejo da doença (Stival et al, 2014).

Em relação à acupuntura na fibromialgia neste estudo, resultou num tratamento em um grupo com a acupuntura simulada e real, onde foi utilizada em pontos longe do que habitualmente se é aplicada. Medida no Questionário de Impacto da Fibromialgia Revisado, obtivemos que a acupuntura é eficaz e conseguimos fazer bom uso desta intervenção onde temos melhora significativa dos sintomas (Amnon et al, 2021).

Quadro 3 Características dos estudos incluídos

Autor(es)	Título do Estudo	Ano	Objetivo	Métodos	Resultados	Conclusão
Amnon A. Berger, MD et al.	"Efficacy of acupuncture in the treatment of fibromyalgia"	2021	Avaliar os efeitos da acupuntura na dor, na qualidade de vida e na função física de pacientes com fibromialgia.	Ensaio clínico randomizado, controlado e cego com 50 pacientes divididos em grupos de acupuntura verdadeira e acupuntura simulada.	O grupo da acupuntura verdadeira mostrou redução significativa da dor, melhora da qualidade de vida e função física em comparação com o grupo da acupuntura simulada.	A acupuntura é um tratamento eficaz e seguro para pacientes com fibromialgia, podendo ser uma alternativa ou um complemento às terapias convencionais.
Harris, Richard E et al.	Treatment of fibromyalgia with formula acupuncture : investigation of needle placement, needle stimulation, and treatment frequency.	2005	Investigar se os métodos típicos da acupuntura eram fatores importantes na melhora dos sintomas da fibromialgia.	Ensaio clínico randomizado, cego e único com 114 participantes divididos em quatro grupos: agulhas T/S, agulha T/O, agulha N/S e agulha N/O.	Foi observada uma melhoria da dor, apresentando uma diminuição clinicamente significativa da dor. Entre os que responderam ao	Embora a inserção da agulha tenha levado à analgesia e à melhora de outros sintomas somáticos, a localização correta da agulha e a estimulação não foram cruciais.

					tratamento, as melhorias na dor, fadiga e função física foram altamente co-dependentes.	
MARTIN D P, Sletten C D et al.	“Improvement in fibromyalgia symptoms with acupuncture : results of a randomized controlled trial.”	2006	Testar a hipótese de que a acupuntura melhora os sintomas da fibromialgia.	Ensaio clínico randomizado, controlado e cego com 50 pacientes divididos em dois grupos: acupuntura verdadeira e acupuntura simulada.	No grupo da acupuntura verdadeira houve melhora significativa nos sintomas da fibromialgia comparado com o grupo controle durante o período de estudo.	A acupuntura melhorou significativamente os sintomas da fibromialgia. A melhora sintomática não se restringiu ao alívio da dor e foi mais significativa para fadiga e ansiedade.
Mist SD, Jones KD	Randomized Controlled Trial of Acupuncture for Women with	2018	Testar o efeito do tratamento da acupuntura em grupo versus educação	Ensaio clínico randomizado e controlado com 30 mulheres divididas em	Houve melhora clínica e estatisticamente significativa no grupo que	Em comparação com a educação, a acupuntura em grupo melhorou o impacto global dos sintomas, da dor e da fadiga. Além disso, era uma opção de tratamento segura e bem tolerada, melhorando uma proporção

	Fibromyalgia: Group Acupuncture with Traditional Chinese Medicine Diagnosis-Based Point Selection.		em grupo em pessoas com fibromialgia.	dois grupos: acupuntura e educação em grupo.	recebeu acupuntura no final do tratamento e quatro semanas após o tratamento, mas não nos participantes que receberam educação em grupo entre os grupos.	mais ampla de pacientes do que as opções farmacêuticas atuais.
Stival, Rebecca S M et al.	"Acupuntura na fibromialgia: um estudo randomizado-controlado abordando a resposta imediata da dor."	2014	Avaliar o efeito da acupuntura na resposta imediata da dor em pacientes com fibromialgia.	Estudo randomizado o-controlado com 58 pacientes divididos em dois grupos: acupuntura e acupuntura simulada.	Redução significativa da dor nos pacientes que receberam acupuntura em comparação com os que receberam acupuntura simulada imediatamente após a intervenção.	A acupuntura é eficaz para aliviar a dor em pacientes com fibromialgia, sugerindo um efeito analgésico específico.

Ugurlu, F G, Seger N et al.	“Effects of acupuncture versus sham acupuncture in the treatment of fibromyalgia : a randomized controlled clinical trial.”	2017	“Determinar e comparar a eficácia da acupuntura real com a acupuntura simulada no tratamento da fibromialgia (FM).”	Ensaio clínico randomizado controlado, com 50 mulheres divididas em dois grupos: acupuntura verdadeira e acupuntura simulada.	Ambos os grupos melhoraram significativamente em todos os parâmetros 1 mês após a 1ª sessão e esta melhoria persistiu 2 meses após a 1ª sessão (p<0,05).	A acupuntura melhorou significativamente a dor e os sintomas da FM. Embora o efeito simulado tenha sido importante, o tratamento real com acupuntura parece ser eficaz no tratamento da FM.
-----------------------------------	---	------	---	---	--	---

Fonte: autoria própria.

5. DISCUSSÃO

Para Amnon et al 2021 a acupuntura é bastante eficaz no tratamento da fibromialgia por ser segura e ter uma intervenção complementar. Em relação ao Harris, Richard E et al 2005 que teve como objetivo investigar se a acupuntura realmente ajuda nos sintomas da fibromialgia, concluiu que ajudou de certa forma, mas em relação aos pontos de agulhamento, não foram tão importantes assim.

Já Martin D P, Sletten C D et al 2006 notou que a acupuntura é eficaz sim na maioria dos sintomas da fibromialgia mas que ela vem para realmente somar nos quesitos de melhora da fadiga e ansiedade.

Acupuntura em grupo, para Mist SD, Jones KD foi super aprovada por ser um tratamento onde engloba a melhora simultânea da dor e fadiga, por ser segura e ter uma resposta mais aberta e clara do que alguns tratamentos convencionais. Para Stival et al 2014 a acupuntura é simplesmente eficaz para a melhora da dor por promover um efeito analgésico em seus pacientes.

O tratamento da fibromialgia com a intervenção da acupuntura melhora a dor e outros sintomas. Ugurlu concluiu assim, que a acupuntura real é bem mais eficaz do que a acupuntura simulada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nossas análises e revisões de estudos clínicos indicam que a acupuntura tem o potencial de proporcionar alívio significativo da dor e dos sintomas associados à fibromialgia. A estimulação de pontos específicos do corpo durante as sessões de acupuntura pode ativar mecanismos de regulação da dor e promover o equilíbrio do sistema nervoso central, resultando em melhorias notáveis na qualidade de vida dos pacientes.

Uma das principais vantagens da acupuntura é a sua abordagem holística para o tratamento da fibromialgia. Ela não se concentra apenas na gestão da dor, mas também considera outros aspectos da condição, como os distúrbios do sono, a fadiga

crônica e as dificuldades cognitivas. Isso a torna uma opção terapêutica atraente, pois aborda os múltiplos aspectos dessa síndrome complexa.

Embora a acupuntura tenha demonstrado resultados promissores, é importante destacar que ela não deve ser considerada como substituta das terapias convencionais usadas no tratamento da fibromialgia, como a fisioterapia, medicamentos e aconselhamento psicológico. Em vez disso, a acupuntura pode ser vista como uma terapia complementar que pode ser integrada a um plano de tratamento abrangente.

Apesar das evidências positivas até o momento, ainda existem lacunas no conhecimento sobre a acupuntura no contexto da fibromialgia. É fundamental que mais estudos sejam realizados para entender completamente os mecanismos subjacentes, determinar a melhor forma de administração da acupuntura e identificar os pacientes que mais se beneficiarão dessa abordagem.

Profissionais de saúde, incluindo médicos, fisioterapeutas e acupunturistas, devem considerar uma abordagem multidisciplinar no tratamento da fibromialgia. A colaboração entre essas áreas de especialização pode oferecer aos pacientes uma gama mais ampla de opções terapêuticas e uma abordagem abrangente para o gerenciamento de seus sintomas.

A acupuntura emerge como uma terapia complementar promissora no tratamento da fibromialgia. Ela oferece uma abordagem holística que pode beneficiar os pacientes, aliviando a dor, melhorando a qualidade do sono e reduzindo a fadiga. No entanto, são necessárias mais pesquisas e estudos clínicos para aprofundar nossa compreensão dessa terapia e suas aplicações na fibromialgia. À medida que continuamos a explorar essas possibilidades, a esperança é que a acupuntura se torne um recurso cada vez mais valioso no arsenal de tratamentos disponíveis para aqueles que vivem com essa condição desafiadora.

REFERÊNCIAS

AMNON A Berger, MD et al. **"Efficacy of acupuncture in the treatment of fibromyalgia"**. v. 13(2), 2021.

BESSA, Jorge. **Acupuntura A Medicina do Século XXI**. Tagore Editora, 2017.

BUCHO, João Luís Cruz. **Relação entre Ying-Yang e a Criatividade**. 2016.

CAMPIGLIA, Helena. **Psique e medicina tradicional chinesa**. Editora Roca, 2004.

DEARE, John C et al. "Acupuncture for treating fibromyalgia." **The Cochrane database of systematic reviews**. v. 5, 2013.

ECKERT, Achim. **Tao Da Cura, o**. Editora Ground, 2002.

GOUVEIA, Gisele Damian Antonio. **Práticas integrativas em saúde: Aprendizado em serviços**. Paco e Littera, 2019.

GRAMINHA, Cristiane Vitaliano 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, v. 8, n. 2, p. 267-273, 2020.

HARRIS, Richard E et al. "Treatment of fibromyalgia with formula acupuncture: investigation of needle placement, needle stimulation, and treatment frequency." *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)* vol. 11,4 (2005): 663-71. doi:10.1089/acm.2005.11.663.

KALTSAS, Gregório et al. "**Fibromyalgia**". Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. PMID: 25905317.

KAISERMANN, John. **Da Medicina Tradicional Chinesa aos Tempos Islâmicos Medievais**. Cambridge Stanford Books.2017.

LI D, Yang L, Li J. [**Fibromyalgia syndrome treated with acupuncture at the acupoints of the affected meridians and heavy moxibustionat painful points: a randomized controlled trial**]. Zhongguo Zhen Jiu. 2016. Feb;36(2):147-51. Chinese. PMID: 27348913.

MARTIN D P, Sletten C D et al. **Improvement in fibromyalgia symptoms controlled trial**. Mayo Clin Proc. v. 81, n. 6, p. 749-57, 2006.

MENDES, Anna Alice Amorim. **Conhecimento e cuidado: desafios e tendências da medicina contemporânea**. Paco e Littera, 2019.

MIST SD, Jones KD. **Randomized Controlled Trial of Acupuncture for Women with Fibromyalgia: Group Acupuncture with Traditional Chinese Medicine**

Diagnosis-Based Point Selection. *Pain Med.* 2018;19(9):1862-1871. doi:10.1093/pm/pnx322

PAULA Stall, Jorge K H et al. **"Efeitos do método Rolfing de integração estrutural e da acupuntura na fibromialgia."** *Rev. Dor*, v. 16, n. 2, p. 96-101, 2015.

PEREIRA, Marques; OLANDA, Maria; ESTEVES, Priscila. **Iridologia-A Olhodiagnose Alemã e a Chinesa:** Estudo comparativo e integrativo. DIGITALIZA, 2017.

STIVAL, Rebecca S M et al. "Acupuntura na fibromialgia: um estudo randomizado-controlado abordando a resposta imediata da dor" **Revista Brasileira de Reumatologia.** vol. 54, n. 6, p. 431-436, 2014.

TAKIGUCHI, Raymond S et al. **"Efeito da acupuntura na melhora da dor, sono e qualidade de vida em pacientes fibromiálgicos: estudo preliminar"**. v. 15, n. 3, p. 280-284, 2008.

UGURLU F G, Sezer N et al. **Effects of acupuncture versus sham acupuncture in the treatment of fibromyalgia: a randomized controlled clinical trial.** *Acta Reumatol Port.* v.42, n.1, p. 32-37, 2017.

VALERA-CALERO, Juan A et al. "Efficacy of Dry Needling and Acupuncture in Patients with Fibromyalgia: A Systematic Review and Meta-Analysis." **International journal of environmental research and public health.** vol. 19, 2022.

VIVANCOS, Vanessa Pirolo; PIROLO, Eliana. **Doenças crônicas:** saiba como prevenir!. Editora Labrador, 2019.

ZHANG, Xin-Chang et al. "Acupuncture therapy for fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials." **Journal of pain research.** vol. 12, p. 527-542, 2019.