

**FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO DE FISIOTERAPIA**

ANA PAULA CARNEIRO

**BENEFÍCIOS DA ACUPUNTURA NA LOMBALGIA EM
IDOSOS**

**PATOS DE MINAS
2016**

ANA PAULA CARNEIRO

**BENEFÍCIOS DA ACUPUNTURA NA LOMBALGIA EM
IDOSOS**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito parcial para a conclusão do Curso de Graduação em Fisioterapia.

Prof. Me. Raphael Cezar Carvalho Martins

**PATOS DE MINAS
2016**

ANA PAULA CARNEIRO

BENEFÍCIOS DA ACUPUNTURA NA LOMBALGIA EM IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado em XX de setembro de 2015, pela comissão examinadora constituída pelos professores:

Orientador: _____
Prof.º. Me. Raphael Cezar C. Martins
Faculdade Patos de Minas

Examinador: _____
Prof.º. Esp. José Amir Babilônia
Faculdade Patos de Minas

Examinador: _____
Prof.º. Me Alex Rodrigo Borges
Faculdade Patos de Minas

Sua tarefa é descobrir o seu trabalho e, então, com todo o coração, dedicar-se a ele.

Buda

BENEFÍCIOS DA ACUPUNTURA NA LOMBALGIA EM IDOSOS

Ana Paula Carneiro¹

Raphael Cezar Carvalho Martins²

RESUMO

O presente estudo trata dos benefícios da acupuntura para o tratamento da lombalgia em idosos. A acupuntura é método seguro para incentivar o corpo a promover a cura natural, raramente provoca efeitos negativos, quando bem aplicado. O tratamento por acupuntura contribui no alívio da dor lombar, atuando em pontos específicos através de agulhas finas e pequenas. O objetivo da pesquisa foi inferir evidências científicas da eficácia da acupuntura para o tratamento das lombalgias em idosos, por meio da revisão bibliográfica de pesquisas em banco de dados. A revisão bibliográfica realizada neste estudo demonstrou a importância da acupuntura para o campo de trabalho da fisioterapia, no tratamento da lombalgia. O fisioterapeuta deve propor o melhor tratamento possível para seu paciente, sempre buscando técnicas que melhorem a sua qualidade de vida e o bem-estar.

Palavras-chaves: acupuntura, Dor lombar, Terceira idade.

ABSTRACT

This study has as its theme the benefits of acupuncture for the treatment of low back pain in the elderly. Acupuncture is safe method to encourage the body to promote natural healing, rarely causes negative effects when properly applied. The acupuncture treatment helps to relieve back pain, acting on specific points through thin and small needles. The objective was to infer scientific evidence of the effectiveness of acupuncture for the treatment of low back pain in the elderly, through literature review of research in the database. The literature review in this study showed the importance of acupuncture for the physical therapy fieldwork, in the treatment of low back pain. The physiotherapist should propose the best possible treatment for their patient, always looking for techniques to improve their quality of life and well-being.

Keywords: Physiotherapy. Low back pain. Third age.

¹Aluna do curso de Fisioterapia da Faculdade Patos de Minas (FPM) formada no ano de 2016. E-mail: apaulinhacarneiro@yahoo.com.br.

²Professor da Disciplina Fisioterapia Traumatológica da Faculdade Patos de Minas. Mestre em Promoção da Saúde pela Universidade de Franca (UNIFRAN). E-mail: raphaelcezar10@yahoo.com.br.

1 INTRODUÇÃO

O presente artigo é uma revisão literária e terá como alvo de pesquisa os benefícios da acupuntura na lombalgia em idosos. Demonstrando ainda como a acupuntura busca equilibrar o organismo e visa diferentes efeitos terapêuticos, contribuindo assim no alívio da dor lombar, também atuando em pontos específicos através de agulhas finas e pequenas.

E como é a prática da acupuntura no Brasil, como é realizada sua aplicação e seus efeitos no mecanismo da dor.

1.1 Problemática

Como acupuntura pode auxiliar no tratamento da lombalgia em idosos?

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Compreender e averiguar sobre os benefícios terapêuticos da acupuntura no tratamento da lombalgia em idosos.

2.2 Objetivos específicos

Reunir dados científicos e realizar uma revisão literária, sobre os benefícios da acupuntura no tratamento da lombalgia em idosos; relatar como surgiu e se desenvolveu a prática da acupuntura e sua aceitação na sociedade brasileira; compreender a aplicação do método de acupuntura e seus efeitos no mecanismo da dor; identificar as causas das lombalgias e seu tratamento pelos métodos ocidentais; associar o tratamento da lombalgia em idosos com o diagnóstico e as abordagens terapêuticas utilizadas na acupuntura; descrever os principais resultados encontrados na literatura sobre a técnica de tratamento de lombalgias através da acupuntura, bem como as consequências para pacientes da terceira idade.

3 JUSTIFICATIVA

O tema e a problemática neste estudo se mostram de grande importância, pois a lombalgia é umas das principais queixas apresentadas por indivíduos em idade avançada. Assim, a acupuntura atua no mecanismo de dor, através deste estímulo periférico, tem-se acesso indireto ao sistema nervoso central, podendo assim ser um aliado no tratamento da lombalgia.

O tratamento por acupuntura contribui no alívio da dor lombar, atuando em pontos específicos através de agulhas finas e pequenas. Trazendo efeito mais rápido no tratamento fisioterapêutico, pois sem dor o idoso terá melhor mobilidade melhorando seu desempenho nas sessões fisioterapêuticas.

A acupuntura é método seguro para incentivar o corpo a promover a cura natural, raramente provoca efeitos negativos, quando bem aplicado. Ela busca equilibrar o organismo, visando diferentes efeitos terapêuticos como, lombalgias crônicas, ansiedade, depressão, dispneia, acelera recuperação de lesões teciduais diversas, reduzem os efeitos colaterais da quimioterapia, artrite, artrose, tendinites, depressões do sistema imunológico e para pessoas que não conseguem um alívio com tratamento fisioterapêutico convencional.

4 METODOLOGIA

A técnica de revisão bibliográfica foi utilizada como metodologia, com pesquisa, no período de março a junho de 2016, em artigos publicados em bases on-line de dados científicos. A exploração literária realizada em artigos científicos foi de extrema importância para a concretização do trabalho, visto que o tema abordado encontra vasta pesquisa, principalmente com dados de casos concretos.

1° Etapa

As seguintes fontes mais consideradas para realização dessa pesquisa foram:

- a) Artigos científicos na base de dados: Scielo, Lilacs, Google Acadêmico, publicados nos últimos 10 anos (2006 a 2016);

b) Foram utilizados 18 artigos nacionais disponíveis online. Palavras chaves: acupuntura, lombociatologias, analgesia na acupuntura, pontos específicos de inserção agulhas;

c) Para seleção das fontes foram consideradas como critérios as bibliografias que abordassem acupuntura na lombalgia no idoso.

2º Etapa. Coletas de dados

A coleta de dados seguirá da seguinte premissa:

a) Leitura exploratória de todo material selecionado (leitura objetiva);

b) Leitura seletiva (analisando quais partes importantes para trabalho);

c) Registro das informações extraídas de fontes específica (autores, ano, método, resultados, conclusões, referencias) de acordo quadro 1.

3º Etapa. Análise e interpretação dos resultados

Nessa etapa será realizada leitura analítica, com finalidade de ordenar, informações das fontes, de forma a obter resposta para a pesquisa.

4º Etapa. Discussão dos resultados

Para chegar aos resultados, foram analisados e discutidos os seguintes estudos, que abordaram todos os benefícios da acupuntura na lombalgia.

Quadro 1 - Artigos selecionados para a análise

Auto/ano	Objetivos	Metodologia	Resultados encontrados
ARAUJO/2012	Verificar os protocolos de tratamento fisioterapêuticos na lombalgia.	Levantamento bibliográfico.	Existem vários protocolos no tratamento fisioterapêutico da lombalgia com resultados satisfatórios para o alívio da dor, funcionalidade e qualidade de vida.
BRITO/2009	Ressaltar os benefícios oferecidos pela acupuntura.	Levantamento bibliográfico/Revisão literária.	Grande é o interesse pela busca de mais dados positivos da acupuntura, no tocante às vantagens de seu uso, principalmente no controle da dor.
CARNEIRO/2008	Expor sobre as principais fatalidades ocasionais e os efeitos adversos da acupuntura	Levantamento bibliográfico/Revisão literária.	A acupuntura é um método seguro, mas podem ocorrer lesões se não for realizada por profissional capacitado.

CINTRA/2010	Analisar as possíveis contribuições da acupuntura aplicada nos serviços públicos de saúde do município de São Paulo para Promoção da Saúde.	Abordagem qualitativa de pesquisa, com uso de entrevistas em profundidade.	A acupuntura praticada nos serviços públicos permite um trânsito interdisciplinar integrando a percepção do indivíduo sobre si mesmo e seu contexto, possibilitando mudanças nas causas primárias das doenças.
CUNHA/2011	Avaliar a influência da dor crônica na qualidade de vida dos idosos, usando a escala analógica da dor e o questionário World Health Organization Quality of Life, observando suas repercussões nos quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambientes.	Estudo transversal descritivo exploratório com uma amostragem de conveniência composta por 50 idosos, com diagnóstico clínico de dor crônica e idade igual ou superior a 60 anos.	Foram identificados 34% com distúrbios da coluna; 22% com artrite reumatoide; 18% com osteoporose; 14% com artrose e 12% com tendiopatias. Pela EAV foi identificado padrão de dor moderada. Houve uma influência negativa da dor crônica na qualidade de vida dos idosos no domínio físico e nas relações sociais em relação aos voluntários controles.
FRANÇA/2006	Apresentar um método terapêutico combinado que associa a Acupuntura à Cinesioterapia simultaneamente durante a reabilitação.	Estudo transversal com 37 indivíduos acima de 65 anos, sendo 9 homens e 28 mulheres com faixa etária compreendida entre 65 anos e 90 anos.	A acupuntura cinética foi eficiente na reabilitação do idoso, dando uma qualidade no seu movimento e a qualidade de vida.
FIGUEIREDO/2010	Coligir evidências científicas, sobre a eficácia da acupuntura, como terapia complementar; identificar os pontos de acupuntura usuais e eficazes para o tratamento específico da dor; e em qual momento da patologia se apresenta mais eficaz, assim como, as técnicas mais utilizadas.	Levantamento bibliográfico/Revisão literária.	Dentre os métodos de tratamento a acupuntura sistêmica foi a que se mostrou mais eficaz, por apresentar resultados satisfatórios no tratamento das lombalgias e lombociatalgias, sendo uma opção terapêutica promissora.
GÓIS/2007	Contribuir para o conhecimento da acupuntura e ampliação do seu uso na rede pública,	Coleta de dados nos prontuários dos pacientes atendidos pelos acupunturistas de formação multidisciplinar do Instituto Municipal de Medicina Física Oscar Clark.	A acupuntura oferece um bom resultado, inclusive no caso de doenças crônicas e nos idosos.
KUREBAYASHI/2009	Identificar e analisar as percepções dos enfermeiros acerca das enfermidades tratadas tratáveis pela acupuntura.	Pesquisa exploratória realizada com 33 enfermeiras, em 11 Unidades de Saúde da Região Sudeste do Município de São Paulo, onde havia a terapia de acupuntura.	Demonstraram que a acupuntura foi mais utilizada para o tratamento de estresse e para ansiedade, enxaqueca, lombalgia, mioma e obesidade.
LORENZETTI/2006	Verificar o uso acupuntura no tratamento de Lombalgia e dor pélvica durante a gravidez, comparando com. Pacientes que estavam sob tratamento convencional.	Levantamento bibliográfico/Revisão literária.	Uso da acupuntura Apresenta eficácia, em especial no tratamento de. Lombalgia crônica.
MARASCHIN/2010	Identificar as causas descritas na literatura relativas à dor lombar crônica e à dor nos membros inferiores em	Levantamento bibliográfico/Revisão literária.	Outras possibilidades de causas, ainda não completamente identificadas e compreendidas, podem estar na origem da dor lombar e da dor nos membros

	idosas.		inferiores de idosas.
MEHRET/2010	Comparar as técnicas de acupuntura auricular, de craneoacupuntura de Yamamoto e eletroacupuntura, para verificar qual é mais eficaz no tratamento complementar à fisioterapia, da lombalgia crônica.	Foram organizados em 4 grupos, num total de 24 voluntários, sendo que cada grupo definido submeteu-se a uma técnica. Foram avaliados no início e no final do tratamento, com dez sessões, através da escala visual analógica de dor e do Questionário de Oswestry.	Os três grupos submetidos a técnicas de Acupuntura obtiveram superior melhora no quadro algico e no grau de independência funcional, em comparação ao grupo submetido somente a cinesioterapia.
PEREIRA/2010	Analisar o conhecimento E utilização da acupuntura por usuários da rede pública de saúde no município De Tangará da Serra, estado de Mato Grosso.	Utilizou-se o <i>survey</i> , através de protocolo de entrevista aplicado a 30 usuários do SUS no Centro. De Referência em Fisioterapia e Centro de Especialidades	A análise demonstra que a oferta da acupuntura encontraria grande aceitação, sendo utilizada como forma complementar na. Prevenção e tratamento de agravos de saúde.
PRADO/2012	Demonstrar a eficácia do uso da acupuntura no tratamento da lombalgia.	Revisão literária/Levantamento bibliográfico.	A acupuntura tem apresentado excelentes resultados para portadores de lombalgia.
REIS/2008	Determinar a prevalência e a caracterização da lombalgia em idosos atendidos no Setor de Geriatria da Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.	Estudo de caráter descritivo, com corte transversal, realizado por meio de investigação de prontuários.	Constatou-se alta prevalência de lombalgia em idosos, sendo um dado importante para prevenção e intervenção precoce, no intuito de melhorar a qualidade de vida desta população.
SANTOS/Sa.	Exposição dos principais conceitos da teoria dos cinco elementos	Revisão literária/Levantamento bibliográfico.	A teoria dos cinco elementos é essencial para a harmonia do homem com o meio em que vive.
SILVEIRA/2010	Enfatizar a dor lombar crônica em pessoas que atingiram a chamada terceira idade, descrevendo as estruturas envolvidas neste processo e o seu tratamento com a Fisioterapia, com o propósito de evitar consequências negativas para a saúde do idoso.	Revisão de Literatura	A Fisioterapia visa ao desenvolvimento de estratégias direcionadas, de modo a proporcionar o alívio da sintomatologia e a prevenção de novos acometimentos, através dos seus recursos terapêuticos no intuito de garantir bem-estar à população idosa, melhorando sua qualidade de vida.
TAFFAREL/2009	Revisão sobre as aplicações clínicas e os efeitos fisiológicos da acupuntura nos mecanismos da dor, bem como demonstrar os principais pontos de acupuntura utilizados para analgesia em animais.	Revisão literária/Levantamento bibliográfico.	Demonstra a necessidade de realização de mais estudos científicos nas diferentes espécies animais para comprovar cientificamente a eficácia da acupuntura como método analgésico

5 MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

A medicina tradicional chinesa é um estilo de vida, que conta com mais de um bilhão de adeptos por todo o mundo. As três teorias fundamentais são Yin e Yang, Qi e os Cinco Elementos. ⁽¹⁾ Possui como pensamento base a integração entre o ser humano e a natureza, na busca pela harmonia geral das pessoas. O organismo é visto como um sistema energético e funcional, sendo as doenças, desequilíbrios energéticos no equilíbrio das funções orgânicas. ⁽²⁾

Com intuito de estudar o indivíduo e o seu meio, a Medicina Chinesa aborda vários setores: de como pode o indivíduo crescer e desenvolver-se de maneira normal e saudável, até os casos extremos do processo de adoecimento procurando destacar cinco setores essenciais: alimentação, que é a fonte mantenedora da vida; a prática de atividade física (Tai Chi Chuan), a acupuntura, as ervas medicinais, que são formas de tratamento e o Tao Yin, baseado no treinamento interior, além do estudo sobre a fisiologia e fisiopatologia energética dos Zag Fu (órgãos e vísceras). ⁽³⁾

A expansão da medicina tradicional chinesa aconteceu nas regiões vizinhas à China, através das incursões para expandir territorialmente o Império no século III a. C. Esses contatos foram importantíssimos para a disseminação da medicina chinesa por toda a Ásia. O desenvolvimento da medicina ocidental foi o ponto de choque entre os dois mundos. Ao entrarem em contato com os métodos modernos, várias pessoas começaram a questionar a medicina tradicional oriental, opondo-se à veracidade de sua eficácia pela falta de comprovações científicas, sendo assim considerada retrógrada e comparada ao curandeirismo. ⁽⁴⁾

A China, do início do século XX, era um país decadente e altamente populoso. A sua organização social, política e econômica era defasada, o que muito afligia à população. Principalmente no sistema médico-hospitalar a situação era caótica. No meio do século XX, com a consolidação da República Popular da China, Mao-Tsé-Tung incentivou o renascimento da medicina tradicional chinesa, como plano emergencial para retirar a população chinesa da situação caótica e do abandono em que se encontrava. ⁽⁵⁾

Pode-se afirmar que por um “estado de necessidade” a disputa entre a medicina ocidental e a oriental se resolveu, sendo nos dias atuais utilizadas de forma complementar. Essa interação é resguardada pela Constituição Chinesa que

estabelece em um de seus artigos que: “A nação, no desenvolvimento de cuidados de saúde e de programas de higiene, desenvolverá a medicina moderna e a tradicional”.⁽⁴⁾

A medicina tradicional chinesa se baseia em conceitos Taioístas e energéticos. Tais conceitos enfocam o ser humano como materializador de energias, provenientes do céu e da terra, que fluem por todo o corpo, em equilíbrio. Se caso isto não ocorrer, aparecem às patologias.⁽⁶⁾

O organismo é visto como um sistema energético e funcional e as doenças vistas como desequilíbrios energéticos, ou “quebra” na harmonia das funções orgânicas. Os fenômenos que ocorrem nos órgãos são explicados por meio de síndromes (conjunto de fatores patológicos de origem interna ou externa ao organismo) que revelam como a base energética da existência e a expressão da matéria, a força vital (QI), está circulando no sistema de órgãos e vísceras da pessoa.⁽²⁾

A Medicina Tradicional chinesa envolve várias vertentes, como o uso de ervas, dietas, massagem e exercícios, além da acupuntura. Todas essas técnicas são desenvolvidas com base no princípio da dissociabilidade do corpo com o ambiente, da interligação do microcosmo e do universo, que são permeados pela mesma energia.⁽⁵⁾

5.1 Teoria dos cinco elementos

Os primeiros registros referentes à teoria dos cinco elementos, ou cinco fases, datam dos séculos 476-221 a. C., séculos marcados pela observação e obtenção de padrões dentro da natureza, e sua extensão ao organismo humano.⁽⁶⁾

A teoria dos cinco elementos é parte essencial da medicina chinesa. Os elementos interagem uns com os outros em ciclos, positivo e negativo, ressaltando que o negativo não necessariamente é destrutivo. Os elementos água, madeira, fogo, terra e metal se “nutrem uns aos outros” e carregam as estações, os sabores, as emoções, tons, sons, cores e todo um sistema de memória celular dos órgãos e vísceras.⁽¹⁾

O fluxo de energia no corpo é analisado com base nos cinco elementos naturais. Estes elementos são caracterizados como responsáveis por uma série de

relações e ciclos entre si, que pode explicar os fenômenos vitais do corpo humano.
(2)

A água representa o inverno, o frio, o medo, os rins e a bexiga. A água interage e abastece a madeira. A madeira é a primavera, o azedo, a segura, a raiva, o fígado e a vesícula biliar. A madeira alimenta o fogo, que é o responsável pelo verão, o calor, a alegria, o coração e o intestino delgado. A madeira produz a cinza que transforma a terra. A terra favorece o doce, a umidade, a preocupação que se centraliza no baço, no pâncreas e no estômago. O elemento terra traz em seu interior o metal. O metal é o outono, os ventos, são picantes, seco, dando a sensação de tristeza e afeta pulmões e intestino grosso. Nessas condições o ciclo se inicia, gerando novamente o elemento água. (1)

Os cinco elementos funcionam como um relógio perfeito em comunicação direta com tudo o que ocorre fora do corpo físico. Assim, para que haja harmonia entre estação, energia climática, órgãos internos, vísceras, tecido orgânico, órgãos dos sentidos, o sentido em si, as emoções e o movimento da “roda da vida” no Planeta, há que se observar o equilíbrio ecológico, a correta alimentação, a constância emocional e a conexão espiritual. (1)

6 ACUPUNTURA

A acupuntura consiste em um conjunto de técnicas terapêuticas que buscam tratar o indivíduo como um todo, proporcionando a integração harmoniosa entre o homem e o seu meio natural. Conseqüentemente há a promoção, manutenção e recuperação da saúde, como na prevenção de doenças ou agravos. (4)

Durante as últimas décadas o uso da acupuntura tem se expandido por vários países, sendo crescente o interesse nos meios científicos de validarem seus benefícios. Esses benefícios já foram analisados e reconhecidos pela Organização Mundial de Saúde como uma prática terapêutica eficiente de prevenção, tratamento, bem como, de promoção da saúde. [...] grande é o interesse em buscar mais dados positivos no tocante às vantagens de seu uso, principalmente no controle da dor, que é um fator preponderante em favor de sua utilização. (3)

Mas a acupuntura não causa somente um efeito analgésico, ela provoca inúmeras respostas biológicas. (7) Acredita-se que seu tratamento tenha a

possibilidade de promover o contato e o aprendizado de novas formas de se pensar o corpo, a saúde e a doença, viabilizando ações promotoras de saúde. ⁽²⁾

O método consiste na estimulação (com agulhas, eletricidade, esferas ou sementes) de pontos específicos da pele onde se localizam os padronizados canais definidos como “meridianos”, onde passaria a força vital (Qi). Esses meridianos estão, cada um, em vinculação direta com um respectivo sistema fisiológico e/ou mental da pessoa. Por isso, estimulando (tonificando) ou pressionando (sedando/ dispersando) tais pontos, altera-se a circulação de energia vital (Qi) e o fluxo de sangue (XUÈ) do organismo. ⁽²⁾

A acupuntura é comprovadamente eficaz para o alívio da dor, mas seu uso se aplica a diversas áreas, como as desordens respiratórias, digestivas, nervosas, ou até mesmo problemas psicológicos e emocionais. O foco primordial da acupuntura é o tratamento do indivíduo como um todo, inclusive compreendo o ambiente em que ele está. ⁽⁵⁾

Além dos inúmeros benefícios, a acupuntura é uma terapia eficaz e de baixo custo. Este método tem como base a existência de uma energia vital, chama de Chi ou Ki (também, em outros estudos é denominada Quí.), circulando no corpo e gerando o estado de saúde. A energia subdivide-se em Yin e Yang, energias opostas e complementares simultaneamente, que para existirem devem estar em estado de equilíbrio. ⁽⁴⁾

O Yang e o Yin são energias opostas, entretanto representam uma coisa única. Uma só pode existir porque a outra existe, e esta dualidade determina a existência de tudo o que está na natureza, é a origem da própria vida. Os chineses utilizam a acupuntura há mais de 5.000 anos, e a técnica tem sido aprimorada com o passar do tempo, através da observação e do aprendizado pela experiência. ⁽⁴⁾

6.1 Principais pontos analgésicos

A dor é uma resposta protetora do organismo a estímulos nocivos, o que tem como consequência efeitos indesejável quando não é controlada. A acupuntura é eficaz pela capacidade de diminuir o uso de fármacos para o controle da dor, além de ter poucos casos de contraindicação. ⁽⁸⁾

[...] as propostas de saúde influenciadas pelo contato com o Oriente se caracterizam por serem, não intervencionistas, mas focadas no indivíduo, seu meio ambiente e sua experiência de vida. [...] A acupuntura é uma técnica de intervenção terapêutica da medicina tradicional chinesa que adota essa postura vitalista, uma vez que se fundamenta no primado da energia sobre a matéria, do doente sobre a doença, e na ideia de “tipos constitucionais humanos”, características de pessoas com determinado padrões físicos, estruturais, psicológicos e de comportamento. ⁽²⁾

A grande aceitação da acupuntura é consequência do sucesso obtido em diversos anos de pesquisa e aplicação nos casos de alívio da dor musculoesquelética. A procura para o alívio das dores, especialmente aquelas dores que a medicina convencional não consegue solucionar, é uma das razões para o crescente número de pacientes submetidos aos tratamentos acupuntura. ⁽³⁾

Conforme a antiga teoria chinesa, os pontos de acupuntura se situam ao longo de um sistema invisível de meridianos que traspassam todos os tecidos do corpo. Por estes tecidos corre uma energia invisível, nutritiva, denominada “Chi”, chegando aos órgãos mais profundos. Os pontos de acupuntura são denominados acupontos, que são uma região da pele em que é grande a concentração de terminações nervosas sensoriais, região intimamente ligada aos nervos, vasos sanguíneos, tendões e cápsulas articulares. O estímulo da agulha de acupuntura atinge áreas mais elevadas do encéfalo, como o hipotálamo e a hipófise, propiciando a harmonia e o pleno funcionamento corporal. ⁽³⁾

Diversos autores demonstram uma alta concentração de mastócitos nos acupontos. Os acupontos são divididos em três tipos: tipo I, pontos motores; tipo II, localizados nas linhas medianas posteriores e anteriores do organismo; tipo III, os quais apresentam uma leitura difusa com neurometria. De acordo com sua localização, os acupontos estão situados sobre as linhas que seguem o trajeto dos principais nervos e vasos sanguíneos, os do tranco ao nível da inervação segmentar, local onde os nervos e vasos sanguíneos penetram a fáscia muscular e os da cabeça e da face, próximos aos nervos cranianos e cervicais superiores. ⁽⁹⁾

No método acupuntura, geralmente ocorrem reflexos desencadeados pela introdução da agulha em tecidos subcutâneos: reflexo curto que atinge o axônio e causa vasodilatação ao redor da agulha; reflexo medular cujo estímulo se direciona a medula, penetrando pela coluna posterior e saindo pela anterior na forma de

reação motora e secretória; reflexo vaso motriz, estímulo que ascende até os centros subcostais, onde há uma resposta mais elaborada da dor. ⁽⁹⁾

6.2 Contraindicações da acupuntura

A acupuntura é reconhecida por ser um método seguro, mas podem ocorrer lesões graves com o seu uso. Os pacientes são tratados com agulhas inseridas no tecido muscular, ou seja, em pontos próximos aos nervos, vasos e demais estruturas, o que deixa o paciente em uma situação de vulnerabilidade a lesões graves. Além do exposto, o método pode ocasionar infecção por HIV; hepatite; endocardite; celulite e abscesso; tamponamento cardíaco e retenção de agulhas quebradas; infecção no local da punção; lesões ocasionadas por má técnica, sendo as mais corriqueiras lesões de nervos e pneumotórax. ⁽¹⁰⁾

Os riscos mais graves associados à prática desse método milenar têm como causa o exercício ilegal da acupuntura. Assim, recomenda-se sua aplicação preferencialmente em ambiente clínico, por profissional apto à função, devidamente treinado. ⁽¹⁰⁾

7 LOMBALGIAS

7.1 Lombalgias na medicina ocidental

A lombalgia é uma causa frequente de morbidade e incapacidade laborativa, gerando relevante impacto econômico e social. É um dos principais motivos de procura médica, comumente encontrada em homens com idade superior a 40 anos e mulheres entre 50 e 60 anos de idade. ⁽¹¹⁾

Lombalgia é o conjunto de manifestações dolorosas que acontecem na região lombar. É uma das grandes causas de imobilidade e incapacidade funcional do homem. Pode ter diversas causas, como doenças inflamatórias, degenerativas, neoplásticas, defeitos congênitos, debilidade muscular, predisposição, reumatismo, sinais de degeneração da coluna ou dos discos intervertebrais, obesidade, hérnia discal, espondiloartrose e espondilose. ⁽⁶⁾

A dor lombar pode ser aguda ou crônica, na forma de um pequeno incômodo ou de uma dor irritante, a qual produz sofrimento físico e emocional insuportável. Importante ressaltar que a dor lombar crônica não decorre de doenças específicas.

(6)

A dor aguda é consequência da lesão corporal, sentida em um ponto específico e desaparecendo com a cura ou remoção do estímulo que a causa. A dor crônica pode ter início com uma dor aguda mal tratada, e que continua além do tempo normal esperado para resolução da doença, sendo raramente acompanhada de sinais de atividade do sistema nervoso autônomo. O tratamento para a dor crônica da coluna é predominantemente não cirúrgico, sendo três os principais procedimentos: a medicina manual, a aplicação local de anestésicos e a acupuntura.

(12)

As doenças crônicas, conforme o ponto de vista médico é tratado por condutas conservadoras: clínico, aplicação de analgésicos, anti-inflamatórios e corticoides; imobilização; fisioterapia, eletroterapia, parafina, hidroterapia, cinesioterapia; por medidas preventivas. Caso não se obtenha resultado significativo, recorre-se à cirurgia com o objetivo de restaurar a anatomia funcional. Porém, procedimentos cirúrgicos nem sempre oferecem total eficácia, visto que as dores podem persistir e o processo fibrótico pós-operatório pode limitar ainda mais o quadro. (13)

As dores lombares podem ser primárias ou secundárias, com ou sem envolvimento neurológico (lombociatalgias) e podem ser causadas por patologias inflamatórias, degenerativas, neoplásticas, defeitos congênitos, déficit muscular, predisposição reumática e outras. (No entanto, esse quadro patológico pode estar associado também a múltiplas causas como, por exemplo, fatores sócios demográficos idade, sexo, renda e escolaridade), comportamentais (tabagismo e sedentarismo), fatores encontrados nas atividades cotidianas (trabalho físico pesado, vibração, posição viciosa e movimentos repetitivos) e outros (obesidade e morbidade psicológica). (14)

Os pacientes portadores de lombalgia crônica podem manter a sensação de dor mesmo depois da fase resolutiva da dor primária. A sensação dolorosa pode, até mesmo, ser desproporcional à lesão do tecido. (9)

7.2 Lombalgias nos idosos

A pessoa é considerada idosa quando completa 60 anos. O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, com alterações morfológicas, químicas e biológicas que alteram o organismo de forma interna e externa. Mesmo que se encontrem variações, todos os idosos apresentam níveis de degeneração nas articulações, elasticidade diminuída e estatura menor, ocasionada pelo estreitamento dos discos vertebrais. ⁽¹⁵⁾

“A degeneração da coluna vertebral inerente ao processo de envelhecimento, juntamente com o maior tempo de exposição a sobrecargas ao longo da vida, pode tendências o idoso a ser acometido pela lombalgia.” ⁽¹⁴⁾.

A fisioterapia aplicada aos idosos relaciona-se com dois fatores fundamentais básicos: a inatividade e a solidão. Estes fatores levam a perdas da habilidade física e mental, da ocupação de laços afetivos importantes. ⁽¹³⁾

A dor lombar crônica é um dos principais problemas que interferem consideravelmente na qualidade de vida do idoso, afetando sua autonomia e o desempenho de suas funções diárias. A dor passa a ser o centro, direcionando e limitando as decisões e os comportamentos do indivíduo. Vários fatores como depressão, incapacidade física e funcional, dependência, afastamento social, alterações sexuais, mudanças na dinâmica familiar, desesperança, alterações no sono, náuseas e dificuldades de concentração são alguns fatores que surgem diante do quadro da dor crônica. A impossibilidade de controlar a dor traz sofrimento físico e psíquico. ⁽¹⁶⁾

O envelhecimento tem sido conceituado como um processo de ordem natural do ser humano que se caracteriza por ser dinâmico e progressivo que varia a sua intensidade e forma com a natureza de cada organismo ocasionando mudanças morfológicas, funcionais e bioquímicas. [...] O sistema musculoesquelético inicia o seu processo de envelhecimento com perda do tecido ósseo pela reabsorção intensa do mesmo, a espessura do osso compacto diminui devido à reabsorção óssea interna. [...] O sistema nervoso também fica mais lento pela perda de neurônios. ⁽¹³⁾

Com o avanço da idade ocorrem mudanças no número e na constituição das fibras musculares, sendo uma das prováveis causas da diminuição da massa muscular. Tanto em homens quanto em mulheres, os cinquenta anos é a

idade crítica, na qual há acentuada perda de massa muscular e, conseqüentemente, a diminuição da habilidade da produção de força. ⁽¹³⁾

Fatores externos assim como fatores internos, como deficiência nutricional, mudanças endócrinas e ausência regular de atividade física, hereditariedade, mudanças climáticas parecem ter influência na formação do processo de envelhecimento que leva ao aparecimento de doenças como a osteoartrose; osteoporose, contratura muscular, ocasionando deformidades posturais, déficit na marcha, diminuição da força muscular, diminuição da mobilidade corporal, diminuição da capacidade de expansão do gradil costal e outros que limitam o movimento corporal e surge o quadro álgico. ⁽¹³⁾

O conceito de saúde, para a pessoa idosa, não deve ser restrito à presença ou ausência de doença, mas sim estimada conforme o nível de independência e autonomia. Deve-se levar em conta o bem estar biopsicossocial e a necessidade de ações integradas. Uma forma de quantificar a qualidade de vida é a associação ao grau de independência da pessoa idosa, dentro de seu contexto social, econômico e cultural. A qualidade de vida na velhice não é um atributo do indivíduo biológico, psicológico ou social, nem uma responsabilidade individual, mas sim o produto da interação entre as pessoas vivendo numa sociedade em mudanças. ⁽¹⁶⁾

A dor lombar crônica prevalente em idosos, ao ser comparado com outros grupos etários, é considerada de difícil diagnóstico, visto que há maior número de causas possíveis e diferenças pontuais quanto à natureza da causa. Na população sênior, a dor pode ser resultado de causas mecânicas – a dor aumenta com movimento ou carga física; ou causas não mecânicas – dor presente no repouso. Apenas em 15% dos casos de dor lombar crônica é possível determinar a origem da dor. ⁽¹⁷⁾

Na terceira idade, a dor lombar é, raramente, causada por estresse ocupacional e fatores psicossomáticos. As causas mais comuns, descritas na literatura, são: fratura vertebral por compressão relacionada à osteoporose; estenose espinhal lombar; metástases, malignidade, síndrome da cauda equina; tuberculose, poli mialgia reumática, aneurisma aórtico, Doença de Paget e Doença de Parkinson. Caso nenhuma dessas causas esteja presente, a etiologia da dor lombar é determinada como desconhecida, causa mecânica não específica, dor

lombar regional ou inespecífica. Este quadro é apresentado pela maioria dos pacientes idosos, compreendendo condições que são reversíveis, através de intervenções específicas. ⁽¹⁷⁾ A lombalgia pode acarretar incapacidade funcional, o que está relacionada diretamente com a independência e a qualidade de vida da pessoa. ⁽¹⁴⁾

Pela Medicina Tradicional Chinesa, o envelhecimento corresponde à diminuição gradativa do nível de energia vital (Qi). ⁽¹³⁾

Quando o organismo é privado de adquirir uma quantidade necessária de Qi ou gasta em excesso sua Essência, o sistema entra em um processo degenerativo. O Rim é responsável pela formação da Essência e pode ser preservada com bons hábitos de vida. Essência essa que faz parte das substâncias vitais. ⁽¹³⁾

A acupuntura tem em sua base a multidisciplinaridade, o que favorece uma abordagem eficaz ao idoso, aproximando-se da geriatria/gerontologia. O uso de métodos farmacológicos e não farmacológicos, na maioria dos casos, resultam em um melhor controle da dor, sendo a dosagem de fármacos diminuída, ocasionando menos efeitos colaterais. ⁽⁷⁾

7.3 Efeitos da acupuntura sobre a lombalgia

A temática ocidental e oriental possuem posturas diversas quanto à dor lombar, suas origens e as consequências debilitantes. De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, as condições patológicas mais comuns são: retenção do frio e da umidade, estagnação do Qi e do sangue devido ao esforço excessivo e a deficiência do rim. Os orientais associam o aparecimento da lombalgia à deficiência de yang nos rins. O que provoca diminuição do fluxo sanguíneo no local, provocando dor intensa e limitação dos movimentos. A lombalgia pode ser tratada com enorme sucesso pela medicina chinesa. ⁽⁶⁾

Nos dias atuais, a lombalgia é uma das queixas mais comuns e complexas devido às atividades da vida diária, sendo o principal problema de saúde e uma das principais causas de despesas médicas. Diversas intervenções terapêuticas estão disponíveis para tratar essa patologia, mais a efetividade da maioria destas intervenções não apresentam resultados relevantes. ⁽¹²⁾

A acupuntura, no tratamento das lombalgias, não apenas alivia a dor, como também harmoniza os distúrbios físicos e psicológicos. ⁽¹¹⁾ Há um amplo uso da acupuntura, principalmente para doenças agudas e crônicas, para todas as faixas etárias, e, de modo especial, para os idosos. ⁽⁵⁾

A Medicina Tradicional Chinesa sempre dispensou especial atenção ao envelhecimento, ditando regras para que o homem possa manter a saúde ao longo dos anos: ter um modo de vida constante e regular, com quantidades adequadas de trabalho e repouso; evitar excessos de qualquer espécie; praticar exercícios físicos adequados à constituição física do corpo; manter o espírito calmo e atitude positiva perante a vida; estar atento e procurar adaptar-se às mudanças climáticas. Segundo os saberes orientais, seguindo estes preceitos de longevidade indivíduo previne doenças e fortalece o organismo. A fisioterapia pode prevenir preservar e tratar afecções de incapacidade funcional através de recursos terapêuticos, como a acupuntura. ⁽¹³⁾

Este método pode retardar o processo de envelhecimento, restaurando o nível de Qi do organismo. Ao estimular o ponto Shenshu (B23 – ponto 23 da bexiga) pode acentuar a excitabilidade neurônios noradrenérgicos, ativando a via ascendente cérebro-hipotalâmico, elevando a relação catecolamina nos hipotálamos, principalmente no sistema genital, promove assim o equilíbrio energético que é o reequilibrar do “portão de fogo” do Rim. A acupuntura reajusta o corpo de forma global, interferindo no processo de envelhecimento de todo o organismo. O método acupuntura, de acordo com a visão médica, está associado à analgesia, apresentando mecanismos biológicos relacionados ao “portão de controle”, à estimulação de endorfina e relaxamento reflexo por estimulação de pontos de gatilho, através da inserção de agulha a nível miofascial. Há também a melhora na capacidade de oxigenação, inibição do ciclo de espasmo-dor e aumento do fluxo sanguíneo. ⁽¹³⁾

Lorenzetti *et al.* (2006) admitem a eficácia da acupuntura no tratamento da lombalgia crônica e Góis (2005) expõe que a acupuntura oferece um bom resultado, especialmente nos casos de doenças crônicas e nos idosos. ⁽³⁾ O tratamento através da acupuntura ainda não pode ser um substituto dos tratamentos da medicina ocidental, mas, devido à sua já comprovada eficácia, é uma medida complementar de relevante aplicação. ⁽⁷⁾

8 RESULTADOS

A acupuntura promove um equilíbrio total do organismo. Nenhuma enfermidade existe de maneira isolada, sempre há um desequilíbrio que a causa. O sintoma principal acarreta outros sintomas reflexos deste mesmo desequilíbrio. ⁽³⁾ A acupuntura promove no organismo a produção de esteroides, eficazes no combate ao processo inflamatório e na estimulação de endorfinas. As endorfinas são analgésicos naturais que existem no corpo humano, influenciando positivamente no humor, na qualidade de sono, no bem-estar e no relaxamento corporal; conseqüentemente inibindo o espasmo muscular e a dor. ⁽¹⁸⁾

O método acupuntura permite um tratamento eficaz de disfunções musculoesquelético do idoso, além de promover a preparação das diversas estruturas do corpo, com melhora da oxigenação tissular, aumento de aporte sanguíneo e micro relaxamento. Há também a otimização do estado emocional do paciente, o que favorece a mobilidade articular. ⁽¹³⁾

A acupuntura constitui-se um recurso seguro, de resultados rápidos e satisfatórios no alívio da dor e de suas prováveis repercussões que à acupuntura houve evidência consistente na eficácia para a dor lombar crônica em prazo curto (até três meses depois do tratamento), e de que os efeitos benéficos se mantêm por prazo maior que um ano. Ficou também definido que o efeito da acupuntura é maior em associação com outros tratamentos, e as evidências sugerem superioridade do método com relação aos tratamentos usuais. Também há evidências de que a acupuntura proporciona grandes chances de melhorar a condição funcional. Os custos relacionados com a inclusão do método são vantajosos. ⁽⁶⁾

Variados estudos, como de Sato e Nakatani (1974), Hans (1984) e Gomes (2005) demonstram a utilidade do tratamento de pacientes idosos com osteoartrite e dor no joelho, lombalgia, artrose de articulação coxofemoral, síndrome dolorosa miofascial cervical, dorsal e do ombro. Os resultados demonstram redução na intensidade e frequência da dor, além de diminuição da quantidade de medicamentos, e a conseqüente melhoria na qualidade de vida. O envelhecimento é uma sistemática complexa e heterogênea que carece de modalidades alternativas de tratamento. ⁽⁷⁾

A lombalgia por ser uma patologia de característica multicausal tem um tratamento complexo e muito caro, sendo inviável para as camadas mais baixas da

população. Dessa forma, a acupuntura é assimilada como um método complementar de baixo custo, mas que apresenta como exposto, resultados expressivos no alívio da dor. ⁽¹⁸⁾

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A terceira idade é marcada por diversas mudanças, as quais ocorrem lenta e progressivamente, aumento expressivo da incidência de doenças. Esta revisão bibliográfica demonstrou a importância da acupuntura para o campo de trabalho da fisioterapia, no tratamento da lombalgia.

A temática da pesquisa norteou-se pelos princípios da Medicina Tradicional Chinesa, em adaptação para o uso na Fisioterapia, obtendo-se o diagnóstico adequado e a intervenção necessária para a redução/solução da patologia.

Estudiosos como Sato e Nakatani (1974), Hans (1984) e Gomes (2005) evidenciaram em suas pesquisas a utilidade da acupuntura no tratamento de diversas patologias comuns em pacientes idosos como a osteoartrite, a dor no joelho, a lombalgia, dentre outras. Como exposto, os resultados mostram diminuição na dor e na quantidade de medicamentos, sendo evidente a melhora na qualidade de vida.

O profissional fisioterapeuta deve ser propulsor do melhor tratamento possível para seu paciente, sempre buscando técnicas que melhorem a qualidade de vida e o bem-estar. A acupuntura, como já evidenciado na pesquisa, é um método milenar que auxilia de forma expressiva no tratamento das lombalgias em idosos, proporcionando alívio das dores e melhora generalizada nos aspectos físicos e psicológicos.

REFERÊNCIAS

1. SANTOS, José Joacir dos. A teoria dos cinco elementos é essencial. **Centro Oriental Kuan Yin** – Corpo, mente, emoção e espírito eterno. Disponível em: <<http://www.joacir.com.br/a-teoria-dos-cinco-elementos-e-essencial/>>. Acesso em 4 abr. 2016.
2. CINTRA, Maria Elisa Rizzi; FIGUEIREDO, Regina. Acupuntura e promoção da saúde: possibilidades no serviço público de saúde. **Interface** – comunicação, saúde e educação, v.14. n.32, p.139-154, Botucatu, jan./mar.2010. ISSN 1414-3283. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832010000100012>. Acesso em: 4 abr. 2016.
3. BRITO, Susana Maria da Silva. **Acupuntura no tratamento da dor crônica**. 2009. 47p. Monografia (Especialização em acupuntura) – Faculdade de Educação, Ciência e Tecnologia, Unisaúde Centro de estudos Firval, 2009. Disponível em: <<http://www.firval.com.br/ftmateria/1321728841.pdf>>. Acesso em: 4 abr. 2016.
4. PEREIRA, Cristina Fernandes. A acupuntura no SUS: uma análise sobre o conhecimento e utilização em Tangará da Serra – MT. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá/PR, v.3, n.2, p.213-219, maio/ago, 2010. ISSN 2176-9206 Disponível em: <<http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/1471>>. Acesso em: 11 mar. 2016.
5. KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; FREITAS, Genival Fernandes de; OGUISSO, Taka. Enfermidades tratadas e tratáveis pela acupuntura segundo percepção de enfermeiras. **Revista Escolar de Enfermagem**, USP, São Paulo/SP, p.930-936, 2009. Disponível em:<<http://www.ee.usp.br/reeusp/>>. Acesso em: 10 mar. 2016.
6. PRADO, Andrews de Oliveira. **O uso da acupuntura no tratamento da lombalgia**. Monografia de Curso de Pós-graduação *Lato Sensu* em Acupuntura. Bio Cursos. Manaus/AM, 2012. Disponível em: <http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/16/63_-_O_uso_da_acupuntura_no_tratamento_da_lombalgia.pdf>. Acesso em: 21 mar. 2016.
7. GÓIS, Ana Luiza Batista de. Acupuntura, especialidade multidisciplinar: uma opção nos serviços públicos aplicada aos idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 87-100, 2007. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403838772007>>. Acesso em: 7 abr. 2016.

8. TAFFAREL, Marilda Onghero; FREITAS, Patricia Maria Coletto. Acupuntura e analgesia: aplicações clínicas e principais acupontos. **Ciência Rural**, Santa Maria, v.39, n.9, p.2665-2672, dez., 2009. ISSN 0103-8478. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84782009000900047>. Acesso em: 11 mar. 2016.

9. LORENZETTI, Bruno Tetsuo Aizawa. *et. al.* Eficácia da acupuntura no tratamento da lombalgia. **Arquivo Ciências da Saúdes UNIPAR**, Umuarama/PR, v.10, n.3, p. 191-196, set./dez. 2006. Disponível em: <<http://revistas.unipar.br/saude/article/view/625/542>>. Acesso em: 7 abr. 2016.

10. CARNEIRO, Norton Moritz. Contraindicações, efeitos e riscos associados à acupuntura. *Acupuntura Contemporânea*, jan. 2008. Disponível em: <<http://acupunturacontemporanea.blogspot.com.br/2008/01/contra-indicaes-efeitos-adversos-e.html>>. Acesso em 6 abr. 2016.

11. ARAUJO, Alisson Guimbala dos Santos; OLIVEIRA, Lusiane; LIBERATORI, Mariela Fioriti. Protocolo Fisioterapêutico no tratamento da lombalgia. **Cinergis**, v. 13, n.4, p. 56-63, out./dez., 2012. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/3093/2799>>. Acesso em: 6 abr. 2016.

12. FIGUEIREDO, Maria Clara Del Nero. **Tratamento por acupuntura nas lombalgias e lombociatalgias**. 2010. 51 p. Monografia (Especialização em Acupuntura) – Universidade de Mogi das Cruzes, Mogi das Cruzes, 2010. Disponível em: <<https://accumaster.files.wordpress.com/2013/04/maria-clara-del-nero-lombalgias-e-lombociatalgias.pdf>>. Acesso em: 6 abr. 2016.

13. FRANÇA, Daisy Martins; *et al.* Acupuntura na reabilitação da terceira idade. **Fisioterapia Brasil**, Niterói, v. 7, n.6, p.433-439, nov./dez. 2006. Disponível em: <http://www.academia.edu/19454164/Acupuncture_for_rehabilitation_of_older_people_e_Acupuntura_na_reabilita%C3%A7%C3%A3o_da_terceira_idade>. Acesso em: 6 abr. 2016.

14. REIS, Luciana Araújo dos; *et al.* Lombalgia na terceira idade: distribuição e prevalência na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 11, n.1, Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232008000100009&lng=pt&nrm=isso>. Acesso em: 6 abr. 2016.

15. SILVEIRA, Michele Marinho da; *et al.* Abordagem fisioterápica da dor lombar no idoso. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 8, n.25, jul./set. 2010. Disponível em: <http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1062/856>. Acesso em: 6 abr. 2016.

16. CUNHA, Lorena Lourenço; MAYRINK, Wildete Carvalho. Influência da dor crônica na qualidade de vida em idosos. **Revista Dor**. São Paulo, p. 120-124, abr./jun. 2011. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1806-00132011000200008&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em 6 abr. 2016.

17. MARASCHIN, Renata; *et al.* Dor lombar crônica e dor nos membros inferiores em idosas: etiologia em revisão. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 23, n. 4, p. 627-639, out./dez. 2010. ISSN 0103-5150. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502010000400013>. Acesso em: 6 abr. 2016.

18. MEHRET, Mariane O. C.; COLOMBO, Cíntia C. G.; SILVÉRIO-LOPES, Sandra. Estudo comparativo entre as técnicas de acupuntura auricular, craneoacupuntura de Yamamoto, eletroacupuntura e cinesioterapia no tratamento da lombalgia crônica. **Revista Brasileira de Terapia e Saúde**, v.1, n.1, p. 1-12, jul./dez. 2010, Curitiba. Disponível em: <<http://www.omnipax.com.br/RBTS/artigos/v1n1/RBTS-1-1-1.pdf>>. Acesso em: 6 abr. 2016.

AGRADECIMENTOS

A Deus em primeiro lugar, por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades.

A meu orientador Raphael e a professora Nayara pelo suporte, pelas suas correções e incentivos.

Aos meus pais, carinhosos agradecimentos, por ser a base na qual sempre me apoiei, obrigada pelos seus sacrifícios.

E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte de minha formação, o meu muito obrigada.

Data de entrega do artigo: 08/11/2016