

**UNIVERSIDADE TIRADENTES
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

MARIA EDUARDA DANTAS CARVALHO

YURI EMMANUEL DE MELO MORAES E SILVA

**EFEITOS DA TERAPIA MANUAL E PSICOLOGIA POSITIVA EM
PACIENTES COM PONTOS-GATILHOS: REVISÃO DE LITERATURA**

Aracaju - SE

2023

MARIA EDUARDA DANTAS CARVALHO
YURI EMMANUEL DE MELO MORAES E SILVA

EFEITOS DA TERAPIA MANUAL E PSICOLOGIA POSITIVA EM
PACIENTES COM PONTOS-GATILHOS: REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade
Tiradentes como um dos
pré-requisitos para obtenção do grau
de Bacharel em Fisioterapia.

ORIENTADOR (A):

PROFESSOR PHD. ALVACI FREITAS
RESENDE

Aracaju - SE
2023

MARIA EDUARDA DANTAS CARVALHO

YURI EMMANUEL DE MELO MORAES E SILVA

**EFEITOS DA TERAPIA MANUAL E PSICOLOGIA POSITIVA EM
PACIENTES COM PONTOS-GATILHOS: REVISÃO DE LITERATURA**

Relatório final, apresentado à
Universidade Tiradentes, como parte das
exigências para a obtenção do título de
Fisioterapeuta.

Universidade Tiradentes,

____ de _____ de ____.

BANCA EXAMINADORA

Orientador

Prof. PhD. Alvaci Freitas Resende

Prof. Me. Flávio Martins do Nascimento Filho

Profª. Ma. Júlia Caroline Santos

EFEITOS DA TERAPIA MANUAL E PSICOLOGIA POSITIVA EM PACIENTES COM PONTOS-GATILHOS: REVISÃO DE LITERATURA

Maria Eduarda Dantas Carvalho¹; Yuri Emmanuel de Melo Moraes e Silva¹; Alvaci Freitas Resende²

¹Discentes do curso de Fisioterapia da UNIT, ²Professor PhD titular do curso de Psicologia da UNIT

RESUMO

Introdução: Pontos-gatilhos são um problema recorrente durante avaliações físicas em pacientes que sentem dor ou possuem redução da amplitude de movimento, e com isso, a principal intervenção no tratamento se demonstrou ser a utilização de terapias manuais fisioterapêuticas, notou-se de tamanha importância também o fator emocional na prevalência e aparição de pontos-gatilhos, tendo isso em mente a intervenção multidisciplinar demonstrou potencial utilizando da psicologia positiva como meio de tratamento auxiliar. **Objetivo:** Este artigo teve como objetivo buscar a correlação entre os efeitos das terapias manuais fisioterapêuticas e seus benefícios a médio e longo prazo no tratamento de pontos-gatilhos, associadas à intervenção da psicologia positiva com intuito da promoção do bem-estar. **Metodologia:** Esta revisão bibliográfica foi realizada utilizando como bases de dados PubMed, livros e jornais. Foram utilizadas para pesquisa as palavras chave: “*trigger points*”, “*myofascial pain*”, “*manual therapy*”, “*myofascial trigger points*” e “*positive psychology*”. **Resultados:** Os resultados foram ligeiramente positivos, porém devido a falta de artigos de maior qualidade relacionando ambos os temas e a falta de pesquisas de campo realizadas de forma multidisciplinar nos campos da fisioterapia e psicologia, se demonstraram insuficientes para afirmar o aumento da eficiência das intervenções nos pontos-gatilhos. **Conclusão:** Após a revisão bibliográfica foi possível notar que em diversas áreas as intervenções fisioterapêuticas acabam se sobrepondo diretamente com a intervenção psicológica, visando um tratamento de corpo e mente, a multidisciplinaridade ilustrou como é viável no tratamento de pontos-gatilhos.

Palavras-chave: Pontos-Gatilho. Manipulações Musculoesqueléticas. Síndromes da Dor Miofascial. Psicologia Positiva.

EFFECTS OF MANUAL THERAPY AND POSITIVE PSYCHOLOGY ON PATIENTS WITH TRIGGER POINTS: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Introduction: Trigger points are a recurring problem during physical assessments in patients who feel pain or have reduced range of motion, and with this, the main intervention in the treatment has been shown to be the use of physiotherapeutic manual therapies, it was also noted of such importance the emotional factor in the prevalence and appearance of trigger points, with this in mind the multidisciplinary intervention demonstrated potential using positive psychology as a means of auxiliary treatment. **Objective:** The aim of this article was to find a correlation between the effects of physiotherapeutic manual therapies and their medium and long-term benefits in the treatment of trigger points, associated with positive psychology intervention aimed at promoting well-being. **Methodology:** This bibliographic review was carried out using PubMed, books and journals as databases. The following keywords were used in the search: "trigger points", "myofascial pain", "manual therapy", "myofascial trigger points" and "positive psychology". **Results:** The results were slightly positive, but due to the lack of higher quality articles relating both themes and the lack of field research carried out in a multidisciplinary way in the fields of physiotherapy and psychology, they proved insufficient to affirm the increased efficiency of interventions on trigger points. **Conclusion:** After reviewing the literature, it was possible to see that in several areas physiotherapeutic interventions end up overlapping directly with psychological intervention, aiming for a treatment of body and mind, multidisciplinary illustrates how viable it is in the treatment of trigger points.

Keywords: Trigger Points. Musculoskeletal Manipulations. Myofascial Pain Syndromes. Psychology, Positive.

1 INTRODUÇÃO

Os pontos-gatilhos são pontos de tensão presentes na musculatura associados diretamente à síndrome da dor miofascial, sendo ela responsável por sintomas como: rigidez muscular, tensão muscular e dor referida. Existem dois tipos de pontos-gatilhos: ativos e latentes. Os ativos são pontos de tensão muscular nos quais há presença de dor constante, já os latentes apenas referem dor durante pressão ou irritação localizada. Pontos-gatilhos estão diretamente relacionados à redução da amplitude de movimento, disfunções musculares e fraqueza. Suas causas podem ser devido a esforços físicos, desvios posturais, sobrecarga muscular e até mesmo, estresse emocional.

Tendo isto em mente, a terapia manual se demonstrou ser muito utilizada como principal forma de tratamento desses nódulos musculares conhecidos como pontos-gatilhos, e com isso, o auxílio da psicologia positiva intervém para mudar a forma como o paciente enxerga a vida visando a prudência e o autocontrole, já que o fator emocional se demonstrou uma das principais causas referentes a seu aparecimento. Esta revisão de literatura teve como objetivo buscar informações sobre o Efeito da Terapia Manual e da Psicologia Positiva em Pacientes com Pontos-Gatilhos

Para o tratamento deles são utilizados os recursos terapêuticos manuais que são aplicações de técnicas com as mãos sobre o corpo do paciente, que associada com outros recursos da fisioterapia, ajuda no retorno das funções normais da articulação e alívio dos respectivos sintomas. As técnicas utilizadas são: Dry Needling, Liberação Miofascial, Compressão isquêmica, Tensão contra-tensão, Inibição Neuromuscular, Acupuntura, Ultrassom e TENS.

A psicologia positiva é um movimento dentro da psicologia que faz com que os psicólogos adotem uma visão mais aberta e apreciativa dos potenciais, das motivações e das capacidades humanas, promovendo a capacidade de enxergar o lado bom em situações desconfortáveis. Sendo assim, é um estudo sobre o funcionamento positivo do cérebro que mais busca pela felicidade humana do que o estudo das doenças mentais. Dentro da Psicologia Positiva existem 5 pilares que se chamam PERMA, que são cruciais na busca pelo bem-estar e felicidade. Os cinco elementos são: emoção positiva, engajamento, relacionamentos positivos, propósito e realização. Esses cinco fatores ajudam as pessoas a trabalharem em direção a uma vida completa de felicidades, realizações e significados.

2 METODOLOGIA

2.1 Critérios de seleção

Nesta revisão bibliográfica, os critérios de seleção foram estabelecidos para incluir estudos publicados principalmente nos últimos cinco anos (2018-2023), com exceção apenas para estudos considerados essenciais sobre os temas abordados: pontos-gatilhos, dor, terapias manuais fisioterapêuticas e psicologia positiva. Foram considerados estudos em português, inglês e espanhol. Utilizando a abordagem PICOT para realização da revisão, a pergunta abordada foi: “Os fatores psicológicos da psicologia positiva melhoram a efetividade das terapias manuais no tratamento dos pontos-gatilhos?”

2.2 Estratégias de busca

A busca dos artigos foi realizada através de bancos de dados acadêmicos, como PubMed e através de livros. Foram utilizadas palavras-chave como: “*trigger points*”, “*myofascial pain*”, “*manual therapy*”, “*myofascial trigger points*” e “*positive psychology*”. Os descritores utilizados na pesquisa foram: “*Musculoskeletal Manipulations*”, “*Psychology, Positive*”, “*Myofascial Pain Syndromes*”, “*Dry Needling*”, “*Myofascial Release Therapy*”. Operadores booleanos, como “*AND*” e “*OR*”, foram aplicados para refinar os resultados. Foram revisados artigos editoriais, ensaios clínicos randomizados, meta-análises, revisões sistemáticas e revisões bibliográficas.

2.3 Seleção dos artigos

Os artigos foram selecionados com base na leitura dos títulos e resumos, seguido pela leitura completa daqueles que atendiam aos critérios de inclusão.

2.4 Coleta de dados

Para cada estudo incluído, informações relevantes foram retiradas, incluindo autor(es), ano de publicação, título do artigo, tipo de estudo e resultados encontrados. Esses dados foram registrados em uma planilha para posterior análise.

2.5 Síntese dos resultados

Nesta revisão de literatura sobre a terapia manual e psicologia no tratamento de pontos-gatilhos, foram agrupados os estudos que demonstraram os benefícios das intervenções com terapias manuais, os fatores psicológicos por trás da ocorrência dos pontos-gatilhos, o auxílio da Psicologia Positiva, do PERMA e os 5 pilares do bem-estar da

psicologia positiva. Esta síntese revelou uma tendência positiva de forma geral mas reconhece a falta de estudos mais específicos sobre a temática abordada.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Pontos-gatilhos e o estudo da dor miofascial

O ponto-gatilho é objeto de estudo de longa data, possuindo estudos que datam desde o século 16, porém se tornou ponto focal de estudos apenas a partir de 1983 através de um trabalho publicado por Travell e Simons, denominado de *Trigger Point Manuals*, a publicação tornou-se ponto de referência em estudos e publicações da atualidade, normalmente presentes na região cervical, escapular, glútea ou da panturrilha, acomete regiões do corpo nas quais possuem alterações biomecânicas como por exemplo: Dor localizada, dor irradiada, tensão muscular, hiperalgesia, redução da amplitude de movimento, fraqueza, sensitização central e periférica, além de disfunções autonômicas como vasoconstrição ou vasodilatação (Mazza; Boutin; Chaudhari, 2021).

A patofisiologia por trás da dor miofascial, da presença e aparição de pontos-gatilhos (que nada mais são do que isquemias tardias localizadas, resultando em dor) se deve a um processo químico de redução de Ph na região afetada criando um ambiente ácido na estrutura miofascial. Isso resulta numa redução de acetilcolinesterase (AChE), enzima crucial na propagação do impulso nervoso e essa redução faz com que a sua efetividade na inativação da acetilcolina seja comprometida fazendo com que a acetilcolina (ACh) atue de forma mais efetiva na musculatura, resultando na sua contração prolongada. Nesse ambiente de Ph modificado, ocorre maior liberação de nociceptivos como por exemplo o peptídeo relacionado ao gene da calcitonina (CGRP), resultando na maior liberação de ACh e na redução da efetividade de AChE (Bordoni. B. et al., 2022).

Essas mudanças fisiológicas impactarão diretamente na capacidade funcional das pessoas afetadas pelos pontos-gatilhos e serão principalmente notadas na qualidade de sono e repouso, que ocorrerão de forma mais presente em alunos universitários devido a suas mudanças de rotina constantes e demandas acadêmicas. O tempo insuficiente e a baixa qualidade de sono e repouso farão com que se torne cada vez mais ineficiente e inviável a realização de atividades, como por exemplo, provas e trabalhos, resultando assim em desgaste físico e mental, síndrome de *burnout*, rendimento acadêmico abaixo do esperado e até mesmo na desistência por completo da conclusão do curso (Suardiaz Muro et al, 2020).

3.2 Atuais intervenções fisioterapêuticas nos pontos-gatilhos

Os recursos terapêuticos podem contribuir para amenizar o sofrimento das pessoas em processo de reabilitação fisioterápica, o que vai muito além de uma incapacidade funcional. Percebe-se a necessidade de se realizar um trabalho diferenciado para oferecer atendimento integral às necessidades dessas pessoas junto com abordagem individualizada. Os tipos de recursos terapêuticos são: Dry Needling, Liberação miofascial, Compressão isquêmica, Tensão contra-tensão, Inibição Neuromuscular, Acupuntura, Ultrassom, TENS (Recco; Lopes., 2016).

3.3 Dry Needling

O Dry Needling é um agulhamento seco, que é uma técnica na qual uma agulha fina é usada para penetrar na pele, tecidos subcutâneos e músculos, com o intuito de romper mecanicamente o tecido sem o uso de anestésico. Ele é muito usado para tratar pontos-gatilho miofasciais (PGMs), que são pontos de hipersensibilidade localizados em uma faixa muscular tensa e palpável. (Gattie; Celand; Snodgrass., 2017).

3.4 Liberação Miofascial

A liberação miofascial é uma terapia manual que minimiza lesões e reduz dores musculares. Ela é utilizada com o auxílio de aparelhos específicos ou somente com as mãos, pressionando pontos específicos do corpo a fim de liberar o tecido fibroso que reveste os músculos, chamado fáscia. Essas dores miofasciais são uma das causas mais comuns de dor musculoesquelética, sendo descrita por uma alteração regional neuromuscular e pelo aumento de tensão muscular em determinados locais. (Oliveira; Pereira; Felicio., 2019).

4.1 Conceitos breves sobre psicologia positiva

O movimento da psicologia positiva teve como principal fundamentação a psicologia humanista dos psicólogos Carl Jung e Abraham Maslow (Marujo; Neto., 2011), porém foi apenas durante o final do século 20, na década de 90 que através dos psicólogos Martin Seligman, Csikszentmihalyi Mihaly e Raymond Fowler foi-se organizada a idéia do que se é conhecido atualmente como a psicologia positiva (Resende, 2017).

O objetivo da psicologia positiva é acrescentar e ampliar a psicologia tradicional possibilitando uma transformação na Psicologia, saindo da preocupação em reparar o que está ruim para a construção do que promove bem-estar e qualidade de vida, não se trata de ignorar o que não funciona e sim destacar e valorizar o que está funcionando bem. Ela preocupa-se com estados e traços psicológicos positivos, relacionamentos positivos e instituições positivas. As emoções positivas, satisfação com a vida, otimismo, propósito de vida e apoio social estão respectivamente associados a uma boa saúde mental (Park et al., 2016).

4.2 Modelo PERMA e os 5 pilares do bem-estar

A psicologia positiva vem sendo cada vez mais implementada no conceito de saúde e bem-estar físico, tendo como foco principal o modelo PERMA, desenvolvido por Martin Seligman em meados de 2011 com o intuito de aumentar e quantificar o bem-estar, definindo-o em um conjunto de características como: felicidade cognitiva (alegria), felicidade hedônica (sentimento) e eudaimonia (sentido). O modelo PERMA é dividido em 5 elementos, sendo eles: Emoções positivas (*Positive emotions*), Engajamento (*Engagement*), Relacionamentos positivos (*Positive relationships*), Propósito (*Meaning*), Conquistas (*Accomplishments/Achievements*) (Kovich et al. 2022). Logo abaixo está presente uma imagem para melhor entendimento do PERMA.

Figura 1. Os cinco pilares do bem-estar da Psicologia Positiva



Fonte: (Vivendo., 2021.)

Dessa forma ela trouxe uma visão diferente da usual, tratando os pacientes não apenas como patologias e distúrbios, mas sim como seres humanos, individualizados, de forma abrangente. Visando o estudo do bem-estar como um todo, otimismo e positividade a psicologia positiva busca mudar a forma de enxergar a vida, removendo aspectos negativos e efetivamente fazendo com que se busque a felicidade no dia a dia, seja através de pequenas atitudes ou da resiliência presente no cotidiano (Resende, 2017). Logo abaixo apresentamos o **quadro 1 - As 6 virtudes e as 24 fortalezas pessoais** da psicologia positiva.

Quadro 1 - As 6 virtudes e as 24 fortalezas pessoais

<p>Sabedoria e conhecimento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Curiosidade - interesse pelo mundo 2. Amor pelo conhecimento e pela aprendizagem 3. Pensamento crítico - mente aberta 4. Originalidade - inteligência prática 5. Perspectiva - ver e interpretar diversos pontos de vistas
<p>Coragem</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. Valentia - Audácia 7. Perseverança - persistência 8. Honestidade - integridade 9. Vitalidade - vigor
<p>Humanidade</p>	<ol style="list-style-type: none"> 10. Amor - apego 11. Generosidade - amar ao próximo 12. Inteligência emocional, pessoal e social
<p>Justiça</p>	<ol style="list-style-type: none"> 13. Cidadania - capacidade de viver em harmonia 14. Equidade - buscar o que é justo 15. Liderança
<p>Moderação ou Temperança</p>	<ol style="list-style-type: none"> 16. Perdão 17. Modéstia - simplicidade 18. Prudência - discrição 19. Autocontrole - evitar caprichos
<p>Transcendência</p>	<ol style="list-style-type: none"> 20. Apreciação da beleza - apreciação da natureza e do que é belo 21. Gratidão - reconhecer os pontos positivos 22. Esperança - otimismo, ver o lado bom da vida 23. Senso de humor - alegria, felicidade 24. Espiritualidade - sentido religioso, ter crença em algo superior

Quadro de elaboração própria embasado no livro de RESENDE, 2017.

As 6 virtudes são constituídas por 3 a 5 fortalezas pessoais divididas nas categorias: Sabedoria e conhecimento, coragem, humanidade, justiça, moderação e temperança, transcendência. Estas fortalezas foram detalhadas individualmente por especialistas em seus respectivos campos e seus critérios de inclusão foram: Cada fortaleza deveria ser valorizada individualmente e não apenas como uma forma de gerar resultados; Assim como em outros aspectos da vida existem aqueles que são prodígios em uma das forças e outros que se demonstram desprovidas de tais fortalezas; As fortalezas devem ser apoiadas universalmente ou ubiquamente; A fortaleza deve contribuir para o sentimento de realização na vida (Seligman, 2019).

5 RESULTADOS

Os resultados encontrados após a utilização e implementação dos critérios de inclusão e exclusão, nos quais foram selecionados 23 estudos, estão sintetizados no **quadro 2** - **Artigos selecionados para revisão**, a seguir:

Quadro 2 - Artigos selecionados para revisão

AUTOR(ES)	TÍTULO	TIPO DE ESTUDO	RESULTADOS
Ajimsha <i>et al.</i> , 2014.	Effectiveness of myofascial release: systematic review of randomized controlled trials	Revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados	A literatura sobre liberação miofascial se demonstrou mista entre qualidade e quantidade de artigos, porém se demonstrou encorajadora. Baseado em estudos recentes a liberação miofascial vem emergindo como intervenção viável baseada em evidências sólidas.

<p>Aredo <i>et al.</i>, 2017.</p>	<p>Relating Chronic Pelvic Pain and Endometriosis to Signs of Sensitization and Myofascial Pain and Dysfunction</p>	<p>Revisão bibliográfica</p>	<p>Pontos-gatilhos e sensibilização demonstraram ser contribuidores significativos nas manifestações clínicas.</p>
<p>Barbero <i>et al.</i>, 2019.</p>	<p>Myofascial pain syndrome and trigger points: evaluation and treatment in patients with musculoskeletal pain</p>	<p>Revisão bibliográfica</p>	<p>A relevância clínica de pontos-gatilhos em pacientes com dor musculoesquelética deve ser definida de caso para caso. O principal tratamento segundo revisões sistemáticas é o dry needling, sendo outra intervenção viável a terapia manual, principalmente para pacientes com fobia a agulhas ou contra indicações relacionadas a dry needling..</p>
<p>Bethers <i>et al.</i>, 2021.</p>	<p>Positional release therapy and therapeutic massage reduce muscle trigger and tender points</p>	<p>Ensaio clínico randomizado</p>	<p>Ambos os tratamentos foram eficazes no tratamento da dor e rigidez muscular. Nenhum dos tratamentos foi capaz de manter a redução da rigidez muscular durante período maior que 48 horas.</p>
<p>Cagnie <i>et al.</i>, 2015.</p>	<p>Evidence for the Use of Ischemic Compression and Dry Needling in the Management of Trigger Points of the Upper Trapezius in Patients with Neck Pain: A Systematic Review</p>	<p>Revisão bibliográfica</p>	<p>Evidência moderada de que a compressão isquêmica reduz a dor localizada, evidência forte de que o dry needling tem efeito positivo na redução da dor..</p>
<p>Capó-Juan., 2015.</p>	<p>Cervical myofascial pain syndrome. Narrative review of physiotherapeutic treatment</p>	<p>Revisão bibliográfica</p>	<p>Estudo demonstra que a dor é um fenômeno complexo e multifatorial que depende da interação de fatores biopsicossociais. Algumas das técnicas mais utilizadas que se demonstraram úteis no</p>

			curto a médio prazo são: compressão isquêmica e/ou liberação miofascial..
Charles <i>et al.</i> , 2019.	A systematic review of manual therapy techniques, dry cupping and dry needling in the reduction of myofascial pain and myofascial trigger points	Revisão sistemática	Há evidência moderada sobre o tratamento de pontos-gatilhos com a realização de liberação miofascial. Estudos futuros devem focar em maiores tamanhos de amostra, presença de grupos de controle e metodologias mais claras.
Dayanir <i>et al.</i> , 2020.	Comparison of Three Manual Therapy Techniques as Trigger Point Therapy for Chronic Nonspecific Low Back Pain: A Randomized Controlled Pilot Trial	Ensaio clínico randomizado e controlado	O estudo comparou a eficácia da liberação manual, tensão contra-tensão e da técnica integrada de inibição neuromuscular no tratamento da dor lombar crônica inespecífica. Todas se provaram eficientes.
Diep <i>et al.</i> , 2020.	Ultrasound-guided interventional procedures for myofascial trigger points: a systematic review	Revisão bibliográfica	A efetividade de intervenções com ultrassom não se demonstraram claras no tratamento de pontos-gatilhos e síndrome da dor miofascial apesar de possuir algumas evidências na redução da dor.
Do <i>et al.</i> , 2018.	Myofascial trigger points in migraine and tension-type headache	Revisão bibliográfica	Os pontos-gatilhos miofasciais são prevalentes tanto na enxaqueca quanto na cefaleia tensional, mas o papel que desempenham na fisiopatologia de cada distúrbio e em que grau não está claro.

Dommerholt <i>et al.</i> , 2019.	Myofascial pain and treatment: Editorial	Artigo editorial	O estudo avaliou a síndrome dolorosa miofascial e pontos-gatilhos incluindo a avaliação e tratamento em pacientes com dor musculoesquelética.
Galasso <i>et al.</i> , 2020.	A Comprehensive Review of the Treatment and Management of Myofascial Pain Syndrome	Revisão bibliográfica	O estudo presente demonstra a necessidade de mais pesquisas em ambas as formas de tratamento: farmacêutica e não farmacêutica.. Tratamentos não farmacêuticos incluem acupuntura, dry needling e TENS.
Gattie <i>et al.</i> , 2017.	The Effectiveness of Trigger Point Dry Needling for Musculoskeletal Conditions by Physical Therapists: A Systematic Review and Meta-analysis	Revisão sistemática e meta-análise	Evidência leve a moderada sobre efetividade do dry needling executado por fisioterapeutas na redução da dor..
Joseph; Sagy., 2022.	Positive Psychology and Its Relation to Salutogenesis	Livro	Apesar das diferenças entre os dois movimentos e das suas diferentes raízes teóricas, os autores acreditam que a abordagem integrativa tem maior utilidade no avanço da investigação psicológica sobre saúde mental e bem-estar.
Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. 2017. Vol 47. Issue 3. Pag 150.	Trigger Point Dry Needling	Revisão sistemática	Evidência baixa a moderada sobre a intervenção utilizando o dry needling e sua efetividade a curto prazo.

<p>Kumbhare <i>et al.</i>, 2016.</p>	<p>Assessment of Myofascial Trigger Points Using Ultrasound</p>	<p>Revisão bibliográfica</p>	<p>Esta revisão concentra-se em resumir técnicas de imagem por ultrassom que se mostraram promissoras na localização visual do ponto-gatilho. Este artigo de revisão explica a física básica por trás dos métodos de imagem e resume as características dos pontos-gatilhos conforme identificado pelas técnicas ultrassônicas.</p>
<p>Lara-Palomo <i>et al.</i>, 2022.</p>	<p>Electrical dry needling versus conventional physiotherapy in the treatment of active and latent myofascial trigger points in patients with nonspecific chronic low back pain</p>	<p>Ensaio clínico randomizado</p>	<p>Fisioterapia com uso de dry needling (normal e eletrificado) mostraram resultados positivos na melhora da dor da região lombar, porém a duração e a intensidade necessárias são controversos.</p>
<p>Mazza <i>et al.</i>, 2021.</p>	<p>Assessment of Myofascial Trigger Points via Imaging: A Systematic Review</p>	<p>Revisão sistemática</p>	<p>Considerando as evidências sobre eficácia, custo, facilidade de uso e restrições de tempo, o ultrassom é atualmente a modalidade de imagem de escolha para avaliação da síndrome dolorosa miofascial/pontos-gatilhos miofasciais.</p>
<p>Money. S., 2017.</p>	<p>Pathophysiology of Trigger Points in Myofascial Pain Syndrome</p>	<p>Revisão bibliográfica</p>	<p>As causas de origem dos pontos-gatilho, diversas teorias sobre como eles se desenvolvem e suas intervenções são abordadas neste artigo.</p>
<p>Moraska <i>et al.</i>, 2017.</p>	<p>Responsiveness of Myofascial Trigger Points to Single and Multiple Trigger Point Release Massages: A</p>	<p>Ensaio clínico randomizado</p>	<p>O artigo aborda a eficiência de massagens e liberação miofascial como intervenção no tratamento de pontos-gatilhos.</p>

	Randomized, Placebo Controlled Trial		
Ribeiro <i>et al.</i> , 2018.	The prevalence of myofascial trigger points in neck and shoulder-related disorders: a systematic review of the literature	Revisão bibliográfica	Evidências limitadas que apoiam a alta prevalência de PGM ativos e latentes em pacientes com distúrbios do pescoço ou ombros.
Tomasz Ziembicki., 2023.	Nerve entry points - The anatomy beneath trigger points	Revisão bibliográfica	Este artigo aborda uma das questões cruciais no diagnóstico de pontos-gatilhos, que é a falta de critérios diagnósticos repetíveis e confiáveis.
Urits <i>et al.</i> , 2020.	Treatment and management of myofascial pain syndrome	Revisão bibliográfica	Dor miofascial pode ser definida como sintomas autonômicos, sensoriais e motores causada por pontos-gatilhos miofasciais. Há falta de um procedimento padrão para a avaliação de pontos-gatilhos. A dor miofascial pode acabar sendo confundida com outras condições que causam dor crônica como por exemplo: fibromialgia, radiculopatias e dores articulares, fazendo com que seja difícil de ser diagnosticada com exatidão.

6 DISCUSSÃO

No cotidiano a fisioterapia tem sido cada vez mais procurada, não apenas como forma de reabilitação, mas também como prevenção de futuros maiores problemas que podem acarretar, devido a pequenos descuidos, que muitas vezes se fazem invisíveis aos olhos nus. Tendo como um dos fatores responsáveis por gerar problemas “invisíveis” em diversas pessoas ao redor do globo, os pontos-gatilhos. Através de estudos sobre o tema, nos tornamos capazes de entender a presença deles e sua patofisiologia, tendo como uma descoberta crucial o fator psicossocial da patologia, provando de uma vez por todas que sua ocorrência não se dá apenas respectivo a alterações físico-motoras, como demonstrado por Suardiaz Muro (2020).

De acordo com leitura realizada sobre a pesquisa executada por Bordoni (2018), foi possível notar uma correlação entre a presença de pontos-gatilhos com alterações do estado emocional, resultando em um desequilíbrio fisiológico ocasionando alterações no pH, elevando a acidez de forma generalizada e desregulando a produção de acetilcolinesterase (AChE) fazendo com que a acetilcolina (ACh) se torne mais eficiente, prolongando a contração muscular e gerando pontos-gatilhos.

Baseado em estudos de autores como Recco (2016), a utilização de recursos manuais fisioterapêuticos como por exemplo a liberação miofascial e o dry needling se demonstraram essenciais na intervenção em pontos-gatilhos tanto a curto quanto a médio prazo.

Porém devido ao fator emocional na ocorrência e prevalência dos pontos-gatilhos se percebe de tamanha importância nas suas intervenções e no seu tratamento a longo prazo, o uso da psicologia, tendo como principal vertente a psicologia positiva visando o bem-estar assim como teorizado por Park (2016), pois a mesma atua diretamente nos principais fatores relacionados a pessoas com maior predisposição a possuir pontos-gatilhos.

7 CONCLUSÃO

Tendo em mente os fatores que envolvem os pontos-gatilhos e sua presença em pacientes que apresentam alterações significativas em seu estado emocional, podemos notar através dos estudos realizados que há uma correlação direta entre a saúde mental, a prevalência e a ocorrência dos pontos-gatilhos, levando em consideração esse fator biopsicossocial, a intervenção da psicologia positiva se demonstrou objeto de interesse no auxílio do tratamento.

Visando mudar a forma de enxergar o mundo, a psicologia positiva juntamente com as intervenções fisioterapêuticas, permitem com que se quebre o ciclo vicioso do tratamento de pontos-gatilhos uma vez que serão minimizadas diversas fontes normalmente responsáveis pela elevada suscetibilidade de ocorrência dos pontos-gatilhos.

Logo foi possível perceber a necessidade de maior quantidade de estudos interdisciplinares, principalmente estudos de campo focados diretamente nos benefícios prolongados da terapia manual quando associados a psicologia positiva se faz necessário para qualificar com maior precisão os pontos positivos e negativos.

REFERÊNCIAS

AJIMSHA, M. S.; AL-MUDAHKA, N. R.; AL-MADZHAR, J. A. Effectiveness of myofascial release: Systematic review of randomized controlled trials. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 19, n. 1, p. 102–112, jan. 2015.

AREDO, J. et al. Relating Chronic Pelvic Pain and Endometriosis to Signs of Sensitization and Myofascial Pain and Dysfunction. **Seminars in Reproductive Medicine**, v. 35, n. 01, p. 088–097, 3 jan. 2017.

BARBERO, M. et al. Myofascial pain syndrome and trigger points: evaluation and treatment in patients with musculoskeletal pain. **Current Opinion in Supportive & Palliative Care**, v. 13, n. 3, p. 270–276, set. 2019.

BETHERS, A. H. et al. Positional release therapy and therapeutic massage reduce muscle trigger and tender points. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 28, p. 264–270, out. 2021.

BORDONI, B.; SUGUMAR, K.; VARACALLO, M. **Myofascial Pain**. Disponível em: **CONTINUUM: Lifelong Learning in Neurology**, v. 24, n. 3, p. 893–919, jun. 2018.

CAGNIE, B. et al. Evidence for the Use of Ischemic Compression and Dry Needling in the Management of Trigger Points of the Upper Trapezius in Patients with Neck Pain. **American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation**, v. 94, n. 7, p. 573–583, jul. 2015.

CAPÓ-JUAN, MA. Cervical myofascial pain syndrome. Narrative review of physiotherapeutic treatment. **Anales del Sistema Sanitario de Navarra**, v. 38, n. 1, mar. 2015.

CHARLES, D. et al. A systematic review of manual therapy techniques, dry cupping and dry needling in the reduction of myofascial pain and myofascial trigger points. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 23, n. 3, p. 539–546, jul. 2019.

DAYANIR, I. O. et al. Comparison of Three Manual Therapy Techniques as Trigger Point Therapy for Chronic Nonspecific Low Back Pain: A Randomized Controlled Pilot Trial. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 26, n. 4, p. 291–299, 1 abr. 2020.

DIEP, D.; CHEN, K. J. Q.; KUMBHARE, D. Ultrasound-guided interventional procedures for myofascial trigger points: a systematic review. **Regional Anesthesia & Pain Medicine**, p. rapm-2020-101898, 6 nov. 2020.

DO, T. P. et al. Myofascial trigger points in migraine and tension-type headache. **The Journal of Headache and Pain**, v. 19, n. 1, 10 set. 2018.

DOMMERHOLT, J. et al. Myofascial pain and treatment: Editorial. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 23, n. 3, p. 521–531, jul. 2019.

GALASSO, A. et al. A Comprehensive Review of the Treatment and Management of Myofascial Pain Syndrome. **Current Pain and Headache Reports**, v. 24, n. 8, 27 jun. 2020.

GATTIE, E.; CLELAND, J. A.; SNODGRASS, S. The Effectiveness of Trigger Point Dry Needling for Musculoskeletal Conditions by Physical Therapists: A Systematic Review and Meta-analysis. **Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**, v. 47, n. 3, p. 133–149, mar. 2017.

JOSEPH, S.; SAGY, S. Positive Psychology and Its Relation to Salutogenesis. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK584097/>>. Acesso em: 31 ago. 2023.

KOVICH, M. K. et al. Application of the PERMA Model of Well-being in Undergraduate Students. **International Journal of Community Well-Being**, v. 6, n. 1, p. 1–20, 26 out. 2022.

KUMBHARE, D. A.; ELZIBAK, A. H.; NOSEWORTHY, M. D. Assessment of Myofascial Trigger Points Using Ultrasound. **American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation**, v. 95, n. 1, p. 72–80, jan. 2016.

LARA-PALOMO, I. C. et al. Electrical dry needling versus conventional physiotherapy in the treatment of active and latent myofascial trigger points in patients with nonspecific chronic low back pain. **Trials**, v. 23, n. 1, 28 mar. 2022.

MARUJO, H. À.; NETO, L. M. Investigação Transformativa e Apreciativa em Psicologia Positiva: um elogio à subjetividade na contemporaneidade. **ECOS - Estudos Contemporâneos da Subjetividade**, v. 1, n. 1, p. 5–21, 17 dez. 2011.

MAZZA, D. F.; BOUTIN, R. D.; CHAUDHARI, A. J. Assessment of Myofascial Trigger Points via Imaging. **American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation**, v. Publish Ahead of Print, 13 maio de 2021.

MONEY, S. Pathophysiology of Trigger Points in Myofascial Pain Syndrome. **Journal of Pain & Palliative Care Pharmacotherapy**, v. 31, n. 2, p. 158–159, 3 abr. 2017.

MORASKA, A. F. et al. Responsiveness of Myofascial Trigger Points to Single and Multiple Trigger Point Release Massages. **American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation**, v. 96, n. 9, p. 639–645, set. 2017.

NICHOLLS, D. A. Where history is concerned: an editorial for the special issue on physiotherapy history. **Physiotherapy Theory and Practice**, v. 37, n. 3, p. 355–358, 12 fev. 2021.

OLIVEIRA, A. P. M.; PEREIRA, K. P.; FELICIO, L. R. Evidências da técnica de liberação miofascial no tratamento fisioterapêutico: revisão sistemática. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 1, 31 jul. 2019.

RIBEIRO, D. C. et al. The prevalence of myofascial trigger points in neck and shoulder-related disorders: a systematic review of the literature. **BMC Musculoskeletal Disorders**, v. 19, n. 1, 25 jul. 2018.

RESENDE, Alvaci Freitas. **MAPE- Metodologia Positiva Aplicada ao Ensino – Método Dr. Alvaci Resende**. 1ª Edição. Aracaju: Infographics, 2022

RESENDE, Alvaci Freitas. **Psicología Positiva: a ciência do bem-estar e da felicidade**. 2017.

SELIGMAN, M. E. P. Positive Psychology: A Personal History. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 15, n. 1, p. 1–23, 7 maio de 2019.

SOARES, E. **Clínica RM Saúde**. Disponível em: <<https://fisiorm.com.br/>>. Acesso em: 23 set. 2023.

SUARDIAZ MURO, M. et al. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. **Revista de Neurologia**, v. 71, n. 02, p. 43, 2020.

TOMASZ ZIEMBICKI. Nerve entry points – The anatomy beneath trigger points. v. 35, p. 121–123, 1 jul. 2023.

Trigger Point Dry Needling. **Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**, v. 47, n. 3, p. 150–150, mar. 2017.

URITS, I. et al. Treatment and management of myofascial pain syndrome. **Best Practice & Research Clinical Anaesthesiology**, v. 34, n. 3, ago. 2020.