



O uso da acupuntura no tratamento da dor lombar de gestantes

The use of acupuncture in the treatment of low back pain in pregnant women

El uso de la acupuntura en el tratamiento del dolor lumbar en mujeres embarazadas

Laryssa Karol Ferreira dos Santos¹, Cristiane Ana da Silva Lima², Maria de Fátima Bezerra da Silva Soares¹, Olivia Juliana de Carvalho Feitosa¹, Sonja Rebeca Silva Jorge Dantas¹, Viviane Maria de Arantes¹, Luana Ingrid Batista Gualberto¹, Italo Ramon da Silva¹, Cintia Pontes Cordeiro de Araújo¹, Geanna Gabriela de Almeida Nascimento.

RESUMO

Objetivo: Revisar pesquisas que relacionam acupuntura ao tratamento de dores lombar, em especial à gestacional, assim como sua eficiência e suas limitações em relação às terapias convencionais. **Revisão bibliográfica:** Sobre o tratamento da lombalgia, é preciso ter em mente que os tratamentos na gravidez são mais complexos tendo uma limitação de opções terapêuticas, mas uma opção para a gestante é a realização de acupuntura. Para o alívio da dor lombar em gestantes dispõe-se atualmente de algumas alternativas medicamentosas, de fácil prescrição e utilização e que geralmente têm um bom efeito no alívio da sintomatologia dolorosa. Entretanto deve-se ter muita cautela com medicamentos administrados na gravidez, alguns podem oferecer riscos ao binômio materno-fetal, muitas vezes ainda não totalmente conhecido. **Considerações finais:** Diversos estudos mostram os benefícios da acupuntura para tratamentos de dores em geral, alguns em específicos para a lombalgia gestacional. E mesmo com algumas restrições durante o período gestacional, a acupuntura ainda é uma boa opção de tratamento para o alívio da dor lombar na gestação. Seu custo é viável, pois pode ser feita em qualquer consultório e utiliza materiais baratos e de fácil manuseio e seus efeitos colaterais são praticamente inexistentes.

Palavras-chave: Gestante, Acupuntura, Lombalgia.

ABSTRACT

Objective: Review research that relates acupuncture to the treatment of low back pain, especially during pregnancy, as well as its efficiency and limitations in relation to conventional therapies. **Bibliographic review:** Regarding the treatment of low back pain, it is necessary to keep in mind that treatments in pregnancy are more complex with a limitation of therapeutic options, but an option for pregnant women is acupuncture. For the relief of low back pain in pregnant women, there are currently some drug alternatives, which are easy to prescribe and use and which generally have a good effect on relieving painful symptoms. However, great care should be taken with medications administered during pregnancy, as some may pose risks to the maternal-fetal binomial, often not yet fully known. **Final considerations:** Several studies show the benefits of acupuncture for pain treatments in general, some specifically for gestational low back pain. And even with some restrictions during the gestational period, acupuncture is still a good treatment option for the relief of low back pain during pregnancy. Its cost is viable, as it can be done in any office and uses cheap and easy-to-handle materials and its side effects are practically non-existent.

Keywords: Pregnant woman, Acupuncture, Low back pain.

¹ Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), Caruaru - PE.

² Universidade do Paraná (Unopar), Caruaru - PE.

RESUMEN

Objetivo: Revisar investigaciones que relacionan la acupuntura con el tratamiento del dolor lumbar, especialmente durante el embarazo, así como su eficiencia y limitaciones en relación a las terapias convencionales. **Revisión bibliográfica:** En cuanto al tratamiento de la lumbalgia, hay que tener en cuenta que los tratamientos en el embarazo son más complejos con una limitación de opciones terapéuticas, pero una opción para las embarazadas es la acupuntura. Para el alivio del dolor lumbar en mujeres embarazadas, actualmente existen algunas alternativas a los medicamentos, que son fáciles de prescribir y usar y que generalmente tienen un buen efecto en el alivio de los síntomas dolorosos. Sin embargo, se debe tener mucho cuidado con los medicamentos administrados durante el embarazo, ya que algunos pueden presentar riesgos para el binomio materno-fetal, muchas veces aún no del todo conocidos. **Consideraciones finales:** Varios estudios muestran los beneficios de la acupuntura para el tratamiento del dolor en general, algunos específicamente para la lumbalgia gestacional. E incluso con algunas restricciones durante el período gestacional, la acupuntura sigue siendo una buena opción de tratamiento para el alivio del dolor lumbar durante el embarazo. Su coste es viable, ya que se puede realizar en cualquier oficina y utiliza materiales baratos y de fácil manejo y sus efectos secundarios son prácticamente inexistentes.

Palabras clave: Embarazada, Acupuntura, Lumbalgia.

INTRODUÇÃO

A gravidez é um período de alterações musculoesqueléticas, físicas e emocionais necessárias ao perfeito crescimento e desenvolvimento fetal, sendo este um processo de transformações e adaptações (NEUCCI RD, et al., 2020) são mudanças morfológicas, biomecânicas e fisiológicas, o corpo sofre com o aumento da cintura, do quadril, das glândulas mamárias. Algumas apresentam déficit respiratório e vários outros tipos de mudanças e sintomas aparecem durante a gestação (CASTRO AMD, 2021).

Além disso, a mulher precisa se adaptar a uma mudança do centro de gravidade o que faz com que ocorra um aumento da sua curvatura lombar o que para algumas mulheres dor, causando limitações em suas atividades diárias (MEUCCI RD, et al., 2020), essas mudanças necessárias para o desenvolvimento do feto, podem ser bastante desconfortáveis e dolorosas para a mulher (MARTINS ES, et al., 2020).

A dor lombar ou lombalgia tem característica multifatorial (HUGHES CM, et al., 2018), e é uma das queixas mais frequentes durante o terceiro trimestre gestacional e costuma ocorrer em virtude das alterações posturais da gravidez, aumento da frouxidão ligamentar e da diminuição da função abdominal, sendo considerado um oneroso representante de afecções do aparelho locomotor e uma das principais causas de absenteísmo ao trabalho (ARAGÃO FF, 2019).

Quando se fala em tratamento da lombalgia, é preciso ter em mente que os tratamentos na gravidez são mais complexos tendo uma limitação de opções terapêuticas, mas uma opção da a futura mamãe é a realização de acupuntura. (MARTINS ES et al., 2020). Trata-se de uma prática terapêutica milenar inserida no conjunto de conhecimentos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), por não apresentar efeitos adversos, quando utilizada corretamente, é considerada uma alternativa útil em obstetrícia (CASTRO AMD, 2021; MARTINS ES, et al., 2018).

A acupuntura faz parte da medicina japonesa e vem com o passar dos anos se expandindo pelo mundo (CARDOSO R, et al., 2019) a técnica consiste na estimulação de determinados pontos na pele, os acupontos, com agulhas, que enviarão estímulo direto ao sistema nervoso central desencadeando uma resposta de alívio às dores agudas ou crônicas e melhora de diversas situações patológicas. Pode ser um bom aliado para o tratamento de processos algícos na gestação, alívio de náuseas e vômitos, indução do trabalho de parto e analgesia de parto (HUANG JP, 2022).

Nesse contexto, o objetivo foi revisar pesquisas que relacionam acupuntura ao tratamento de dores lombar, em especial à gestacional, assim como sua eficiência e suas limitações em relação às terapias convencionais.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Gravidez

Durante a gravidez é comumente necessário para a mulher adaptar sua postura para compensar a mudança de seu centro de gravidade (CG), o qual apresenta uma tendência em deslocar-se para cima e para frente devido ao crescimento útero-abdominal e aumento ponderal das mamas (GONÇALVES GDA, et al., 2019).

O Centro de gravidade é o ponto em torno do qual o peso do corpo é distribuído semelhantemente em todas as direções. A projeção do CG na base de sustentação é chamada de Centro de força (CF), ocorre que na gestante, o aumento da massa corpórea termina por ocasionar oscilação no CG refletindo no CF, isso causa na gestante um desequilíbrio instável (OLIVEIRA TQ, et al, 2022)

A lombalgia é uma das queixas mais comuns das gestantes, e caracteriza-se por um sintoma que afeta a área compreendida entre a parte mais baixa do dorso e a prega glútea, podendo irradiar para os membros inferiores. Além da fadiga, a hiper mobilidade articular, decorrente da ação hormonal e necessária ao parto, pode predispor a gestante à lesão articular e ligamentar, especialmente nas articulações que sustentam peso na coluna, na pelve e nos membros inferiores (NASCIMENTO TG e MEJIA DPM, 2017).

Uma das principais causas de incapacidade física na gestação é a lombalgia, a mesma dificulta diversas atividades da vida diária, como trabalhos ocupacionais e atividades domésticas, podendo interferir até no sono da gestante (SANTOS PC, et al., 2020).

Em média 80% das gestantes com dor lombar, têm a quantidade de sono e distúrbios do sono, indicadores da qualidade de vida, frequentemente associados com a queixa algica (MARTINS ES, et al., 2020), com as atividades ocupacionais, a presença de lombalgia pode resultar em maior número de dias de afastamento do trabalho, em média sete semanas para cada gestante, aumentando assim os gastos do sistema da Seguridade Social com essas pacientes (MARTIS ES, et al., 2018). Dor é um mecanismo de proteção do corpo que desempenha o papel de alerta e ocorre sempre que qualquer tecido estiver sendo lesado, fazendo com que o indivíduo reaja para remover o estímulo doloroso (PERSILVA M, 2019).

A dor sentida pelo indivíduo não pode ser visualizada, o profissional depende, em grande parte, do relato subjetivo e da leitura não verbal da linguagem corporal do paciente. Para avaliar a intensidade dolorosa, pode-se usar a escala visual analógica (EVA). Um método que padroniza e quantifica a dor de zero a dez. O valor zero significa a ausência de dor e dez, a dor máxima que o indivíduo considera possível (CASTRO AQ, et al., 2018).

Outra forma de avaliação é através da aplicação de um questionário simples e direto no qual se avalia a realização das atividades da vida diária (AVDs), sendo as respostas divididas segundo o grau de dificuldade em: sem dificuldade, com dificuldade, não consegue realizar e não se aplica. (SIMÕES AL, et al., 2018).

Segundo Santana HB (2016), a dor é caracterizada como um estímulo orgânico de resposta do organismo à alterações que prejudiquem seu pleno funcionamento. Contudo, dependendo da intensidade e da duração, pode dificultar o estabelecimento de tratamentos que visem eliminar seu fator etiológico. Os fatores desencadeantes do processo algico podem ser um estímulo virtual ou potencial lesivo aplicado aos nociceptores (dor nociceptiva ou somática), uma lesão do sistema nervoso (dor neural, neuropática), fenômenos psíquicos (dor psicogenética) ou uma associação desses mecanismos (dor mista) (ARGOFF CE, et al., 2019;).

Os receptores da dor são todas terminações nervosas livres não capsuladas denominadas termorreceptores (sensibilidade térmica) e nociceptores (sensibilidade dolorosa), localizados nas camadas superficiais da pele e em tecidos internos como o periosteio, paredes arteriais, superfícies articulares, foice e tentório da abóbada craniana. Outros tecidos profundos, em sua maioria, possuem poucas terminações dolorosas, porém na ocorrência de uma lesão tecidual maior, estas podem se somar para causar a dor lenta, crônica nessas áreas. Os receptores servem como um alarme para o organismo em relação aos estímulos que podem ou ameaçam causar uma lesão (ARCARO G, 2018).

A sensação dolorosa é originada a partir da ativação dos nociceptivos primários aferentes, os quais respondem preferencialmente aos estímulos nocivos e estão localizados na pele, músculos, articulações e vísceras. Embora as terminações nervosas dos nociceptores e termoreceptores pareçam similares, as membranas em torno deles apresentam diferentes propriedades de resposta que são responsáveis por sua especificidade (MAIA FES, et al., 2015).

Essa especificidade sensorial depende, sobretudo, da estrutura da terminação periférica do neurônio sensorial primário. Cada nociceptor é especificamente ativado por um tipo de estímulo intenso. A presença de receptores sensoriais que são sensíveis de maneira seletiva a estímulos específicos facilita a capacidade de discriminar vários tipos de sensações cutâneas. Os estímulos dolorosos podem ser classificados quanto à origem em: mecânicos, térmicos e químicos (SILVA MF, et al., 2019).

Em contraste com a maioria dos outros receptores sensoriais do corpo, os da dor se adaptam muito pouco e, às vezes não se adaptam de todo, possibilitando uma informação constante acerca do estímulo lesivo que causa dor durante o tempo em que ele persiste (GUYTON AC e HALL J, 2011).

A dor aguda é descrita em caráter de pontada, alfinetada, rápida ou elétrica. É sentida em cerca de 0,1 segundo após o estímulo doloroso e persiste enquanto houver dano tecidual. É o tipo de dor presente quando uma agulha é introduzida na pele, quando esta é cortada por um objeto afiado, quando sofre uma queimadura ou um choque elétrico. Pode ser altamente localizada e irradiar-se. Não é sentida na maioria dos tecidos profundos do corpo. A dor aguda tem função de alerta, é autolimitada e, geralmente, desaparece com a resolução do processo patológico. Nos casos em que o controle do deste processo não é satisfatório, a dor pode tornar-se crônica. (JANEIRO IMI, 2017; SILVA VA, 2020).

A dor crônica é referida em queimação, surda, latejante, nauseante ou lenta, não bem localizada, sentida 1 segundo ou mais após o estímulo doloroso e aumentando lentamente durante segundos e até minutos. Difere da dor aguda por ter duração maior que o curso usual de uma doença aguda ou lesão. Pode estar associada com a continuação da patologia ou pode persistir após a sua recuperação. Geralmente está associada à destruição tecidual, podendo ocorrer tanto na pele quanto em qualquer tecido ou órgão profundo (CASTRO AMD, 2021; VASCONCELOS FH, 2017). Em geral, a dor aguda é provocada por estímulos mecânicos e térmicos, enquanto a dor crônica pode se provocada pelos três tipos. (JANEIRO IMI, 2017).

Com relação ao componente afetivo, muitos pacientes com dor crônica apresentam irritação e ansiedade levando a algum grau de depressão. Tal fato pode ocasionar períodos extensivos de produtividade limitada e/ou inatividade. Esses pacientes, em sua maioria, demonstram um comportamento característico que inclui dificuldades no trabalho, nas atividades de vida diária, nas atividades de lazer, na função sexual, no desempenho vocacional, crise familiar levando até ao suicídio (STRECK JNZ, 2021).

A dor não pode ser deixada em segundo plano, deve constituir parte integral do cuidado ao paciente, pois quando não tratada de forma eficaz, afeta negativamente o status físico e mental, comprometendo a qualidade de vida. Podem-se estabelecer correlações entre inflamação, dor e status psicológico. A inflamação persistente contribui para a continuidade do ciclo de dor, gerando hipersensibilidade. A dor aumenta com o estresse psicológico, que é capaz de induzir aumento de citocinas inflamatórias.

Segundo Antonelli BA, et al. (2021) os portadores de lombalgia crônica podem manter a sensação dolorosa após a fase resolutiva da causa primária da dor, podendo a sensação dolorosa ser desproporcional à lesão do tecido. Por isso é extremamente importante conhecer a história prévia da lombalgia, pois esta pode ser um forte indicador dos riscos que poderão surgir. A dor lombar aguda é auto limitada e a recuperação espontânea ocorre em cerca de 4 a 7 semanas em 90% dos casos. Estima-se que 1% a 3% dos doentes com lombalgia necessita de procedimento cirúrgico (WIBELINGER LM, 2019)

A acupuntura tem sido amplamente utilizada na prática de cuidados à saúde devido ao seu potente efeito analgésico. São inúmeras as indicações terapêuticas da acupuntura, destacando-se as doenças crônicas e incapacitantes que podem provocar dor e muito incômodo nas pessoas, interferindo na qualidade de suas vidas e impedindo que retomem sua vida como no período anterior à doença (WEN,2020).

Acupuntura na gestação

Estar grávida, mostrar - se mulher em “sua plenitude”, tornar – se mãe ou até ser mãe novamente são aspectos de uma experiência que pode ser rica, mas também ameaçadora, pois uma gravidez gera não apenas um lindo bebê, mas a vivência de angústias e ansiedade e, conseqüentemente, desequilíbrio emocional. Segundo a medicina tradicional chinesa, as emoções alteradas durante gestação, devido aos hormônios que aumentam ou diminuem, são muitas vezes o responsável pelos sintomas físicos. Ao tratá-los, as emoções se equilibram. Dependendo da gravidade do quadro clínico, algumas gestantes podem permanecer em tratamento hospitalar até a época do parto e às vezes internada durante muitas semanas. (LEAL MC, 2012).

Para o alívio da dor lombar em gestantes dispõe-se atualmente de algumas alternativas medicamentosas, de fácil prescrição e utilização e que geralmente têm um bom efeito no alívio da sintomatologia dolorosa. Entretanto deve-se ter muita cautela com medicamentos administrados na gravidez, pois alguns podem oferecer riscos ao binômio materno-fetal, muitas vezes ainda não totalmente conhecido. (MARTINS ES, 2017).

Alguns métodos não-farmacológicos também podem ser empregados de forma preventiva: técnicas de relaxamento, alongamento, respiração, repouso, correção de hábitos posturais e massagens. Outro recurso é o uso da fisioterapia, que oferecem um conjunto de métodos para o tratamento das dores lombares em gestantes, tais como: Reeducação Postural Global (RPG); cinesioterapia, para o fortalecimento de cadeias musculares; hidroterapia e a eletrotermofototerapia, que pode ser associada às anteriores. Contudo, apesar dos bons resultados, essas técnicas apresentam algumas limitações na sua execução, pois algumas podem elevar a pressão arterial, ocasionar fadiga e provocar lesões articulares (DAMASCENA TLM, et al. 2021).

O uso cauteloso da acupuntura durante a gestação traz uma grande lista de bons efeitos: dependendo do ponto estimulado, ela funciona como analgésico, antiinflamatório ou antialérgico; melhora a circulação, que fica mais lenta na gravidez por conta do aumento do fluxo sanguíneo; ameniza os enjôos e a gastrites; na presença de hipertensão, uma das maiores causas de complicações no último trimestre da gestação, a estimulação dos pontos normaliza e mantém a pressão arterial normal (MARTINS ES, et al, 2020; MARTINS ES, et al, 2018).

Em termos econômicos, a acupuntura é uma técnica viável por não ser excessivamente custosa; segura, já que a fisiologia não é modificada; não apresenta efeito colateral importante para a mãe ou para o conceito; pode ser utilizada conjuntamente com outras técnicas analgésicas (GOUVEIA GDA, 2021).

Um inconveniente na aplicação da acupuntura em geral (não apenas em gestantes), é que podem ocorrer reações do tipo lipotimia, tontura, náuseas, suor frio, mãos e pés frios e até desmaio, principalmente quando se utilizam determinados pontos em pacientes extremamente ansiosos, amedrontados ou cansados. Também pode ocorrer a perfuração de um pequeno vaso sanguíneo, sem maiores conseqüências, assim como a punção acidental de um nervo periférico, causando dor local e, ocasionalmente, uma neurite traumática que cede espontaneamente (PEREIRA MSS, et al., 2015).

Como medida de precaução, a penetração e a manipulação das agulhas, assim como o uso da moxabustão, devem ser evitadas em determinados pontos que promovam a contração uterina, pois quando muito usados podem levar ao trabalho de parto prematuro. São contra-indicados o estímulo em pontos localizados no baixo ventre e na região lombossacra durante o primeiro trimestre de gestação. Após o terceiro mês de gestação devem ser evitados os pontos no abdômen superior, região lombossacra e pontos que causem sensações fortes assim como pontos na orelha (BRASIL, 2013; RIO DE JANEIRO, 2003).

A acupuntura também é usada para posicionar o bebê para o parto, quando ele está, por exemplo, sentado na barriga. Na reta final da gestação, a acupuntura ajuda a induzir as contrações para acelerar o trabalho de parto. No nascimento, ela não substitui a anestesia, mas sua aplicação diminui a quantidade de analgésico que a gestante necessita. (LIMA JEF, 2018; MOUTA, RJO, et al., 2021).

Analgesia por Acupuntura

A acupuntura científica é o resultado de uma evolução histórica e fundamenta-se na provação da eficácia clínica e no reconhecimento dos mecanismos biológicos, sinteticamente definidos como neuromodulação. (BESSA J, 2017).

Para a Medicina Tradicional Chinesa - MTC, a dor pode ser de caráter Yin ou Yang. As de natureza Yang são dores agudas e em pontadas, ao passo que as de natureza Yin são contínuas ou de caráter mais crônico e caracterizam-se por serem em queimação ou peso. Os desequilíbrios Yin/Yang podem determinar uma constituição física debilitada (estresse), deixando o organismo mais susceptível a agentes externos (frio, calor, umidade, vento, sequeidão), que, por sua vez, acabam gerando as afecções. Assim, uma deficiência ou excesso de "QI" (energia) ou "XUE" (sangue) proporcionará os mais diversos tipos de dor (BESSA J, 2017; GOUVEIA GDA, 2021).

Na MTC, o homem é visto como um todo, e não dividido em sistemas e pontos interligados. Para essa filosofia, o homem é a junção da energia do céu com a energia da terra, constituindo um microcosmo formado por duas polaridades, o Yin e o Yang, que formam os cinco órgãos os quais constituem o indivíduo (MACHADO ARWCP, 2015).

Quando há uma doença, algum sintoma ou algum tipo de dor, o acupunturista faz o diagnóstico energético do problema baseado em diversos critérios: a história do paciente, seu modo de falar, a coloração do rosto, a aparência da língua, os pulsos (pulsologia chinesa). A partir de todos esses dados e seguindo os conceitos da acupuntura clássica, a qual se baseia nas teorias do Yin e Yang e dos cinco movimentos, é possível supor a origem da doença e propor o tratamento. Desta forma, as escolhas dos pontos a serem utilizados e o tipo de estímulo, segundo esse diagnóstico, será diferente para cada paciente perante cada distúrbio energético, visto que o homem possui energias individualizadas ou próprias. Entretanto, tanto o diagnóstico quanto o tratamento correto dependem de muitos anos de prática por parte do acupunturista, devido ao fato destes basearem-se em critérios subjetivos (WEN TS, 2020).

No entanto, é possível aplicar a acupuntura em pontos diferentes do organismo para tratar uma mesma dor ou patologia, por exemplo, pontos locais, diretamente relacionados com o local; pontos distantes, mas relacionados com o local que se deseja tratar através dos meridianos da MTC; áreas reflexas, que seriam representações do local da dor ou da patologia em outras partes do organismo como o pavilhão auricular (acupuntura auricular) e a palma da mão (quiropuntura) (ARAUJO TR, 2021; LIMA JEF, 2018; WEN TS, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diversos estudos mostram os benefícios da acupuntura para tratamentos de dores em geral, alguns em específicos para a lombalgia gestacional. Mostraram ainda que a acupuntura venha ganhando cada vez mais espaço e aceitação no meio científico, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). E que apesar de algumas restrições durante o período gestacional, a acupuntura, em relação às terapias convencionais, é um método mais natural, menos agressivo e com menor interferência nos processos fisiológicos, sendo o risco para o binômio mãe/feto muito baixo. A acupuntura é uma boa opção de tratamento para o alívio da dor lombar na gestação. Seu custo é viável, pois pode ser feita em qualquer consultório e utiliza materiais baratos e de fácil manuseio e seus efeitos colaterais são praticamente inexistentes.

REFERÊNCIAS

1. ANTONELLI BA, et al. Efeitos de exercícios de Pilates na função muscular, alinhamento pélvico e intensidade dolorosa de portadores de dor lombar crônica inespecífica: estudo preliminar. *Research, Society and Development*, 2021. v. 10, n. 1.
2. ARAUJO TR. Uso das técnicas de acupuntura para tratamento da dor lombar crônica não específica no Brasil: revisão integrativa da literatura. Dissertação. Mestre em Ciências. Ribeirão Preto, 2021.

3. ARCARO G. Mucilagem de *Ocotea Puberula* (rich.) nees.: desenvolvimento de um fitomedicamento e testes “in vivo” para cicatrização de feridas/ Guilherme Arcaro. Ponta Grossa, 2018.
4. ARGOFF CE, et al. *Secrets—Tratamento da Dor*. Thieme Revinter Publicações LTDA, 2019.
5. ARAGÃO FF. Dor lombossacral relacionada à gestação. *BrJP*, 2019. v. 2, p. 176-181
6. BESSA J. *Acupuntura A Medicina do Seculo XXI*. Tagore Editora, 2017.
7. BRASIL. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. *Acupuntura. / Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. – São Paulo: Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo, 2013*
8. CARDOSO R, et al. Acupuncture can be beneficial for exercise-induced muscle soreness: A randomised controlled trial, *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 2019. pág. 8-14
9. CASTRO AMD. *Acupuntura como manejo da lombalgia gestacional: conhecimento, atitude e prática de profissionais de saúde que atuam na assistência pré-natal*. Tese. Doutorado em Saúde Coletiva. Fundação Oswaldo Cruz Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira 2021.92fl.
10. CASTRO AQ, et al. Avaliação da correlação entre depressão e o índice de qualidade de vida em indivíduos com lombalgia. *Life Style*, v. 5, n. 2, p. 31-43, 2018.
11. DAMASCENA TLM, et al. Abordagem fisioterapêutica na lombalgia em gestantes. *Revista Saúde Multidisciplinar*, 2021, v. 9, n. 1,
12. GOUVEIA GDA. *Acupuntura: Uma ciência multiprofissional*. Paco e Littera, 2021.
13. GUYTON AC; HALL J. *E Somatic Sensations II: Pain, Headache, and Thermal Sensations*. In: GUYTON, AC.; HALL JE *Textbook of Medical Physiology*. 12. ed. [s. L.]: Elsevier, 2011. Cap. 48. p. 583-593.
14. HUANG JP. A acupuntura tem efeito no tratamento da lombalgia? Does acupuncture have an effect on the treatment of low back pain?. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 1, p. 1127-1144, 2022.
15. HUGHES CM, et al. The use of complementary and alternative medicine (CAM) for pregnancy related low back and/ or pelvic girdle pain: An online survey. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 2018. v. 31 p. 379-383, 2018.
16. JANEIRO IMI, et al. *Fisiologia da dor*. Dissertação. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde. Lisboa, 2017.
17. LEAL MC. *Estar grávida no Brasil*. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 28, p. 1420-1421, 2012.
18. LIMA JEF. *Acupuntura: técnica não farmacológica para o alívio da dor no trabalho de parto*. *Revista Científica ICGAP*, v. 2, n. 1, p. 20-20, 2018.
19. MACHADO ARWCP. *Anatomia e farmácia na medicina Tradicional chinesa: uma história com 6000 anos*. Lisboa. 2015. p.88.
20. MAIA FES, et al. *Perspectivas terapêuticas da fisioterapia em relação à dor lombar*. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, 2015, v. 17, n. 4, p. 179-184.
21. MARTINS ES. *Efeitos da acupuntura no tratamento de dor lombar em gestantes*. Dissertação. Mestrado em Enfermagem. Universidade Federal do Ceará. Fortaleza. 2017.
22. MARTINS ES, et al. *Efeito da acupuntura para alívio dos desconfortos físicos e emocionais na gestação*. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental*, 2020, p. 226-231,
23. MARTINS ES, et al. *Tratamiento con acupuntura: evaluación multidimensional del dolor lumbar en gestantes*. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 52, 2018.
24. MEUCCI RD, et al. *Ocorrência de dor combinada na coluna lombar, cintura pélvica e sínfise púbica entre gestantes do extremo sul do Brasil*. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 2020. v. 23, p. e200037
25. MOUTA RJO, et al. *A utilização da acupuntura na indução do trabalho de parto: uma revisão de escopo* The use of acupuncture to induce labor: scoping review. *Brazilian Journal of Development*, 2021 v. 7, n. 8, p. 8291-83302
26. NASCIMENTO TG; MEJIA DPM. *O método pilates aplicado à ginecologia obstétrica: benefícios durante o período gestacional e para o parto natural*. *Portal Biocursos*, 2017. p. 1-12,
27. OLIVEIRA TQ, et al. *A prática do método pilates como uma abordagem fisioterapêutica durante o ciclo gravídico-puerperal: uma revisão integrativa*. *Revista da JOPIC*, 2022 v. 7, n. 11
28. PEREIRA MSS, et al. *Acupuntura: terapia alternativa, integrativa e complementar na Odontologia*. *Revista Do Cromg* v. 16 n. 1 2015.

29. PERSILVA M. Laserterapia de baixa intensidade no tratamento adjuvante em lesões cutâneas: uma revisão bibliográfica. *Revista Feridas*, 2019. n. 36, p. 1241-1248
30. RIO DE JANEIRO, Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro. *Manual de Biossegurança em Acupuntura*. 2003.
31. SANTANA HB. *Ação da Acupuntura nas Bandas Tensas Musculares Associadas a Disfunção Temporomandibular*. Mestrado Integrado em Medicina Dentária. Faculdade de Medicina. Universidade de Coimbra. 2016.
32. SANTOS CB, et al. Métodos não farmacológicos de alívio da dor utilizados durante o trabalho de parto normal. *Global Academic Nursing Journal*, 2020, v. 1, n. 1, p. e2-e2,
33. SANTOS PC, et al. Parâmetros do exercício na lombalgia gestacional: revisão sistemática. *Saúde & Tecnologia*, n. 24, p. 30-38, 2020.
34. SILVA MF, et al. Avaliação da dor e seus aspectos multidimensionais. *Revista Interdisciplinar Pensamento Científico*, v. 5, n. 4, 2019.
35. SILVA VA. *Modulação condicionada da dor (MCD): estudo comparativo de três métodos*. Tese de 6. doutorado. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2020.
36. SIMÕES AL et al. Medição da autonomia em atividades da vida diária. *Portuguese Journal of Public Health*, 2018, v. 36, n. 1, p. 9-15
37. STRECK JNZ, et al. MINDFULNESS: Uma terapia complementar na Dor. *Rev. Bras. Neurol*, 2021.v. 57, n. 1, p. 22-29,
38. VASCONCELOS FH. *Dor crônica em trabalhadores de uma instituição de ensino do Tocantins: prevalência e fatores associados*. / Fernando Holanda Vasconcelos. – Palmas, TO, 2017
39. WEN TS. *Acupuntura clássica chinesa*. Editora Cultrix, 2020.
40. WIBELINGER LM. *Fisioterapia em reumatologia*. Thieme Revinter Publicações LTDA, 2019.