



Práticas integrativas e complementares para tratamento de dor lombar: revisão integrativa

Integrative and complementary practices for lower back pain treatment: integrative review

Lucas Collet

Centro Universitário Guairacá
<https://orcid.org/0009-0000-5014-7586>

Hilana Rickli Fiuza Martins

Centro Universitário Guairacá
<https://orcid.org/0000-0002-6648-8788>

RESUMO

Objetivo: A presente revisão integrativa tem como objetivo examinar estudos realizados no período de 2006 a 2022, buscando atestar a eficácia das Práticas Integrativas e Complementares no tratamento da dor lombar. **Método.** Por meio de uma pesquisa nas bases de dados PubMed e SciELO, foram encontrados vinte e dois estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade estabelecidos para a pesquisa. **Conclusão:** Pode-se concluir que a acupuntura e auriculoterapia demonstraram ser eficazes e promissoras no alívio da dor. Além disso, intervenções como hipnose, meditação e yoga apresentaram resultados positivos, embora necessitem de investigações adicionais para consolidar suas evidências científicas. No entanto, vale destacar que a reflexologia e ventosaterapia mostraram resultados inconclusivos, tornando difícil afirmar sua eficácia no tratamento da dor lombar

Palavras-chaves: Práticas integrativas e complementares; dor lombar; fisioterapia.

ABSTRACT

Objective: This integrative review aims to examine studies conducted from 2006 to 2022, aiming to assess the effectiveness of Integrative and Complementary Practices in the treatment of low back pain. **Method:** Through a search in the PubMed and SciELO databases, twenty-two studies that met the eligibility criteria established for the research were found. **Conclusion:** It can be concluded that acupuncture and auriculotherapy have demonstrated to be effective and promising in pain relief. Additionally, interventions such as hypnosis, meditation, and yoga showed positive results, although further investigations are needed to consolidate their scientific evidence. However, it is worth noting that reflexology and cupping therapy showed inconclusive results, making it difficult to assert their effectiveness in the treatment of low back pain.

Keywords: Integrative and complementary practices; low back pain; physiotherapy.

Licença

Copyright (c) 2024 Revista
Voos Polidisciplinar

Este trabalho está licenciado
sob uma licença [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

INTRODUÇÃO

A lombalgia ou dor lombar é definida como estafa ou desconforto na região lombar inferior⁽¹⁾. Considerando que a lombalgia é a maior razão de incapacidades no Brasil e no mundo, estima-se que durante a vida em algum momento cerca de 70% a 80% da população de sociedades industrializadas sofrerá desta condição⁽²⁾.

Pacientes que apresentam lombalgia ficam frequentemente insatisfeitos com as opções de tratamento convencional e recorrem à medicina complementar e alternativa⁽³⁾. As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) representam opções interessantes para serem utilizadas nos tratamentos, seja de forma individual ou associada, possuem um diferencial que é o baixo custo associado com uma forma mais humanizada e acolhedora^(4,5).

No Brasil, o Ministério da Saúde em 2006 aprovou por meio da portaria GM/MS nº 971 a inserção de 5 PICs no Sistema Único de Saúde (SUS), e atualmente, em 2023, o SUS oferece de forma integral e gratuita, 29 procedimentos de PICS à população⁽⁶⁾.

Em 3 de novembro de 2010, o Conselho Nacional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional COFFITO lançou a Resolução n. 380, que estabelece as diretrizes para a aplicação das PICs por fisioterapeutas⁽⁷⁾. A integração das PICs pelos profissionais da fisioterapia pode ser vista como uma ferramenta que aprimora a aplicação das técnicas convencionais. Desde a implementação e disseminação dessas terapias, destaca-se o interesse da população por uma forma de assistência mais humanizada e individualizada, promovendo a expansão dessas técnicas na rede pública de saúde⁽⁸⁾.

A implementação das PICs é bastante questionada, sobretudo no que diz respeito à eficácia dessas práticas. Dessa forma, embora haja uma busca crescente por parte da população por esse tipo de abordagem, seja conhecida a implantação dessas práticas no SUS e exista resolução que regulamenta o uso pelo Fisioterapeuta, torna-se necessário investigar qual a eficácia das PICS no manejo da dor lombar⁽⁷⁾.

Perante a grande quantidade de PICs já admitidas pelo SUS e com a adição de novas a cada nova portaria, associada com grande dispersão de material e até a falta de artigos e conteúdo de comprovação científica das aplicações e resultados destas PICs⁽⁹⁾, objetivou-se a necessidade de um estudo de revisão em busca de compilar artigos trazendo os resultados do uso da PICs para melhora da lombalgia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, uma abordagem que se destaca no âmbito da saúde, pois reúne e analisa de forma abrangente as pesquisas existentes relacionadas a um tema específico. Ela serve como base para orientar a prática clínica com embasamento científico, oferecendo uma síntese abrangente do conhecimento disponível na área da saúde⁽¹⁰⁾.

Esta foi desenvolvida com base nas seis etapas do processo de elaboração da revisão integrativa: formulação de uma questão de pesquisa norteadora utilizando a estratégia PICO; amostragens ou busca na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados; e, apresentação da revisão integrativa⁽¹⁰⁾.

As buscas foram executadas nas bases de dados eletrônicas: *Biblioteca Virtual Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e PubMed durante o mês de abril de 2023, com adaptações individuais conforme as variações nos mecanismos de busca de cada base.

Os critérios de inclusão utilizados para as buscas bibliográficas foram: artigos originais e textos completos disponíveis integralmente online, relacionados ao tema proposto e publicados em português e inglês durante o período de 2006 a 2022. Foram estabelecidos como critérios de exclusão os artigos duplicados nas bases de dados utilizadas e as revisões bibliográficas.

A análise dos dados foi fundamentada na análise de conteúdo de Bardin⁽¹¹⁾, dividida em três estágios: pesquisa e organização do material por subtemas; exploração dos dados e subsequente síntese dos aspectos essenciais do texto; e, por fim, apresentação e descrição das informações relevantes.

Foram encontrados inicialmente 1.954 artigos e após aplicar os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Após a revisão dos títulos, optou-se pela exclusão de 1.887 artigos. De um total de 67 artigos completos inicialmente selecionados, excluiu-se 45 artigos após uma leitura minuciosa por não apresentarem dados relevantes para a pergunta norteadora, restando apenas 22 artigos para a realização da revisão proposta. A **Figura 1** detalha o fluxograma do processo de seleção dos artigos escolhidos para compor esta revisão integrativa.

No intervalo de tempo entre 2006 e 2022, incluiu-se um total de 22 estudos científicos, abrangendo uma amostra diversificada de 09 a 1.162 pacientes diagnosticados com dor lombar aguda não específica ou crônica, submetidos a intervenções das PICs. A análise detalhada de todos os estudos incorporados pode ser encontrada na **Quadro 1**.

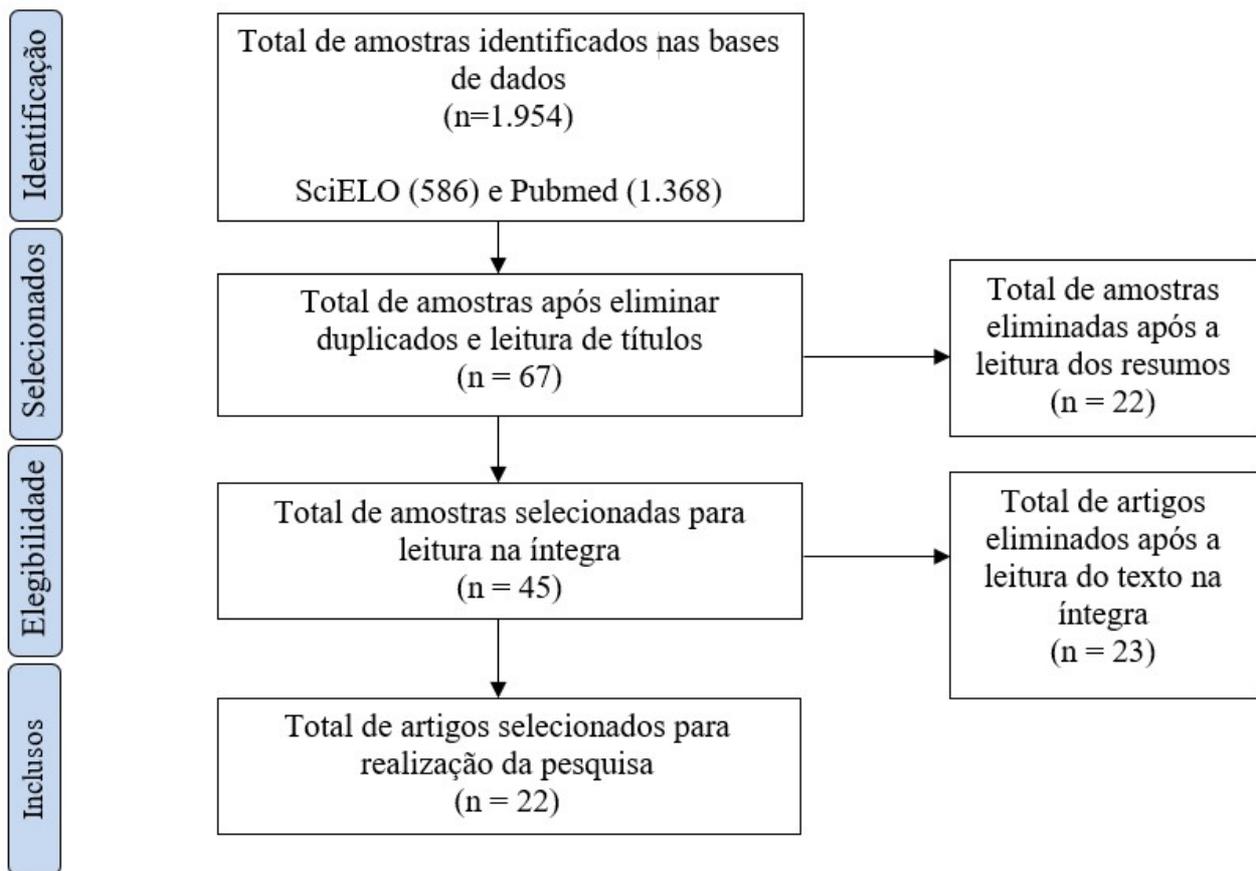


Figura 1. Fluxograma que ilustra a estratégia de busca dos artigos incluídos na revisão

Quadro 1. Síntese dos artigos selecionados de forma descritiva.

AUTORES E ANO DO ESTUDO	POPULAÇÃO	GRUPO INTERVENÇÃO	GRUPO COMPARAÇÃO	PRINCIPAIS RESULTADOS
CHERKIN, Daniel; et al. (2009)	638 pacientes com dor lombar crônica.	Acupuntura individualizada, acupuntura padronizada e acupuntura simulada. 10 sessões, ao longo de 7 semanas	Cuidados habituais.	Os grupos de acupuntura individualizada, padronizada e simulada apresentaram melhorias semelhantes e significativas. Durante 8, 26 e 52 semanas.
VAS, Jorge; et al. 2012. ⁽¹³⁾	275 pacientes com dor lombar aguda inespecífica.	Acupuntura verdadeira, acupuntura simulada. 5 sessões, ao longo de 2 semanas.	Acupuntura placebo e tratamento convencional.	A acupuntura verdadeira, combinada ao tratamento convencional, foi mais eficaz do que o tratamento convencional sozinho. Além disso, demonstrou maior eficácia a curto prazo em comparação com acupuntura simulada e placebo.
SHERMAN, Karen; et al. 2009. ⁽¹⁴⁾	638 pacientes com dor lombar crônica.	Acupuntura individualizada, acupuntura padronizada e acupuntura simulada. 10 sessões, ao longo de 7 semanas.	Cuidados habituais.	Não houve evidências suficientes para comprovar os benefícios da acupuntura na dor lombar; no entanto, os grupos de acupuntura mostraram maior ganho funcional. Durante 8 semanas.
INOUE, Motohiro; et al. 2009. ⁽¹⁵⁾	26 pacientes com dor lombar inespecífica.	Acupuntura verdadeira. 1 sessão semanal, ao longo de 4 semanas.	Injeção de anestésico local.	A acupuntura proporcionou alívio imediato e sustentado da dor lombar, superando a eficácia da injeção.
SKONNORD, Trygve; et al. 2022. ⁽¹⁶⁾	185 pacientes com dor lombar aguda inespecífica.	Acupuntura verdadeira.	Cuidados habituais	A acupuntura demonstrou eficácia equivalente ou inferior, no entanto, destacou-se na relação custo-efetividade. Durante 1 ano.
WEIB, Johannes; et al. 2013. ⁽¹⁷⁾	143 pacientes com dor lombar crônica.	Acupuntura verdadeira. 2 sessões semanais, ao longo de 3 semanas.	Grupo controle.	A acupuntura foi altamente aceita e teve efeitos positivos significativos em comparação com o grupo controle. Durante 3 meses.
COMACHIO, Josielli; et al. 2020. ⁽¹⁸⁾	66 pacientes com dor lombar crônica.	Acupuntura manual. 2 sessões semanais, ao longo de 6 semanas.	Eletroacupuntura. 2 sessões semanais, ao longo de 6 semanas.	As duas acupunturas apresentaram resultados semelhantes na redução da dor, incapacidade, e ganho de qualidade de vida. Durante 3 meses.
HAAKE, Michael; et al. 2008. ⁽¹⁹⁾	1.162 pacientes com dor lombar crônica.	Acupuntura verdadeira e acupuntura simulada. 2 sessões semanais, ao longo de 5 semanas.	Cuidados habituais.	A acupuntura verdadeira e simulada apresentaram resultados significativamente superiores à terapia convencional no quesito dor, além de melhoras expressivas na funcionalidade. Durante 6 meses.
MINGDONG, Yun; et al. 2012. ⁽²⁰⁾	187 pacientes com dor lombar crônica.	Acupuntura Hegu e acupuntura padrão. 2 sessões semanais, ao longo de 5 semanas.	Cuidados habituais.	Ambos os modos de acupuntura foram benéficas em comparação com o grupo de cuidados habituais, a acupuntura Hegu foi significativamente mais eficaz.

Collet e Martins (2024). Abordagens Integrativas para Dor Lombar: Revisão.

				Durante 1 ano.
HASEGAWA, Tatiana; et al. 2014. ⁽²¹⁾	80 pacientes com dor lombar aguda inespecífica.	Acupuntura verdadeira no couro cabeludo. 5 sessões.	Acupuntura simulada. 5 sessões.	Ambos os grupos apresentaram melhoras semelhantes na dor lombar e na funcionalidade, porém não atingiram significância clínica. Durante 1 mês.
SILVA, Ana P. Gomes; ARAÚJO, Maria G. Rodrigues; GUERINO, Marcelo R. 2021. ⁽²²⁾	23 pacientes com dor lombar crônica.	Auriculoterapia verdadeira. 1 sessão semanal, ao longo de 4 semanas.	Auriculoterapia simulada. 1 sessão semanal, ao longo de 4 semanas.	A Auriculoterapia verdadeira apresentou aumento no limiar da dor por pressão dos pacientes, além de diminuir o processo inflamatório lombar.
GRAÇA, Bianca C.; et al. 2020. ⁽²³⁾	18 pacientes com dor lombar aguda inespecífica.	Auriculoterapia verdadeira. 1 sessão semanal, ao longo de 6 semanas.	Cuidados habituais.	Auriculoterapia apresentou efeitos positivos na diminuição da lombalgia, estresse e ansiedade.
TAN, Gabriel; et al. 2015. ⁽²⁴⁾	79 pacientes com dor lombar crônica.	Auto-hipnose instruída por gravação de áudio. 8 sessões.	Hipnose com biofeedback. 8 sessões.	Os dois grupos apresentaram resultados semelhantes na redução da dor lombar. Durante 6 meses.
TAN, Gabriel; et al. 2010. ⁽²⁵⁾	9 pacientes com dor lombar crônica.	Auto-hipnose. 4 sessões.	Estudo não apresentou grupo de comparação.	A auto-hipnose inicialmente apresentou redução significativa da dor e melhora do humor; no entanto, a redução da dor não se manteve ao longo do tempo. Durante 3 e 6 meses.
DAY, Melissa; et al. 2019. ⁽²⁶⁾	69 pacientes com dor lombar crônica.	Meditação mindfulness. 8 sessões.	Terapia cognitiva baseada em mindunlness. 8 sessões.	Ambos os grupos inicialmente apresentaram uma redução similar da dor, porém com uma significância estatisticamente pequena na última avaliação. Durante 6 meses.
MICHALSENA, Andreas; et al. 2016. ⁽²⁷⁾	68 pacientes com dor lombar crônica.	Meditação focada. 1 sessão semanal, ao longo de 8 semanas.	Exercícios. 1 sessão semanal, ao longo de 8 semanas.	Os dois grupos apresentaram resultados semelhantes, com pontuações melhores para os exercícios. Durante 8 semanas.
POOLE, Helen. GLENN, Sheila. MURPHY, Peter; 2007. ⁽²⁸⁾	243 pacientes com dor lombar crônica.	Reflexologia. 1 sessão semanal, ao longo de 6 semanas.	Relaxamento muscular e cuidados habituais. 1 sessão semanal, ao longo de 6 semanas.	Não foram observadas diferenças relevantes no emprego da reflexologia para o alívio da dor lombar em comparação com os outros grupos. Durante 6 meses.
MEDEIROS, Graciela. SASSO, Grace. SCHLINDWEIN, Aline. 2018. ⁽²⁹⁾	36 pacientes com dor lombar aguda.	Reflexologia. 2 sessões.	Grupo controle.	A reflexologia proporcionou um alívio considerável da dor lombar.
SILVA, Hugo; et al. 2021. ⁽³⁰⁾	90 pacientes com dor lombar crônica.	Ventosaterapia seca. 1 sessão semanal, ao longo de 8 semanas.	Ventosaterapia simulada. 1 sessão	Não foram identificadas diferenças significativas entre os dois grupos no que diz respeito ao alívio da dor lombar. Durante 4 meses.

Collet e Martins (2024). Abordagens Integrativas para Dor Lombar: Revisão.

			semanais, ao longo de 8 semanas.	
SALEMI, Marianna; et al. 2021. ⁽³¹⁾	37 pacientes com dor lombar crônica.	Ventoterapia seca. 2 sessões semanais, ao longo de 2 semanas.	Ventoterapia simulada. 2 sessões semanais, ao longo de 2 semanas.	A terapia de ventosas a seco demonstrou uma melhora significativa na dor lombar e na funcionalidade em comparação com a simulação. Durante 1 mês.
WILLIAMS, Kimberly; et al. 2009. ⁽³²⁾	90 pacientes com dor lombar crônica.	Iyengar yoga. 12 sessões semanais, ao longo de 24 semanas.	Grupo controle.	O grupo que praticou yoga não mostrou uma diminuição significativa na dor lombar. Durante 6 meses.
TILBROOK, Helen; et al. 2011. ⁽³³⁾	313 pacientes com dor lombar crônica.	Yoga. 12 sessões semanais, ao longo de 12 semanas.	Cuidados habituais.	Os dois grupos apresentaram melhoras semelhantes na dor lombar, com os cuidados habituais se sobressaindo até o final do estudo. Durante 12 meses.

DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo mostram que as técnicas utilizadas para tratamento da dor lombar foram técnicas de acupuntura, auriculoterapia, auto-hipnose, meditação, reflexologia, ventosaterapia e yoga. Estas práticas multifacetadas são empregadas com variadas finalidades, que vão desde proporcionar conforto até melhorar o estado clínico dos pacientes⁽⁵⁾. Esse cenário demonstra a eficácia das abordagens não farmacológicas para o alívio da dor lombar, resultando em uma melhora na qualidade de vida dos pacientes, redução do consumo de medicamentos, encurtamento dos períodos de tratamento e diminuição dos custos associados à assistência médica^(15,16,34).

Entre os estudos analisados, dez investigaram a eficácia da acupuntura no tratamento da dor lombar. Estes estudos englobaram pesquisas que utilizaram diferentes modalidades de acupuntura, incluindo técnicas manuais⁽¹²⁻²⁰⁾, elétrica⁽¹⁸⁾, simuladas^(12-14,19,21), individualizadas^(12,14), Hegu⁽²⁰⁾ e acupuntura no couro cabeludo⁽²¹⁾. Notavelmente, sete^(12,13,15,17-20) desses estudos apresentaram evidências suficientes para afirmar que a acupuntura é eficaz no gerenciamento da dor lombar. Destaca-se o estudo de Jorge et al (2012), que demonstrou a maior significância ao associar a acupuntura verdadeira com o tratamento convencional. Este estudo resultou não apenas na redução do uso de analgésicos e anti-inflamatórios, mas também em uma melhor resposta à dor inicial e suas consequências. Apesar da acupuntura simulada inicialmente apresentar uma diminuição similar da dor, a acupuntura verdadeira revelou-se mais eficaz a longo prazo, proporcionando um ganho de funcionalidade significativo.

A acupuntura atua na redução da dor através da liberação de mediadores opioides e endorfinas, que se ligam aos receptores I, d e j⁽¹⁷⁾. Essas substâncias modulam a percepção da dor, proporcionando alívio ao paciente. Além disso, a acupuntura limita a apoptose induzida por isquemia que influencia o fator neurotrófico derivado do cérebro⁽¹⁸⁾, a acupuntura pode não apenas aliviar a dor existente, mas também contribuir para a recuperação dos tecidos afetados, oferecendo uma abordagem abrangente e terapêutica para o tratamento da dor.

No entanto, é importante notar que 3 dos artigos revisados não demonstraram melhorias significantes na redução da dor^(14,16,21). Essa disparidade nos resultados sugere a necessidade de investigações mais aprofundadas para entender melhor os fatores que contribuem para a variabilidade nos efeitos. Possíveis considerações incluem variações na técnica de acupuntura utilizada, diferenças nas características dos pacientes ou até mesmo na resposta individual ao tratamento. Estes resultados ressaltam não apenas a eficácia potencial da acupuntura, mas também

Collet e Martins (2024). Abordagens Integrativas para Dor Lombar: Revisão.

a importância de uma abordagem personalizada ao considerar essa modalidade terapêutica na prática clínica, levando em conta a singularidade de cada paciente para otimizar os resultados do tratamento⁽¹²⁾.

A auriculoterapia, investigada como abordagem para o tratamento da dor lombar em dois estudos distintos, apresentou resultados promissores. No estudo de Silva, Araújo e Guerino (2021), 23 pacientes submetidos à auriculoterapia verdadeira demonstraram com a utilização de um algômetro um aumento significativo no limiar de dor à pressão, indicando redução na sensibilidade à dor. Além disso, a técnica evidenciou efeito anti-inflamatório através da comparação de termogramas, reduzindo marcadores inflamatórios na região lombar. Resultados semelhantes foram observados na pesquisa de Graça et al. (2020), com 18 pacientes, onde a auriculoterapia aliviou a intensidade da lombalgia e reduziu estresse e ansiedade. Esses achados ressaltam a eficácia da auriculoterapia como uma abordagem abrangente e promissora para pacientes com dor lombar, tanto no aspecto físico quanto emocional.

O alívio da dor pela auriculoterapia é atribuído através da liberação de neurotransmissores durante a estimulação dos pontos auriculares. Esse estímulo desencadeia uma resposta neuro-humoral, levando à secreção de analgésicos naturais como endorfinas e serotonina⁽²²⁾. Esses compostos não apenas aliviam a dor, mas também promovem uma sensação de bem-estar. A auriculoterapia não só reduz a dor, mas também diminui marcadores inflamatórios, proporcionando uma abordagem terapêutica abrangente para pacientes com dor lombar⁽²²⁾. Contudo, devido ao pequeno tamanho dos grupos nos estudos, pesquisas adicionais são necessárias para entender completamente esses mecanismos e orientar sua aplicação clínica com precisão.

A investigação sobre o uso da auto-hipnose no tratamento da dor lombar revelou resultados interessantes. No estudo de Tan et al. (2015), que envolveu 79 pacientes com dor lombar crônica, tanto o grupo de auto-hipnose quanto o grupo de hipnose com biofeedback apresentaram uma redução significativa e clinicamente relevante de 52% na dor lombar. Com a hipnose com biofeedback, oferecendo um alívio substancial da dor para pacientes com dor lombar crônica. Este achado destaca a eficácia da auto-hipnose, equiparando-a a técnicas mais tradicionais. No entanto, um estudo passado realizado por Tan et al. (2010), com uma amostra menor de 9 pacientes e sem grupo de comparação, inicialmente mostrou resultados promissores para a auto-hipnose. Houve uma redução significativa da dor em 76%, sugerindo um potencial imediato para o alívio da dor lombar e uma melhoria do humor. Contudo, é crucial notar que, ao longo do tempo, a redução da dor não se manteve de forma consistente, levantando questões sobre a durabilidade da eficácia da auto-hipnose em contextos clínicos prolongados.

Collet e Martins (2024). Abordagens Integrativas para Dor Lombar: Revisão.

Os mecanismos neuropsicofisiológicos da hipnose indicam que pacientes com anestesia hipnótica apresentam aumento de serotonina no cérebro, responsável pela percepção consciente da sensação dolorosa, e redução dos níveis de cortisol no sangue. Esses resultados sugerem que a hipnose pode bloquear as entradas nociceptivas que alcançam as estruturas corticais responsáveis pela percepção da dor⁽³⁵⁾. Essas descobertas destacam a necessidade de explorar estratégias adicionais para manter os benefícios a longo prazo da auto-hipnose no tratamento da dor lombar, apesar de sua eficácia imediata. Uma compreensão mais profunda desses mecanismos pode guiar práticas clínicas e abrir caminho para intervenções terapêuticas inovadoras e personalizadas no tratamento da dor lombar.

A avaliação das pesquisas sobre a eficácia da meditação no tratamento da dor lombar crônica apresenta achados consideráveis em relação aos seus benefícios. Um estudo de Day et al (2019), com 69 pacientes, divididos em grupos de meditação mindfulness e terapia cognitiva baseada em mindfulness, mostrou uma redução inicial da dor em ambos os grupos, com destaque para o grupo da terapia cognitiva. Entretanto, a diferença entre os grupos diminuiu durante a última avaliação, realizada entre o 3º e o 6º mês de acompanhamento, indicando variação na sustentabilidade dos benefícios da meditação mindfulness. Em outro estudo de Michalsena et al (2016), com 68 pacientes, comparando meditação focada e exercícios, os resultados foram inicialmente similares, mas os exercícios demonstraram ser ligeiramente mais eficazes, tanto na escala visual analógica (EVA) quanto no questionário de qualidade de vida SF-36, sugerindo que essa pode ser uma opção mais vantajosa. É crucial considerar as experiências individuais e fatores contextuais que influenciam a eficácia da meditação no alívio da dor lombar.

Pesquisas experimentais sugerem uma diminuição na resposta central à dor em indivíduos que praticam meditação de forma contínua, ao atuar como uma técnica neuromoduladora, tem o potencial de alterar as estruturas cerebrais e os processos corticais relacionados à atenção e às respostas emocionais^(27,36). A meditação, especialmente nas formas de mindfulness, mostra benefícios promissores no alívio da dor lombar crônica, mas sua eficácia a longo prazo em comparação com outras intervenções, como exercícios, é um campo complexo e multifacetado. A compreensão das condições específicas em que a meditação é mais eficaz é crucial para sua aplicação clínica adequada, enfatizando a necessidade de mais pesquisas e avaliações personalizadas para orientar decisões terapêuticas centradas no paciente^(26,27).

As análises dedicadas à reflexologia como intervenção para a dor lombar oferecem uma visão mista sobre sua eficácia em diferentes contextos. Iniciando com os achados de Poole, Glenn e Murphy (2007), com 243 pacientes com dor lombar crônica, não encontrou diferenças

Collet e Martins (2024). Abordagens Integrativas para Dor Lombar: Revisão.

significativas entre os grupos de reflexologia, relaxamento muscular e cuidados habituais, com resultados do SF-36 indicando que adicionar reflexologia aos cuidados habituais não resultou em maior eficácia do que os cuidados habituais sozinhos, levantando dúvidas sobre a aplicabilidade prática da reflexologia como intervenção isolada. Em contraste, a pesquisa de Medeiros, Sasso e Schlindwein (2018), com 36 pacientes com dor lombar aguda apresentou resultados mais promissores para a reflexologia, proporcionando alívio considerável da dor. É importante notar que este estudo envolveu apenas duas sessões de reflexologia com intervalos de 72 horas. Essas descobertas destacam a necessidade de investigações mais abrangentes e de longo prazo para determinar a eficácia da reflexologia no tratamento da dor lombar.

A reflexoterapia envolve o estímulo de pontos nos pés, mãos e orelhas, correspondentes a órgãos e sistemas do corpo, conhecidos como pontos reflexos⁽²⁹⁾. Existem várias teorias sobre como a reflexologia pode funcionar, incluindo a dispersão de cristais de cálcio ou ácido úrico, melhora do fluxo sanguíneo, efeito relaxante no sistema nervoso autônomo ou mecanismos psicológicos⁽²⁸⁾. Os resultados desses estudos destacam a necessidade de avaliar a eficácia da reflexologia para a dor lombar. Embora haja potencial, sua comparação com outras abordagens requer pesquisas futuras mais aprofundadas, com diferentes protocolos e avaliações a longo prazo. Esses estudos são essenciais para determinar com precisão a utilidade da reflexologia na gestão da dor lombar e orientar decisões clínicas informadas.

Os estudos que examinaram a ventosaterapia forneceram resultados contraditórios. Nos achados de Silva et al (2021), que incluiu 90 pacientes com dor lombar crônica, não revelou diferenças significativas entre a ventosaterapia real e a simulação. Este achado levanta questionamentos sobre a eficácia da ventosaterapia em comparação com uma simulação, sugerindo que os benefícios percebidos podem, em parte, ser atribuídos a efeitos placebo ou outros mecanismos psicológicos. Por outro lado, o ensaio clínico de Salemi et al (2021), envolvendo 37 pacientes, indicou que a ventosaterapia seca proporcionou uma melhoria significativa na dor lombar e funcionalidade, ainda que a diferença estatística entre terapia real e a simulação tenha sido de 12,99%. Estes resultados sugerem que, embora a ventosaterapia possa oferecer alguma melhoria na dor lombar e na funcionalidade, essa melhora pode ser limitada e possivelmente influenciada por fatores contextuais ou efeitos placebo.

Diversas hipóteses foram apresentadas para explicar os efeitos da ventosaterapia na dor, incluindo controles inibitórios nocivos difusos e a teoria da zona reflexa⁽³⁰⁾. Contudo, a variabilidade nos resultados destaca a necessidade de uma investigação mais aprofundada sobre a eficácia da ventosaterapia na dor lombar crônica^(30,31). Embora alguns pacientes possam se beneficiar,

Collet e Martins (2024). Abordagens Integrativas para Dor Lombar: Revisão.

intervenções com eficácia estabelecida devem ser consideradas, com uma avaliação cuidadosa dos contextos clínicos e compreensão dos mecanismos subjacentes à ventosaterapia para orientar seu uso na prática clínica.

Dentre as pesquisas que examinaram os efeitos do yoga no tratamento da dor lombar crônica, destacam-se os resultados apresentados por Williams et al (2009), com 90 pacientes, divididos em grupos de Iyengar yoga e controle, observou-se uma melhora considerável na capacidade funcional, alcançando uma evolução de 48,9% ao longo de 24 semanas. Embora essa melhora seja notável, a redução de 29% na dor lombar, embora estatisticamente significativa, não atingiu relevância clínica⁽³⁷⁾. Em contrapartida, o estudo de Tilbrook et al (2011), com 313 pacientes evidenciou uma vantagem do yoga na melhoria da funcionalidade, mas ambos os grupos yoga e cuidados habituais apresentaram melhorias semelhantes na dor lombar, com os cuidados habituais se sobressaindo até o final do estudo. Esses achados ressaltam a importância de avaliar não apenas a redução da dor, mas também a funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes ao considerar os benefícios do yoga na gestão da dor lombar, especialmente quando combinado com outras práticas terapêuticas. Em síntese, a eficácia do yoga precisa ser avaliada considerando múltiplos aspectos, incluindo a duração da intervenção, a variedade de técnicas de yoga e as características individuais dos pacientes^(32,33). Esses estudos ressaltam a necessidade de uma compreensão mais profunda da relação entre o yoga e os diferentes aspectos da dor lombar, orientando futuras pesquisas e práticas clínicas para proporcionar aos pacientes uma abordagem integral e personalizada no manejo da dor crônica.

Os estudos revisados fornecem uma visão abrangente das Práticas Integrativas e Complementares no tratamento da dor lombar. A acupuntura^(12,13,15,17-20), demonstrou eficácia em vários estudos, ressaltando a importância da personalização da técnica para otimizar resultados. A auriculoterapia^(22,23), oferece alívio da dor e benefícios emocionais, destacando seu potencial terapêutico. A auto-hipnose^(24,25), parece proporcionar alívio imediato, mas sua sustentabilidade a longo prazo requer investigação adicional. A meditação^(26,27), embora promissora, apresenta complexidades em relação à sua eficácia ao longo do tempo e em comparação com outras intervenções.

A reflexologia^(28,29) e a ventosaterapia^(30,31) demonstraram resultados mistos, destacando a necessidade de estudos mais aprofundados. O yoga^(32,33) oferece melhorias na funcionalidade e pode contribuir para o manejo da dor lombar, embora sua influência na redução da dor varie.

Em geral, as Práticas Integrativas e Complementares representam uma abordagem promissora no tratamento da dor lombar, oferecendo alternativas aos métodos farmacológicos tradicionais. Evidenciando que as PICs oferecem vantagens em diversas esferas de saúde, enriquecendo e valorizando a experiência humana. Considerando ainda o baixo custo dessas técnicas, é essencial explorar a melhor maneira de incorporar as PICs para complementar os cuidados convencionais, acelerando a recuperação dos pacientes e proporcionando uma abordagem humanizada no atendimento.

CONCLUSÃO

O estudo permitiu identificar e compilar várias PICs estudadas com o propósito específico de reduzir a dor lombar, incluindo aquelas que foram objeto de investigação mais aprofundada pelos pesquisadores. No entanto, ficou clara a necessidade de conduzir estudos adicionais, especialmente para uma condição tão amplamente disseminada na sociedade contemporânea. Apenas sete das vinte e nove PICs foram submetidas a ensaios clínicos para avaliar sua eficácia, sublinhando assim a lacuna no conhecimento científico acerca dessas práticas.

As evidências desses 22 estudos, principalmente nos estudos que avaliaram o uso da acupuntura e auriculoterapia no manejo da dor lombar, mostraram-se eficazes e promissoras para a redução da dor. Entretanto, embora os estudos que abordaram hipnose, meditação e yoga tenham resultados positivos, a análise dessa revisão sugere que investigação adicional seja realizada. Por apresentarem resultados inconclusivos, os estudos sobre a reflexologia e ventosaterapia foram insuficientes para afirmar a eficácia dessa terapia na redução da dor lombar necessitando, portanto, de mais evidências para elucidar tais achados.

REFERÊNCIAS

1. Almeida DC, Kraychete DC. Low back pain – a diagnostic approach. *Rev Dor*. 2017;18(2):173–7.
2. Miateli Pires RA, Dumas FVL. Lombalgia: revisão de conceitos e métodos de tratamentos. *Univ Ciências da Saúde*. 2009;6(2).
3. Chenot JF, Becker A, Leonhardt C, Keller S, Donner-Banzhoff N, Baum E, et al. Use of

Collet e Martins (2024). Abordagens Integrativas para Dor Lombar: Revisão.

complementary alternative medicine for low back pain consulting in general practice: A cohort study. *BMC Complement Altern Med.* 2007;7:1–8.

4. Telesi Júnior E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. *Estud Avancados.* 2016;30(86):99–112.
5. Vilela dos Santos K, Ricardhis Saturnino de Oliveira J. Utilização de terapias integrativas e complementares em unidades de terapia intensiva: revisão integrativa da literatura. *Rev Perspect.* 2020;
6. do Espírito Santo FH. Práticas integrativas e complementares em saúde (PICS). Vol. 18, *Online Brazilian Journal of Nursing.* 2019.
7. Coffito. Diário Oficial da União. 2010. Resolução nº 380. Regulamenta o uso pelo Fisioterapeuta das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde e dá outras providências. Available from: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3143>
8. Coffito. Ministério da Saúde amplia oferta de PICs: Arteterapia, Quiropraxia, e Osteopatia são incluídas nas Práticas Integrativas e Complementares [Internet]. 2017. Available from: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=6267>
9. Intensiva T, Com- T. E Complementares Em Unidades De Terapia Intensiva : Revisão Integrativa. 2020;113–21.
10. Souza, Marcela Tavares. Silva, Michelly Dias. Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. 2010;8(1):102–6.
11. Mendes RM, Miskulin RGS. L'analyse de contenu comme méthodologie. *Cad Pesqui.* 2017;47(165):1044–66.
12. Cherkin DC, Sherman KJ, Avins AL, Erro JH, Ichikawa L, Barlow WE, et al. A randomized trial comparing acupuncture, simulated acupuncture, and usual care for chronic low back pain. *Arch Intern Med* [Internet]. 2009 May 11;169(9):858–66. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19433697>
13. Vas J, Aranda JM, Modesto M, Benítez-Parejo N, Herrera A, Martínez-Barquín DM, et al. Acupuncture in patients with acute low back pain: A multicentre randomised controlled clinical trial. *Pain* [Internet]. 2012;153(9):1883–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pain.2012.05.033>
14. Sherman KJ, Cherkin DC, Ichikawa L, Avins AL, Barlow WE, Khalsa PS, et al. Characteristics of patients with chronic back pain who benefit from acupuncture. *BMC Musculoskelet Disord.* 2009;10(1):1–10.
15. Inoue M, Hojo T, Nakajima M, Kitakoji H, Itoi M. Comparison of the effectiveness of acupuncture treatment and local anaesthetic injection for low back pain: A randomised controlled clinical trial. *Acupunct Med.* 2009;27(4):174–7.

Collet e Martins (2024). Abordagens Integrativas para Dor Lombar: Revisão.

16. Skonnord T, Fetveit A, Skjeie H, Brekke M, Grotle M, Klovning A, et al. Cost-effectiveness analysis of acupuncture compared with usual care for acute non-specific low back pain: secondary analysis of a randomised controlled trial. *Acupunct Med*. 2022;40(2):123–32.
17. Weiß J, Quante S, Xue F, Muche R, Reuss-Borst M. Effectiveness and acceptance of acupuncture in patients with chronic low back pain: Results of a prospective, randomized, controlled trial. *J Altern Complement Med*. 2013;19(12):935–41.
18. Comachio J, Oliveira CC, Silva IFR, Magalhães MO, Marques AP. Effectiveness of Manual and Electrical Acupuncture for Chronic Non-specific Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial. *JAMS J Acupunct Meridian Stud*. 2020;13(3):87–93.
19. Haake, Michael; Muller, Hans Helge; Brittinger, Carmen Schader; Basler, Heinz; Schafer, Helmut; Maier, Christoph; Endres, Heinz; Trampisch, Hans; Molsberger A. German acupuncture trials for chronic low back pain. *Arch Intern Med*. 2008;168(9):1011.
20. Yun M, Shao Y, Zhang Y, He S, Xiong N, Zhang J, et al. Hegu acupuncture for chronic low-back pain: A randomized controlled trial. *J Altern Complement Med*. 2012;18(2):130–6.
21. Hasegawa TM, Baptista AS, de Souza MC, Yoshizumi AM, Natour J. Acupuncture for acute non-specific low back pain: a randomised, controlled, double-blind, placebo trial. *Acupunct Med*. 2014;32(2):109–15.
22. Silva APG da, Araújo M das GR de, Guerino MR. Efeitos da auriculoterapia com sementes de mostarda na dor lombar crônica de profissionais de enfermagem. *Fisioter e Pesqui*. 2021;28(2):136–44.
23. Graça BC da, Nascimento VF do, Felipe RNR, Andrade AC de S, Atanaka M, Terças-Trettel ACP. Use of auriculotherapy to control low back pain, anxiety and stress of professionals of the correctional system. *Brazilian J Pain*. 2020;3(2):142–6.
24. Tan G, Rintala DH, Jensen MP, Fukui T, Smith D, Williams W. A randomized controlled trial of hypnosis compared with biofeedback for adults with chronic low back pain. *Eur J Pain (United Kingdom)*. 2015;19(2):271–80.
25. Tan G, Fukui T, Jensen MP, Thornby J, Waldman KL. Hypnosis treatment for chronic low back pain. *Int J Clin Exp Hypn*. 2010;58(1):53–68.
26. Day MA, Ward LC, Ehde DM, Thorn BE, Burns J, Barnier A, et al. A Pilot Randomized Controlled Trial Comparing Mindfulness Meditation, Cognitive Therapy, and Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Chronic Low Back Pain. *Pain Med (United States)*. 2019;20(11):2134–48.
27. Michalsen A, Kunz N, Jeitler M, Brunnhuber S, Meier L, Lütke R, et al. Effectiveness of focused meditation for patients with chronic low back pain-A randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Med [Internet]*. 2016;26:79–84. Available from:

Collet e Martins (2024). Abordagens Integrativas para Dor Lombar: Revisão.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.010>

- 28.** Poole H, Glenn S, Murphy P. A randomised controlled study of reflexology for the management of chronic low back pain. *Eur J Pain*. 2007;11(8):878–87.
- 29.** Medeiros GM da S e, Sasso GTMD, Schindwein AD. Results of foot reflexotherapy in acute lower back pain of the nursing team: controlled randomized clinical test. *Brazilian J Pain*. 2018;1(4):305–9.
- 30.** Almeida Silva HJ, Barbosa GM, Scattone Silva R, Saragiotto BT, Oliveira JMP, Pinheiro YT, et al. Dry cupping therapy is not superior to sham cupping to improve clinical outcomes in people with non-specific chronic low back pain: a randomised trial. *J Physiother [Internet]*. 2021;67(2):132–9. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2021.02.013>
- 31.** de Melo Salemi M, da Silva Alves Gomes VM, Bezerra LMR, de Souza Melo TM, de Alencar GG, de Mélo Montenegro IHP, et al. Effect of Dry Cupping Therapy on Pain and Functional Disability in Persistent Non-Specific Low Back Pain: A Randomized Controlled Clinical Trial. *JAMS J Acupunct Meridian Stud*. 2021;14(6):219–30.
- 32.** Williams K, Abildso C, Steinberg L, Doyle E, Epstein B, Smith D, et al. Evaluation of the effectiveness and efficacy of iyengar yoga therapy on chronic low back pain. *Spine (Phila Pa 1976)*. 2009;34(19):2066–76.
- 33.** Trial AR. Originãal Research Yoga for Chronic Low Back Pain. *Ann Intern Med [Internet]*. 2011;155(9):569–78. Available from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=22041945&site=eds-live>
- 34.** Daniela S, Peixoto A. Métodos não farmacológicos de controlo da dor. 2016;1.
- 35.** Scopel EJ. Efeitos da hipnose na percepção de dor em mulheres com síndrome da fibromialgia. 2008;49:69–73.
- 36.** Majeed MH, Ali AA, Sudak DM. Mindfulness-based interventions for chronic pain: Evidence and applications. *Asian J Psychiatr [Internet]*. 2018;32:79–83. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2017.11.025>
- 37.** Miola AC, Miot HA. P-valor e dimensão do efeito em estudos clínicos e experimentais. *J Vasc Bras*. 2021;20:1–4.