



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CAMPUS ARARANGUÁ
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA

**EFICÁCIA DA ACUPUNTURA EM PACIENTES IDOSOS COM DOR LOMBAR
CRÔNICA: UMA REVISÃO NARRATIVA**

VIVIANE MARIA DE MENEZES

Araranguá

2024

VIVIANE MARIA DE MENEZES

**EFICÁCIA DA ACUPUNTURA EM PACIENTES IDOSOS COM DOR LOMBAR
CRÔNICA: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Fisioterapia, da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito parcial da disciplina de TCC II.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Daniela Pacheco dos Santos Haupenthal

Coorientador: Prof. Mr. Milton Ricardo de Medeiros Fernandes

Araranguá,

2024

Menezes, Viviane Maria de

Eficácia da acupuntura em pacientes idosos com dor lombar crônica: Uma revisão narrativa / Viviane Maria de Menezes ; orientador, Daniela Pacheco dos Santos Hauptenthal, coorientador, Milton Ricardo de Medeiros Fernandes, 2024.

23 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Campus Araranguá, Graduação em Fisioterapia, Araranguá, 2024.

Inclui referências.

1. Fisioterapia. 2. Lombalgia. 3. Idoso. 4. Acupuntura. I. Hauptenthal, Daniela Pacheco dos Santos. II. Fernandes, Milton Ricardo de Medeiros. III. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Fisioterapia. IV. Título.

RESUMO

Introdução: A dor lombar é uma das queixas musculoesqueléticas incapacitantes mais comum no mundo, e cerca de 90 a 95% são classificadas como inespecíficas. Existem diversos procedimentos recomendados para o tratamento da dor. Por meio de questionários, anamnese e exame físico, o fisioterapeuta define o tratamento mais indicado para recuperação do paciente. A acupuntura é um método que faz parte da medicina tradicional chinesa, muito utilizado em pacientes com lombalgia, sobretudo em grande parte combinada com outras estratégias para potencializar os efeitos de outras intervenções. Como um método não invasivo e com poucos riscos, pode ser aplicada em qualquer indivíduo. Porém, há poucos estudos na literatura sobre a acupuntura e sua eficácia na dor lombar crônica de idosos.

Objetivo: Revisar a literatura em relação a eficácia da acupuntura em idosos portadores de dor lombar.

Métodos: Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, com busca nas bases eletrônicas, Pubmed, PEDro, Cochrane e Scielo que analisou estudos que apresentem como desfecho os efeitos da acupuntura no alívio da dor lombar crônica em idosos.

Resultados: Foram analisados 5 artigos que abordaram técnicas de acupuntura no tratamento de dor lombar em idosos. Todos apresentaram melhora na dor, porém alguns por um curto período de tempo. Os pontos definidos nos tratamentos divergiram em grande parte dos artigos. Quando comparado entre métodos diferentes, exceto placebo e sem acupuntura, a acupuntura não teve diferença significativa em relação a outros métodos.

Conclusão: As evidências apontam que o uso da técnica de acupuntura apresenta resultados satisfatórios no alívio da dor lombar em idosos, mas, mais estudos são necessários para verificar se essa abordagem ou abordagens combinadas são mais eficazes para o tratamento.

Palavras-chave: Lombalgia. Acupuntura. Idoso.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Detalhamento dos artigos incluídos na revisão.....	11
--------------------------------------------------------------	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APS	Atenção primária em saúde
CBMA	Colégio Médico Brasileiro de Acupuntura
DECS	Descritores em Ciências da Saúde
DLC	Dor lombar crônica
DLCI	Dor lombar crônica inespecífica
EVA	Escala Visual analógica
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IASP	Associação Internacional para Estudos da Dor
JOSPT	Journal of Orthopaedic & Sport Physical Therapy
NADA	National Acupuncture Detoxification Association
MA	Acupuntura Médica
MeSH	Medical Subject Headings
OMS	Organização Mundial da Saúde
PABS-PT	Pain Attitudes and Beliefs Scale for Physiotherapists
PSFS	Patient-Specific Functional Scale
SUS	Sistema único de saúde

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
1.1 PROBLEMA DA PESQUISA.....	8
1.2 OBJETIVO GERAL.....	8
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	8
1.4 JUSTIFICATIVA.....	9
2. METODOLOGIA.....	9
3. RESULTADOS.....	11
4. DISCUSSÃO.....	16
5. CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS.....	21

1 INTRODUÇÃO

O conceito da dor segundo, a Associação Internacional para Estudos da Dor (IASP), é “uma experiência sensitiva e emocional desagradável associada, ou semelhante àquela associada, a uma lesão tecidual real ou potencial” (Desantana *et al.*, 2020, p.1), podendo ser influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais de uma pessoa. Pode ser classificada em unidimensional, analisando apenas uma característica ou multidimensional, avaliando mais características (Martinez; Grassi; Marques, 2011).

A dor lombar localiza-se na região inferior da coluna, e é um sintoma que afeta desde crianças à idosos, em países com classes baixa, média e alta. 90-95% das queixas musculoesqueléticas mais comuns no mundo são de causas inespecíficas. Poucas vezes é devido a causas patológicas como degeneração da coluna, reumatismo (Nascimento; Costa, 2015; Maher; Underwood; Buchbinder, 2017; Hartvigsen *et al.*, 2018; Desconsi *et al.*, 2019; Ribeiro; Martins; Perez, 2019).

A incapacidade devido à dor lombar é encontrada em diversos países, e em algumas regiões pode ser considerada fator contribuinte ao ciclo de pobreza, devido à incapacidade de trabalho das pessoas afetadas (Hartvigsen *et al.*, 2018). Muitas pessoas são afetadas com a dor na lombar crônica (mais de três meses) ou aguda (momentânea, menor 3 meses), a ponto de incapacitar para atividades diárias e de trabalho, além de antecipar aposentadorias (Ribeiro; Martins; Perez, 2019).

Alguns fatores de risco estão associados ao aumento da dor lombar no Brasil. Fatores como o sedentarismo e obesidade, estilo de vida, sintomas depressivos, além do aumento da expectativa de vida, que vem aumentando a cada censo (Nascimento; Costa, 2015; Maher; Underwood; Buchbinder, 2017). Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), (2018), apresentam que a população idosa superou a marca de 30,2 milhões, considerando idosas aquelas pessoas que têm 60 anos ou mais (Brasil, 2023) e no censo de 2022 o número de idosos de 64 anos ou mais cresceu 57,4% em doze anos. A dor lombar pode ser uma das características presentes no processo de envelhecimento diante de disfunções musculoesqueléticas e fatores biológicos, afetando negativamente 25% dos idosos brasileiros, incapacitando a vida social (Mazo; Lopes; Benedetti, 2004; Aguiar *et al.*, 2017; Silva *et al.*, 2019).

Segundo a revisão sistemática e meta-análise de Wong *et al.*, (2022), 20,6% dos idosos tiveram taxas de prevalência de doze meses para dor lombar crônica (DLC) e 14,5%

incidência no acumulado de cinco anos. Estes dados, corroboram com o estudo de Santos *et al.*, (2017), no qual, cerca de 19% dos brasileiros adultos relatam dor crônica na coluna.

Um estudo transversal com fisioterapeutas que atendem pelo Sistema Único de Saúde (SUS) no Rio Grande do Sul, investigou o tipo de tratamento adotado para dor lombar crônica inespecífica (DLCI), dor que não pode ser atribuída a um diagnóstico exato ou uma doença específica, através da escala comportamental com o questionário *Pain Attitudes and Beliefs Scale for Physiotherapists* (PABS-PT). Neste estudo foi verificado que, 85,7% deles adotam fatores biomédicos, levando em consideração apenas a dor como resultado de anormalidades estruturais, e 14,3% que adotam um tratamento biopsicossocial, envolvendo a incapacidade funcional e social, além do sofrimento físico e emocional da pessoa tratada corroborando com as diretrizes do SUS para o tratamento quando menciona a importância do profissional recomendar uma manutenção adotando o estilo de vida ativo, mesmo com dor (Desconsiet *al.*, 2019; Koeset *al.*, 2010; Magalhães *et al.*, 2011).

Apesar de ainda não estar claro qual é a estratégia mais eficiente para o prevenção/tratamento da dor lombar crônica (Tulder; Bombardier, 2002), questionários, exame físico-funcional e abordagens adotadas para avaliar o paciente, permitirão ao fisioterapeuta definir os recursos e tratamentos não medicamentosos e não invasivos a serem aplicados. A literatura apresenta possibilidades diferentes para o tratamento fisioterapêutico, como o método pilates, cinesioterapia dentro e fora do ambiente aquático, reeducação postural, terapia de calor e exercícios terapêuticos, sendo que os exercícios terapêuticos em conjunto com a acupuntura é considerado o mais eficaz segundo Ballico e Penetro (2017). Embora tenha diversos métodos de tratamentos disponíveis, a acupuntura é muito utilizada com pacientes com queixas de lombalgia (Godoy *et al.*, 2014).

A acupuntura é recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), desde 1979 para tratamento de mais de 200 doenças e sintomas, sendo um deles a lombalgia. Segundo o Colégio Médico Brasileiro de Acupuntura (CMBA) (2021), a prática da acupuntura é uma modalidade terapêutica milenar criada na China. O termo deriva do latim “*acus*”, que em português quer dizer agulha, e “*punctura*”, que significa penetração (CMBA, 2021, p. 6).

Há na literatura diferentes modos de utilização da acupuntura, podendo ser utilizada a acupuntura sistêmica, auricular, eletroacupuntura com estímulos por meio de eletrodos ligados às agulhas, além de outras técnicas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) como a ventosaterapia mobilizando o fluxo sanguíneo, entre outras. As combinações das técnicas auxiliam os tratamentos tradicionais potencializando os efeitos de outras intervenções. Na

lombalgia a técnica ocorre diante da seleção de pontos a serem aplicados com base na dor, a fim de relaxar os tendões e ativar colaterais, desbloquear meridianos para aliviar a dor, tonificar órgãos e víceras como rins e baço, pois segundo a medicina chinesa a região lombar é influenciada por esses meridianos. (Wen, 1987; Godoy *et al.*, 2014; CMBA, 2021; Chen *et al.*, 2022).

A técnica da acupuntura atua de forma sistêmica, beneficiando diversos órgãos e sistemas da pessoa, não pensando só na doença ou na dor. Não é invasiva, podendo ser aplicada em qualquer indivíduo, assim sendo, os idosos também podem receber esse tratamento, concluindo que é um grupo que por vezes apresenta mais de um foco de dor (Góis, 2007; CMBA, 2021). Através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (Brasil, 2015), no Brasil a acupuntura já está inclusa no SUS, com orientação e recurso para o manejo da dor lombar dentro da atenção primária em saúde (APS) (Brasil, 2023). Em razão disso, com a crescente população de idosos e o baixo custo com esse tratamento, quando comparados a exames e especialidades da conduta ocidental (Góis, 2007), atualmente há um aumento da utilização da acupuntura nos serviços de saúde.

A partir do exposto, neste estudo, espera-se com essa revisão narrativa, conhecer os efeitos ou a eficácia da acupuntura na população idosa com lombalgia, a fim de fundamentar uma prática empregada pelo nosso sistema único de saúde.

1.1 PROBLEMA DA PESQUISA

Quais são as evidências da acupuntura em idosos com dor lombar crônica?

1.2 OBJETIVO GERAL

Revisar a literatura em relação a eficácia da acupuntura em idosos portadores de dor lombar.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Verificar na literatura evidências da acupuntura para dor lombar;
- b) Verificar os principais pontos de acupuntura utilizados para tratar a lombalgia em idosos;

- c) Investigar os efeitos do uso isolado versus associado à outras técnicas para tratamento da lombalgia;
- d) Investigar a eficácia de diferentes formas de utilização da acupuntura no tratamento da lombalgia em idosos.

1.4 JUSTIFICATIVA

Atualmente a sociedade sofre com dor lombar, e em grande parte não tem conhecimento da causa específica, enquadrando como DLCL. Muitos casos podem ser decorrentes ou relacionados à carga de trabalho, depressão, desgastes musculoesqueléticos e envelhecimento (Hartvigsen *et al.*, 2018).

Tendo em vista a alta prevalência de dor lombar em idosos no Brasil e no mundo e perante a pouca literatura sobre a eficácia da acupuntura como prática de intervenção em idosos com lombalgia, fundamenta-se a necessidade de realização deste estudo. Outras razões que justificam esta investigação incluem: a) a crescente população idosa e todas as manifestações ou alterações musculoesqueléticas que favorecem a ocorrência de dor; b) como método de baixo custo, pouco invasivo e de pequenos riscos ou efeitos colaterais a acupuntura pode ser uma opção terapêutica capaz de promover analgesia e com isso melhorar a funcionalidade desses pacientes, reduzindo as chances do imobilismo e suas consequências. No presente estudo investigou-se o tema, através dos artigos que permitiram aprofundar a prática clínica.

2 METODOLOGIA

O presente estudo foi elaborado sob a forma de uma revisão bibliográfica narrativa, estruturada com estratégias de busca nas seguintes bases eletrônicas de dados: Pubmed, Pedro, Cochrane e Scielo. Os termos utilizados seguiram as recomendações do **Medical SubjectHeadings** (MeSH), Descritores em Ciências da Saúde (DECS) e compreenderam dor lombar, acupuntura, idoso e seus respectivos termo em inglês (**lowbackpain, acupuncture, elderly**).

Os critérios de elegibilidade dos estudos foram estabelecidos de acordo com a estratégia PICO (Santos; Pimenta; Nobre, 2007): a) População: idosos; b) Intervenção: estudos que apresentem acupuntura associado à outras técnicas; c) Comparação: estudos pré e pós intervenção da população com dor lombar inespecífica; d) Desfecho: os efeitos da acupuntura no alívio da dor lombar.

Foram incluídos artigos disponíveis nos idiomas português, inglês e japonês, publicados nos últimos 10 anos, com sujeitos idosos de 60 anos ou mais e lombalgia crônica inespecífica. Foram considerados como critérios de exclusão: estudos não disponíveis na íntegra, teses e dissertações.

A inclusão dos estudos foi determinada em três etapas, sendo elas: etapa inicial de elegibilidade que ocorreu a partir da leitura dos títulos, após leitura dos resumos e posteriormente analisados na íntegra e assim incluídos aqueles que atenderem aos critérios determinados na pesquisa, para assim construir a revisão narrativa.

3 RESULTADOS

A partir da combinação (acupuntura e “dor lombar” e idoso), foram encontrados 17 artigos. Foram excluídos 3 repetidos, 3 por não ter a versão completa disponível, 6 por não atender a estratégia estabelecida (PICO). Com a leitura dos títulos e resumos e após leitura na íntegra, foram selecionados e inclusos nesta revisão 5 artigos compatíveis com o objetivo e com as estratégias de busca estabelecidas.

Os estudos encontrados estão descritos na Tabela 1. Foram selecionados das bases de dados *Pubmed*, PEDro e Scielo, publicados em periódicos entre 2014 e 2024. Quanto ao idioma de publicação, foram em português, inglês e japonês.

O estudo 01 foi experimental, 02 um ensaio clínico preliminar randomizado e ambos usaram a eletroacupuntura como intervenção. O artigo 03 foi um ensaio clínico triplo-cego, controlado por placebo, ensaio clínico randomizado e teve como intervenção a acupuntura de pontos-gatilho mais exercício e somente exercício. O estudo 04 foi um ensaio clínico cego, randomizado e controlado, comparando dois grupos com acupuntura sistêmica e acupuntura auricular. Por fim o artigo 05, um estudo quase experimental, utilizando a acupuntura com uma avaliação pré e pós tratamento no alívio da dor osteomuscular em pessoas idosas.

Tabela 1. Detalhamento dos artigos incluídos nesta revisão.

Autor e Ano	CARVALHO 2018	MINAKAWA 2022	TORRES 2023	RYBICKA 2024	LAMEGO 2023
Periódico	Jornal de Acupuntura e Estudos Meridianos	Jornal de Acupuntura e Estudos Meridianos	Pain Physician Journal	Brain Sciences	Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia
Total de sujeitos (n)	50	15	125	60	31
Média de idade	30 a 65 anos	≥ 65 anos	> 65 anos	60 anos	68 anos
Objetivo do estudo	Comparar os efeitos de uma ou múltiplas sessões de eletroacupuntura (EA) em pacientes com dor lombar crônica.	Examinar a eficácia do exercício combinado com acupuntura em comparação com o exercício isolado para pacientes idosos	Avaliar o efeito da eletroacupuntura no tratamento da dor lombar crônica em idosos.	Investigar a eficácia e segurança do Protocolo de acupuntura auricular padronizado pela NADA em	Avaliar os efeitos da acupuntura no alívio da dor osteomuscular em pessoas idosas e a possibilidade de melhora da

		com dor lombar crônica (DLC)		comparação com a acupuntura sistêmica no tratamento da dor lombar crônica inespecífica (lombalgia) em adultos mais velhos	funcionalidade para as atividades básicas de vida diária.
Número de sessões ou prazo das intervenções	5 semanas	Acupuntura 1 vez na semana durante 3 meses ou 3 meses de exercícios	5 semanas	10 sessões	4 sessões, uma a cada semana
Intervenções utilizadas/ categorias	Eletroacupuntura	Acupuntura de ponto-gatilho e exercícios ou somente exercícios	Eletro acupuntura	Acupuntura sistêmica e acupuntura auricular	Acupuntura
Detalhamento da intervenção	Foram feitas três etapas: após o exame (AV0), após 1 semana de tratamento EA (AV1) e 3 semanas após a intervenção (AV2). Os pacientes foram divididos em dois grupos, pacientes com menos de três pontos na EVA (grupo EVA <3, n = 20) foram orientados a retornar após 3 semanas (AV2). (grupo EVA >3, n = 20) eram submetidos a uma sessão semanal de tratamento com EA de 2 Hz com duração de 30 minutos e reavaliados após três semanas (AV2).	O grupo 1 recebeu exercícios e acupuntura de pontos-gatilho, enquanto o grupo 2 recebeu apenas exercícios por 3 meses.	O protocolo de tratamento consistiu na aplicação bilateral aplicação de eletroacupuntura , o Sikuro DS100C e o Accurate Pulso 585, com largura de pulso de 0,5 ms corrente/intensid e. Agulhas de aço inoxidável estéreis e descartáveis (0,25 mm x 30 mm). Pontos de acupuntura selecionados: BL23 (Shenshu), BL25 (Dachangshu), BL40 (Weizhong), SP6 (Sanyinjiao) e R3 (Taixi). As sessões tiveram duração de 30 minutos, duas	Ambos os grupos sessões de 20 minutos uma vez por dia até completar 10 sessões. Houve três avaliações de NRS (pré tratamento, no momento da sessão e pós término do tratamento). A avaliação de QV foi após o tratamento. No grupo acupuntura, as agulhas foram aplicadas localmente na região lombar, nos pontos bilateralmente no meridiano da Bexiga Urinária (UB): UB 22, UB 23, UB 24, UB 25 e UB 26.	A intervenção com acupuntura abordou um protocolo de tratamento sistêmico por intermédio de cinco pares de pontos: IG4 (Hegu), F3 (Taichong), E36 (Zusanli), PC6 (Neiguan) e BP6 (Sanyinjiao). As agulhas foram aplicadas de forma bilateral, totalizando 10 agulhas por participante a cada atendimento, com 0,5 cm de profundidade. Escala Visual Analógica (EVA) antes e após cada sessão.

			vezes por semana, durante 5 semanas, totalizando 10 visitas.	Agulhas padrão comumente utilizados para tratamento no local de dor, medindo 0,30 mm × 30 mm. O grupo de acupuntura auricular, foram utilizados pontos de acordo com o protocolo NADA, “Shenmen”, “Simpático”, “Rim”, “Fígado” e “Pulmão”. Na acupuntura auricular foram utilizadas agulhas padronizadas medindo 0,16 mm × 15 mm.	
Instrumentos de avaliação utilizados	Intensidade da dor foi avaliada pela EVA; algômetro de pressão (EMG 830C), Questionário McGill de Dor (MPQ); questionário de incapacidade Roland Morris (RMDQ); Câmera termográfica infravermelha (ThermaCam) medição da temperatura da pele lombar.	Pedômetro; agulhas descartáveis de aço inoxidável (50 mm, nº 18 ou 60 mm, nº 25, Seirin, Japão).	Escala Numérica de Avaliação da Dor (NPRS); Questionário McGill de Dor validado para o português brasileiro; Questionário de Incapacidade Roland Morris (RMDQ); Teste Sentar-Levantar Cinco Vezes (FTSST); Inventário de Depressão de Beck (BDI); Escala Visual Analógica (VAS); StarT Back Screening Tool (SBST); Escala Global Perceived Effect (GPE).	Escala de Avaliação Numérica (NRS); qualidade do tratamento dos pacientes vida (QV) avaliada no questionário SF-36.	EVA e o Índice de Katz

Resultados	O grupo EVA <3 apresentou redução significativa na EVA e MPQ e aumento do PPT em AV1, mas não em AV2. Não foram encontradas diferenças significativas no RMDQ. O grupo EVA >3 apresentou redução na EVA e aumento do PPT em AV1 e redução no MPQ e RMDQ apenas em AV2. Não houve diferenças significativas na eletromiografia ou citocinas. Apesar de 2Hz-EA ser eficaz na redução da dor lombar, alguns pacientes só experimentaram redução da intensidade da dor e melhora da capacidade funcional após o tratamento completo.	A análise incluiu 7 de 8 casos no grupo acupuntura e exercício e 7 de 7 casos no grupo exercício. NRS melhorou em 6 de 7 e 1 de 7 pacientes na intervenção e controle grupos, respectivamente, com diferença significativa entre os grupos ($p = 0,03$, $\phi = 0,71$).	Todos os grupos obtiveram redução na intensidade da dor; no entanto, uma diferença significativa foi detectado apenas entre eletroacupuntura e placebo, onde este último apresentou maior dor redução. Em relação aos desfechos secundários, todos os grupos apresentaram bons resultados pós-tratamento para todas as avaliações, mas sem significância estatística.	Quando comparado a aplicação da acupuntura médica com a acupuntura auricular de acordo com o Protocolo NADA em pacientes idosos com lombalgia crônica inespecífica, demonstrou que o método não foi superior na redução dos escores de dor da NRS e na melhoria da qualidade de vida.	Houve melhora na funcionalidade pois, antes das sessões de acupuntura 67,7% (21) eram de classificação em A, independentes para todas as atividades e 32,3% (10) se encontravam na classificação B, independente para todas as atividades menos uma. Tratamento mostrou-se positivo em 4 sessões, com redução da dor ao grau leve, e média geral reduzida abaixo de 2 no score.
-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Carvalho *et al.*, (2018) teve dois grupos para analisar, um grupo para uma sessão de acupuntura e outro para mais sessões, com intuito de verificar o mais eficiente na prática da acupuntura para manejo da dor. Ao analisar uma semana após a sessão de ambos grupos, o grupo de uma sessão teve redução significativa de escore de intensidade de dor, 7,45 para 1,80, já o outro de mais sessões não foi significativo, 7,45 para 6,51, porem após três semanas o grupo que recebeu somente uma sessão voltou a ter dor e escore alto, enquanto o grupo que continuou recebendo sessões de acupuntura reduziu a dor e escore. Com base neste estudo, é importante destacar que os efeitos que foram observados principalmente em um acompanhamento a curto prazo, reduziram momentaneamente a dor, tais achados indicam haver necessidade de um maior número de sessões para obtenção de uma analgesia mais prolongada e eficaz.

Minakawa *et al.*, (2022) comparou o exercício associado acupuntura e somente exercício, que era caminhada diária, utilizando pedômetro como instrumento de medida. Foram dois grupos, exercício + acupuntura e o grupo exercício, para examinar a eficácia do exercício combinado com acupuntura, comparado ao exercício isolado. Os dados mostraram que no grupo exercício + acupuntura, alguns pacientes relataram melhora da dor lombar na 3 semana, e o outro grupo na semana 5, 6 e 8 semana. Na avaliação subjetiva de dor, mensurada através da escala numérica (NRS), a avaliação intragrupo demonstrou redução no grupo exercício (14,3%) e no grupo exercício + acupuntura (85,7%), que apresentaram uma diferença significativa na dor. Os dois grupos tiveram redução na dor, porém, analisando intergrupos, o grupo exercício + acupuntura mostrou melhora significativa na intensidade subjetiva da dor lombar com a intervenção regular de acupuntura em pontos-gatilhos na 3 semana, e o grupo exercício obteve percentual equivalente na 8 semana.

Rybicka *et al.* (2024), comparou dois métodos de acupuntura, o grupo NADA (Associação sem fins lucrativos chamada National Acupuncture Detoxification) que foi através da acupuntura auricular padronizado e acupuntura sistêmica. Os pacientes receberam 10 sessões, uma vez na semana por 20 minutos cada. Após as intervenções, ambos os grupos tiveram redução na dor na avaliação NRS, observou-se uma diferença no grupo acupuntura sistêmica, em comparação com a linha de base para o grupo NADA. Porém não houve diferenças significativas entre os dois grupos na redução do score NRS. Quando avaliados na qualidade de vida dos pacientes, não encontraram diferenças significativas na melhoria dos domínios quando comparado com a linha de base entre as duas modalidades de tratamento.

O artigo de Torres *et al.*, (2023), teve cinco grupos, mas três grupos com mesmo método, porém com frequências diferentes na eletroacupuntura, sendo 100 Hz, 2 Hz e combinados, alternando por 3 segundos cada frequência, além do grupo sem estimulação elétrica e o grupo placebo. Comparando os três grupos que receberam a eletroacupuntura não houve diferença significativa entre eles, porém ocorreu uma redução significativa na intensidade da dor intragrupos pré e pós-tratamento. O estudo também demonstrou uma diferença significativa na redução da intensidade da dor nos grupos intra e intergrupos no pós-tratamento em relação ao grupo placebo e sem estimulação elétrica.

Por fim, Lamego *et al.*, (2023), obteve em seu estudo, resultado satisfatório no alívio da dor osteomuscular e melhoria da funcionalidade para atividades básicas de vida da pessoa idosa com o uso da técnica da acupuntura.

4 DISCUSSÃO

Dados estatísticos apontam que 20% dos idosos apresentam taxa de prevalência de doze meses para DLC (Wong *et al.*, 2022) tornando a lombalgia comum nesta população, capaz de gerar limitação nas atividades diárias, disfunções e restrição social (Godoy *et al.*, 2014; Ribeiro; Martins; Perez, 2019). Em razão do exposto, o presente trabalho teve como objetivo analisar a eficácia da acupuntura em idosos portadores de lombalgia crônica inespecífica. Foram incluídos nesta revisão 5 artigos relacionados ao tema, que investigam a utilização da acupuntura como recurso válido no tratamento da dor lombar crônica em idosos. Para participar das pesquisas, os idosos precisavam relatar dor crônica por mais de 3 meses. Dos artigos selecionados, quatro incluíram idosos de ambos os sexos e um artigo somente do sexo feminino.

Constatou-se que na maior parte dos artigos, os pacientes receberam de 10 a 12 sessões de acupuntura, com tempo de duração variando entre 10 a 30 minutos de sessão. Os artigos encontrados, indicaram que não há na literatura um protocolo de procedimento definido para dor lombar em idosos em relação a quantidade de sessões a serem aplicadas, ou duração da sessão (WHO, 2023). Entretanto, um único estudo de Nielsen *et al.*, (2021) apresentou em um ensaio randomizado controlado de acupuntura para tratar a dor lombar crônica de idosos, a criação de um protocolo proposto por meio de encontros entre profissionais da acupuntura. O protocolo continha atitudes como: etapas do atendimento, recomendação para parâmetros de duração de sessão, número e locais de inserção da agulha, profundidade de inserção, tempo de retenção, tipos de agulhas, locais a serem tratados, opções de pontos de acupuntura. O protocolo ainda está em análise de aplicação e inclui associações com moxabustão, diagnóstico através da língua, pulso e auriculoterapia.

Um aspecto relevante a ser considerado é a seleção dos pontos de acupuntura mais adequados para o tratamento da dor lombar em idosos. Dos cinco estudos analisados, em um artigo não são citados os pontos utilizados, mas sim pontos dolorosos definidos como ponto-gatilho (na MTC denominados Ashi); em dois estudos, foram utilizados dois pontos iguais, SP6 (Sanyinjiao), BL23 (Shenshu), os demais pontos foram divergentes. No estudo de Carvalho *et al.*, (2018), os pontos utilizados são BL31 (Shangliao), BL32 (Ciliao), BL33 (Zhongliao) e BL60 (Kunlun) e no artigo de Torres *et al.*, (2023), os pontos BL25 (Dachangshu), BL40 (Weizhong), e R3 (Taixi). Diferentemente, o artigo de Rybika *et al.*, (2024), utilizou os pontos do meridiano da Bexiga Urinária (UB): UB 22, UB 23, UB 24, UB 25 e UB 26 na acupuntura sistêmica, na acupuntura auricular com protocolo NADA

(Associação sem fins lucrativos chamada National Acupuncture Detoxification), incluiu os pontos (Shenmen), (Simpático), (Rim), (Fígado) e (Pulmão). Já o artigo de Lamego *et al.*, (2023), apresentou os pontos: IG4 (Hegu), F3 (Taichong), E36 (Zusanli), PC6 (Neiguan) e BP6 (Sanyinjiao). Os achados destes estudos demonstram certa variabilidade na seleção dos pontos de acupuntura para tratamento da dor lombar em idosos, todos apresentam resultados na redução do quadro algíco e os pontos não se mantiveram específicos na região lombar.

Godoy *et al.*, (2014), cita que, diversas opções de tratamentos são elegíveis no combate à dor lombar, porém, alguns pacientes não apresentam resultados com a medicina convencional. Entre os tratamentos não convencionais, a acupuntura é uma das principais alternativas para o alívio dessa patologia. Ao final do seu estudo, concluiu que a acupuntura foi eficaz no tratamento da lombalgia crônica e seus resultados foram superiores aos de outros tratamentos.

O uso da acupuntura comparado a outras modalidades terapêuticas para tratamento da dor lombar foi também investigado no estudo de Haake *et al.*, (2007), um estudo randomizado, multicêntrico, cego com indivíduos de 18 a 86 anos e com histórico de dor lombar crônica com média de 8 anos. Neste estudo foram aplicados 3 métodos, um grupo com acupuntura *verum*, (verdadeira), aplicado total de 10 sessões, com 30 minutos, 2 vezes por semana, o outro grupo a acupuntura simulada (agulhamento superficial em pontos aleatórios que não correspondem a acupuntura) e o terceiro grupo a terapia convencional (uma combinação de medicamentos, fisioterapia e exercícios), e nos seus achados, 47,6% do grupo acupuntura *verum* apresentou melhora após 6 meses de tratamento (Haake *et al.*, 2007).

A acupuntura combinada a outras técnicas para tratamento da dor lombar, foi investigado por França *et al.*, (2006), em sua pesquisa com 11 idosos acima de 65 anos com lombalgia crônica. Foram utilizadas técnicas de acupuntura sistêmica, auriculoterapia e cinesioterapia no tratamento de disfunções musculoesqueléticas. Os resultados encontrados foram significativamente positivos para a melhora da dor, considerando o efeito analgésico e de relaxamento muscular, melhora da oxigenação tissular, e o aumento do aporte sanguíneo, combinado com a cinesioterapia após a acupuntura na reabilitação. Conforme Góis, (2007) apresenta, a integração da acupuntura com outras modalidades terapêuticas pode oferecer abordagens multidisciplinares mais eficazes para o manejo da dor lombar em idosos, promovendo uma melhor qualidade de vida e bem-estar para essa população.

Ciolfi, *et al.*, (2024) cita que, mecanismos pelos quais a acupuntura exerce seus efeitos terapêuticos na dor ainda não são totalmente compreendidos, várias teorias têm sido

propostas. Lamego *et al.*, (2023), destaca a necessidade de estudos prospectivos adicionais controlados de acupuntura na dor e seus efeitos na melhoria da funcionalidade de pessoas idosas, que permita protocolos individualizados de acupuntura, necessário para controlar variáveis externas e evitar vieses na estimativa do efeito da acupuntura.

5 CONCLUSÃO

Neste estudo os efeitos da terapia de acupuntura na dor lombar em pessoas idosas foram investigados. Analisando os 5 artigos que abordaram técnicas de acupuntura no tratamento de dor lombar em idosos, entende-se que o uso da técnica produz resultados positivos a essa população, quando utilizada de forma individual por curto prazo apresentou resultados momentâneos, aliviando a dor. Já em longo prazo obteve-se resultados consideráveis com quatro semanas, seja na redução da dor ou funcionalidade.

Quando a acupuntura foi comparada com outros métodos como exercício da caminhada, acupuntura auricular, acupuntura simulada ou placebo mostrou-se eficaz na redução na dor, porém sem diferenças significativas entre métodos. As evidências apontam que o uso da técnica de acupuntura apresenta resultados satisfatórios no alívio da dor, porém, mais estudos são necessários para verificar se essa abordagem ou abordagens combinadas são mais eficazes para o tratamento.

Embora os estudos apontem evidências promissoras sobre a eficácia da acupuntura na dor lombar crônica em idosos, é importante o monitoramento das pesquisas para compreender melhor os mecanismos de ação, otimizar as aplicações clínicas dos profissionais e trazer visibilidade da técnica direcionada a essa população.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, A. R. S.; *et al.* Disability in older adults with acute low back pain: the study Back Complaints in the Elderly – (Brazil). **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 21, n. 5, p. 365-371, 2017.
- BALLICO, A. L.; P. G. Efetividade da cinesioterapia no solo comparada a cinesioterapia em ambiente aquático no desempenho físico e funcional em pacientes com dor lombar crônica. 2017. 30 f. TCC (Graduação) Curso de Fisioterapia, Universidade Federal de Santa Catarina, Araranguá, 2017.
- BRASIL. Biblioteca virtual em saúde: Atenção primária em saúde: Como deve ser o manejo da dor lombar em ambiente da APS? Acesso em 15 de out. de 2023. Disponível em: <https://aps-repo.bvs.br/aps/em-termos-gerais-como-deve-ser-o-manejo-do-paciente-com-dor-lombar-em-ambiente-de-atencao-primaria-a-saude/>
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Estatística Sociais (IBGE). 2018. Acesso em 15 de out. de 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-denoticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em2017>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS : atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 96 p. : il. Acesso em 15 de out. de 2023. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: maio/2024.
- CARVALHO, R. C. *et al.* Single or Multiple Electro acupuncture Sessions in Non specific Low Back Pain: Are We Low-Responder to Electro acupuncture? *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*. V. 11, p. 54-61. 2018.
- CHEN, H.Y.; *et al.* Guideline Acupuncture for low back pain: a clinical practice guideline from the Hong Kong task force of standardized acupuncture practice. **J Tradit Chin Med**. v. 42, n. 1, p.140-147, 2022. doi: 10.19852/j.cnki.jtcm.2022.01.009.
- CIOLFI, GM; BIANCO, OAFM; ALMEIDA, M. dos S. de. **Acupuntura na dor crônica musculoesquelética: mecanismos de ação**. Revista Brasileira de Revisão de Saúde, [S. l.] , v. 2, pág. e69311, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n2-476. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/69311>. Acesso em: 25 jun. 2024.
- CMBA. Colégio Médico Brasileiro de Acupuntura. Acupuntura: **Breve histórico, mecanismos de ação e aplicações**. Primeira edição, 2021 ISBN 978-1-7923-8071-6 Disponível em: <https://cmba.org.br/noticias/ebook-acupuntura-breve-historico-mecanismo-de-acao-e-aplicacoes/> Acesso em 15 de out de 2023.

DESANTANA, J. M.; *et al.* Definição de dor revisada após quatro décadas. **BrJP**. São Paulo, 2020 v.3, n.3, p.197-8. doi 10.5935/2595-0118.20200191

DESCONSI, M. B.; *et al.* Tratamento de pacientes com dor lombar crônica inespecífica por fisioterapeutas: um estudo transversal. **Fisioterapia E Pesquisa**, v.26, n.1, p.15-21, 2019. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/17003626012019>.

FRANÇA, D. M. *et al.* Acupuntura na reabilitação da terceira idade. **Fisioterapia Brasil**. V. 7, n.6, p. 433-439, 2006.

GODOY, J. R. P., *et al.* Efeito da acupuntura na dor lombar: revisão de literatura. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 12, n. 1, p. 49-57, 2014. doi: 10.5102/ucs.v12i1.2583

GÓIS, A. L. B. Acupuntura, especialidade multidisciplinar: uma opção nos serviços públicos a plicada aos idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v.10, n.1, p.87-100, 2007.

GUASTALA, F. A. M.; *et al.* Effectof global postural re-education and isostret chingin patients with non specific chronic low back pain: a randomized clinicaltrial. **Fisioterapia em Movimento**, v. 29, n. 3, p. 515-525, 2016.

HARTVIGSEN, J.; *et al.* What low back pain isandwhyweneedto pay attention. **The Lancet**, 2018. doi:10.1016/S0140-6736(18)30480-x

HAAKE, M. *et al.* German Acupuncture Trials (Gerac) For Chronic Low Back Pain. **Arch Intern Med**. 2007;167(17):1892-1898. doi:10.1001/Archinte.167.17.1892

KOES, B. W.; *et al.* Anupdated overview of clinical guidelines for themanagement of non-specificlowbackpain in primarycare. **EurSpine J**. v. 19, n. 12, p. 2075-94, 2010. doi: 10.1007/s00586-010-1502-y.

LAMEGO, F. R. D. *et al.* Acupuntura no alívio da dor osteomuscular e na melhora na funcionalidade da pessoa idosa: estudo quase experimental. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**. 2023;26:e230147.

MAGALHÃES, M. O.; *et al.* Testes clinimétricos de dois instrumentos que mensuram atitudes e crenças de profissionais de saúde sobre a dor lombar crônica. **RevBrasFisioter**. v .15, n.3, p.249-56, 2011. doi: 10.1590/ S1413-35552011000300012.

MARTINEZ, J. E.; GRASSI, D. C.; MARQUES, L. G. Análise da aplicabilidade de três instrumentos de avaliação de dor em distintas unidades de atendimento: ambulatório, enfermaria e urgência. **RevBrasReumatol**. v. 51, n. 4, p. 299-308, 2015.

MAHER, C.; UNDERWOOD, M.; BUCHBINDER, R. Non-specific low back pain, **The Lancet**, v. 389, p. 736-747, 2017.

MAZO, G. Z; LOPES, M, A; BENEDETTI, T, B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontologia** 2. ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MINAKAWA, Y. *et al.* Trigger Point Acupuncture and Exercise for Chornic Low Back Pain in Older Adult: a Preliminary Randomized Clinical Trial. **Journal of Acupuncture and Meridian Studies** 2022;15(2):143-151. <https://doi.org/10.51507/j.jams.2022.15.2.143>.

NASCIMENTO, P. R. C; COSTA, L. O. P. Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática. **Cad Saude Publica**. v. 31, n. 6, p.1141-56, 2015.

NIELSEN, A. *et al.* Acupuncture Intervention Protocol: Consensus Process for a Pragmatic Randomized Controlled Trial of Acupuncture for Management of Chronic Low Back Pain in Older Adults: An NIH HEAL Initiative Funded Project. **GlobAdv Health Med**. v. 10, 1-11: 2021

OUZZANI, M. *et al.* Rayyan-a web and mobile app for systematic reviews. **Systematic Reviews**, v. 5, n. 1, p. 1–10, 2016.

RIBEIRO, R. C.; MARTINS, P. C. M. L.; PEREZ, F. S. B. Cinesioterapia no tratamento da dor lombar crônica: revisão de literatura. **Saúde & ciência em ação**, v. 5, n. 1, p. 82-91, 2019.

RYBICKA, M. *et al.* NADA ear acupuncture and medical acupuncture for pain- and health-related quality of life among older patients with chronic non specific back pain: a prospective clinical trial. **BrainSci**. 2024, 14, 205. <https://doi.org/10.3390/brainsci14030205>

SANTOS, L. G.; MADEIRA, K.; LONGEN, W. C. Prevalence of Self-reported Spinal Pain in Brazil: Results of the National Health Research. **Coluna/Columna**; v.16, n. 3, p. 198-201, 2017. doi:10.1590/s1808-185120171603165890.

SANTOS, C. M. D. C.; PIMENTA, C. A. D. M.; NOBRE, M. R. C. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 15, n. 3, p. 508–511, 2007.

SILVA, J. P.; *et al.* Fatores biopsicossociais associados com a incapacidade em idosos com dor lombar aguda: estudo BACE-Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 2679-2690, 2019.

TORRES, S. F. *et al.* Effect of Different Frequencies of Electroacupuncture on Chronic Low Back Pain in Older Adults: A Triple-blind, Placebo-controlled, Randomized Clinical Trial. **Pain Physician** 2023; 26:161-173

TULDER, M. V.; KOES, B. ; BOMBARDIER, C. Low back pain. **Best Pract Res Clin Rheumatol**. v.16, n.5, p.761-75, 2002. doi: 10.1053/berh.2002.0267.

WEN, T. S. **Acupuntura Clássica Chinesa**. 1ª ed. São Paulo: Cultrix, 1987.

WHO Guideline for non-surgical management of chronic primary low back pain in adults in primary and Community care settings. ISBN 978-92-4-008178-9 (electronic version) p. 274. 2023.

WONG, C.K. *et al.* Prevalence, Incidence, and Factors Associated With Non-Specific Chronic Low Back Pain in Community-Dwelling Older Adults Aged 60 Years and Older: A Systematic Review and Meta-Analysis. **J Pain**. v. 23, n. 4, p. 509-534, 2022. doi: 10.1016/j.jpain.2021.07.012.