CSB360®
NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA

A ACUPUNCTURA E A DOR CRÓNICA

Por Drª. Irene Pais
Acupunctura | CSB

A dor crónica constitui uma dor persistente ou recorrente, durante pelo menos 3-6 meses, que pode persistir após cura da lesão que lhe deu origem, ou que pode existir sem lesão aparente. Representa um grande desafio para os profissionais de saúde, devido à sua complexa história natural, etiologia incerta e má resposta à terapia.

A dor crónica pode estar associada a diversas patologias, tais como osteoartrite, artrite reumatóide, fibromialgia, lombalgias e cervicalgias por hérnia discal, neuralgia do trigémio, nevralgia pós-herpética ou patologias originadas por esforço/movimentos repetitivos (tendinite, síndrome do túnel cárpico, epicondilite), por doença oncológica, etc.

Que complicações acarreta?

A dor crónica afeta os pacientes de várias formas. Os principais efeitos na vida do paciente são o humor depressivo, sono de baixa qualidade ou não-reparador, fadiga, atividade reduzida, comportamento dependente, incapacidade desproporcional à deficiência e enfraquecimento do sistema imunitário, que aumenta a suscetibilidade a infeções.

A dor crónica pode levar a sofrimento físico prolongado, problemas conjugais ou familiares, perda de emprego e várias reações médicas adversas, decorrentes da terapia de longo prazo.

Como atua a acupunctura na dor crónica?

A acupunctura promove a libertação e/ou regulação de opióides naturais do próprio organismo e de outras substâncias (ATP e adenosina, GABA e substância P) envolvidas na redução da dor, além de melhorar a sensibilidade do cérebro aos opióides.

Estudos recentes indicam que o efeito analgésico da acupunctura está associado ao reflexo inflamatório (via sistema nervoso autónomo), o qual é também importante na regulação do sistema imunitário. Esta circunstância pode elucidar não apenas sobre o mecanismo da analgesia pela acupunctura, mas também os seus efeitos noutras condições inflamatórias.

Quais as vantagens da acupunctura no tratamento da dor crónica?

A Acupunctura é um tratamento seguro e eficaz no tratamento da dor crónica. São diversas as suas vantagens da sua utilização, nomeadamente o alívio imediato da dor, a redução da quantidade de medicação necessária para o controlo da dor e, consequentemente, a minimização dos efeitos adversos da medicação, facto de extrema importância, principalmente em doentes polimedicados.

Como podemos ajudar a aliviar a dor crónica.

Tratamos o indivíduo como um todo, e não apenas a dor. O tratamento envolve, geralmente, duas fases:

- na primeira fase, é concedida prioridade ao alívio imediato da dor, para assim garantir maior conforto e qualidade de vida;
- na segunda fase, passa-se a eliminar, se possível, a causa da dor e a promover a homeostasia do organismo.

O tratamento de acupunctura pode diferir de pessoa para pessoa, independentemente de terem, ou não, o mesmo tipo e/ou causa de dor. Cada pessoa tem sua própria constituição, experiência de dor e compreensão da vida e da doença.

Quantas são as sessões recomendadas?

Geralmente, é recomendada a realização de 3 sessões, com intervalo de um dia entre cada uma delas, seguida de 2 tratamentos por semana. Após a realização de 10 sessões de acupunctura, é feita uma reavaliação, procede-se ao ajustamento da periodicidade dos tratamentos ou à elaboração de um plano de manutenção, de acordo com as necessidades de cada doente.

Bibliografia
https://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S0192415X08006107; https://www.acupuncture.org.uk/a-to-z-of-conditions/a-to-z-of-conditions/chronic-pain.html;https://emedicine.medscape.com/article/310834-overview; https://www.evidencebasedacupuncture.org/present-research/pain-2/;