

## Uso de magnésio nas câibras – qual a evidência?

**Tânia Costa<sup>1</sup>, Sofia Fraga Almeida<sup>1</sup>, Adelino Costa<sup>1</sup>, Raquel Patrício<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>USF Alves Martins (Viseu) – Internato de Medicina Geral e Familiar

28 de fevereiro – 1 de março 2019



## Uso de magnésio nas câibras – qual a evidência?

### INTRODUÇÃO

As **câibras**, contrações musculares súbitas, involuntárias e dolorosas que duram segundos a minutos, são uma **queixa comum**, ocorrendo frequentemente em atletas, mulheres grávidas e idosos. O mecanismo subjacente ainda não está bem esclarecido. O **magnésio** tem um papel potencial na **redução da excitabilidade neuromuscular**. Assim, poderá constituir uma **profilaxia** para as câibras, existindo vários suplementos de magnésio no mercado que o publicitam.

### OBJETIVO

Verificar se os **suplementos de magnésio** constituem uma **profilaxia vantajosa nas câibras**.



## Uso de magnésio nas câibras – qual a evidência?

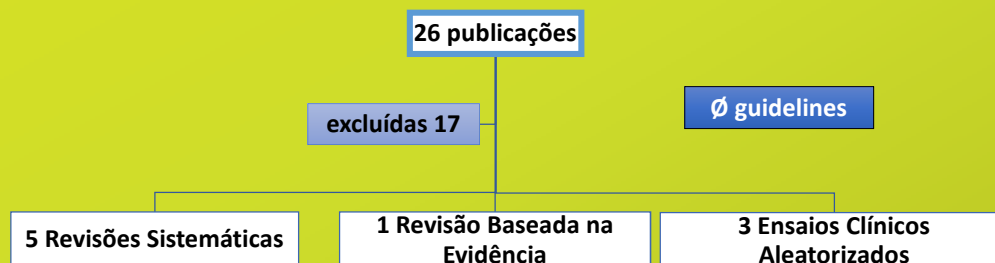
### METODOLOGIA

**Pesquisa bibliográfica** nas bases de dados MEDLINE, National Guideline Clearing House, CMA Infobase, BMJ Evidence-Based Medicine, Cochrane, Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal e Index das Revistas Médicas Portuguesas, com os termos MESH “Muscle Cramp” AND “Magnesium”, nos últimos 10 anos, em português e inglês. Foram **excluídas** as publicações que não tinham relação com o tema, estavam repetidas ou que constituíam comentários a outros artigos. Para atribuição dos níveis de evidência e forças de recomendação foi utilizada a escala Strength of Recommendation Taxonomy (**SORT**) da American Academy of Family Physicians.



## Uso de magnésio nas câibras – qual a evidência?

### RESULTADOS



**Sem evidência estatisticamente significativa do efeito benéfico do magnésio na profilaxia das câibras!**



## Uso de magnésio nas câibras – qual a evidência?

Referência	Tipo	Metodologia	Resultados/Conclusão	NE	FR
GARRISON, SR, et al, 2012 <sup>(1)</sup>	RS	7 ensaios clínicos – 3 em mulheres grávidas.	Magnésio sem efeito benéfico na profilaxia das câibras. Magnésio com efeitos secundários semelhantes ao placebo.	2	-
ZHOU, K, et al, 2015 <sup>(2)</sup>	RS	6 estudos em mulheres grávidas.	Magnésio sem efeito benéfico consistente na profilaxia das câibras. Magnésio com efeitos secundários semelhantes ao placebo.	2	-
YOUNG, Gavin, 2015 <sup>(3)</sup>	RS	16 estudos.	Magnésio sem efeito benéfico na profilaxia das câibras.	2	-
YOUNG, Gavin, 2009 <sup>(4)</sup>	RS	12 estudos.	Magnésio sem efeito benéfico na profilaxia das câibras.	2	-
SCAHILL, SL, 2013 <sup>(5)</sup>	RS	23 RS Cochrane.	Magnésio sem efeito benéfico na profilaxia das câibras, mesmo associado a outras vitaminas e minerais. Magnésio bem tolerado.	2	-
KATZBERG, HD, et al, 2010 <sup>(6)</sup>	RBE	24 estudos.	Magnésio sem efeito benéfico na profilaxia das câibras.	2	-
GARRISON, SR, et al, 2011 <sup>(7)</sup>	ECA	46 idosos sob terapêutica com infusão de magnésio durante 5 dias.	Magnésio sem efeito benéfico na profilaxia das câibras em idosos.	1	C
NYGAARD, IH, et al, 2008 <sup>(8)</sup>	ECA	38 mulheres grávidas sob terapêutica com magnésio ou placebo durante 2 semanas.	Magnésio sem efeito benéfico estatisticamente significativo na profilaxia das câibras em mulheres grávidas.	1	C
SUPAKATISANT, C, et al, 2012 <sup>(9)</sup>	ECA	86 mulheres grávidas sob terapêutica com magnésio ou placebo durante 4 semanas.	Magnésio com efeito benéfico estatisticamente significativo na profilaxia das câibras em mulheres grávidas. Magnésio com efeitos secundários semelhantes ao placebo.	1	C

RS – Revisão Sistemática; RBE – Revisão Baseada na Evidência; ECA – Ensaio Clínico Aleatorizado; NE – Nível de Evidência; FR – Força de Recomendação

## Uso de magnésio nas câibras – qual a evidência?

**Sem evidência estatisticamente significativa do efeito benéfico do magnésio na profilaxia das câibras!**

### DISCUSSÃO

**Não parece haver indicação para a utilização do magnésio** na profilaxia das câibras, embora muitos Médicos de Família continuem a prescrever magnésio para esse efeito. No entanto, não é de descurar o **efeito placebo** da medicação, potencialmente envolvido na sensação de alívio que muitos doentes reportam após a toma de magnésio. A **indicação nas mulheres grávidas parece ter fundamento**, mas são necessários mais estudos que comprovem o benefício do magnésio nas câibras nesta população.



## Uso de magnésio nas câibras – qual a evidência?

### Referências bibliográficas:

- (1) GARRISON, SR, *et al.* Magnesium for skeletal muscle cramps (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews. 2012; Issue 9.
- (2) ZHOU, K, *et al.* Interventions for leg cramps in pregnancy (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews. 2015; Issue 8.
- (3) YOUNG, Gavin. Leg cramps. Clinical Evidence. 2015;05:1113.
- (4) YOUNG, Gavin. Leg cramps. Clinical Evidence. 2009;03:1113.
- (5) SCAHILL, SL. Magnesium for muscle cramps. J Prim Health Care. 2013;5(3):253.
- (6) KATZBERG, HD, *et al.* Assessment: Symptomatic treatment for muscle cramps (an evidence-based review). Neurology. 2010;74:691–696.
- (7) GARRISON, SR, *et al.* The Effect of Magnesium Infusion on Rest Cramps: Randomized Controlled Trial. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2010.
- (8) NYGAARD, IH, *et al.* Does oral magnesium substitution relieve pregnancy-induced leg cramps?. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology. 2008;141:23–26.
- (9) SUPAKATISANT, C, *et al.* Oral magnesium for relief in pregnancy-induced leg cramps: a randomised controlled trial. Maternal and Child Nutrition. 2012.



## Uso de magnésio nas câibras – qual a evidência?

**Tânia Costa<sup>1</sup>, Sofia Fraga Almeida<sup>1</sup>, Adelino Costa<sup>1</sup>, Raquel Patrício<sup>1</sup>**  
<sup>1</sup>USF Alves Martins (Viseu) – Internato de Medicina Geral e Familiar

**Obrigada pela atenção!**

