



Conceito de autoterapia para a gestão da dor músculo-esquelética: uma avaliação com base em evidências

Bill Giannakopoulos, PharmD, Hayet Kechemir, MD, Mohamed Amessou, PhD, e Iva Igracki Turudic, MD

As diretrizes internacionais costumam integrar abordagens complementares e integrativas na gestão da dor músculo-esquelética. Isto melhora o bem-estar geral ao mesmo tempo que reduz a dependência de tratamentos farmacológicos convencionais e o risco associado de efeitos indesejáveis.

A dor aguda avisa a pessoa da existência de algum tipo de lesão ou de tensão que precisa de atenção imediata. As doenças músculo-esqueléticas, um problema que afeta ossos, músculos, ligamentos, tendões e nervos, são um dos tipos de dor mais frequentes e representam 14% das perdas por incapacidade todos os anos à escala global [1]. Os gatilhos conhecidos da dor músculo-esquelética incluem obesidade e um estilo de vida sedentário, traumatismos e lesões, excessos, envelhecimento, inflamação e perturbações da saúde mental, mas as causas subjacentes continuam muitas vezes por esclarecer e são complexas de elucidar. A dor músculo-esquelética, especialmente quando é recorrente, pode influenciar a qualidade de vida e ser responsável pela limitação da autonomia e pelo decréscimo da independência e das capacidades funcionais. A atual investigação da dor revela que o nosso corpo tem capacidades de autoterapia e, mas à medida que os medicamentos modernos têm vindo a ajudar a aliviar o estado de dor, tem sido dada menos atenção à promoção e ao reforço dessas capacidades de autoterapia do corpo humano.

Os tratamentos convencionais da dor músculo-esquelética incluem reabilitação, fármacos anti-inflamatórios não-esteroides e, por vezes, opioides ou cirurgias. McSwan et al. [2] avaliámos recentemente as evidências científicas que apoiam a autoterapia^a como um conceito para a gestão da dor músculo-esquelética, os mecanismos subjacentes e

^a **Autoterapia** é a capacidade inata do nosso corpo e da nossa mente promoverem mecanismos no sentido de restaurar o equilíbrio para ajudar a aliviar a dor

^b **Medicina complementar e alternativa** designa dispositivos e práticas médicas que não fazem parte dos cuidados médicos convencionais, como é o caso da acupuntura, do exercício, dos medicamentos naturais e dos dispositivos médicos

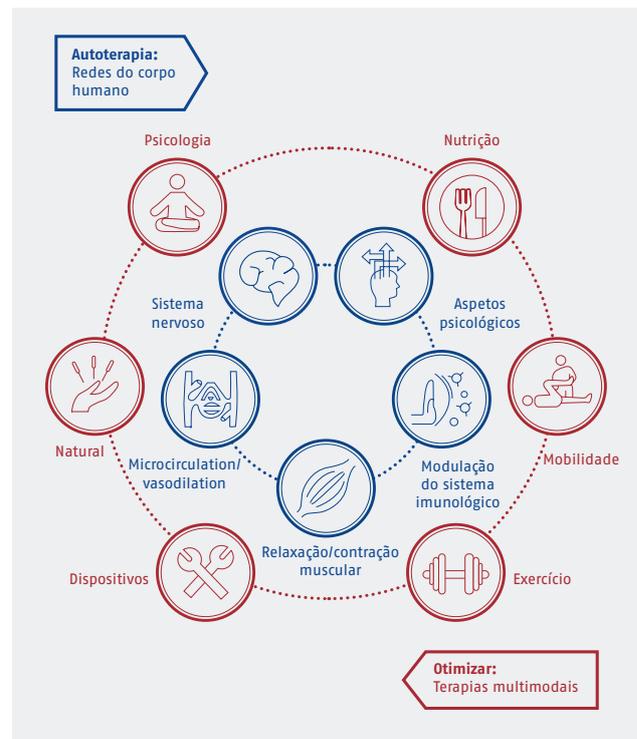


Fig. 1. Conceito de autoterapia: sistemas biológicos e modo de ação. Reproduzido com a permissão de [2].

como isto pode ser suportado numa abordagem integrativa para a gestão da dor. Há cinco sistemas do corpo humano conhecidos, como ilustrado na **figura 1**, que fazem parte do processo de autoterapia, a colaborar de forma equilibrada e em harmonia com a derradeira finalidade de ajudar a aliviar a

dor induzida por diversos gatilhos. Uma avaliação sistemática de 49 inquéritos realizados em 15 países encontrou evidências da aplicação substancial de abordagens complementares e alternativas, especialmente na população adulta em geral [3]. Refletindo esta realidade, a medicina complementar e alternativa (CAM)^b tem vindo cada vez mais a ser adotada nas diretrizes aplicáveis, incluindo terapia física/massagem, exercício, termoterapia, ultrassons, acupuntura, dispositivos médicos e ioga [2].

A medicina integrativa^c pode reduzir a dependência de analgésicos convencionais, minimizando assim o risco de efeitos indesejáveis [2]. Concomitantemente, fatores psicossociais podem ajudar a manter tanto a saúde psicossocial como a espiritual, p. ex. mediante técnicas como a atenção plena, e atividades como o ioga ou o exercício físico podem ajudar a manter a saúde mental e reduzir a depressão, o que, por sua vez, podem levar a aliviar a dor. Este conceito tem sido suportado por estudos clínicos em que, por exemplo, entrevistas qualitativas mostraram um alívio da dor sentida e o aumento do bem-estar no caso de terem sido aplicadas abordagens complementares e integrativas em instalações de cuidados de saúde continuados [4].

^c **Medicina integrativa** foca-se na pessoa como um todo e serve-se de todas as abordagens terapêuticas adequadas incluindo a CAM para promover uma ótima saúde e a melhor terapia.

Concluindo, a incorporação de abordagens complementares e integrativas que apoiem a capacidade de autoterapia do corpo humano pode reduzir a carga músculo-esquelética e, ao mesmo tempo, controlar o risco de efeitos indesejáveis associados às terapias farmacológicas convencionais.

Bibliografia

1. Institute for Health Metrics and Evaluation. Global burden of disease 2019. <https://www.thelancet.com/lancet/visualisations/gbd-compare> (accessed on the 25.10.2021).
2. McSwan J, Gudin J, Song XJ, Grinberg Plapler P, et al. Self-Healing: a concept for musculoskeletal body pain management – scientific evidence and mode of action. *J Pain Res* 2021;14:2943–58.
3. Harris PE, Cooper KL, Relton C, Thomas KJ. Prevalence of complementary and alternative medicine (CAM) use by the general population: a systematic review and update. *Int J Clin Pract* 2012;66:924–39.
4. Evans R, Vihstadt C, Westrom K, Baldwin L. Complementary and integrative healthcare in a long-term care facility: A pilot project. *Glob Adv Health Med* 2015;4:18–27.

Conflito de interesses: B. Giannakopoulos, H. Kechemir, M. Amessou, I. Igracki Turudic são empregados da Sanofi.

Divulgação: Texto e publicação médica financiados por Sanofi.

Informações sobre o manuscrito

Data de entrega: 19.11.2021
Data de aprovação: 25.07.2022
Data de publicação: 06.09.2022