**Evidências Científicas da Liberação Miofascial nas Condições Musculoesqueléticas**

Flávia Furriel, Gabriela Bazanelli, Izabella de Lucca, Victória de Lucca.

**Feedback sobre o vídeo/apresentação e resumo.**

 Gostaria de parabenizar o grupo pela organização das ideias, a forma de apresentação do conteúdo e a boa qualidade do vídeo e do áudio. A clareza da fala, a entonação e a sequência das ideias foram bem realizadas o que facilita o entendimento do ouvinte. A boa introdução do tema, e o aprofundamento dos detalhes ao longo do desenvolvimento, também facilitaram o entendimento de quem assiste o conteúdo, mesmo que esse não tenha nenhum conhecimento prévio sobre o assunto.

 Essa é uma atividade formativa que vai muito além de apenas o entendimento sobre o assunto em questão e inclui também o desenvolvimento de outras habilidades como a leitura e interpretação de artigos científicos e a apresentação dos conceitos (essa pessoalmente é a melhor forma de aprendizagem). Nesse sentido, gostaria de também adicionar algumas sugestões, como por exemplo a adição da foto de cada apresentador durante a sua fala, ou a adição de mais figuras ao longo da apresentação dos conceitos. De qualquer forma, essa forma de apresentação se engrandece pela riqueza de detalhes das informações que foram apresentadas.

 Essa atividade também tem uma proposta formativa de facilitar ou estimular a escrita acadêmica e o raciocínio quanto a escolha das informações mais relevantes e um modo de apresentação que faça sentido. Os critérios de avaliação para essa atividade incluíam tanto o conteúdo como a escrita, e ambos foram concluídos satisfatoriamente.

 Gostaria de adicionar alguns comentários ao tema, já que realmente em 2 páginas não conseguimos contemplar tudo que há sobre o assunto. Nesse momento, gostaria de induzir a discussão de como o conhecimento desse recurso terapêutico, desde a definição aos modos de aplicação e evidência científicas, vão “influenciar” a tomada de decisão clínica diante diversos contextos clínicos. Assim, pela variedade de técnicas de liberação miofascial e pela possibilidade de aplicação em diferentes populações ou condições, temos que sempre considerar cada caso em especial ao tomar a decisão clínica.

 Como vocês muito bem apresentaram, o estudo de revisão sistemática de Laimi et al., 2017 incluiu estudos que contemplaram as condições: dor lombar crônica, *heel pain*, epicondilite lateral e fibromialgia. Apesar da efetividade das terapias demonstradas em alguns estudos a curto prazo, não há evidencia de efeito a médio e longo prazo, e além disso, o tamanho de efeito não atinge a mínima mudança clinicamente importante para dor e incapacidade, principalmente para os estudos com dor lombar e fibromialgia.

 Tentando trazer esse conceito para uma visão mais geral da tomada de decisão clínica, sabemos que a elaboração de um protocolo de intervenção centrado no paciente, principalmente com condições crônicas, incluirá também outros recursos terapêuticos, como por exemplo a cinesioterapia. Nesse sentido, uma revisão sistemática recente (Diz et al., 2017) aponta que exercícios de alongamento (passivo e contrai-relaxa) e fortalecimento muscular provêm um efeito de pequeno a moderado na redução da intensidade da dor a curto prazo em pessoas diagnosticadas com dor miofascial. Tais exercícios atuariam no aumento do fluxo sanguíneo e do metabolismo energético muscular promovendo melhor reorganização da citoarquitetura da fibra muscular. Outra revisão sistemática de 2018 (Ahmed et al., 2018) também aponta que o exercício aeróbio, principalmente realizadas no ambiente aquático, podem também ser eficazes no tratamento da dor miofascial, atuando principalmente por meio de mecanismos centrais reduzindo ou impedindo a formação de pontos gatilho. Além da decisão de técnicas diretas ou indiretas de liberação miofascial é fundamental que o terapeuta considere um protocolo de exercícios terapêuticos no sentido de aprimorar o desempenho aeróbio, reduzir dor, melhorar o bem-estar e aumentar a auto-eficácia do paciente.

 E por fim, esse cenário pode ser completamente distinto se estivermos diante de um caso referente a um atleta, que por sua vez já terá um alto nível de atividade física e de realização de exercícios. Como vocês mesmos apresentaram com o estudo que apontou melhora da flexibilidade. Além disso, também gostaria de adicionar a essa discussão outro estudo de revisão sistemática com meta-análise (Highes and Rames, 2019) sugerindo que a auto liberação miofascial por meio de rolo de espuma durante pelo menos 90s, parece ser um recurso interessante para a redução da dor muscular nessa população.

**Referências adicionais ao tema**

*Diz et al., 2017. Exercise, especially combined stretching and strenghening exercise, reduces myofascial pain: a systematic review.*

*Ahmed et al., 2018. Effect of aerobic exercise in the treatment of myofascial pain: a systematic review.*

*Hughes and Ramer, 2019. Duration of myofascial rolling for optimal recovery, range of motion, and performance: a systematic review of the literature.*