

## O USO DE TERAPIAS COMPLEMENTARES NO MANEJO DA DOR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

*Use of complementary therapies in pain management: an integrative review*

**CASTRO, Augusto Everton Dias**

Centro de Ensino Superior do Vale do Parnaíba

**Resumo:** O presente estudo objetivou fazer um levantamento dos tipos de terapias complementares utilizadas no manejo da dor. Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde e Scientific Electronic Library Online. Diversas foram as terapias encontradas no estudo, tais como terapias físicas, cognitivo-comportamentais, educacionais e lúdicas. Identificou-se que a temática é estudada por diversas categorias profissionais, e que a abordagem multiprofissional é determinante no sucesso do tratamento.

**Palavras-chave:** Saúde. Terapias Complementares. Manejo da Dor.

**Abstract:** The present study aimed to survey the types of complementary therapies used in pain management. It was an integrative literature review, into the databases of the Health Virtual Library and the Scientific Electronic Library Online. Several therapies have been found in the study, such as physical therapies, cognitive-behavioral, educational and ludic. It was identified that the subject is studied by various professional categories, and that the multidisciplinary approach is crucial for a successful treatment.

**Keywords:** Health. Complementary Therapies. Pain management.

### INTRODUÇÃO

As terapias complementares (TC) podem ser compreendidas como um conjunto de métodos, terapias ou produtos não incluídos na medicina alopática, e são constituídas por um variado espectro de práticas de atenção à saúde, incluindo a acupuntura, medicina fitoterápica, relaxamento, reiki, dentre outras (BARNES *et al*, 2004).

A partir disso, entende-se que as TC representam técnicas direcionadas à assistência à saúde, qualquer que seja seu objetivo ou nível de atenção (prevenção, tratamento, cura, reabilitação), com abordagem holística e integral do ser humano (HILL, 2003).

O diferencial apresentado por esse tipo de abordagem alternativa é o fato de que a intervenção não é direcionada para uma parte específica ou isolada do corpo, e sim para sua integralidade, objetivando um equilíbrio não apenas físico, mas também psicológico, espiritual e social (SILVA & GIMENES, 1999).

No Brasil, no ano de 2006, foi aprovada a Política Nacional de Práticas

Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, o que desencadeou a criação e fortalecimento de programas voltados para a institucionalização, implantação e adequação dessas práticas no sistema de saúde nacional (BRASIL, 2012).

O aumento pela busca de métodos alternativos de tratamento tem aumentado em nível global, e as razões são diversas: falhas no tratamento pelo modelo médico biologicista, efeitos adversos e econômicos oriundos do uso de medicamentos e resultados positivos comprovados após o uso das TC, melhorando sobremaneira a qualidade de vida do paciente (CEOLIN *et al.*, 2009; ALVIM *et al.*, 2006).

A perspectiva holística, além das vantagens citadas acima, retoma a integralidade da assistência, em contrapartida à criticada fragmentação e especialização das práticas de assistência vigentes (TESSER & LUZ, 2008).

Ao falar especificamente do manejo da dor, Graner, Costa Junior e Rolim (2010) afirmam que o profissional de saúde deve estar consciente dos recursos disponíveis para a analgesia, uma vez que a dor atua como redutora na qualidade de vida dos pacientes.

Embora a terapêutica medicamentosa seja, muitas vezes, efetiva, não se pode afirmar que sempre essa premissa será verdadeira. Essa forma de manejo da dor pode não apresentar eficácia suficiente ou pode ir de encontro com a vontade do paciente para o enfrentamento. Nesses casos, o uso de TC emerge como uma alternativa viável (BRAUER *et al.*, 2010).

Nessa perspectiva, é notável a relevância de estudos científicos voltados a verificar a eficácia e viabilidade do uso de TC para o manejo e alívio da dor, como forma de subsidiar novas investigações e desenvolvimento de técnicas mais aprimoradas para manutenção da qualidade de vida de pacientes nas diversas esferas de atenção.

Diante do exposto, esse estudo teve o objetivo de fazer um levantamento dos tipos de terapias complementares utilizadas no manejo da dor.

## **METODOLOGIA**

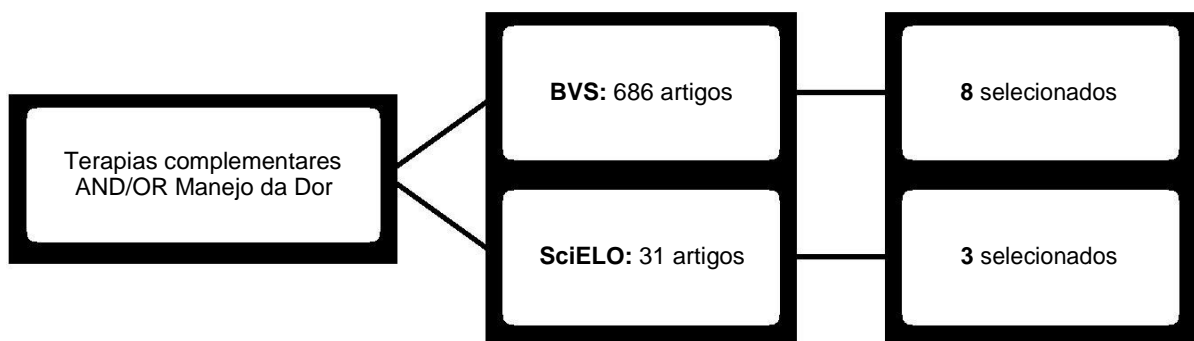
Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, entendida como uma modalidade de pesquisa centrada no estudo aprofundado de determinada temática, e que possibilita a elaboração de uma composição integrada a partir

dos resultados das pesquisas estudadas e localização de lacunas que necessitam de maior investigação (MATTIA *et al.*, 2010).

A amostra foi composta por artigos publicados no período de 2004 a 2013, nas bases de dados indexadas pela Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), no idioma português, localizados por meio do uso dos descritores DeCS “Terapias Complementares” AND/OR “Manejo da Dor”. A busca foi norteada pela questão: qual a produção científica em língua portuguesa voltada para o uso de terapias complementares para o manejo da dor? Foram selecionados apenas os artigos completos e que, por meio da leitura do resumo, respondessem à questão norteadora da pesquisa.

Os critérios de inclusão estabelecidos para a seleção dos artigos foram: artigos completos disponíveis eletronicamente nas bases de dados selecionadas, publicados no idioma português, no período de janeiro de 2003 a dezembro de 2013. Como critérios de exclusão, os artigos repetidos nas bases de dados, ou que fugissem à temática proposta.

O percurso metodológico descrito acima se encontra representado na figura 1.



**Figura 1.** Fluxograma representativo do processo de busca e seleção de artigos para a revisão.

**Fonte:** Dados da pesquisa.

A coleta de dados nos onze artigos selecionados foi subsidiada por um instrumento adaptado (SANTOS *et al.*, 2010), que trazia em sua construção: nome dos autores, título da produção, categoria profissional do autor principal, periódico em que foi publicado, terapia utilizada e ano de publicação. Por fim, realizou-se análise textual dos dados encontrados.

## RESULTADOS

Foi possível identificar uma diversidade no que diz respeito às categorias profissionais que figuram dentro das produções científicas acerca do uso das TC no tratamento da dor. Dos 11 artigos que atenderam aos critérios do estudo, 3 (27%) tiveram como autor principal um enfermeiro; 2 (18%), um fisioterapeuta; 2 (18%), um psicólogo e 4 (36%), um médico. Quanto à terapêutica evidenciada no estudo, observou-se ampla variedade (Tabela I).

**Tabela I.** Avaliação dos artigos científicos quanto a autor (es), título, categoria profissional do autor principal, periódico, situação do idoso e no de publicação.

Autor	Título	Categoria	Periódico	Terapia	Ano
LEÃO, E. R.; SILVA, M. J. P.	Música e dor crônica músculoesquelética: o potencial evocativo de imagens mentais	Enfermagem	Rev. Latino-Am. Enferm.	Musicoterapia	2004
GIMENES, R. O.; SANTOS, E. C.; SILVA, T. J. P. V.	Watsu no tratamento da fibromialgia: estudo piloto	Fisioterapia	Rev. Bras. Reumatol	Watsu	2006
VALE, N. B.	Analgesia adjuvante e alternativa	Medicina	Rev. Bras. Anestesiol.	Diversas	2006
ELIAS, A. C. A.; GIGLIO, J. S.; PIMENTA, C. A. M.	Análise da natureza da dor espiritual apresentada por pacientes terminais e o processo de sua re-significação através da intervenção relaxamento, imagens mentais e espiritualidade (RIME)	Psicologia	Rev. Latino-Am. Enferm.	Relaxamento, imagens mentais e espiritualidade (RIME)	2008
ABREU, M. A. V. <i>et al.</i>	Manejo não farmacológico da dor em pacientes com câncer: revisão sistemática	Enfermagem	Online Brazilian Journal of Nursing	Diversas	2009
CARRARO, E. R. O. <i>et al.</i>	Estimulação cerebral por sintetização fônica e auditiva associada à imagética e massoterapia: minimização de dor em mulheres portadoras de fibromialgia	Fisioterapia	Motriz	Estimulação cerebral/ Imagética/ Massoterapia	2010
GASPAR, A. T.; CASTRO, A.; ANTUNES, F.	Terapia com caixa de espelhos na síndrome dolorosa regional complexa tipo I	Medicina	Acta Fisiátrica	Caixa de Espelhos	2010
BRAZ, A. S. <i>et al.</i>	Uso da terapia não farmacológica, medicina alternativa e complementar na fibromialgia	Medicina	Rev. Bras. Reumatol.	Diversas	2011
LIMA, M. A. G.; TRAD, L. A. B.	"Circuloterapia": uma metáfora para o enfrentamento da dor crônica em duas clínicas de dor	Medicina	Physis	Diversas	2011
VASQUES, C. I.; SANTOS, D.	Tendências da pesquisa envolvendo o uso do toque terapêutico como uma estratégia de enfermagem	Enfermagem	Acta paul. enferm.	Toque terapêutico	2011
S.; CARVALHO, E. C. SIEGEL, P.; BARROS, N. F.	O que é a Oncologia Integrativa?	Psicologia	Cad. saúde colet.	Diversas	2013

Fonte: Dados da pesquisa.

## DISCUSSÃO

As TC surgem como alternativas a terapêuticas medicamentosas em pacientes relutantes ao uso de medicamentos oferecidos (muitas vezes pela insuficiência ou continuidade destes), e como complementares aos que aceitam ambas as intervenções (SIEGEL & BARROS, 2013). Observa-se, em especial no caso de dores crônicas, a participação ativa do paciente, que aprende a identificar o tratamento como fonte de alívio, valorizando seus resultados e o alcance de suas expectativas (LIMA & TRAD, 2011).

Terapias a base de água, tais como a hidroterapia e hidroginástica, são exitosas no tratamento de dor relacionada a doenças reumáticas e no período pós-operatório, ao permitirem movimentos de menor carga e menos lesivos. Agem provocando a liberação de encefalinas e endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar. Há, ainda, relatos de que injeções subcutâneas de água bidestilada podem ser utilizadas para alívio da dor (BRAZ *et al*, 2011; VALE, 2006). Além disso, a hidroterapia traz melhorias aos padrões circulatórios, implicando efeitos vasomotores (GASPAR, CASTRO e ANTUNES, 2010).

Pesquisa realizada por Gimenes, Santos e Silva (2006) identificou que atividades aquáticas, tais como o Watsu, proporcionam benefícios aos praticantes, por meio de imersão corporal e controle da temperatura da água. Essa prática resulta em significativa redução da dor.

Aliadas a isso, técnicas de crioterapia (baixas temperaturas) são bastante difundidas para o manejo da dor, reduzindo os impulsos aferentes nociceptivos, responsáveis pela sensação dolorosa, o que resulta em efeito analgésico. O uso combinado de frio e calor promove, pelo choque térmico, vasodilatação no local aplicado, e ação antiinflamatória, reduzindo a percepção álgica (VALE, 2006).

Toques manuais possuem bastante valor terapêutico, e trazem prazer e alívio para as áreas doloridas. A principal terapia fundada nessa prerrogativa é a massoterapia, que utiliza as compressões, trações e deslizamentos das massagens para trazer bem-estar e prazer ao paciente, além de reduzir tensões, gerar aumento da circulação sanguínea e aumento na liberação de neurotransmissores analgésicos (ABREU *et al*, 2009; VALE, 2006).

Isto visto, a massoterapia não é a única terapia de toque difundida nas produções científicas estudadas. O toque terapêutico (TT) também se mostrou presente, restando demonstrado que apresentou resultados eficazes na diminuição da intensidade da dor, melhora do padrão de sono e relaxamento muscular. Observou-se que a prática de TT foi tão efetiva quanto a de massagens, podendo ser aliado a terapias psicológicas e de estimulação cerebral para melhores resultados (VASQUES, SANTOS & CARVALHO, 2011).

Estudo realizado por Carraro *et al* (2010) com 15 mulheres portadoras

de fibromialgia buscou investigar se o uso de estimulação cerebral conjugado à prática imagética, com e sem massoterapia, teria condições de promover analgesia para melhorar a qualidade de vida dessas pacientes. Como resultado, os autores identificaram que essa terapia surtiu significativa mudança na diminuição da dor, em especial quando as três terapias são praticadas em conjunto. Observaram, também, que a dor contribui para um prejuízo em diversos aspectos da vida diária, comprometendo a qualidade de vida.

A revisão permitiu identificar que atividades recreativas, tais como jogar videogames, podem incrementar a ação de analgésicos clássicos, uma vez que provocam estimulação cerebral e otimizam o processamento de estímulos, inclusive biológicos, como a dor (CARRARO *et al*, 2010; VALE, 2006). Essas ações fazem com que o indivíduo desloque sua atenção, tirando o foco da dor, de modo que o sintoma passa a não ser o principal elemento de atenção (ABREU *et al*, 2009).

Outra forma de “desvio de enfoque” se dá através do uso de recursos musicais (musicoterapia), que tem como fulcro o exercício de desligamento da dor, auxiliando no combate ao estresse e controle emocional. Trazem sensação de conforto, promovem distração e melhoram o bom-humor, além de induzir relaxamento e liberação de endorfinas (VALE, 2006; LEÃO & SILVA, 2004).

Leão e Silva (2004) explicam que a imaginação é a responsável por mudar o foco da percepção de dor, e isso se dá por meio da formação de imagens mentais. Realizaram um estudo com 90 mulheres que sofriam de dor crônica, atribuída a diversas etiologias (fibromialgia, lesão por esforço repetitivo/doenças osteoarticulares relacionadas ao trabalho e afecções da coluna vertebral). A terapia resultou em melhora significativa da dor, em todas as etiologias estudadas.

Aliar as TC a práticas educativas apontam para consequências animadoras. O uso de vídeos educativos, folhetos informativos e demais recursos voltados ao aprendizado do paciente e cuidadores sobre o tratamento da doença e, em especial, do manejo da dor, parecem garantir maior controle deste sintoma. Essa forma de mediação, quando paralela a intervenções, sejam físicas ou cognitivo-comportamentais, potencializa seus efeitos (BRAZ *et*

al, 2011; GASPAR; CASTRO; ANTUNES, 2010; ABREU *et al*, 2009).

Corroborando esse pensamento, as abordagens psicológicas e psicossociais devem estar atentas à existência de problemas familiares e sociais que podem estar contribuindo para a formação ou manutenção da queixa dolorosa, preocupando-se com a reinserção do paciente em suas atividades profissionais e de lazer (VALE, 2006). A comunicação efetiva entre a equipe multiprofissional e o doente tem papel essencial, favorecendo o enfrentamento das condições adversas e melhoria no quadro clínico (ABREU *et al*, 2009).

Estudo realizado por Elias, Giglio e Pimenta (2008) teve como objetivo estudar a dor espiritual e sua natureza, assim como o processo de re-significação desta dor pela intervenção Relaxamento, Imagens Mentais e Espiritualidade (RIME) em onze pacientes. Foi o único artigo desta revisão a enfatizar especificamente a dor espiritual, em contrapartida à dor física observada nas demais produções.

Os autores acima observaram que a técnica RIME resultou em melhoria no bem-estar, no padrão do sono, no padrão respiratório e, inclusive na dor física, evidenciando a importância que os profissionais de saúde devem dar ao aspecto espiritual do paciente.

A esse respeito, Vale (2006) afirma que a espiritualidade e a prática de orações exercitam áreas do cérebro, como o sistema límbico e o lobo pré-frontal, refletindo numa menor resposta à dor, secundária à crença de crescimento espiritual.

Vale (2006) ainda concluiu que o riso e o bom humor favorecem a diminuição do estresse, da ansiedade e da dor, por liberarem serotonina e endorfinas. Atividades de humor e lazer devem ser promovidas em ambientes hospitalares e não hospitalares como alternativas mais baratas e livres de efeitos colaterais para tratamento de diversos sintomas, em especial a dor.

Torna-se importante destacar que, surpreendentemente, nenhuma das duas terapias de grande renome e importância histórica, acupuntura e fitoterapia, foi enfoque específico de nenhum dos estudos, embora sejam frequentemente citadas como válidas e eficazes no manejo da dor.

Por fim, destaca-se que, como unanimidade dentre estudos, a atuação da equipe multidisciplinar é fundamental para o sucesso de qualquer dessas

terapias, e favorece a crescente busca por aprimoramentos e aprofundamento na temática.

## CONCLUSÃO

A elaboração desta revisão permitiu uma avaliação do estado da arte no qual se encontra a produção científica sobre o uso de TC no manejo da dor. Identificou-se vasta diversidade dos meios empregados, representados tanto por terapias físicas, cognitivo-comportamentais, educacionais, lúdicas, dentre tantas outras.

Os estudos demonstram grandes benefícios do uso dessas técnicas como complementares ao tratamento alopático, com efeitos positivos na diminuição da percepção da dor, notadamente a dor crônica, e na qualidade de vida. Além disso, enfatizam a importância da atuação da equipe multiprofissional como determinante para o sucesso da terapêutica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, M. A. V. *et al.* Non pharmacologic pain management on oncologic patients: systematic review. **Online Brazilian Journal of Nursing**, v. 8, n. 1, 2009.

ALVIM, A. T. A. *et al.* O uso de plantas medicinais como recurso terapêutico: das influências da formação profissional às implicações éticas e legais de sua aplicabilidade como extensão da prática de cuidar realizada pela enfermeira. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 14, n. 3, 2006.

BARNES, P. M. *et al.* Complementary and alternative medicine use among adults: United States. **Advance data**, v. 347, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRAUER, J. A. *et al.* Complementary and alternative medicine and supportive care at leading cancer centers: A systematic analysis of websites. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 16, n. 2, 2010.

BRAZ, A. S. Uso da terapia não farmacológica, medicina alternativa e complementar na fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 51, n. 3, 2011.

CARRARO, E. R. O. *et al.* Estimulação cerebral por sintetização fótica e auditiva associada à imagética e massoterapia: minimização de dor em



mulheres portadoras de fibromialgia. **Motriz**, v. 16, n. 2, 2010.

CEOLIN, T. *et al.* A inserção das terapias complementares no sistema único de saúde visando o cuidado integral na assistência. **Enfermeria global**, n. 16, 2009.

ELIAS, A. C. A.; GIGLIO, J. S.; PIMENTA, C. A. M. Análise da natureza da dor espiritual apresentada por pacientes terminais e o processo de sua re-significação através da intervenção relaxamento, imagens mentais e espiritualidade (RIME). **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 16, n. 6, 2008.

GASPAR, A. T.; CASTRO, A.; ANTUNES, F. Terapia com caixa de espelhos na síndrome dolorosa regional complexa tipo I. **Revista Acta Fisiátrica**, v. 17, n. 3, 2010.

GIMENES, R. O.; SANTOS, E. C.; SILVA, T. J. P. V. Watsu no Tratamento da Fibromialgia: Estudo Piloto. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 46, n. 1, 2006.

GRANER, K. M.; COSTA JUNIOR, A. L.; ROLIM, G. S. Dor em oncologia: intervenções complementares e alternativas ao tratamento medicamentoso. **Temas em Psicologia**, v. 18, n. 2, 2010.

HILL, A. **Guia das Medicinas Alternativas**: todos os sistemas. Belo Horizonte: Mandala, 2003.

LEÃO, E. R.; SILVA, M. J. P. Música e dor crônica músculoesquelética: o potencial evocativo de imagens mentais. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 12, n. 2, 2004.

LIMA, M. A. G.; TRAD, L. A. B. "Circuloterapia": uma metáfora para o enfrentamento da dor crônica em duas clínicas de dor. **Physis**, v. 21, n. 1, 2011.

MATTIA, A. L. *et al.* Análise das dificuldades no processo de doação de órgãos: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Bioethikos**, v. 4, n. 1, 2010.

SANTOS, S. S. *et al.* Avaliação multidimensional do idoso por Enfermeiros brasileiros: uma revisão integrativa. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 9, n.1, 2010.

SIEGEL, P.; BARROS, N. F. O que é a Oncologia Integrativa?. **Cadernos de Saúde Coletiva**, v. 21, n. 3, 2013.

SILVA, M. J. P.; GIMENES, O. M. P. V. **Florais**: uma alternativa saudável-pesquisas revelam tratamentos e resultados dessa terapia. São Paulo: Gente, 1999.

TESSER, C. D.; LUZ, M. T. Racionalidades médicas e integralidade. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, n. 1, 2008.

VALE, N. B. Analgesia adjuvante e alternativa. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, v. 56, n. 5, 2006.

VASQUES, C. I.; SANTOS, D. S.; CARVALHO, E. C. Tendências da pesquisa envolvendo o uso do toque terapêutico como uma estratégia de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 24, n. 5, 2011.

**Sobre o autor**

Augusto Everton Dias Castro. Enfermeiro pela Universidade Federal do Piauí. Acadêmico de Direito do CESVALE. Especialista em Saúde e Qualidade de Vida pela Faculdade de Educação e Tecnologia da Região Missioneira. Docente do Sistema de Ensino Acadêmicko's. Endereço: Cesvale Campus Riverside, Riverside Shopping, piso superior. Teresina-Pi. Tel: (86) 98060521. E-mail: [augusto.everton@hotmail.com](mailto:augusto.everton@hotmail.com)