

**UTILIZAÇÃO DAS TERAPIAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO
TRATAMENTO DA DOR LOMBAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**
*USE OF INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY THERAPIES IN THE
TREATMENT OF BACKACHE: AN INTEGRATIVE REVIEW*

Xavéle Braatz Petermann

Resumo: Este estudo tem como objetivo investigar o uso das práticas integrativas e complementares no tratamento da dor lombar. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura. A partir da busca, foram encontrados 26 estudos nas bases de dados, sendo selecionados quatro artigos para análise. Foram encontrados resultados positivos da utilização das práticas integrativas e complementares na diminuição da dor lombar. Conclui-se que existe uma carência de estudos sobre o tema. Diante disso, recomenda-se ressaltar a importância de desenvolver pesquisas com o objetivo de analisar a utilização das práticas integrativas e complementares no tratamento da dor lombar.

Palavras-chave: Dor lombar. Práticas Integrativas e complementares. Fisioterapia.

Abstract: This study aims to investigate the use of integrative and complementary practices in the treatment of backache. For this, was realized an integrative literature review. From this search, were found 26 studies in the database, being selected four articles for analysis. Were found positive results of the use of integrative and complementary practices in the decrease in the backache. Its concludes that exist a lack of studies about the theme. On this, it is recommended bounce the importance of develop researches that aims to analyze the use of integrative and complementary practices in the treatment of the backache.

Keywords: Low back pain. Complementary therapies. Physical therapy specialty.

INTRODUÇÃO

A dor lombar ou lombalgia caracteriza-se por um quadro de desconforto e fadiga muscular localizada na região inferior da coluna vertebral¹. Estima-se que no Brasil cerca de 10 milhões de pessoas ficam incapacitados por causa desta morbidade e pelo menos 70% da população terá um episódio de dor lombar durante a vida².

Conforme a duração, a lombalgia pode ser classificada em aguda (início súbito e duração menor do que seis semanas), subaguda (duração de seis a 12 semanas), e crônica (duração maior do que 12 semanas)³.

Existem diferentes tratamentos para lombalgia, dentre as possibilidades, as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) tem representado uma alternativa com benefícios. Schiff et al.⁴ descreve as PICs como uma medicina orientada para o tratamento e prevenção que considera a pessoa como um todo (corpo, mente e espírito).

Dessa maneira, as PICs envolvem abordagens que estimulam os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase no acolhimento, no vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente, tendo como objetivo desenvolver uma visão ampliada do processo saúde-doença e promover um olhar integral do cuidado humano⁵.

Neste contexto, o debate sobre a construção da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) teve início a partir das recomendações das conferências nacionais de saúde e da Organização Mundial da Saúde (OMS)⁵. Em 2003, foi criado um grupo de trabalho para discutir, elaborar e implementar a política nacional. Sendo assim, em 2006, foi aprovado o documento final, com as devidas alterações, pelo Conselho Nacional de Saúde e assim, consolidou-se a PNPIC no SUS⁵.

As práticas descritas na PNPIC englobam a medicina tradicional chinesa/acupuntura, a homeopatia, as plantas medicinais/fitoterapia, o termalismo social/crenoterapia e a medicina antroposófica⁵, descritas no Quadro 1.

Quadro 1 - Descrição das Práticas Integrativas e Complementares da PNPIC

Descrição	Prática
-----------	---------

Medicina tradicional chinesa/acupuntura	Compreende um sistema médico integral, originado há milhares de anos na China. Como fundamento aponta a teoria do <i>Ying-Yang</i> e a dos cinco elementos (madeira, fogo, terra, metal, água). Utiliza como elementos a anamnese, palpação do pulso, observação da face e língua em suas várias modalidades de tratamento (acupuntura, plantas medicinais, dietoterapia, práticas corporais e mentais). A Acupuntura consiste em procedimentos que permitem o estímulo preciso de locais anatômicos definidos por meio da inserção de agulhas para promoção, manutenção e recuperação da saúde, bem como para prevenção de agravos e doenças.
Homeopatia	Sistema médico complexo de caráter holístico, baseado no princípio vitalista, desenvolvida por Samuel Hahnemann no século XVIII. Fundamentada na Lei dos semelhantes (<i>Similia similibus curantur</i>), isto é, uma substância capaz de causar efeitos em um organismo, pode também curar efeitos semelhantes a estes num organismo doente. Utiliza medicamentos homeopáticos.
Plantas medicinais/fitoterapia	Envolve o uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas.
Termalismo social/crenoterapia	O termalismo compreende as diferentes maneiras de utilização da água mineral e sua aplicação em tratamentos de saúde, seja para recuperar ou tratar a saúde, assim como preservá-la. A crenoterapia envolve a indicação e uso de águas minerais com finalidade terapêutica atuando de maneira complementar aos demais tratamentos de saúde.
Medicina antroposófica	Organizada de maneira transdisciplinar, buscando a integralidade do cuidado em saúde. Dentre os recursos que acompanham a abordagem médica destaca-se o uso de medicamentos baseados na homeopatia, na fitoterapia e outros específicos da Medicina Antroposófica.

Fonte: Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares⁵.

Diante disso, justifica-se a elaboração deste artigo pelo tratamento da dor lombar ser complexo e desafiador. Diante disso, na prática do fisioterapeuta cada vez mais se faz necessário pensar um tratamento que englobe além dos aspectos físicos, os aspectos psicossociais dos usuários com queixa de dor lombar. Neste contexto, as PICs seriam uma alternativa para complementar o tratamento de fisioterapia na dor lombar buscando

um atendimento integral. Assim, este estudo teve como objetivo investigar o uso das terapias complementares no tratamento da dor lombar.

MÉTODOS

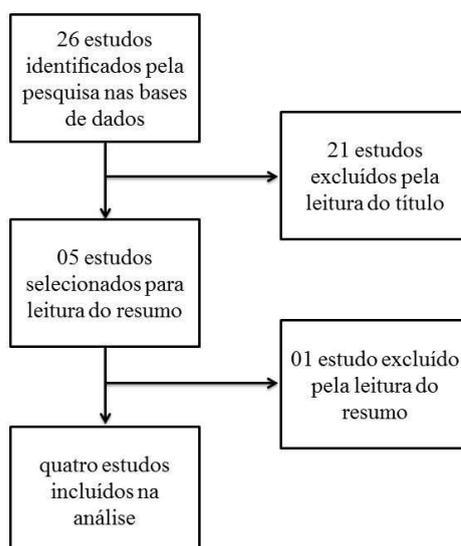
Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa sobre o uso das PICs no tratamento da dor lombar. A revisão integrativa tem a finalidade de analisar pesquisas relevantes que dão suporte para a tomada de decisões e para a melhoria da prática profissional⁶, permitindo a síntese dos estudos publicados com essa temática, além de apontar lacunas do conhecimento que podem ser preenchidas com novas pesquisas⁷.

A busca bibliográfica foi realizada na base de dados *Scientific Electronic Library* (SciELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (Medline), nos idiomas inglês, português e espanhol, publicados nos últimos cinco anos (2013-2017). Os termos utilizados para a busca dos artigos, de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), foram “terapias complementares e dor lombar”.

Como critérios de inclusão foram definidos que os artigos deveriam abordar a eficácia das PICs no tratamento da dor lombar. Foram excluídos os artigos que não possuíam texto completo disponível, carta aos editores, resumos, comentários, teses e dissertações, além dos artigos que não tratavam da temática pesquisada e os repetidos nas bases pesquisadas.

A partir da busca, foram encontrados três artigos na base de dados do *SciELO*, dois estudos do LILACS e 21 estudos do MEDLINE, totalizando 26 estudos, dos quais 21 foram excluídos pela leitura dos títulos. Assim, cinco estudos seriam potencialmente relevantes para análise de resumo. Após a leitura do resumo, foi excluído um artigo, sendo selecionados quatro artigos para a análise, conforme pode ser visualizado na figura 1.

Figura 1 - Fluxo de seleção de artigos na revisão integrativa



Fonte: os autores/2017

Foi elaborado um protocolo para extração de dados dos artigos selecionados na etapa anterior, com as seguintes informações: autores, ano, revista, objetivos e tipo de estudo e base de dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram incluídos quatro estudos nesta revisão integrativa que tratavam da utilização das PICs no tratamento da dor lombar. A partir disso, realizou-se uma análise prévia e uma síntese dos artigos, os quais estão dispostos em ordem cronológica de publicação no Quadro 2.

Quadro 2 - Apresentação dos artigos incluídos por autor, ano de publicação, revista, objetivos, tipo de estudo e base de dados.

Autores	Ano	Revista	Objetivos	Tipo de estudo	Base de dados
Borges et al. ⁸	2014	Rev Esc Enferm USP	Avaliar a eficácia da massagem para diminuição de lombalgia	Ensaio Clínico randomizado	<i>Scielo</i>

			ocupacional em trabalhadores da equipe de Enfermagem de um Pronto-Socorro.		
Hsu et al. ⁹	2014	BMC Complementary and Alternative Medicine	Fornecer novas perspectivas sobre as expectativas de resultados dos pacientes antes de receber terapias integrativas e complementares para dor lombar crônica.	-	MEDLINE
Eaves et al. ¹⁰	2015	BMC Complementary and Alternative Medicine	Explorar as expectativas e esperanças dos indivíduos à medida que mudam ao longo do tempo no contexto do tratamento da terapia complementar e alternativa para dor lombar crônica.	Qualitativo	MEDLINE
Bishop et al. ¹¹	2017	BMC Complementary and Alternative Medicine	Investigar os preditores teoricamente derivados da adesão à acupuntura.	Prospectivo	MEDLINE

Fonte: os autores/2017

Dos quatro estudos analisados, dois estudos^{8,10} apontaram resultados positivos das PICs na diminuição da dor lombar, um estudo⁹ descreveu as expectativas dos participantes sobre os resultados do tratamento tenderam ao alívio da dor, aumento na capacidade de se engajar em atividades significativas, melhora física e melhora no bem-estar geral (incluindo o bem-estar mental) e, por último, um estudo¹¹ investigou preditores teoricamente derivados da adesão à acupuntura, em que demonstrou que experimentar mudanças precoces nos sintomas não previu atendimento, mas que pequenas mudanças nas consultas e na organização de serviços para incentivar o

comparecimento às consultas e, assim, potencialmente melhorar os resultados dos usuários.

Borges et al.⁸ descreveram que a massagem mostrou-se uma terapia complementar eficaz para a diminuição da lombalgia ocupacional em trabalhadores de enfermagem, pois melhorou os escores de dor. Eaves et al.¹⁰ apresentaram que independente da terapia utilizada no estudo (yoga, massagem, quiropraxia, acupuntura), os participantes demonstraram resultados positivos na diminuição do quadro algico e com maior conscientização sobre a importância do autocuidado.

Percebe-se em tais práticas a procura do equilíbrio por meio de intervenções que reforçam uma resposta natural do organismo¹²⁻¹³, bem como enfoque integral do ser humano, a busca do equilíbrio entre a mente, o corpo e seu entorno, a ênfase na saúde e no estímulo do autocuidado, elementos estes de extrema importância no manejo da dor lombar¹⁴.

Outras pesquisas¹⁵⁻¹⁶ também relatam que as PICs possuem o potencial de aumentar a consciência dos pacientes entre a mente, o corpo e o estilo de vida e, dessa maneira, estimula tais indivíduos a adotar estratégias mais eficazes, conforme descrito também por Hsu et al.⁹ em que participantes relataram resultados como aumentos de esperança, relaxamento, sentimentos de capacitação, consciência corporal e capacidade de lidar com a dor nas costas.

Os resultados encontrados nesta revisão são prósperos, pois o manejo da dor lombar em uma perspectiva mais integral e menos invasiva tem sido uma proposta eficaz no tratamento de tal patologia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As PICs mostraram-se uma alternativa eficaz para o tratamento da lombalgia, na medida em que os estudos analisados descreveram uma melhora nos escores de dor. Os resultados obtidos foram relevantes para a ampliação do conhecimento sobre os efeitos de tais práticas, porém, existe uma carência de estudos sobre o tema. Diante disso,

recomenda-se ressaltar a importância de desenvolver pesquisas com o objetivo de analisar a utilização das PICs no tratamento da dor lombar.

REFERÊNCIAS

1. Reineh FB, Carpes FP, Mota CB. Influência do treinamento de estabilização central sobre a dor e estabilidade lombar. *Fisioter Mov.* 2008; 21(1): 123-9.
2. Khouri ME, Corbett CEP, Cordeiro Q, Ota D. Prevalência de lombalgia em garimpeiros de Serra Pelada, Pará / Brasil. *Acta Fisiatr.* 2008; 15(2): 82 – 86.
3. Bratton RL. Assessment and management of acute low back pain. *Am Fam Physician.* 1999; 15; 60(8): 2299-308.
4. Schiff E, Kim YH, Maizes V. Vegetative states: an integrative approach. *Alternative Therapies.* 2005; 11(1):26-33.
5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. Ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 96 p., 2015.
6. Benefield LE. Implementing evidence-based practice in home care. *Home Healthcare Nurse.* 2003; 21(12): 804-11.

7. Polit DF, Beck CT. Using research in evidence-based nursing practice. In: Polit DF, Beck CT. (editors). *Essentials of nursing research. Methods, appraisal and utilization*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2006. p. 457-94.
8. BorgeS TP, Kurebayashi LFS, Silva MJP. Lombalgia ocupacional em trabalhadores de enfermagem: massagem *versus* dor. *Rev Esc Enferm USP*. 2014; 48(4):699-75.
9. Hsu C, et al. New perspectives on patient expectations of treatment outcomes: results from qualitative interviews with patients seeking complementary and alternative medicine treatments for chronic low back pain. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2014; 14 (276): 1-10.
10. Eaves ER et al. A qualitative study of changes in expectations over time among patients with chronic low back pain seeking four CAM therapies. 2015; 15(12): 1-10.
11. Bishop FL et al. Predicting adherence to acupuncture appointments for low back pain: a prospective observational study. 2017; 17(5): 1-12.
12. Tesser CD. Práticas complementares, racionalidades médicas e promoção da saúde: contribuições poucos exploradas. *Cad Saúde Pública*. 2009; 25:1732-42.
13. Queiroz MS. O itinerário rumo às medicinas alternativas: uma análise em representações sociais de profissionais da saúde. *Cad Saúde Pública*. 2000; 16:363-75.
14. Barrett B, Marchand L, Scheder J, Plane MB, Maberry R, Appelbaum D, et al. Themes of holism, empowerment, access, and legitimacy define complementary, alternative and integrative medicine in relation to conventional biomedicine. *J*

Altern Complement Med 2003; 9:937-47.

15. Long AF. Complementary and alternative medicine (CAM) and the public health: an innovative healthcare practice in supporting and sustaining health and well-being. *Epidemiology*. 2013; 4(1):6p

16. Pedersen IK, Baarts C. ‘Fantastic hands’—but no evidence: the construction of expertise by users of CAM. *Soc Sci Med*. 2010;71(6):1068–75.