

Trabalho baseado nas normas da Revista Científica de Enfermagem (RECIEN)

Artigos de Revisão: Utiliza métodos sistemáticos e critérios explícitos para identificar, selecionar e avaliar criticamente pesquisas relevantes, e para coletar e analisar dados dos estudos incluídos na revisão. Estão incluídos nesta categoria: **revisão sistemática com e sem meta-análises, revisão sistemática tipo escopo, revisão integrativa e revisão narrativa**. Sua estrutura deve conter: resumos e descritores (de 3 a 4 palavras), introdução, objetivos, material e método, resultados, discussão ou (resultados e Discussão), conclusão ou considerações finais e referências. **Abrangendo de 15 a 20 páginas, mínimo 20 e máximo 25 referências e 6 autores.**

PREPARO DOS MANUSCRITOS

1. O tema precisa estar relacionado com a área de Enfermagem.
2. Não aceitamos manuscritos de outras categorias **sem a participação da Enfermagem**.
3. Carta de declaração de responsabilidade e cessão de direito autoral deve ser INSERIDA NO CORPO DO E-MAIL com todos os dados do autor principal no momento da submissão do manuscrito.
4. Cópia da aprovação emitida pelo Comitê de Ética em Pesquisa, em manuscritos resultantes de pesquisa quando envolver pessoas e animais (Resolução do Conselho Nacional de Saúde: 466/2012 ou 510/2016).
5. **O manuscrito deve ser encaminhado para apreciação no idioma: PORTUGUÊS**
6. **Não aceitamos manuscritos com formatação em colunas.**
7. **A Revista Recien não aceita notas de rodapé.**
8. **O MANUSCRITO NÃO PODERÁ SER ENCAMINHADO EM PDF.**

ATENÇÃO: Quando o artigo (manuscrito) for produzido por alunos (**discentes / acadêmicos**) em formação, os trabalhos precisam ter um/a **PROFESSOR/A** como **orientador/a**.

ITENS EXIGIDOS PARA ENVIO DOS MANUSCRITOS

Formatação: Manuscrito digitado em letra Times New Roman 12, com espaço entre linhas 1,5cm, configurado em papel A4, com margem esquerda/superior e direita/inferior de 2,5cm, com numeração nas páginas. Utilização de Editor Word for Windows 97-2003 ou superior ou editores compatíveis.

Primeira Página

- **Nome completo dos autores**, com qualificação curricular e titulação acadêmica (se houver).
- **Endereço eletrônico** (e-mail) de **todos os autores**.

INDICAR CATEGORIA DO ARTIGO: (Artigo Original; Artigo de Revisão; Relato de Caso, Experiência e/ou Inovação Tecnológica; Comunicação Curta ou Reflexão).

ATENÇÃO: PRIMEIRA PÁGINA NÃO CONTABILIZA COM AS DEMAIS PÁGINAS DO TEXTO.

Segunda Página em Diante

- **Título** (conciso e informativo) em português (não exceder dez palavras).
- **Resumo** (**mínimo 140 e máximo de 150 palavras**) em português, inglês e espanhol, apresentados em espaço simples.
- **Descritores** na versão português, inglês e espanhol.

De 3 a 4 palavras escolhidas dentre os termos indexados junto aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH), disponível em: <www.bvsalud.org>.

APRESENTAÇÃO: A apresentação dos trabalhos científicos precisa obedecer à ordem abaixo especificada:

- Texto produzido conforme as características individuais de cada trabalho, ou seja, artigo original, artigo de revisão (revisão sistemática com e sem meta-análises, revisão integrativa, narrativa e simples), relato de caso, experiência e/ou inovação tecnológica, comunicação curta ou reflexão

ILUSTRAÇÕES: (tabelas, quadros e figuras) conforme as normas da Revista Recien e estão limitadas ao máximo de cinco (5) por manuscrito. As figuras devem estar inseridas no texto, conter título, fonte e no formato JPEG, com resolução de 300 dpi, tamanho 23X16 cm.

REFERÊNCIAS: Todos os autores citados no texto devem constar **na lista de referências** ao final do manuscrito, em **ordem numérica** (1,²,³...) de forma consecutiva de acordo com a ordem em que forem mencionadas pela primeira vez no texto, devem seguir o Comitê Internacional de Editores de Revistas Médicas (Estilo Vancouver).

*** Até seis (6) autores, separados com vírgula, seguidos de et al., (SE EXCEDER ESTE NÚMERO).**

Santos ABC, Maia LFS, Silva JH, Oliveira OMB, Melo AGV, Gomes SRS, et al. Normas para formatação, submissão e publicação de manuscritos. São Paulo: Revista Recien. ano; volume(número):páginas. 2017; 6(2):1-10.

Santos ABC, Maia LFS, Silva JH, Oliveira OMB, Melo AGV, Gomes SRS, et al. Normas para formatação, submissão e publicação de manuscritos. 2015. Disponível em: <<http://www.....>>. Acesso em dia/mês/ano.

**** Obrigatório indicar, ao final, a página inicial e final do capítulo ou artigo utilizado.**

- Exceto com autorização do Conselho Editorial, o **manuscrito PODERÁ exceder a quantidade de páginas obrigatórias.**

- O Conselho Editorial se reserva o direito de sugerir eventuais modificações da estrutura ou conteúdo nos trabalhos, mas sempre em comum acordo com os autores.

- Os artigos não publicados, não serão devolvidos, mas será comunicado aos autores uma justificativa do Conselho Editorial.

- **O CONTEÚDO, A REDAÇÃO E AS REFERÊNCIAS DOS TRABALHOS SÃO DE INTEIRA RESPONSABILIDADE DOS AUTORES.**

- As páginas do manuscrito devem estar numeradas desde a primeira página.

- Dúvidas sugestões e reclamações deverão ser encaminhadas via endereço eletrônico (e-mail) para: <revistarecien@gmail.com>.

Graduação em Enfermagem e Obstetrícia pela Universidade Federal do Espírito Santo (2011), Mestre em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Espírito Santo. Docente na Graduação em Enfermagem da UniSales.

E-mail: Jcalheiros@ucv.edu.br

Tiago Silva Pereira

Graduando em Enfermagem pela UniSales.

E-mail: eusoutisilper@gmail.com

Artigo de Revisão

EFEITOS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA DOR TOTAL

Resumo: Levantar as evidências científicas acerca das práticas complementares e integrativas (PICs) na redução da intensidade da dor total. Estudo de revisão integrativa, composta por 19 artigos publicados entre 2011 a 2021, que demonstrasse efeitos positivos na redução da dor total em pessoas que apresentassem ansiedade, insônia, dores musculares e sentimentos negativos, com base em protocolos e métodos bem estabelecidos, de análise qualitativa e quantitativa. Houve redução estatística, e verbal na percepção de dor em todos os artigos analisados. Nossos achados mostram que a utilização das PICS na redução da dor total proporcionou melhoria na qualidade de vida e do sono, reduziu níveis de estresse, promoveu melhor expressão dos sentimentos, diminuiu ansiedade e dores musculares, sendo assim uma terapêutica eficaz na atenção integral em saúde, no entanto se faz necessário mais estudos de ensaios clínicos randomizados levando em consideração a pouca quantidade de estudos encontrados.

Descritores: Dor, Terapias Alternativas, Qualidade de Vida

EFFECTS OF INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES ON TOTAL PAIN

Abstract: Raise scientific evidence about complementary and integrative practices (PICs) in reducing pain intensity, which is a unique and personal, multidimensional experience with emotional, social, physical and spiritual aspects, constituting the basis of human integrality. Integrative review study, consisting of 19 articles published between 2011 to 2021, demonstrating positive effects in reducing total pain in people with anxiety, insomnia, muscle pain and negative feelings, based on well-established protocols and methods of qualitative analysis and quantitative. There was a statistical and verbal reduction in the perception of pain in all analyzed articles. Our findings show that the use of PICS to reduce total pain has improved quality of life and sleep, reduced stress levels, promoted better expression of feelings, decreased anxiety and muscle pain, thus being an effective therapy in comprehensive health care.

Descriptors: Pain, Alternative Therapies, Quality of Life

EFFECTOS DE LAS PRÁCTICAS INTEGRATIVAS Y COMPLEMENTARIAS SOBRE EL DOLOR TOTAL

Resumen: Generar evidencia científica sobre prácticas complementarias e integradoras (PICs) en la reducción de la intensidad del dolor, que es una experiencia única, personal, multidimensional con aspectos emocionales, sociales, físicos y espirituales, constituyendo la base de la integralidad humana. Estudio de revisión integradora, compuesto por 19 artículos publicados entre 2011 y 2021, que demuestra efectos positivos en la reducción del dolor total en personas con ansiedad, insomnio, dolores musculares y sentimientos negativos, basado en protocolos y métodos de análisis cualitativos y cuantitativos bien establecidos. Hubo una reducción estadística y verbal de la percepción del dolor en todos los artículos analizados. Nuestros hallazgos muestran que el uso de PICS para reducir el dolor total ha mejorado la calidad de vida y el sueño, reducido los niveles de estrés, promovido una mejor expresión de los sentimientos, disminuido la ansiedad y el dolor muscular, siendo así una terapia eficaz en la atención integral de la salud.

Descriptores: Dolor, Terapias Alternativas, Calidad de Vida

Introdução

O conceito de dor foi definido em 1979 pela Associação Internacional para Estudo da Dor (IASP) como “uma experiência sensorial e emocional desagradável que resulta de um dano real ou em potencial ao tecido” vale destacar que para ser considerada dor essa experiência sensorial deve ser desagradável ao indivíduo dando ênfase a sua percepção mesmo que não apresente uma lesão tecidual.¹ Cicely Saunders direciona uma visão multidimensional para as sensações de dor, interpretando-a como não somente um conjunto de sintomas físicos desagradáveis mas uma fusão entre as dimensões que compõem a base da integralidade humana compreendidas por aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais, denominando-a de dor total.²

Com o surgimento dos determinantes de saúde, as populações em decorrência da transição epidemiológica tiveram seu cenário transformado. Substituindo a visão de enfermidades infecciosas por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como principal causa de mortalidade no país.³ Além disso as DCNT representam problemas de saúde pública por ser fator importante na morte prematura e redução da qualidade de vida, limitando e incapacitando a pessoa doente, podemos citar também os impactos econômicos e sociais para a sociedade em geral.⁴ Considerando a definição de dor total, podemos inferir que as DCNT são grades causadores de dor no sujeito e família por surtir efeitos físicos, emocionais, sociais e espirituais, gerando percepções desagradáveis muitas vezes evidenciados por sensações dolorosas.

Os atuais modelos de saúde são reflexo dos paradigmas implementados durante o século XIX e início do século XX. Paradigma esse que focaliza a terapêutica na dimensão física dando ênfase na abordagem e tratamento do corpo físico, comparado com uma máquina e o cuidado como um reparo, reforçando o modelo cartesiano de saúde focalizado na doença.⁵ Thomas Kuhn popularizou o conceito de “paradigma” ao argumenta-los como teorias gerais guiadas por áreas específicas da ciência normal, sendo um conjunto de elementos, crenças, técnicas e valores compartilhados entre indivíduos de uma comunidade científica consistindo num padrão a ser seguidos e essencial na organização dos fenômenos e elementos de uma realidade.⁶

Desse modo, surge a necessidade de redirecionar os caminhos da saúde, substituindo o modelo hegemônico biomédico centrado no diagnóstico e tratamento, por estratégias de visão holística que considere a totalidade humana priorizando a prevenção e promoção da saúde, não restringindo o sistema a uma determinada doença, mas visando a melhoria dos determinantes e o bem-estar geral da população⁷ com isso, no Brasil, o ministério da saúde (MS) por meio da portaria nº 971 de 3 de maio de 2006, institui a criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), no sistema único de saúde (SUS), que tem como objetivos a implementação das PICS numa perspectiva de prevenir agravos e promover bases para promoção da saúde, envolvendo justificativas de natureza técnica, econômica, política, social e cultural, considerando a pessoa na sua integralidade de forma singular. Descentralizando o acesso e permitindo a colaboração da sociedade. Hoje o SUS disponibiliza 29 modalidades de terapias complementares.⁸

Á vista disso, o objetivo deste trabalho foi de levantar as evidências científicas acerca das práticas complementares e integrativas (PICs) na redução da intensidade da dor total. Destaca-se a contribuição desse estudo por promover aparato científico diante de um cenário desafiador para a implementação da PNPIC, num meio onde os próprios profissionais de saúde desconhecem ou minimizam seus benefícios.

Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura com abordagem descritiva para compreensão completa do fenômeno, por meio da análise de pesquisas relevantes que dão suporte à tomada de decisão na assistência. O desenvolvimento desta pesquisa ocorreu em seis etapas: 1º) identificação do tema e definição da pergunta norteadora da pesquisa;

2º) busca na literatura e seleção criteriosa da amostragem; 3º) categorização dos dados; 4º) análise crítica dos estudos incluídos; 5º) interpretação dos resultados da revisão integrativa; 6º) relato da revisão e síntese do conhecimento. Na primeira etapa definiu-se o tema e a construção da questão norteadora da revisão: Quais as evidências científicas que apresentam a eficácia das terapias complementares na redução da dor?

Para a escolha dos descritores utilizados foram realizadas consultas ao Descritores em Ciências da Saúde (DECs) utilizando os descritores: “Dor”; “Terapias alternativas” e “Qualidade de vida”. Combinados com os operadores booleanos AND e OR.

A busca para a seleção das publicações ocorreu nos meses de outubro a novembro de 2021 em quatro bases de dados: LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), MEDLINE (Medical Literature Analysis), SCIELO (Scientific Eletronic Library Online), e BDENF (Banco de Dados em Enfermagem).

Na segunda etapa determinou-se os critérios de inclusão e exclusão dos estudos. Os critérios de inclusão dos artigos para análise foram: artigos decorrentes de pesquisa original publicado entre 2011 e 2021, na íntegra, que avaliassem, os efeitos das terapias alternativas na melhoria da dor ou redução de aspectos condicionante para bases da dor total, envolvendo aspectos físicos, emocionais e espirituais. Foram excluídos dissertações, teses, artigos editoriais, de opinião, artigos duplicados, outras revisões e publicações que não tratassem acerca do referido tema. Esta coleta foi realizada no mês de novembro de 2021.

Na terceira etapa, foram definidas as informações a serem extraídas dos estudos selecionados. As informações extraídas foram inicialmente organizadas em planilhas e inseridas em um quadro.

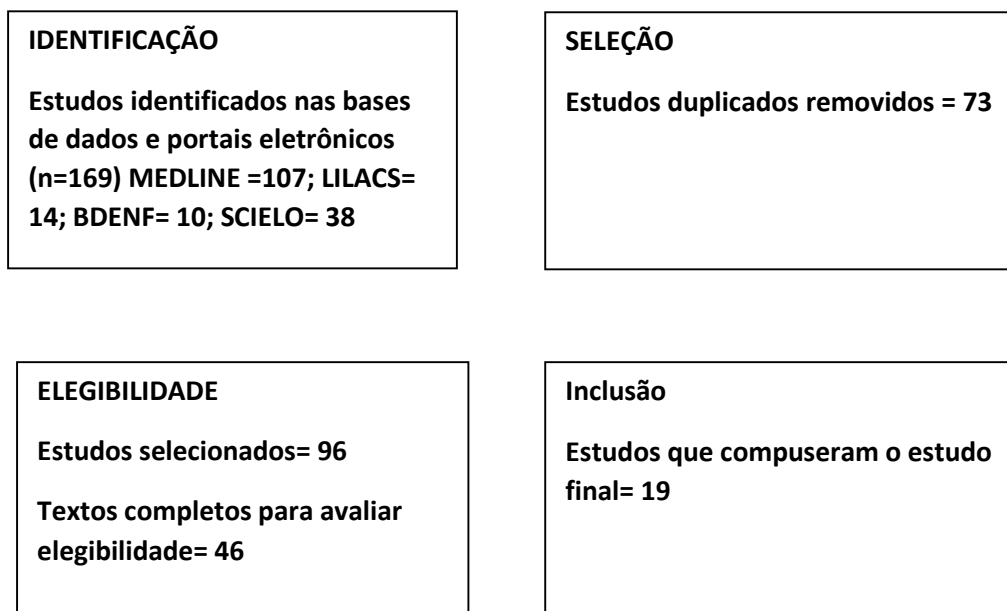
Na quarta etapa avaliou-se detalhadamente os estudos selecionados. Na quinta etapa, foi realizada a interpretação dos resultados, com a descrição dos principais artigos encontrados. A sexta etapa constituiu-se na apresentação da revisão por meio do presente trabalho através do qual são descritos os principais resultados obtidos, evidenciados por meio da análise dos artigos incluídos.

Resultados e discussões

Identificou-se nas referidas bases de dados um total de 169 estudos. Desses, foram excluídos 73 artigos duplicados, restando 96 artigos. Em seguida, observando os critérios

de inclusão e exclusão, realizou-se a leitura dos títulos e resumos, e excluiu-se 50 artigos, restando 46 artigos elegíveis de acordo com os critérios de inclusão. Iniciou-se a leitura integral e em profundidade desses estudos, resultando em uma amostra final de 19 artigos. Este processo é ilustrado na figura 1

Figura 1- Fluxograma do processo de busca e seleção dos trabalhos. 2021



Fonte: Próprio autor

Elaborou-se um quadro para a ordenação dos 19 artigos selecionados, contendo as seguintes variáveis: Título (essa linha também foi classificada através de algarismos arábicos para melhor categorização do assunto); ano; objetivo; resultados e conclusão.

QUADRO 1- Relação de artigos selecionados

Título do artigo	Autor e ano	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
1. Argila medicinal verde no tratamento da dor lombar inespecífica	Delfino MT, Medeiros GM e Schlindwein AD -2020	Avaliar os resultados da Geoterapia no alívio da dor lombar inespecífica	Ensaio clínico	Houve significância estatística com argila verde no alívio da dor lombar.	Redução na intensidade da dor lombar

Continua

2. Efeitos da auriculoacupuntura em pessoas com distúrbio musculoesquelético nas costas	Moura CC, Chaves ECL, Chianca TCM, Ruginsk SG, Nogueira DA, Iunes DH - 2019	Avaliar efeitos da auriculoacupuntura sobre a intensidade da dor e sua interferência nas atividades diárias	Ensaio clínico	Redução na intensidade da dor, diminuição da interferência da dor nas atividades cotidianas.	Efeitos positivos na redução da intensidade da dor
3. Tratamento com acupuntura: avaliação da dor lombar em gestantes	Martins ES, Tavares TMCL, Lessa PRA, Aquino PS, Castro RCMB, Pinheiro AKB - 2018	Avaliar os efeitos da acupuntura sistêmica na lombalgia de gestantes	Estudo quase experimental	Redução da dor lombar a partir da segunda sessão.	Significativos efeitos para a redução da dor, as participantes denotaram satisfação e bem estar ao sair da sessão.
4. Efeitos da acupressão sobre a dor no trabalho de parto	Mafetoni RR, Shimo AKK- 2016	Avaliar os efeitos da acupressão no ponto BP6 sobre a dor, na fase ativa do trabalho de parto	Ensaio clínico	As medidas da dor segundo a EAV foram menores no grupo acupressão	A acupressão impediu a dor de ser progressiva no trabalho de parto
5. Síndrome fibromialgica tratada com o método rolfing de integração estrutural	Stall P e Teixeira MJ - 2014	Verificar eficácia do método rolfing em pacientes com síndrome fibromialgica na redução da dor	Ensaio clínico	86,7% de redução da dor insuportável	Melhora relacionada com o método
6. Benefícios do reiki em população idosa com dor crônica	Freitag VL, Dalmolin IS, Badke MR, Andrade A - 2014	Identificar e analisar os benefícios do reiki em idosos com dor oncológica	Estudo qualitativo	Alívio da dor, melhora do sono, redução nos níveis de estresse	Melhora significativa das queixas de dor crônica

7. Lombalgia ocupacional em trabalhadores de enfermagem	Borges TP, Kurebayashi LFS, Silva MJP - 2014	Avaliar eficácia da massagem na redução da lombalgia ocupacional	Ensaio clinico	86% na redução da dor	Eficácia na redução da lombalgia
8. Aplicação da massagem para lombalgia ocupacional da lombalgia em trabalhadores de enfermagem	Borges TP, Greve JMD'A, Monteiro AP, Silva RES, Giovani AMM, Silva MJP- 2012	Avaliar eficácia da massagem na redução da lombalgia ocupacional	Ensaio clinico	Melhora da dor e do desempenho profissional da equipe de enfermagem	Eficácia na redução da lombalgia
9. Eficácia da Calatonia sobre os parâmetros clínicos no período pós-operatório imediato: estudo clínico	Lasaponari EF, Peniche ACG, Turrini RNT, Grazziano ES- 2013	Avaliar eficácia da calatonia sobre parâmetros clínicos e dor no pós-operatório	Estudo clinico	98,3% não queixaram-se de dor intensa após 60 min de aplicação	Pode ser usada como recurso complementar na assistência do período pós-operatório
10. Avaliação da acupressão auricular na Síndrome do Ombro Doloroso: estudo de caso	Zanelatto AP- 2013	Avaliar os resultados da acupressão auricular no tratamento da Dor crônica, secundária à SOD	Estudo de caso	34,3% de melhora total	Melhora na pontuação total do PSS – Brasil em 34,3%.
11. Terapias complementares na redução de sintomas do climatério : ensaio clinico	Leão ER; Silva MJP; Salles LF; Giaponesi ALL; Kurebayashi LFS- 2014	Analisar eficácia de terapias de florais, auriculoterapia e toque terapêutico na redução dos sintomas climatéricos	Ensaio clinico	Redução dos fogachos, insônia, índice menopáusico e ansiedade	As três terapias foram eficientes na redução dos sintomas climatéricos

12. Protocolo de Reiki para ansiedade, depressão e bem-estar pré-operatórios: ensaio clínico controlado não randomizado	Santos CBR, Gomes ET, Bezerra SMMS, Püschel VAA - 2019	Avaliar eficácia do reiki na redução da ansiedade, depressão e melhopria do bem-estar	Ensaio clinico	Não houve redução da ansiedade e depressão porem melhorou qualidade de vida e bem estar espiritual.	O melhor resultado foi na avaliação do bem estar. A religiosidade influencia na aceitação do reiki
13. Efeitos Da Música No Pós-Operatório De Pacientes Hospitalizados	Teixeira MMR et al 2018	Analisar a influência da música na dor do pós-operatório	Ensaio clinico	Diferença na escala de dor e melhora dos sinais vitais	A musica se mostrou uma forma terapêutica importante a ser utilizada em hospital.
14. A musicoterapia em oncologia: percepções de crianças e adolescentes em cuidados paliativos	Franco JHM, Evangelista CB, Rodrigues MSD, Cruz RAO, Franco ISMF, Freire ML - 2021	Analisar as percepções de crianças e adolescentes com câncer em cuidados paliativos sobre a musicoterapia.	Pesquisa de campo	Melhor expressão das sensações de prazer e bem-estar que essa vivência pode proporcionar, permitindo-lhes a expressão dos sentimentos mais profundos	A musica contribui no processo paliativista
15. A massagem na criança com câncer: eficácia de um protocolo	Batalha LM, Mota AA - 2018	Foi avaliar a eficácia de um protocolo de massagem no alívio da dor na criança	Ensaio clinico	Após cada sessão de massagem a intensidade da dor sentida pela criança diminuiu	A massagem parece ser uma intervenção útil no alívio da dor da criança que sofre de patologia oncológica.

16. Massagem e Reiki para redução de estresse e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico randomizado	Kurebayashi LFS, Gnatta JR, Kuba G, Giaponesi ALL, Souza TPB, Turrini RNT - 2020	Verificar se a Massagem (técnica Anmá) seguida de repouso ou Reiki auxilia na redução dos níveis de estresse e na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos	Ensaio clínico	As Massagens seguidas de repouso (G1) ou de Reiki (G2) se mostraram efetivas na redução dos níveis de estresse e melhoria de qualidade de vida	A Massagem seguida de repouso e a Massagem seguida pela aplicação de Reiki se mostraram efetivas na redução dos níveis de estresse e melhoria de qualidade de vida.
17. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos	Salles LF, Silva MJP- 2011	Investigar os efeitos dos florais Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut e Beech em pessoas ansiosas.	Ensaio clínico	Observou-se que o grupo que fez uso das essências florais teve uma diminuição maior e estatisticamente significativa no nível de ansiedade em comparação ao grupo placebo	Concluiu-se que as essências florais tiveram efeito positivo na diminuição da ansiedade
18. Canto Gregoriano: redutor de ansiedade de mães com filhos hospitalizados	Almeida AP, Silva MJP- 2011	Verificar a presença de alteração do estado de ansiedade das mães de crianças hospitalizadas com a audição de canto Gregoriano.	Pesquisa descritiva exploratória	O uso do canto Gregoriano diminuiu o estado de ansiedade das mães de crianças hospitalizadas em um hospital pediátrico de atenção quaternária	É necessário investigar os possíveis efeitos do canto Gregoriano em outros ambientes do hospital e em outras formas de acomodação do cliente.

19. Efetividade da acupuntura auricular no tratamento da dor oncológica: ensaio clínico randomizado	Ruela LO, Iunes DH, Nogueira DA, Stefanello J, Gradim CVC - 2018	Avaliar a efetividade da acupuntura auricular na dor de pacientes oncológicos em tratamento quimioterápico e possíveis alterações no consumo de analgésicos após a aplicação da intervenção.	Ensaio clínico	Houve diferença significativa entre os grupos na redução da intensidade da dor ($p < 0,001$) e no consumo das medicações ($p < 0,05$).	A acupuntura auricular foi efetiva na redução da dor de pacientes em tratamento quimioterápico.
---	--	--	----------------	--	---

Ao analisar o delineamento das pesquisas na amostra estudada, identificou-se que apresentam uma visão de modelo holístico, não se limitando a dor física mas abordando a pessoa em sua integralidade, constatou-se também que todos avaliaram os efeitos de uma ou mais terapia complementar em sujeitos que vivenciava situação dolorosa. Após leitura integral observou-se que um estudo foi Pesquisa descritiva do tipo exploratória com análise qualitativa quase experimental, Pesquisa de campo, Estudo clínico, estudo qualitativo, estudo quase experimental, estudo transversal. Dois artigos foram estudo de caso clínico, e os outros quatorze constitui-se de ensaios clínicos. Os dados coletados serão discutidos de maneira qualitativa.

Elaborou-se um quadro simplificando os tipos de metodologia encontrada nos artigos selecionados, assim como a quantidade de material encontrado para cada metodologia conforme explicitado no quadro 2.

QUADRO 2- classificação de metodologia utilizada nos estudos selecionados. 2021

Tipo de estudo	Quantidade de artigos
Ensaio clínico	13
Estudo quase experimental	1
Estudo qualitativo	1
Estudo de caso	1
Pesquisa de campo	1

Pesquisa descritiva	1
Estudo clínico	1
Total	19

Fonte: Próprio autor

Em seguida categorizou-se grupos que contemplassem as PIC's utilizadas nos artigos levantados para melhor compreensão e organização do presente trabalho. Foram 8 tipos de terapias complementares levantadas diretamente: Imposição de mãos; Ayurveda; Medicina Tradicional Chinesa (MTC); Musicoterapia; Reflexoterapia; Terapia de Florais; Geoterapia e Reiki. Levando em consideração a descoberta e uso de novas técnicas que utilizam a teoria de duas ou mais PIC, para sua aplicabilidade podemos citar outras PIC's que aparecem no estudo de forma indireta. Como exemplo do pressuposto temos o Método Rolfing, criado por Ida Pauline Rolf, bioquímica norte-americana, que utiliza um conjunto de técnicas empregados pelo método para liberação miofascial, alinhamento corporal, massagem profunda em tecidos e o aperfeiçoamento do trabalho respiratório no intuito de alcançar melhoria na qualidade de vida, aproximando as esferas constituintes da totalidade humana o que por sua vez facilita a comunicação interior do indivíduo tornando-o melhor como pessoa dentro de sua integralidade. Tais princípios estão baseados e de acordo com a prática da Ioga, Osteopatia e Quiropraxia. Somando conhecimentos das três PICs para construção do método. Dessa forma podemos adicionar mais três modalidades presentes no estudo indiretamente. Os resultados estão esquematizados no quadro 3, contendo o tipo de PIC, o artigo analisado, número de participantes da amostra, qual modalidade específica utilizada, as queixas avaliadas e resultados encontrados.

Quadro 3- categorização dos resultados. 2021

PIC	Artigo analisado	Número de participantes	Técnica utilizada	Queixa avaliada	Resultados
Imposição de mãos	11	31	Toque terapêutico	Fogachos, insônia ansiedade	Redução de 69% dos sintomas climáticos

Ayurveda	7	14	Massagem	Dor lombar	86% na redução da intensidade da dor.
	8	15	Massagem	Dor lombar	Melhora da dor total e do desempenho profissional da equipe de enfermagem estudada
	16	30	Massagem	Estresse	Redução dos níveis de estresse e melhoria de qualidade de vida
	15	52	Massagem	Dor oncológica	Diminuição da interferência da dor no andar ($p < 0,05$), apesar de ter contribuído para o alívio da dor e sua interferência nas atividades da criança. Após cada sessão de massagem a intensidade da dor sentida pela criança diminuiu ($p < 0,001$)
Medicina tradicional chinesa	2	37	Auriculoacupuntura	Dor nas costas	Redução de 80% da intensidade da dor durante o período de intervenção, e após 15 dias do término do tratamento atingiu 60%.
	3	56	Acupuntura sistêmica	Lombalgia em gestantes	Redução de 91,3% na intensidade da dor. Já na segunda sessão o índice de dor diminuiu 8,78 em relação a primeira sessão. 3 gestantes receberam alta antes de encerrar o tratamento.
	4	43	Acupressão do ponto BP6	Dor do trabalho de parto	A dor de parto deixou de ser progressiva e houve menor aumento da escala visual analógica (EAV) comparado aos outros grupos analisados
	10	1	Acupressão auricular	Síndrome do ombro doloroso (SOD)	Melhora do sono e 50% de redução da dor, atingindo 80% de satisfação, concluindo que houve um percentual de melhora total de 34,3%.
	11	43	Auriculoterapia	Fogachos, insônia, ansiedade	35 mulheres tiveram redução dos sintomas menopáusicos, aumentando o índice de pontuação através dos instrumentos de avaliação utilizados.
	19	11	Acupuntura auricular	Dor oncológica	Houve redução da intensidade da dor ($p < 0,001$) e no consumo das medicações ($p < 0,05$)

Musicoterapia	13	50	Músicas eruditas	Dor no período pós-operatório	Houve diferença estatística na escala de dor e sinais vitais ($p < 0,05$) quando comparados as medidas antes da musicoterapia.
	14	7	Apresentação musical ao vivo por voz e violão e também com aparelho de som com base no que a criança queria ouvir.	Sentimentos negativos em crianças e adolescentes com câncer infantil-juvenil	As crianças expressaram sensações de prazer e bem-estar que essa vivência pode proporcionar, permitindo-lhes a expressão dos sentimentos mais profundos.
	18	28	Canto Gregoriano	Ansiedade	Redução da ansiedade de mães com filhos hospitalizados.
Reflexoterapia	9	58	Calatonia (Toque relaxante nos pés)	Dor no período pós-operatório imediato	81% relataram não sentir dor após a técnica da calatonia, enquanto 19% relataram queixas algícas. Após 60 min 98,3% da amostra não queixaram-se de dor e apenas 1,7% continuaram com sensações dolorosas.
Terapia de Florais	11	44	Essências de florais	Fogachos, insônia, ansiedade	36 mulheres tiveram níveis de índice menopáusico reduzidos.
	17	15	Essências de florais	Ansiedade	80% apresentaram manter-se mais calma mesmo em situações estressantes. 60% menos irritação 40% melhora do sono 26,6% melhora de dores de cabeça 20% melhora de dor muscular
Geoterapia	1	26	Argila Verde	Dor lombar	Melhora da dor lombar de forma mediata e imediata
Reiki	6	10	Reiki	Dor crônica	Os sujeitos relataram verbalmente o alívio das dores, bom padrão de sono, facilidade na execução das tarefas do dia a dia, melhora nos níveis de estresse e ansiedade, mudança nos processos de pensamento e bom humor
	12	31	Reiki	Ansiedade e depressão no pré-operatório de cirurgia cardíaca	Houve melhor resultado na avaliação do bem-estar no grupo intervenção. A religiosidade pode interferir em alguns casos na aceitação de práticas holísticas integrativas.
	16	38	Massagem seguida de Reiki	Redução do estresse	O grupo que recebeu massagem seguida de Reiki apresentou melhores resultados.

					na redução do estresse comparado ao grupo que recebeu apenas massagem.
Osteopatia, Quiropraxia e loga	5	30	Liberação miofascial, reeducação de movimentos e exercícios respiratórios (Método Rolfing)	Síndrome fibromiálgica	Redução da dor insuportável relatado por 86,7% da população antes do tratamento após a terapêutica 0% apresentaram esse score, após 3 meses de tratamento apenas 3,3% relataram sentir dor insuportável novamente.

Fonte: próprio autor

A imposição de mãos é um conjunto de técnica que compreende o reequilíbrio e harmonização dos sistemas energéticos corporais. Os organismos vivos geram e respondem a energia numa perspectiva de regulação fisiológica através de sinais elétricos e bioquímicos, os serviços de saúde utilizam os campos elétricos na investigação de patologias clínicas ao avaliar exames como eletrocardiograma (ECG) e eletroencefalograma (EEG), diversas culturas e tradições com inclinação ao âmbito espiritual descrevem vias e circuitos energéticos espalhados dentro e fora do corpo físico, agindo de maneira sutil com influência sobre os processos celulares a nível tecidual, esse conceito também pode ser entendido como biocampo.⁹ Na saúde estudamos a imposição de mãos e seus efeitos através de técnicas como o Toque Terapêutico (TT); Reiki (R) e Toque de Cura (TC). A diferença entre eles é que o R é uma técnica milenar redescoberta por Mikao Usui que utiliza sons e símbolos sagrados na canalização de energia universal e direciona ao paciente sendo ele o receptor, exigindo do aplicador purificação energética de 21 dias, já o TT foi inventado por Dolores Krieger, em 1972 essa técnica direciona o terapeuta a centralizar sua sensibilidade nas mãos para captar sensações como formigamento, pressão, choques elétricos e alterações de temperatura ao percorrê-las pelo corpo do paciente no sentido céfalo-caudal numa distância de 6 a 12 cm, já o TC por sua vez foi também criado por Janet Mentgen, em 1989. A técnica baseia-se na ação do toque para acessar desequilíbrios de energia. O TT e o TC, foram criados no ocidente, não utilizam de símbolos nem sons, apenas a percepção energética das mãos do terapeuta

para harmonizar o CE do paciente.¹⁰ um estudo realizado em mulheres com fogachos, ansiedade e insônia devido o climatério avaliou a eficácia do toque terapêutico nessa população reduzindo 69% dos sintomas apresentados¹¹

O Ayurveda contempla o ser humano como integrante da natureza, a promoção da saúde por sua vez se dá por direcionar rotinas e práticas para o dia a dia incluindo dietas, hábitos de vida saudáveis e práticas tradicionais como a massagem por exemplo. Trabalha a doença em 4 etapas: tratamento da doença, a promoção da saúde, a exaltação da vida (vitalidade e longevidade) e o desenvolvimento de awareness, ou seja, a consciência de si mesmo e a consciência perceptiva. Levando o homem a refletir sobre o potencial de cura ao associar práticas que englobem corpo e mente.¹² com base na Ayurveda os artigos 7,8,15 e 16 abordou as práticas da massagem como intervenção no alívio de dor oncológica de crianças e adolescentes, lombalgia ocupacional e em pessoas estressadas. O estudo 7 e 8 teve como foco avaliar os efeitos da massagem na lombalgia ocupacional de trabalhadores de saúde associados a acupressão de pontos específicos como por exemplo o meridiano Pang Guang (meridiano da bexiga) pelo fato de apresentar eficácia comprovada na literatura.¹³ Unindo assim os conhecimentos da medicina tradicional chinesa (MTC) com as bases da massoterapia ayurvedica na construção do protocolo, constatou-se eficácia da terapêutica, ao ter 86% da lombalgia ocupacional reduzida, que por sua vez contribui para um melhor rendimento do trabalhador, pois a dor limita as atividades do trabalho e também para a empresa pois um profissional sem dor executa melhor suas atividades. No artigo 15 foi desenvolvido um protocolo de massagem para avaliar a eficácia do mesmo na redução da intensidade da dor em crianças com câncer, foi aplicada técnicas de massagem como: pressão, deslizamento e aquecimento, iniciados na região dorso-lombar, seguindo para mãos, membros inferiores e pés, com uso de óleo de amêndoas doce aquecido em banho-maria. Num intervalo de meia hora, antes e após cada sessão, foi avaliada a intensidade da dor. Todas as crianças apresentaram melhora da dor. Podendo concluir que a massagem é útil no alívio da dor promovendo melhoria do bem-estar e qualidade de vida. O artigo 16 apresenta um ensaio clínico randomizado em indivíduos que buscaram atendimentos ambulatoriais por PIC devido estresse no intuito de ter melhor qualidade de vida, observou-se que a massagem associada ao Reiki foi mais efetiva porém ambos apontaram ser eficazes na redução estresse. Ao reunir as informações dos 4 estudos que avaliaram os efeitos da massagem na dor total foram eficazes, porém é necessário mais estudos que avaliem a eficácia da massagem nessas

populações, em especial estudos clínicos randomizados que tenham protocolos bem especificados quanto a técnica utilizada, tempo de massagem, pontos trabalhados e população estudada bem delineada.

A MTC é um conjunto de conhecimentos teórico-práticos, introduzida no Brasil no final do século XIX, objetivando o equilíbrio energético numa teoria sistemática e abrangente, de natureza filosófica, inclui o estudo da avaliação yin/yang, fundamento dos cinco elementos e a circulação de energia por meridianos do corpo humano, reconhece também o funcionamento do organismo e sua interação com o ambiente. As disciplinas da MTC são a Acupuntura, Tui Ná, Moxabustão, Ventosaterapia, Fitoterapia Chinesa, Terapia alimentar chinesa e práticas físicas, como exercícios integrados de meditação e respiração associados a circulação de energia. Considerados como modalidades profiláticas para manutenção da saúde e intervenções para manutenção da saúde.¹⁴ Na confecção desse trabalho foi observado que a MTC foi pioneira de práticas, totalizando 6 artigos que abordaram Acupuntura, Auriculoterapia e Acupressão (artigos 2,3,4,10,11,19 respectivamente). Todas modalidades utilizadas no estudo tiveram êxito no alcance dos objetivos, além de reduzir a dor física a MTC proporciona melhor qualidade de vida, bem-estar físico e mental além da melhora do sono. Um estudo que avaliou o efeito da auriculoacupuntura em 37 pessoas com dor nas costas, apontou que 86% da dor foi reduzida ao termino da sessão, e após 15 dias 60% da população ainda não sofriam de dor.¹⁵ 56 gestantes que sofriam de lombalgia tiveram mais de 90% da dor reduzida ao termino das sessões de acupuntura sistêmica, dessas mulheres três receberam alta antes de terminar o protocolo pois já não se queixavam mais de dor. Também foi evidenciado que acupressão do ponto BP6 durante o trabalho de parto é capaz de inibir a progressão da dor sendo grande resultado do estudo.¹⁶

Pacientes que apreciam música na internação libera endorfinas, reduz o nível de catecolaminas, melhora os sinais vitais, tem diminuição do consumo de oxigênio e uma menor necessidade de analgesia após cirurgias.¹⁷ crianças e adolescentes hospitalizados com câncer infanto-juvenil tiveram suas percepções alteradas acerca dos sentimentos negativos, como tristeza, dor emocional, mudança nos hábitos de vida. Após serem submetidos a apreciação musical essas crianças demonstraram maior expressão de sentimentos e relataram sensações prazerosas. Mulheres que estavam com os filhos internados também tiveram redução no nível de ansiedade, algumas apresentaram efeitos na primeira audição do canto gregoriano, relatando estar confortável ao meio e mais

tranquila em relação a situação.¹⁸ A música erudita também é capaz de proporcionar melhoria nos sinais vitais e diminuição da intensidade da dor, conforme demonstrado num estudo que avaliou os efeitos da musicoterapia em pacientes no período pós-operatório imediato.¹⁹

A reflexoterapia provoca estado de relaxamento e homeostasia, a calatonia é uma técnica realizada através de toque em regiões dos pés. Pacientes no pós-operatório receberam a calatonia após cirurgia e tiveram a dor avaliada, ao termino da massagem 81% relataram melhora da dor, após 60 minutos foram reavaliados e a porcentagem subiu para 98,3%.²⁰ As terapias complementares são medidas não farmacológicas complementares ao tratamento médico convencional, que trabalha o individuo em todas suas esferas constituintes. A terapia de florais integram o campo das terapias vibracionais, essas essências são feitas através de flores, plantas silvestres e arvores do campo, tratam desordens de personalidade e não condições físicas, objetiva harmonizar o corpo etérico, emocional e mental, trazendo benefícios para o corpo físico. Mulheres com idades entre 43 a 55 anos avaliou os efeitos das essências de florais, e constatou que 36 mulheres tiveram redução dos sintomas climatéricos ao fazer uso de essências de florais via sublingual 5 vezes ao dia.²¹ outro estudo avaliou os efeitos da terapia de florais em indivíduos ansiosos e verificou-se que 80% da população estudada apresentaram manter-se mais calma mesmo em situações estressantes. 60% menos irritação, 40% melhora do sono 26,6% melhora de dores de cabeça, 20% melhora de dor muscular esses resultados confirmam a interação corpo físico- corpo emocional, por ter diminuído a dor física ao trabalhar outro nível de consciência mais sutil.²²

O homem está em constante interação com a natureza, utilizando recursos para alimentação, moradia, socializando com as mais diversas culturas, as práticas integrativas permite ao individuo uma maior compreensão de si mesmo e melhor interação com ambiente, seja através da troca com outros seres vivos como as plantas (terapia de florais) e animais (apiterapia), seja pelo resgate de tradições culturais (meditação, Reiki, MTC etc.) ou por minérios e cristais como é abordado pela geoterapia. O artigo 1 utilizou argila verde para avaliar a redução da dor lombar e concluiu que a terapia foi eficaz na redução da lombalgia imediatamente a aplicação da terapêutica em decorrência do aumento da vascularização, oxigenação e nutrição tecidual devido suas propriedades biofotônica, bioelétrica, piezoelétrica e mineralizante.²³

Considerações finais

Diante do exposto conclui-se que as práticas integrativas e complementares são ferramentas essenciais para o profissional que pretende cuidar do indivíduo de maneira holística sem ferir seus princípios éticos e legais, por se tratar de métodos simples e de fácil aplicação o profissional enfermeiro consegue promover meios de conforto e cuidado através de diversas modalidades terapêuticas ao reduzir não apenas a dor física, mas as dores emocionais, sociais e espirituais. Trabalhar a individualidade multidimensional de cada pessoa se faz necessário, pois o ser humano é um ser integrado e indissociável, quando um dos 4 pilares da integralidade não é atendido ocorre desequilíbrio de energias fragilizando o indivíduo, portanto se faz necessário mais estudos que avaliem os efeitos das PICS em indivíduos com o campo de energia desequilibrado.

Referências

- 1- Freitag VL, Dalmolin IS, Badke MR, Andrade A, Benefícios do Reiki em população idosa com dor crônica, Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2014 Out-Dez; 23(4): 1032-40.
- 2- Krause LH. Dor no Fim da Vida: Avaliar para Tratar. Revista do Hospital Universitário Pedro Ernesto, UERJ 2012.
- 3- Ramos DKR et al. Paradigmas da saúde e a (des)valorização do cuidado em enfermagem. Enfermagem em Foco 2013.
- 4- MALTA, D.C. ET AL. A VIGILÂNCIA E O MONITORAMENTO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS NO BRASIL – PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE, 2013. REV BRAS EPIDEMIOL DEZ 2015. DOI: 10.1590/1980-5497201500060002
- 5- Contatore OA et al. Uso, cuidado e política das práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde. Ciênc. Saúde Colet. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152010.00312015>
- 6- Kuhn TA. A estrutura das Revoluções Científicas. São Paulo: Perspectiva; 1970
- 7- Habimorad PHL et al. Potencialidades e fragilidades de implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Ciência & Saúde Coletiva. 2020 DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020252.11332018>
- 8- BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção primária à saúde. Contexto Histórico da institucionalização das práticas Integrativas e complementares em saúde no SUS. 2020

- 9- Motta, P. M. R.; Barros, N. F. A aplicação de técnicas de imposição de mãos no estresse-ansiedade: revisão sistemática da literatura. Cad. Ter. Ocup. UFSCar, São Carlos, v. 23, n. 2, p. 381-392, 2015
- 10- Santos CBR, Gomes ET, Bezerra SMMS, Püschel VAA , Protocolo de Reiki para ansiedade, depressão e bem-estar pré-operatórios: ensaio clínico controlado não randomizado, <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019012403630>
- 11- Leão ER; Silva MJP; Salles LF; Giaponesi ALL; Kurebayashi LFS. Terapias complementares na redução de sintomas do climatério : ensaio clinico. Cad. Naturol. Terap.complem-vol.4,nº6-2015. 2014
- 12- Souza CM, Mente e Awareness nos Tantras Indianos: fundamentos da Meditação, do Hatha Yoga e do Ayurveda, Fractal, Rev. Psicol., v. 31 – n. esp., p. 220-227, set. 2019
- 13- Borges TP, Greve JMD'A, Monteiro AP, Silva RES, Giovani AMM, Silva MJP, Aplicação da massagem para lombalgia ocupacional em funcionários de Enfermagem, Rev. Latino-Am. Enfermagem 20(3):[9 telas] maio-jun. 2012 www.eerp.usp.br/rlae
- 14- Martins EIS, Garcia EG. Pontos de acupuntura: guia ilustrado de referência. São Paulo: Roca; 2003.
- 15- Martins ES, Tavares TMCL, Lessa PRA, Aquino PS, Castro RCMB, Pinheiro AKB. Acupuncture treatment: multidimensional assessment of low back pain in pregnant women. Rev Esc Enferm USP. 2018;52:e03323. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017040303323>
- 16- Mafetoni RR, Shimo AKK, Efeitos da acupressão sobre a dor no trabalho de parto: ensaio clínico randomizado, Rev. Latino-Am. Enfermagem 2016;24:e2738 DOI: 10.1590/1518-8345.0739.2738 www.eerp.usp.br/rlae 2018
- 17- Teixeira MMR et al, Efeitos Da Música No Pós-Operatório De Pacientes Hospitalizados, <http://www.rmmg.org/artigo/detalhesdx.doi.org/10.5935/2238%2D3182.20180071>
- 18- Almeida AP, Silva MJP, Canto Gregoriano: redutor de ansiedade de mães com filhos hospitalizados, <https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000100007>
- 19- Franco JHM, Evangelista CB, Rodrigues MSD, Cruz RAO, Franco ISMF, Freire ML, A musicoterapia em oncologia: percepções de crianças e adolescentes em cuidados paliativos, <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0012>

- 20- Lasaponari EF, Peniche ACG, Turrini RNT, Grazziano ES, Eficácia da Calatonia sobre os parâmetros clínicos no período pós-operatório imediato: estudo clínico, Rev. Latino-Am. Enfermagem Artigo Original 21(5):[08 telas] set.-out. 2013 www.eerp.usp.br/rlae
- 21- Salles LF, Silva MJP, Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos, <https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000200013>
- 22- Martins ES, Tavares TMCL, Lessa PRA, Aquino PS, Castro RCMB, Pinheiro AKB. Acupuncture treatment: multidimensional assessment of low back pain in pregnant women. Rev Esc Enferm USP. 2018;52:e03323. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017040303323>
- 23- Delfino MT, Medeiros GM e Schlindwein AD, Argila medicinal verde no tratamento da dor lombar inespecífica: ensaio clínico, BrJP. São Paulo, 2020 jul-set;3(3):213-6 2020