

PROTOCOLO DE AUTO LIBERAÇÃO MIOFASCIAL SOBRE DOR E PRESSÃO ARTERIAL

Isabella Diniz Halcsick da Mata dos Santos¹, Raissa da Conceição Lima², Adriana Sarmento de Oliveira Cruz³

¹Discente de Fisioterapia. E-mail: isabellahalcsick@hotmail.com; ²Discente de Fisioterapia. E-mail: raissalima.lima@gmail.com; ³Docente orientadora. E-mail: adriana.sarmiento@animaeducacao.com.br

Introdução: A auto liberação miofascial (ALM) é uma técnica de pressão em pontos do corpo a fim de liberar a fáscia do músculo; estratégia para o alívio da dor, melhoria da amplitude de movimento e na recuperação após a realização dos exercícios. Entretanto, a resposta da ALM no controle hemodinâmico é pouco estudada. **Objetivo:** Avaliar o efeito de um protocolo de auto liberação miofascial sobre a dor e o controle da pressão arterial em adultos jovens. **Material e Método:** Trata-se de um ensaio clínico randomizado realizado de forma remota. Fizeram parte da pesquisa 30 adultos jovens, de 18 a 42 anos, sendo homens e mulheres, randomizados através de sorteio para participação de uma sessão de um protocolo de ALM ou placebo. Na semana seguinte, o procedimento que não havia sido sorteado anteriormente foi realizado. Foram avaliados o comportamento da dor, pressão arterial (PA) e frequência cardíaca (FC) em repouso, antes e após a sessão da ALM ou placebo. **Resultados e Discussão:** Os voluntários eram adultos jovens, 70% do sexo feminino e 30% do sexo masculino, não apresentavam comorbidades, os sinais vitais estavam dentro dos parâmetros padrão e apresentavam intensidade moderada da dor. Os efeitos das intervenções durante o repouso antes e depois do protocolo de ALM / placebo foram expressos em delta dos valores pós em relação aos valores pré-intervenção, tanto do grupo intervenção quanto do grupo controle. Apenas após a aplicação do protocolo de ALM houve redução da PAS ($p=0,01$) e intensidade da dor ($p<0,01$), entretanto não houve alteração na PAD nem na FC nestes voluntários. Após a aplicação do protocolo placebo não houve alteração em nenhuma das variáveis avaliadas. Existem poucas evidências na literatura de estudos que discutem a técnica de ALM. Especificamente sobre seu efeito no controle hemodinâmico não há estudo conhecido sendo necessários estudos randomizados controlados com esta temática. Nos estudos citados, apesar dos protocolos possuírem um número maior de sessões, os resultados também mostram que é uma técnica benéfica para diminuição da intensidade da dor muscular, os estudos não eram aplicados intervenções de forma remota nem avaliavam efeitos no controle hemodinâmico. **Conclusão:** Intervenções que visam o alívio da dor e a melhoria da amplitude de movimento devem ser estratégias de melhoria da qualidade de vida dos pacientes, consideradas pelo profissional de fisioterapia. **Implicações para Fisioterapia:** Os profissionais de Fisioterapia, por meio de seu trabalho multidisciplinar e educativo, proporcionam a redução da dor e melhoram a amplitude do movimento. **Palavras-chave:** Dor; Frequência Cardíaca; Liberação Miofascial; Manipulações Musculoesqueléticas; Pressão Arterial.