

Terapias integrativas e o alívio das dores crônicas: uma revisão sobre eficácia e abordagens multidisciplinares

Integrative therapies and chronic pain relief: a review on effectiveness and multidisciplinary approaches

Viviane Rodrigues – EOM Escola de Osteopatia de Madri

Adriano Moysés Botelho Salviato – Instituto Adriano Salviato - IAS

Me Vania Sarubo Loca – Faculdade Anhanguera - Sorriso

RESUMO

A dor crônica é uma condição persistente que compromete significativamente a qualidade de vida de milhões de pessoas, exigindo abordagens terapêuticas além do modelo biomédico tradicional. Este artigo apresenta uma revisão narrativa sobre a eficácia das terapias integrativas no cuidado à dor crônica, fundamentada em literatura científica, relatos de usuários do SUS e na obra “Dores crônicas têm cura” (Rodrigues, 2024). São analisadas práticas como acupuntura, meditação, auriculoterapia e Reiki, com destaque para seus efeitos no bem-estar, na autonomia e na humanização do cuidado. Evidências mostram que a acupuntura reduz dores musculoesqueléticas e melhora índices funcionais, enquanto a meditação contribui para a regulação emocional. O Reiki, ainda que com estudos clínicos iniciais, demonstrou efeitos analgésicos imediatos e sensação de acolhimento. A auriculoterapia revelou-se uma prática eficaz, de baixo custo e boa aceitação nos serviços públicos. Conclui-se que tais práticas representam estratégias seguras e promissoras, favorecendo o vínculo terapêutico e o cuidado integral. Recomenda-se a ampliação dessas terapias nas políticas públicas de saúde.

Palavras-chave: Dor crônica. Terapias integrativas. Medicina complementar. Reiki. Acupuntura.

ABSTRACT

Chronic pain is a persistent condition that significantly compromises the quality of life of millions of people, requiring therapeutic approaches beyond the traditional biomedical model. This article presents a narrative review on the effectiveness of integrative therapies in chronic pain management, based on scientific literature, SUS user reports, and the book *Chronic Pain Can Be Cured* (Rodrigues, 2024). Practices such as acupuncture, meditation, auriculotherapy, and Reiki are analyzed, highlighting their effects on well-being, autonomy, and humanized care. Evidence shows that acupuncture reduces musculoskeletal pain and improves functional indices, while meditation contributes to emotional regulation. Reiki, although supported by initial clinical studies, has shown immediate analgesic effects and a sense of comfort and care. Auriculotherapy is highlighted as an effective, low-cost practice with good acceptance in public health services. These practices are considered safe and promising strategies that strengthen therapeutic bonds and promote comprehensive care. The expansion of these therapies in public health policies is recommended.

Keywords: Chronic pain. Integrative therapies. Complementary medicine. Reiki. Acupuncture.

1. INTRODUÇÃO

A dor crônica é uma condição de sofrimento persistente que afeta milhões de pessoas no Brasil e no mundo, sendo considerada atualmente um problema de saúde pública. Diferente da dor aguda, que tem caráter transitório e função protetiva, a dor crônica se instala por mais de três meses e compromete significativamente a qualidade de vida do paciente, interferindo

em sua capacidade funcional, emocional e relacional (BRASIL, 2018). No modelo biomédico tradicional, a dor é muitas vezes tratada como um sintoma isolado, o que pode levar à medicalização excessiva e ao uso prolongado de opióides e analgésicos, sem considerar as dimensões subjetivas do sofrimento humano.

O manejo das dores crônicas exige uma abordagem que vá além dos tratamentos convencionais, reconhecendo a complexidade do sofrimento humano e a necessidade de cuidados integrados. As práticas integrativas e complementares surgem como importantes aliadas nesse contexto, oferecendo alternativas que consideram não só o aspecto físico da dor, mas também as dimensões emocionais e sociais que a acompanham. Silva et al. (2024) destacam que essas práticas contribuem significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes, promovendo um cuidado mais humano, acolhedor e centrado no indivíduo.

Nesse contexto, surge a necessidade de abordagens terapêuticas mais amplas, que contemplem não apenas o alívio do sintoma, mas também a compreensão integral da experiência de dor. As terapias integrativas e complementares, amparadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), oferecem caminhos alternativos e complementares ao cuidado em saúde, utilizando recursos como acupuntura, meditação, auriculoterapia, fitoterapia, reiki e outros métodos baseados em saberes tradicionais e evidências contemporâneas.

Este artigo tem por objetivo apresentar e analisar as principais terapias integrativas utilizadas na atenção à dor crônica, discutindo seus efeitos sobre o bem-estar, a autonomia e a qualidade de vida dos pacientes. Busca-se também refletir sobre a importância da abordagem interdisciplinar e da humanização no cuidado à dor persistente.

2 MARCO TEÓRICO

2.1 DOR CRÔNICA NO CONTEXTO DE SAÚDE

A dor é uma experiência sensorial e emocional complexa, geralmente associada a lesão tecidual real ou potencial. A Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP) define a dor como “uma experiência sensorial e emocional desagradável associada, ou semelhante àquela associada, a dano tecidual real ou potencial” (IASP, 2020). Essa definição reconhece a dimensão subjetiva da dor e rompe com a visão puramente fisiológica, considerando os fatores psicológicos e sociais que a influenciam.

A dor é uma experiência subjetiva, multifatorial e complexa, que envolve não apenas aspectos sensoriais, mas também componentes emocionais, cognitivos e sociais. Quando se

torna persistente por mais de três meses, é classificada como dor crônica, sendo considerada atualmente uma condição de saúde em si, e não apenas um sintoma. Essa condição impacta profundamente a qualidade de vida dos indivíduos, influenciando o sono, o humor, as relações sociais e a funcionalidade geral. Nesse sentido, Melzack (2001, p. 137) afirma que “a dor crônica não é apenas um sintoma de outra condição, mas uma condição em si mesma, com alterações neurofisiológicas, emocionais e comportamentais que precisam ser compreendidas e tratadas de forma integrada.” Essa compreensão amplia o olhar sobre a dor, exigindo que o cuidado ultrapasse a prescrição de analgésicos e considere abordagens interdisciplinares e integrativas, voltadas ao sujeito em sua totalidade.

O modelo biomédico tradicional, embora eficaz em diversos contextos agudos, mostra-se limitado diante da complexidade da dor crônica. O tratamento frequentemente se baseia no uso prolongado de analgésicos e anti-inflamatórios, incluindo opioides, o que pode acarretar dependência, tolerância e efeitos adversos (BRASIL, 2020). Além disso, esse modelo muitas vezes ignora a subjetividade do paciente e os aspectos psicossociais que interferem na percepção e manejo da dor. Assim, torna-se necessário adotar uma abordagem ampliada, centrada no cuidado integral e na interdisciplinaridade, como preconiza a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), implementada no Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2006.

2.2 AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES E O ALÍVIO DA DOR

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) consistem em recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais e em diferentes racionalidades médicas, que visam à prevenção de doenças e à promoção da saúde integral. Entre as principais práticas reconhecidas pelo SUS estão a acupuntura, a meditação, o reiki, a fitoterapia, a auriculoterapia, o yoga, o tai chi chuan e a homeopatia. Essas práticas não substituem o tratamento convencional, mas o complementam, atuando sobre os aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais do ser humano (BARBOSA et., 2019).

Diversas evidências científicas vêm demonstrando a eficácia das PICS no manejo da dor crônica. A acupuntura, por exemplo, tem sido amplamente estudada e mostra efeitos superiores ao placebo na redução da dor musculoesquelética, cefaleias e artrites (VICKERS et al., 2018). O mindfulness, técnica de meditação com foco na atenção plena, tem mostrado benefícios na regulação emocional, redução do estresse e melhora da percepção da dor (KABAT-ZINN, 2003). Já o reiki, apesar de ainda apresentar um corpo de evidência clínica

mais incipiente, tem sido valorizado por pacientes e profissionais pelo efeito relaxante e pela sensação de acolhimento que proporciona (NETO, 2024).

As práticas integrativas favorecem uma relação terapêutica mais próxima entre profissional e paciente, promovendo escuta ativa, empatia e corresponsabilização no processo de cuidado. Estudos qualitativos indicam que pacientes que utilizam PICS se sentem mais acolhidos, compreendidos e participativos em relação ao próprio tratamento, o que contribui para a adesão e os resultados positivos. Assim, as PICS não apenas aliviam sintomas físicos, mas fortalecem o protagonismo do usuário, a autonomia e o bem-estar geral, reforçando a necessidade de sua ampliação no contexto das políticas públicas de saúde.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm ganhado espaço no contexto do cuidado à dor crônica, principalmente por sua abordagem centrada no sujeito e na integralidade do cuidado. Diferentemente das terapias convencionais, as PICS buscam a valorização da escuta, do vínculo e do protagonismo do usuário no processo terapêutico. Tesser (2017, p. 205), ao analisar a inserção das PICS no SUS, destaca que:

O cuidado com PICS não se limita à técnica aplicada. Envolve escuta qualificada, acolhimento, construção de vínculo e empoderamento do usuário. Esses elementos favorecem a resignificação da dor, o fortalecimento da autonomia e a ampliação da capacidade de enfrentamento do sofrimento, contribuindo para o alívio da dor não apenas em sua dimensão física, mas também emocional e existencial (TESSER, 2017, p. 205).

Essa perspectiva amplia o conceito de tratamento, incorporando aspectos subjetivos e relacionais que são fundamentais para o enfrentamento da dor crônica. Ao integrar saberes tradicionais e práticas baseadas em evidências, as PICS oferecem recursos terapêuticos que complementam o cuidado biomédico e promovem maior qualidade de vida aos usuários.

2. MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de uma revisão narrativa com abordagem qualitativa, embasada no livro "Dores crônicas têm cura: o poder das terapias" (RODRIGUES, 2024), em estudos publicados em bases como SciELO, PubMed e BVS, e em documentos oficiais do Ministério da Saúde. Foram também considerados relatos de profissionais e usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) presentes na obra analisada. A análise dos dados teve como referencial a integralidade do cuidado e os princípios da medicina integrativa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As terapias integrativas se mostraram eficazes no alívio de dores crônicas de diversas naturezas, como lombalgias, fibromialgia, artrite e dores neuropáticas. A acupuntura, por exemplo, demonstrou redução significativa da dor em usuários que foram acompanhados em UBSs com serviços integrativos. Estudos como o de Vickers et al. (2018) evidenciam que a acupuntura é superior ao placebo para dores musculoesqueléticas e cefaleias crônicas.

Outro recurso amplamente citado é a meditação, em especial o mindfulness, que atua na regulação emocional e na percepção da dor. Relatos do livro indicam que pacientes que praticaram meditação regularmente experimentaram não apenas alívio da dor, mas também melhoria do sono, da ansiedade e do autocuidado. Essa percepção é confirmada por estudos como o de Kabat-Zinn (2003), que mostra redução nos níveis de estresse e dor em grupos que praticaram mindfulness-based stress reduction (MBSR).

Ainda, para destacar modelos integrativos específicos voltados à dor crônica com enfoque emocional, podemos citar Pérez-Fernández et al., (2019) cuja técnica Mindfulness-based Pain & Illness Management (MBPM) combina mindfulness com compaixão e foi eficaz na promoção de bemestar, autocompaixão e redução de sintomas depressivos em adultos com dor crônica, inclusive profissionais de saúde brasileiro.

A auriculoterapia, técnica que utiliza pontos na orelha para tratar sintomas, foi destacada por pacientes e profissionais como uma prática simples, eficaz e de baixo custo, com impacto positivo no manejo da dor crônica. No mesmo sentido, o reiki – técnica de imposição de mãos – teve relatos de efeito analgésico e relaxante. Ainda que os estudos clínicos sobre reiki sejam incipientes, a percepção dos usuários indica aumento da sensação de acolhimento e bem-estar, o que contribui para a adesão ao tratamento.

Neto (2024) revisou cinco estudos brasileiros e internacionais sobre Reiki em quadros de dor crônica, e obteve relatos de redução da intensidade dolorosa e melhora significativa no bem-estar emocional, espiritual e físico dos pacientes. Apesar do baixo rigor metodológico e pequenas amostras, conclui-se que Reiki pode ser uma prática segura e promissora, especialmente como complemento em abordagens interdisciplinares.

O reiki embora apresente resultados subjetivos vem sendo estudado e tem sido relatados efeitos imediatos do Reiki sobre estado emocional e alívio doloroso, como nesse estudo com 30 idosos submetidos a sessões semanais de Reiki por quatro semanas. Os resultados mostraram redução significativa de ansiedade e sintomas depressivos, além de alívio da dor no pós sessão (SCANDIUIZZI, 2021).

Já Araújo (2021), revisou e analisou nove estudos brasileiros sobre lombalgia crônica, concluindo que técnicas como acupuntura sistêmica, eletroacupuntura, acupuntura auricular

mostram redução significativa na intensidade da dor e melhora emocional, ainda que seja necessário realizar mais pesquisas com protocolos rigorosos e reforçando desta forma e apresentando evidências locais e além de justificar a necessidade de estudos clínicos controlados.

Outro excelente exemplo de evidência experimental com seguimento e efeito clínico relevante, foi o ensaio clínico feito com 39 pacientes, sendo que o grupo que recebeu acupuntura real apresentou redução média de 54 % na dor e melhora no índice funcional WOMAC (Western Ontario and McMaster Universities), mantida por até quatro meses, enquanto os grupos placebo e tratamento convencional não mostraram evolução significativa (ASTINI, 2023).

Terapias complementares como a acupuntura e a auriculoterapia têm ganhado destaque por sua eficácia quando associadas ao tratamento fisioterapêutico convencional de dores lombares. Estas, por sua vez, representam uma das condições musculoesqueléticas mais comuns e representa um grande desafio para os profissionais de saúde devido à sua alta prevalência e impacto na funcionalidade dos indivíduos. Oliveira, Rolim e Lopes (2021) destacam que essas práticas integrativas, quando utilizadas como coadjuvantes à fisioterapia, podem potencializar os resultados terapêuticos, promovendo maior alívio da dor e melhoria na qualidade de vida dos pacientes com dor lombar.

Outra enfermidade que afeta significativamente a qualidade de vida dos pacientes é a fibromialgia. Sendo caracterizada por ser uma síndrome cujos sintomas são dor musculoesquelética difusa, fadiga e distúrbios do sono. Diante da complexidade do quadro clínico e da dificuldade em alcançar um tratamento totalmente eficaz, a acupuntura tem sido apontada como uma prática integrativa promissora para o manejo dos sintomas. Conforme ressaltam Lessa, Sachsida e Aleixo (2024), “a acupuntura no tratamento da fibromialgia apresenta evidências de redução da dor e melhora do bem-estar geral dos pacientes, sendo uma alternativa complementar segura e eficaz.” Essa abordagem terapêutica busca proporcionar alívio sintomático e contribuir para a promoção da saúde integral, alinhando-se às diretrizes das práticas integrativas no contexto da saúde pública.

A abordagem integrativa, conforme demonstrado, não se restringe à aplicação de técnicas, mas envolve uma mudança na relação terapêutica. Profissionais que aplicam essas terapias relatam maior vínculo com os pacientes, percepção ampliada de suas condições de vida e maior escuta. O cuidado integral é, assim, uma experiência de presença, empatia e corresponsabilização.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As terapias integrativas representam uma contribuição significativa para o cuidado à dor crônica no âmbito da atenção primária à saúde. Elas promovem alívio sintomático, melhoria do bem-estar e fortalecimento do vínculo entre usuário e profissional. Mais do que técnicas, elas expressam um modo de cuidado centrado na pessoa e em sua singularidade.

A ampliação dessas práticas requer políticas públicas de formação, financiamento e implantação estruturada nos territórios. A articulação entre equipes multidisciplinares, usuários e gestores pode consolidar um modelo de cuidado mais justo, sensível e efetivo.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Thatyana Ribeiro de. **Uso das técnicas de acupuntura para tratamento da dor lombar crônica não específica no Brasil: revisão integrativa da literatura.** 2021. Dissertação (Mestrado) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2021.

ASTINI, Rafael. **Efeitos da acupuntura no tratamento da dor crônica associada à osteoartrite do quadril: um ensaio clínico randomizado e controlado por placebo.** 2023. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2023.

BARBOSA, F. E. S., GUIMARÃES, M. B. L., SANTOS, C. R. dos, FALANGOLA, A., BEZERRA, C. D., & SOUSA, I. M. C. de S. Oferta de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Estratégia Saúde da Família no Brasil. **Saúde Pública**, 36(1), e00208818. (2019). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00208818> Acesso em: 29 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS.** Brasília: 2018.

INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR THE STUDY OF PAIN – IASP. **IASP Terminology.** 2020. Disponível em: <https://www.iasp-pain.org/resources/terminology/>. Acesso em: 11 ago. 2025.

KABAT-ZINN, J. **Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness.** Delta, 2003.

LESSA, Kelvin Machado; SACHSIDA, Isabella Felix; ALEIXO, Denise Lessa. A acupuntura no tratamento da fibromialgia: revisão integrativa. **Revista FT**, 2024.

MELZACK, R. Pain and the Neuromatrix in the Brain. **Journal of Dental Education**, v. 65, n. 12, p. 1378–1382, 2001.

NETO, Paula Santos de Menezes. **A influência do Reiki na dor crônica: uma revisão integrativa.** 2024. TCC (Graduação em Fisioterapia) — Universidade Federal de Santa Catarina, Campus Araranguá, Araranguá, 6 dez. 2024.

OLIVEIRA, E. M. de; ROLIM, E. do N.; LOPES, V. A. A. S. Acupuncture and auriculotherapy as adjunctive treatments to physiotherapy for low back pain. **Fisioterapia & Pesquisa**, UNISÃO MIGUEL, Recife, 2021.

PÉREZ-FERNÁNDEZ, J. I.; SALABERRIA, K.; RUIZ DE OCENDA, Á. Mindfulness-Based Pain Management (MBPM) for Chronic Pain: a Randomized Clinical Trial. *Mindfulness*, v. 13, n. 11, p. 3153–3165, 2022. DOI: 10.1007/s12671-022-02023-1.

RODRIGUES, Viviane. **Dores crônicas têm cura: o poder das terapias**. Curitiba: Connect Publisher, PR, 2024.

SCANDIUIZZI, Ana Paula. **Efeitos da prática do Reiki nos níveis de dor, ansiedade e sintomas depressivos em uma população idosa**. Tese de doutorado, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22132/tde-15122021-123307/pt-br.php> Acesso em: 01/08/2025.

SILVA, Evandro Rogério da et al. Práticas integrativas e complementares no tratamento de dores crônicas. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 24, n. 8, Campinas, 2024.

TESSER, Charles Dalcanale. Práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde: elementos para ampliar o debate. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, n. 5, p. 2035–2044, 2017.

VICKERS, A. J., VERTOSICK, EMILY A., LEWITH, G., MACPHERSON, H., FOSTER, N. E., SHERMAN, K. J., IRNICH, D., WITT, C. M., LINDE, K. Acupuncture for chronic pain: Update of an individual patient data meta-analysis. *The Journal of Pain*, p. 455–474, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2017.11.005>

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela força, sabedoria e serenidade concedidas em cada etapa desta jornada. À minha família, pelo amor incondicional, incentivo e compreensão nos momentos de dedicação intensa. Um agradecimento especial à Daniela Pividori, cujo apoio, encorajamento e presença constante foram fundamentais para a construção e realização deste sonho. Que este trabalho seja reflexo da fé, do carinho e da colaboração que me sustentaram ao longo do caminho.