



Práticas Integrativas e Complementares no tratamento de dores crônicas

Integrative and Complementary Practices in the treatment of chronic pain

Prácticas Integrativas y Complementarias en el tratamiento del dolor crónico

Evandro Rogério da Silva¹, Sarah Rebeca Dantas Ferreira², Gerlane Guedes Delfino da Silva³, Elane Cristina Silva Landim², Rafael Ferreira do Nascimento⁴, Richard Morrinson Couras de Carvalho¹, Cibério Landim Macêdo².

RESUMO

Objetivo: Avaliar a eficácia das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no tratamento de dores crônicas, considerando a complexidade sensorial e emocional da dor, que afeta aproximadamente 25% da população global e 45,59% no Brasil. **Métodos:** Esta revisão integrativa, conduzida de acordo com as diretrizes PRISMA, realizou busca em diversas bases, incluindo BVS, CAPES, Science Direct e Pubmed, utilizando descritores em inglês e português. Os critérios de inclusão abrangeram artigos originais completos, de acesso livre, publicados nos últimos 5 anos. **Resultados:** Após triagem de 785 artigos, apenas 10 atenderam aos critérios de inclusão, evidenciando os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) para dor crônica em adultos. Estes estudos abordaram vários parâmetros de avaliação, destacando a intensidade da dor, consumo de medicamentos, incapacidade física e qualidade de vida, sugerindo que a implementação dessas intervenções pode ser valiosa na prática clínica. **Considerações finais:** Práticas Integrativas e Complementares (PICs) demonstraram redução significativa na intensidade da dor crônica nas costas. Terapias como acupuntura, moxabustão, hipnose, geoterapia e aromaterapia foram avaliadas, apresentando evidências satisfatórias como adjuvantes no tratamento, podendo reduzir ou até eliminar a necessidade de medicamentos.

Palavras-chave: Dor crônica, Práticas Integrativas e Complementares (PICs), Revisão integrativa de eficácia.

ABSTRACT

Objective: Evaluating the Effectiveness of Integrative and Complementary Practices (ICPs) in the Treatment of Chronic Pain, Considering the Sensory and Emotional Complexity of Pain, which Affects Approximately 25% of the Global Population and 45.59% in Brazil. **Methods:** This integrative review, conducted following PRISMA guidelines, searched various databases, including BVS, CAPES, Science Direct, and Pubmed, using English and Portuguese descriptors. Inclusion criteria encompassed full original articles, freely accessible, published in the last 5 years. **Results:** After screening 785 articles, only 10 met the inclusion criteria, highlighting the

¹ Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). Campina Grande - PB.

² Universidade Federal da Paraíba (UFPB). João Pessoa – PB.

³ Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Campina Grande – PB.

⁴ Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Recife - PE.

benefits of Integrative and Complementary Practices (ICPs) for chronic pain in adults. These studies addressed various assessment parameters, emphasizing pain intensity, medication consumption, physical disability, and quality of life, suggesting that the implementation of these interventions could be valuable in clinical practice. **Final considerations:** Integrative and Complementary Practices (ICPs) demonstrated a significant reduction in the intensity of chronic back pain. Therapies such as acupuncture, moxibustion, hypnosis, geotherapy, and aromatherapy were evaluated, presenting satisfactory evidence as adjuncts in treatment, potentially reducing or even eliminating the need for medication.

Keywords: Chronic pain, Integrative and Complementary Practices (ICPs), Integrative review of effectiveness.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar la eficacia de las Prácticas Integrativas y Complementarias (PICs) en el tratamiento del dolor crónico, considerando la complejidad sensorial y emocional del dolor, que afecta aproximadamente al 25% de la población global y al 45,59% en Brasil. **Métodos:** Esta revisión integrativa, realizada siguiendo las directrices PRISMA, realizó búsquedas en varias bases de datos, incluyendo BVS, CAPES, Science Direct y Pubmed, utilizando descriptores en inglés y portugués. Los criterios de inclusión abarcaron artículos originales completos, de acceso libre, publicados en los últimos 5 años. **Resultados:** Después de revisar 785 artículos, solo 10 cumplieron con los criterios de inclusión, evidenciando los beneficios de las Prácticas Integrativas y Complementarias (PICs) para el dolor crónico en adultos. Estos estudios abordaron varios parámetros de evaluación, destacando la intensidad del dolor, el consumo de medicamentos, la discapacidad física y la calidad de vida, sugiriendo que la implementación de estas intervenciones puede ser valiosa en la práctica clínica. Consideraciones finales: Las Prácticas Integrativas y Complementarias (PICs) demostraron una reducción significativa en la intensidad del dolor crónico en la espalda. Terapias como la acupuntura, la moxibustión, la hipnosis, la geoterapia y la aromaterapia fueron evaluadas, presentando evidencia satisfactoria como adyuvantes en el tratamiento, pudiendo reducir o incluso eliminar la necesidad de medicamentos.

Palabras clave: Dolor crónico, Prácticas Integrativas y complementarias (PICs), Revisión integrativa de eficacia.

INTRODUÇÃO

A dor é compreendida pela *International Association for the Study of Pain* (IASP) como uma experiência sensorial e emocional desagradável relacionada a um dano fisiológico ou não, de origem multifatorial e de difícil compreensão, classificada como aguda ou crônica (NUGRAHA B, et al., 2019). A dor crônica é um importante problema de saúde pública, comumente enfrentado pela população. Estudos estimam que a dor crônica afeta cerca de 25% da população em geral (HUSAK AJ e BAIR MJ, 2020; HASSAN S, et al., 2020). No Brasil, a prevalência apresenta média nacional de 45,59% (AGUIAR DP, et al., 2021).

A dor crônica é consideravelmente debilitante e apresenta diferentes tipos de dor, como dor neuropática, nociceptiva e nociplástica, prejudicando a função física e emocional, e conseqüentemente refletindo negativamente na qualidade de vida da população (STANOS S, et al., 2016). Existem muitas maneiras de controlar a dor, dentre elas, a abordagem farmacológica se destaca como primeira escolha. Dentre o arsenal terapêutico disponível, os anti-inflamatórios não esteroidais (AINEs) é a classe mais usada de analgésico não opióide. Esses medicamentos podem não controlar adequadamente a dor e estão associados ao risco aumentado de desenvolver úlcera gastrointestinal e sangramento (KROENKE K e CHEVILLE A, 2017).

Os opioides são frequentemente considerados para dor crônica intensa e embora possam causar dependência ainda são os medicamentos mais prescritos para esse problema específico, principalmente nos casos em que os AINEs não estão apresentando analgesia satisfatória (KRAYCHETE DC e SAKATA RK, 2012; FERREIRA VC, 2020). Várias outras classes de medicamentos, como antidepressivos e relaxantes musculares, são frequentemente prescritos para a dor, mas apresentam evidências fracas de eficácia contra a dor crônica (KROENKE K e CHEVILLE A, 2017).

A dor fragiliza, sensibiliza e interfere nas atividades diárias, exigindo dos profissionais, conhecimento dos diferentes recursos não farmacológicos, nos quais estão incluídas as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs). Essas práticas são tratamentos baseados em um modelo de cuidado humanístico e centrado na integridade do indivíduo, concebidos para estimular a prevenção de doenças, promoção e restauração da saúde por meio de técnicas eficazes e seguras, com foco na escuta acolhedora, no desenvolvimento de vínculos terapêuticos e na integração humana com o meio ambiente e a sociedade. Utiliza técnicas milenares, baseadas em conhecimentos tradicionais e populares e atua na prevenção de doenças e complicações, na redução de sintomas físicos e mentais, na restauração e promoção da saúde, além de proporcionar sensação de bem-estar, relaxamento e alívio do estresse (BRASIL, 2015; AGUIAR, J et al., 2019).

As PICs são reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como parte da Medicina Tradicional e Complementar (MTC) que abrange diferentes formas de cuidados de saúde, existem em diferentes culturas e regiões do mundo há milhares de anos. No Brasil, as PICs passaram a fazer parte do SUS por meio da Política Nacional de Práticas Integradas e Complementares no SUS (PNPIC) instituída pelo Ministério da Saúde em 2006. São 29 modalidades oferecidas gratuitamente no SUS como Medicina Tradicional Chinesa, Hipnose, Geoterapia e Aromaterapia (BRASIL, 2015; BRASIL, 2018; POSSO, MBS, 2021).

Frente ao impacto da dor e da importância da ampliação do seu tratamento, utilizando procedimentos seguros, eficazes e que não causem efeitos adversos, a presente revisão teve por objetivo identificar e verificar a eficácia das Práticas Integrativas e Complementares utilizadas no tratamento de dores crônicas.

MÉTODOS

A presente revisão do tipo integrativa, foi conduzida em conformidade com as diretrizes Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). As buscas de artigos científicos sobre o tema foram realizadas em bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), periódicos CAPES, Science Direct e National Library of Medicine (Pubmed). Os descritores utilizados foram “Complementary Therapies” AND “Chronic Pain” nos idiomas inglês e português.

Essa busca foi refinada pelos seguintes critérios de inclusão: artigos originais completos, de acesso livre, publicados nos últimos 5 anos (2018-2023) em inglês ou português. Os estudos foram excluídos pelos seguintes critérios: artigos que não apresentassem relação com o tema abordado nesta revisão, publicações duplicadas, trabalho de conclusão de curso, dissertação ou tese, resenha, resumo de congresso, protocolos e revisões da literatura.

Em uma primeira etapa, os resumos das publicações foram analisados para identificar as publicações a serem revisadas com seu texto completo. Em uma segunda etapa, para os artigos selecionados, foi realizada uma leitura detalhada do texto na íntegra.

Todos os artigos recuperados na busca foram revisados para avaliação de elegibilidade. Para a amostra final, foram registrados em uma tabela pré-projetada, os seguintes dados extraídos dos estudos elegíveis: primeiro autor, ano de publicação e país, tipo de estudo, tipo de intervenção e benefícios relatados. A busca foi realizada por dois revisores independentes. Um terceiro autor foi consultado sempre que surgiram divergências.

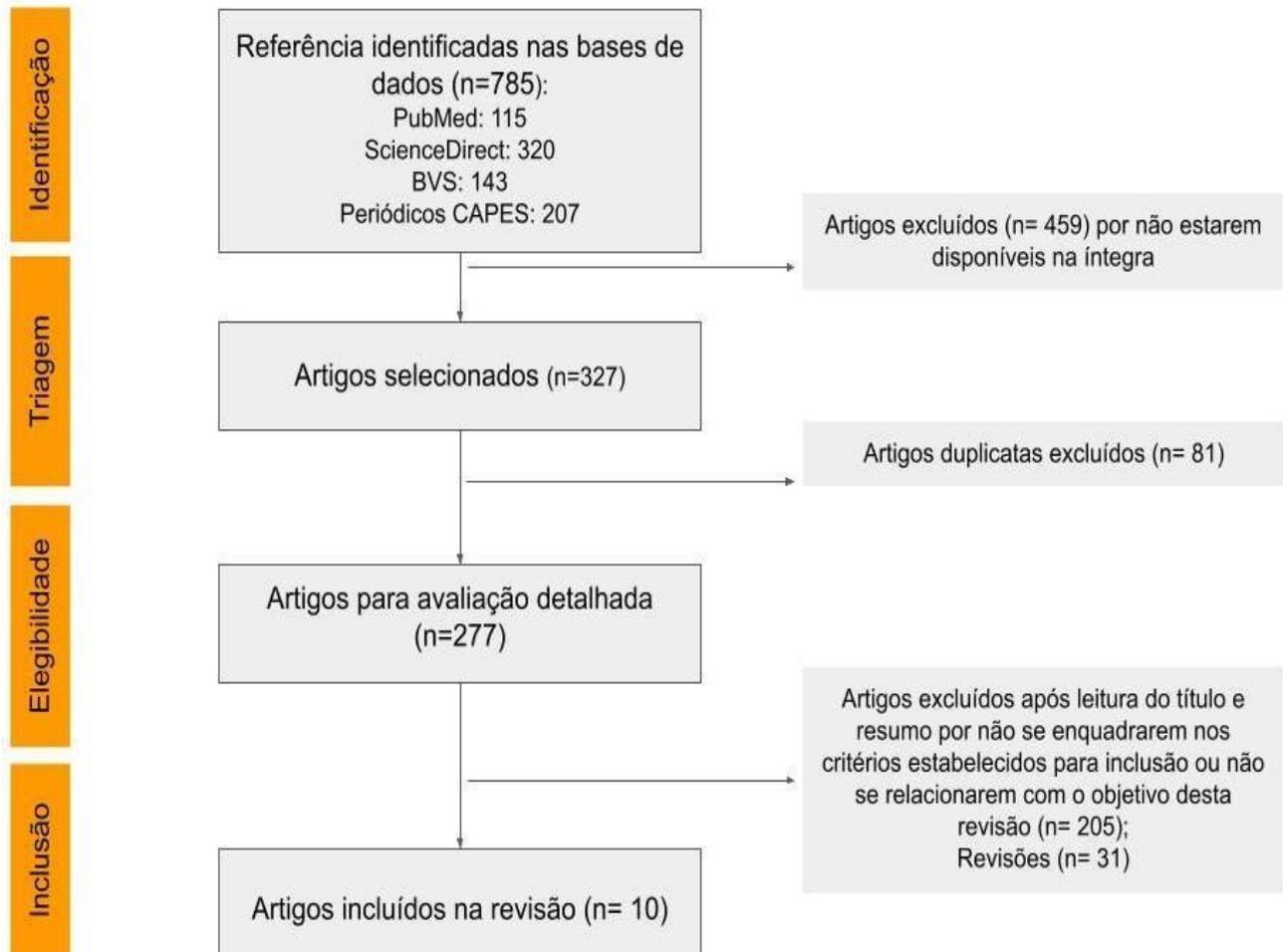
RESULTADOS E DISCUSSÃO

O manejo farmacológico ainda é a principal abordagem para o alívio da dor. No entanto, o tratamento farmacológico convencional não é suficiente e pode apresentar desfechos negativos como bloqueio de condução cardíaca, sedação, efeitos anticolinérgicos, irritação gástrica ou efeitos adversos relacionados com opióides (ZHANG YH, 2021).

Dos 785 artigos identificados por meio das buscas em bases de dados, após triagem preliminar da literatura através do software Rayyan para remoção de duplicatas, restaram apenas 214 artigos não

duplicados selecionados. Ao ler o título e examinar preliminarmente o resumo, foram excluídos 165 artigos que não atenderam aos critérios de inclusão. Ao final da filtragem, 49 artigos foram lidos na íntegra e desses apenas 10 atenderam aos critérios de inclusão e entraram na fase final (**Figura 1**).

Figura 1 - Fluxograma de seleção dos artigos da revisão.



Fonte: Silva ER, et al., 2024.

As novas diretrizes internacionais sobre prescrição recomendam a terapia não farmacológica em combinação com opioides para pacientes com dor crônica, especialmente para aqueles que estão usando altas doses, pois a redução gradual dos opioides é desejada, para reduzir o risco de overdose não intencional ou morte (HASSAN S, 2020). Nesse sentido, no Brasil, abordagens multidisciplinares baseadas em fisioterapia, massagem terapêutica, terapia cognitivo-comportamental e acupuntura são indicadas no Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Dor Crônica (BRASIL, 2012).

O presente estudo evidenciou os benefícios das PICs para a dor crônica, em adultos, em vários parâmetros de avaliação da dor tanto subjetivos quanto fisiológicos, em todos os estudos avaliados. Os desfechos mais utilizados para avaliar essas condições clínicas foram a intensidade da dor, o consumo de medicamento, a incapacidade física, a qualidade da dor e a qualidade de vida. Dessa forma, a síntese das melhores evidências científicas sobre a temática pode contribuir para a implementação da intervenção na prática clínica. O **Quadro 1** apresenta a caracterização dos estudos quanto às intervenções aplicadas nos grupos experimental e os seus principais achados.

Quadro 1 - Caracterização dos estudos quanto à intervenção aplicada.

Autor/Ano/País	Tipo de estudo	Objetivo	Tipo de intervenção	Principais conclusões/benefícios relatados
Morais, B. X. (2023), Brasil	Ensaio clínico randomizado	Avaliar a eficácia da auriculoterapia na redução da dor musculoesquelética crônica na coluna Vertebral de trabalhadores da saúde.	Auriculoterapia	Auriculoterapia teve o mesmo efeito em ambos os grupos na intensidade da dor e durou mais tempo no seguimento. Houve melhora na qualidade de vida e redução no consumo de medicamentos.
Yin, M. X.C. (2023), China	Ensaio clínico randomizado	Determinar a eficácia de uma intervenção simples e autoadministrável de moxabustão e massagem para aliviar a dor crônica e melhorar o bem-estar psicológico de idosos na comunidade.	Moxabustão Massagem	E a moxabustão com massagem pode ser um regime eficaz e autoadministrável de alívio da dor para idosos. Um período mais longo de intervenção é sugerido para estudos futuros.
McKernan, L. C. (2022), Estados Unidos	Ensaio Clínico não randomizado	Avaliar a utilidade da hipnose de grupo como uma intervenção para a dor crônica num ambiente de medicina integrativa com uma ampla gama de etiologias de dor.	Hipnose	A auto-hipnose foi associada a reduções significativas e imediatas. Na dor e a mudanças significativas na interferência da dor que se mantiveram ou melhoraram ao longo de 6 meses nos indivíduos com dor crônica.
Namiranian, P. (2022), Irã	Ensaio clínico randomizado controlado	Comparar os efeitos da massagem Fateh com os da acupuntura e fisioterapia no alívio da dor e incapacidade na lombalgia crônica.	Acupuntura	A massagem Fateh mostrou efeitos positivos na redução da dor e da incapacidade em pacientes com lombalgia crônica, bem como acupuntura e fisioterapia.
Delfino, M. T. (2020), Brasil	Ensaio clínico quantitativo, exploratório	Avaliar os resultados da geoterapia no alívio da dor lombar inespecífica.	Geoterapia	A geoterapia com argila verde aplicada na região lombar do corpo foi eficaz na diminuição da dor lombar crônica inespecífica.
Moura, C. C. (2019), Brasil	Ensaio clínico randomizado	Avaliar os efeitos da auriculoacupuntura sobre a intensidade da dor, a sua interferência nas atividades cotidianas, o alívio proporcionado pela intervenção e o limiar de dor em pessoas com distúrbios musculoesqueléticos nas costas.	Auriculoacupuntura	Auriculoacupuntura apresentou efeitos Positivos ao reduzir a intensidade da dor crônica e sua interferência nas atividades cotidianas em pessoas com distúrbios musculoesqueléticos nas costas.
Lopes L. (2023), Portugal	Ensaio clínico	Utilizar um sistema de canais e raciocínio matemático para resolver dores musculo esqueléticas crônicas.	Acupuntura	A Acupuntura traz benefícios no alívio da dor em curto prazo para pacientes com osteoartrite sintomática do joelho e dor lombar crônica e é uma opção de encaminhamento segura e razoável a ser considerada para melhor informar a tomada de decisão clínica e desenvolver o paciente.
Bicego A, (2021), Bélgica.	Ensaio clínico randomizado	Avaliar se a auto hipnose/autocuidado é mais eficaz do que a música/autocuidado, o autocuidado sozinho e a psicoeducação/TCC.	Hipnose	O efeito da terapia cognitivo-comportamental (TCC) é potencializado quando combinado com a hipnose.
Jensen MP, (2021), Estados Unidos	Ensaio clínico randomizado	Avaliar e comparar a eficácia de quatro terapias cognitivas hipnóticas no tratamento de dor crônica.	Hipnose	Todos os tratamentos foram associados a melhorias na intensidade da dor que se mantiveram até 12 meses após o tratamento.

Fonte: Silva ER, et al., 2024.

Medicina Tradicional Chinesa

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é uma abordagem terapêutica milenar que avalia o estado energético e orgânico do indivíduo, através da teoria do yin-yang e dos cinco elementos, tendo em vista o cuidado integral frente a qualquer desequilíbrio. Para tanto, a MTC dispõe de diversos procedimentos terapêuticos como acupuntura, ventosaterapia, moxabustão, uso de plantas medicinais, práticas corporais e mentais e dietoterapia chinesa (BORGES DX e AVELAR KES, 2022).

Acupuntura

A acupuntura é uma forma de medicina alternativa originada na China há mais de 3.000 anos, que tem sido cada vez mais utilizada para o tratamento da dor. O agulhamento envolve a inserção de agulhas, normalmente de calibre 32-36G, em pontos específicos de acupuntura no corpo. As agulhas podem ser feitas de cerâmica, bronze, ferro, ouro, prata ou aço inoxidável. A acupuntura é mais frequentemente usada no tratamento de dores crônicas como, dor lombar, enxaqueca e dores neuropáticas da Síndrome de Dor Regional Complexa (URITS I, et al., 2021).

Um ensaio clínico com 34 participantes com dor crônica na região da coluna vertebral submetidos a oito sessões de auriculoterapia com sementes, duas vezes por semana, verificou a eficácia da auriculoterapia na intensidade da dor, avaliada pela *Numerical Pain Scale* (NPS) e *Brief Pain Inventory* (BPI). Na NPS, constatou-se redução de 48% no grupo intervenção (GI) e 35% no grupo controle (GC). Apesar disso, no período de acompanhamento, após as sessões, houve efeito duradouro do tratamento de intervenção, reduzindo a intensidade da dor em 34% em relação ao GC (MORAIS BX, et al., 2023).

No BPI, o GI apresentou redução da intensidade da dor após quatro sessões e a manteve durante o tratamento e acompanhamento. Semelhantemente, o GC apresentou redução da dor, contudo de forma mais gradual e ao longo de oito sessões, sem acompanhamento (MORAIS BX, et al., 2023).

Em outro estudo, os participantes receberam cinco sessões, 1 vez por semana, durante 1 mês e meio houve uma redução da dor de 80% durante o período de intervenção, alívio que atingiu 60% após 15 dias (MOURA CC, et al., 2019).

Estudos que utilizaram a *Visual analogue Scale* (VAS) com pontuação de 0 a 10 para avaliação da dor obtiveram resultados muito positivos (NAMIRANIAN P, et al., 2022; LOPES L, et al., 2023). A intensidade média da dor na VAS de 84 pacientes com lombalgia crônica, que receberam 10 sessões de acupuntura duas vezes por semana, foi de $7,41 \pm 1,70$ para $4,54 \pm 1,24$ após o término das sessões de terapia e $5,03 \pm 1,38$ quatro semanas após o término do tratamento.

Na *Roland–Morris Disability Questionnaire* (RMDQ), escala de incapacidade com pontuação de 0 a 24, a pontuação média de incapacidade foi de $10,64 \pm 1,59$ na primeira consulta, que diminuiu para $7,61 \pm 1,93$ na segunda consulta e $8,22 \pm 1,97$ no acompanhamento (NAMIRANIAN P, et al., 2022).

A auriculoacupuntura apresentou efeitos positivos sobre a dor crônica (MOURA CC, et al., 2019). Os ensaios de tratamento estabelecidos evidenciaram melhores escores, estatisticamente significativos, na intensidade e no alívio da dor crônica, e em sua interferência nas atividades cotidianas (NAMIRANIAN P, et al., 2022; LOPES L, et al., 2023).

Além de promover qualidade de vida, principalmente nos domínios “vitalidade” e “limitação por aspectos emocionais”. Outro dado interessante evidenciado pelo estudo foi a redução do consumo de medicamentos para alívio da dor pela maioria, enquanto no grupo controle o consumo foi mantido. Esses achados são importantes, pois a maioria dos participantes sofria de distúrbios osteomusculares, com uso frequente de medicamentos (MORAIS BX, et al., 2023).

Um efeito benéfico, que diferencia as PICs das estratégias farmacológicas clássicas para o controle da dor, é a relativa ausência de efeitos colaterais. Além disso, a dor crônica relacionada ao sistema musculoesquelético geralmente é refratária aos analgésicos mais comuns, o que sugere fortemente as PICs como uma ótima escolha para essa condição (MOURA CC, et al., 2019).

Moxabustão

A técnica da moxabustão envolve o estímulo de pontos específicos do corpo, através do calor e da energia gerados pela combustão de plantas secas de moxa, predominantemente da espécie *Artemisia vulgaris*, direta ou indiretamente na pele. O mecanismo geral da moxabustão é bastante complexo e está associado a efeitos relacionados ao calor, como vasodilatação e inflamação (LI Y, et al., 2019). Um estudo desenvolvido em Hong Kong apresentou a eficácia de uma intervenção de moxabustão com massagem para 40 participantes idosos diagnosticados com dor crônica.

Houve uma redução considerável imediatamente após a intervenção, o que não foi observado no grupo controle. Os resultados mostraram que esta intervenção simples era viável, podia ser autoadministrada e conduzia à redução da dor e da depressão, ao mesmo tempo que melhorava a qualidade do sono e o bem-estar subjetivo (YIN MXC, et al., 2023). Há outros estudos robustos em andamento que objetivam comparar a eficácia da moxabustão e tratamento farmacológico convencional para alívio da dor crônica em pacientes com artrite reumatoide que contribuirá para fornecer uma base sólida para o tratamento clínico, bem como para estudos futuros e fortalecimento da utilização terapêutica de moxabustão (ZHOU Y, et al., 2020).

Hipnose

A hipnose é definida como um método único de comunicação baseado em confiança, em que o paciente está mais receptivo às ideias sugeridas pelo hipnólogo e está mais motivado a usar seus recursos internos para controlar suas reações e comportamentos em relação ao adoecimento (MACHADO RS, et al., 2021). Em populações com dor crônica, é importante avaliar tanto os níveis de intensidade da dor como o impacto da dor na vida diária (KANEMATSU JS, et al., 2022). Em uma amostra de 85 indivíduos com diversas condições de dor de longa duração, a participação na auto hipnose em grupo foi associada a melhorias significativas, incluindo reduções na intensidade média da dor e na interferência da dor na rotina. Esses benefícios foram mantidos por 6 meses (MCKERNAN LC, et al., 2022). Outro estudo destaca que os efeitos benéficos obtidos foram mantidos por mais de um ano após o término do tratamento (BICEGO A, et al., 2021).

Sobre a quantidade ideal das sessões, a duração do tratamento variou entre os estudos. Os benefícios da hipnose foram alcançados entre 4 e 7 sessões (MCKERNAN LC, et al., 2022; BICEGO A, et al., 2021). Por outro lado, um estudo randomizado recente, mostrou que indivíduos com dor crônica podem ter uma redução significativa e duradoura da dor após apenas quatro sessões de hipnose (JENSEN MP, et al., 2020). Referindo-se a custo-benefício, há evidências de que a hipnose é uma abordagem terapêutica fácil de administrar, barata, bem recebida e eficaz, utilizada nos cuidados primários, que pode diminuir as internações hospitalares, bem como limitar prescrições de medicamentos e solicitações de exames complementares (SOUZA JMC, 2018).

Geoterapia

A geoterapia é uma prática milenar, que utiliza a argila para fins terapêuticos, empregada pelos povos antigos em casos de doenças osteomusculares, processos inflamatórios, lesões dérmicas e cicatrização de ferimentos (BRASIL, 2018).

A argila, composta por minerais e outros elementos naturais, possui propriedades únicas que a tornam um recurso valioso na terapia. Sua composição rica em minerais como silício, alumínio, ferro, cálcio e magnésio confere-lhe propriedades anti-inflamatórias, analgésicas, cicatrizantes e desintoxicantes. Essas propriedades tornam a argila uma escolha popular para tratamentos naturais e holísticos, especialmente em comunidades que valorizam abordagens terapêuticas tradicionais (TRUPPEL A, et al., 2020)

Na prática da geoterapia, a argila é frequentemente aplicada topicamente sobre a área afetada do corpo, seja na forma de cataplasmas, compressas ou banhos de argila. A aplicação direta da argila na pele permite que seus minerais e componentes ativos sejam absorvidos, proporcionando alívio da dor, redução da inflamação e estímulo da cicatrização. Além disso, a argila também pode ser utilizada internamente, na forma de argiloterapia oral, onde é ingerida para promover a desintoxicação do organismo e melhorar a saúde gastrointestinal. Essa prática é baseada na crença de que a argila pode absorver toxinas e impurezas do trato

digestivo, promovendo assim a saúde intestinal e fortalecendo o sistema imunológico (DELFINO MT, et al., 2020). Embora a geoterapia seja uma prática antiga, seu uso continua a ser relevante nos tempos modernos, com muitas pessoas buscando abordagens naturais e não invasivas para promover sua saúde e bem-estar. A crescente popularidade da geoterapia reflete o interesse renovado em terapias tradicionais e holísticas, bem como a busca por alternativas aos tratamentos convencionais (GOMES CDSF, 2018). No entanto, é importante ressaltar que, embora a geoterapia possa oferecer benefícios significativos, ela não deve substituir os cuidados médicos convencionais.

É fundamental consultar um profissional de saúde qualificado antes de iniciar qualquer forma de terapia, especialmente se houver condições de saúde pré-existentes ou se estiver sendo utilizado em conjunto com outros tratamentos médicos. Ao fazer isso, é possível aproveitar os benefícios da geoterapia de forma segura e eficaz, integrando-a a um plano abrangente de cuidados com a saúde (MORRISON KD, et al., 2016). O mecanismo da geoterapia parece estar relacionado com trocas iônicas, pelas quais os elétrons livres, presentes nos minerais, produzem as propriedades terapêuticas da argila. A composição mineral das argilas é variável, porém possuem três cristais geológicos fundamentais: o quartzo, o feldspato e a mica. Ocorre um atrito entre as estruturas cristalinas, gerando a propriedade elétrica, chamada piezoelectricidade, facilitando a condutibilidade da propriedade elétrica. Esse fenômeno elétrico auxilia a troca de íons e estímulo, no local de aplicação (LAFER NN e LIMA CFC, 2020).

Os resultados de um estudo, com 19 voluntários, revelaram que a aplicação de argila medicinal verde na região lombar reduziu a dor após a primeira sessão, de $4,54 \pm 2,319$ para $1,81 \pm 2,350$ na VAS. Um impacto significativo e progressivo que foi observado até a quarta sessão. Os resultados desta investigação demonstraram que a geoterapia com argila verde é uma opção para prevenção e tratamento de lombalgias, atuando no estado emocional do indivíduo promovendo relaxamento muscular, ajudando na diminuição de tensões criadas por estresse e desconfortos físicos, com a vantagem de ser indolor e não invasivo (DELFINO MT, et al., 2020).

Aromaterapia

A aromaterapia consiste no uso de óleos essenciais extraídos de vegetais utilizados na prática terapêutica individual e coletiva (BRASIL, 2018). Na prática clínica, essa terapia apresenta benefícios no controle de sintomas de dor, náusea, vômito, ansiedade, cuidados intensivos, bem-estar, ansiedade, depressão, estresse, insônia, problemas respiratórios. Essa terapia está baseada nas propriedades de cada óleo, que pode ser administrado topicamente, por inalação (direta via difusor com vapor, pedras aromáticas e tiras de pano com aroma de óleo ou indireta, que incluem spray, cera de vela aquecida), via oral (cápsulas e diluição) (FARRAR AJ e FARRAR FC, 2020).

No contexto da prática clínica, a aromaterapia demonstrou eficácia em uma gama de sintomas, incluindo dor, náusea, vômito, ansiedade, depressão, estresse, insônia e problemas respiratórios. Essa versatilidade torna a aromaterapia uma opção terapêutica atrativa para pacientes que buscam abordagens complementares ou alternativas para o manejo de suas condições de saúde (BORGES INAS, et al., 2020). Os óleos essenciais utilizados na aromaterapia são selecionados com base em suas propriedades terapêuticas específicas, que podem variar desde propriedades analgésicas e anti-inflamatórias até propriedades relaxantes e sedativas. Esses óleos podem ser administrados de diversas maneiras, incluindo aplicação tópica, inalação direta ou indireta e até mesmo via oral, sob a supervisão adequada de um profissional de saúde qualificado (ALMEIDA MCFD, e CHECHETTO F, 2020).

A aplicação tópica dos óleos essenciais permite que suas propriedades terapêuticas sejam absorvidas pela pele, proporcionando alívio localizado da dor, inflamação ou desconforto. A inalação direta, por sua vez, envolve a utilização de difusores de vapor, pedras aromáticas ou tiras de pano com aroma de óleo, permitindo que as moléculas voláteis dos óleos essenciais sejam inaladas e assimiladas pelo sistema respiratório, proporcionando efeitos rápidos e diretos no corpo e na mente. Além disso, a inalação indireta, por meio de sprays ou cera de vela aquecida, também pode ser uma forma eficaz de utilizar os óleos essenciais para criar ambientes terapêuticos e promover sensações de calma, relaxamento e revitalização. A administração oral

de óleos essenciais, por sua vez, é menos comum e requer precauções específicas devido à sua potência e potenciais efeitos colaterais (SILVA SB, et al., 2020). Um ensaio clínico randomizado com 70 pacientes com artrite reumatoide, pode observar que o óleo essencial de eucalipto foi colocado em uma almofada de gás de 2 x 4 polegadas, que foi fixada na roupa do paciente por 5 minutos, 3 vezes ao dia. De acordo com os resultados, a aromaterapia com óleos anti-inflamatórios provocou redução da dor dos pacientes, sensação de alegria e melhora das atividades diárias. A qualidade de vida e a esperança de vida também aumentaram (VARKANEH ZK, et al., 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo enfatiza o potencial promissor das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no tratamento da dor crônica nas costas, evidenciando a redução significativa na intensidade da dor. As modalidades avaliadas, como acupuntura, moxabustão, hipnose, geoterapia e aromaterapia, revelaram evidências satisfatórias como abordagens alternativas e holísticas. Destaca-se a importância da informação compartilhada, garantindo que os pacientes desempenhem um papel ativo em suas escolhas terapêuticas. A comunicação interprofissional é essencial para disseminar de maneira confiável os benefícios potenciais das PICs. O acesso amplo à informação científica sobre eficácia e segurança é crucial, visando aumentar a adoção das PICs pelos profissionais de saúde e pela população no tratamento das dores crônicas. Estudos futuros, especialmente sobre geoterapia e aromaterapia, são necessários para aprofundar a compreensão do papel dessas práticas no manejo a longo prazo da dor crônica.

REFERÊNCIAS

1. AGUIAR DP, et al. Prevalência de dor crônica no Brasil: revisão sistemática, 2021; 257-267.
2. AGUIAR J, et al. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. *Saúde em Debate*, 2019; 205–1218.
3. ALMEIDA MCFD, e CHECHETTO F. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. *Revista científica eletrônica de ciências aplicadas da FAIT*, 2020; 2.
4. BICEGO A, et al. Complementary treatment comparison for chronic pain management: A randomized longitudinal study. 2021; 0256001.
5. BORGES DX, et al. Atuação dos profissionais da saúde, no acompanhamento ao paciente da saúde mental. *Epitaya Ebooks*. 2022; 1(4): 1-42.
6. BORGES INAS, et al. Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: Revisão Integrativa/Effect of Aromatherapy Massage with Lavender Essential Oil: Integrative Review. ID on line. *Revista de psicologia*, 2020; 14(51): 121-131.
7. BRASIL. Ministério da Saúde (MS). PORTARIA N° 702, DE 21 DE MARÇO DE 2018 Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC, 2018.
8. BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Dor Crônica, 2012.
9. 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, 2015.
10. DELFINO MT, et al. Green medicinal clay in the treatment of the unspecified lumbar pain: clinical trial. *BrJP*, 2020; 3(3): 213-216.
11. FARRAR AJ e FARRAR FC. Clinical Aromatherapy. *Nurs Clin North Am*, 2020; 55(4): 489-504.
12. FERREIRA VC, et al. Uso de Opioides no Tratamento da Dor Crônica/Use of Opioids in the Treatment of Chronic Pain. *Revista de psicologia*, 2020; 14(53): 522-534.
13. GOMES, CDSF. Healing and edible clays: a review of basic concepts, benefits and risks. *Environmental Geochemistry and Health*, 2018; 40: 1739-1765.
14. HASSAN S, et al. Does Integrative Medicine Reduce Prescribed Opioid Use for Chronic Pain? A Systematic Literature Review, *Pain Medicine*, 2020; 21(4): 836–859.

15. HUSAK AJ e BAIR MJ. Chronic Pain and Sleep Disturbances: A Pragmatic Review of Their Relationships, Comorbidities, and Treatments, *Pain Medicine*, 2020; 21(6): 1142–1152.
16. JENSEN MP, et al. Effects of hypnosis, cognitive therapy, hypnotic cognitive therapy, and pain education in adults with chronic pain: a randomized clinical trial. *Pain*, 2020; 161(10): 2284-2298.
17. KANEMATSU JS, et al. Impacto da dor na qualidade de vida do paciente com dor crônica. *Revista de Medicina*, 2022; 101(3): 192586.
18. KRAYCHETE DC e SAKATA RK. Uso e rotação de opioides para dor crônica não oncológica. *Revista Brasileira de Anestesiologia*, 2012; 62(4): 558-562.
19. KROENKE K e CHEVILLE A. Management of Chronic Pain in the Aftermath of the Opioid Backlash. *JAMA*, 2017; 317(23): 2365–2366.
20. LAFER NN e LIMA CF. Geoterapia e o uso múltiplo da terra. *Revista Homem, Espaço e Tempo*, 2020; 14(1): 65–78.
21. LI Y, et al. The Effect of Moxibustion Stimulation on Local and Distal Skin Temperature in Healthy Subjects. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2019; 2019: 3185987.
22. LOPES L, et al. Individualized acupuncture for unilateral musculoskeletal pain: The advanced mathematical model. *Brain Behavior and Immunity Integrative*, 2023; 2: 100010.
23. MACHADO RS, et al. Eficácia da hipnose no manejo da dor não procedimental: revisão sistemática. *BrJP*, 2021; 4(3): 268-275.
24. MCKERNAN LC, et al. Delivery of a group hypnosis protocol for managing chronic pain in outpatient integrative medicine. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 2022; 70(3): 227-250.
25. MORAIS BX, et al. Auriculoterapia para reducir el dolor crónico de la columna vertebral de los trabajadores de la salud: ensayo clínico. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2023; 31: 3953.
26. MORRISON KD, et al. Unearthing the antibacterial mechanism of medicinal clay: A geochemical approach to combating antibiotic resistance. *Scientific Reports*, 2016; 6(1): 19043.
27. MOURA CC, et al. Efeitos da auriculoacupuntura na dor crônica em pessoas com distúrbios musculoesqueléticos nas costas: ensaio clínico randomizado. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2019; 53: 03418.
28. NAMIRANIAN P, et al. Comparison of an Iranian traditional massage (Fateh method) with physiotherapy and acupuncture for patients with chronic low back pain: A randomized controlled trial. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 2022; 15(3): 163-173.
29. NUGRAHA B, et al. The IASP Taskforce for the Classification of Chronic Pain. The IASP classification of chronic pain for ICD-11: functioning properties of chronic pain. *Pain*, 2019; 160(1) 88-94.
30. POSSO MB. Integrative and Complementary Health Practices in pain treatment. *BrJP*, 2021; 4(2): 97–98.
31. SILVA SB, et al. The progress of essential oils as potential therapeutic agents: A review. *Journal of Essential Oil Research*, 2020; 32(4): 279-295.
32. SOUZA JM. Hipnose clínica: uma alternativa resolutive e de qualidade para o programa saúde da família. *Revista Brasileira de Hipnose*, 2018; 29(1): 21-29.
33. STANOS S, et al. Rethinking chronic pain in a primary care setting. *Postgraduate Medicine*, 2016; 128(5): 502-515.
34. TRUPPEL, A, et al. Argiloterapia: uma revisão de literatura sobre os constituintes e utilizações dos diferentes tipos de argila. *Revista Faz Ciência*, 2020; 22(36): 143-143.
35. URITS I, et al. A Comprehensive Review of Alternative Therapies for the Management of Chronic Pain Patients: Acupuncture, Tai Chi, Osteopathic Manip Med, and Chiropr Care. *Adv Ther*, 2021; 38(1): 76-89.
36. VARKANEH ZK, et al. The effect of eucalyptus inhalation on pain and the quality of life in rheumatoid arthritis. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 2022; 29: 100976.
37. YIN MX, et al. A self-administered moxibustion-cum-massage intervention for older adults with chronic pain in the community: A randomized controlled trial. *Complement Therapies in Medicine*, 2023; 72: 102908.
38. ZHANG YH. Exercise for Neuropathic Pain: A Systematic Review and Expert Consensus. *Front Med (Lausanne)*, 2021; 8: 756940.
39. ZHOU Y, et al. Effectiveness of grain-sized moxibustion for rheumatoid arthritis: Study protocol for a randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 2020; 35: 101094.