
Acupuncture for chronic low back pain using the DU-MAI Wonder Vessel in workers at a public hospital

Acupuntura para dor lombar crônica usando o Vaso Maravilhoso DU-MAI em trabalhadores de um hospital público

Received: 21-04-2024 | Accepted: 23-05-2024 | Published: 30-05-2024

Maria Julia de Oliveira Lucente

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3974-7341>
Universidade Estadual de Londrina, Brasil
E-mail: maria.julia.oliveira@uel.br

Iria Roberta Staut Freitas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3796-3578>
Universidade Estadual de Londrina, Brasil
E-mail: iriastaut@gmail.com

Maria Vitória Monteiro Bassi

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0329-4644>
Universidade Estadual de Londrina, Brasil
E-mail: maria.vitoria.monteiro@uel.br

Eleine Aparecida Penha Martins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6649-9340>
Universidade Estadual de Londrina, Brasil
E-mail: eleinemartins@gmail.com

ABSTRACT

The objective of this research was to analyze the use of systemic acupuncture through the application of DU MAI meridian points in the treatment of lower back pain among workers at a public hospital. The study was conducted with 16 participants, employees of a university hospital, who underwent six acupuncture sessions. Pain intensity was assessed using the Numeric Pain Rating Scale, and quality of life was measured with the Short Form SF 36 v2® questionnaire. Statistical analysis was performed using data collected during the first and sixth sessions. The results indicated a significant difference in pain intensity between the first and last sessions, with a p-value of 0.020, which was statistically significant for pain intensity. The analysis revealed an improvement in the participants' quality of life, particularly in the general health (GH) and social functioning (SF) domains, while the vitality (VT) aspect remained stable. These findings suggest that systemic acupuncture with the selection of DU MAI meridian points is effective in treating lower back pain and may contribute to improving the quality of life of the workers in question.

Keywords: Acupuncture Therapy, Low Back Pain, Meridians, Quality-Adjusted Life Expectancy.

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi analisar o uso da acupuntura sistêmica com a utilização de pontos do vaso maravilhoso DU MAI no tratamento da dor lombar em trabalhadores em um hospital público. O estudo foi conduzido com 16 participantes, trabalhadores de um hospital universitário, que passaram por seis sessões de acupuntura. A intensidade da dor foi avaliada por meio da Escala de Valor Numérico para dor e a qualidade de vida pelo questionário Short form SF 36 v2®. Para análise estatística utilizou-se dados coletados no primeiro e sexto atendimento. Os resultados indicaram que houve diferença significativa na intensidade da dor no primeiro atendimento ao comparar com o último momento. O valor de p de 0,020 foi estatisticamente significativo no quesito intensidade da dor. A análise revelou uma melhora na qualidade de vida dos participantes, especialmente nos domínios de saúde geral (GH) e aspecto social (SF), enquanto o aspecto vitalidade (VT) permaneceu estável. Esses resultados sugerem que a acupuntura sistêmica com a seleção de pontos do vaso maravilhoso DU MAI é efetiva no tratamento da dor lombar e pode contribuir para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores em questão.

Palavras-chave: Dor Lombar, Expectativa de Vida Ajustada à Qualidade de vida, Meridianos, Terapia por Acupuntura

INTRODUÇÃO

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é um sistema ancestral de cuidados de saúde originado na China, fundamentado em uma compreensão distinta do corpo humano e do conceito de saúde. Essa abordagem aborda a interação constante entre o indivíduo e o ambiente, enfatizando que a saúde resulta do equilíbrio entre as forças opostas como Yin e Yang, além do fluxo adequado da energia vital denominada Qi (ou Chi) (MACIOCIA, 2016).

A perspectiva do MTC é holística, considerando não apenas os sintomas físicos, mas também aspectos emocionais, mentais e espirituais de cada indivíduo. Os diagnósticos e tratamentos na MTC são personalizados, levando em conta a constituição única de cada pessoa. Desequilíbrios entre Yin e Yang ou obstruções no fluxo de Qi podem resultar em doenças e distúrbios de saúde (BIRCH e FELT, 2017).

A acupuntura é uma abordagem terapêutica que envolve a inserção de agulhas em pontos específicos do corpo, normalmente equilibra a energia vital e promove o processo de recuperação (LI et al., 2017). Uma vez identificados os pontos de acupuntura e dependendo do propósito terapêutico, as agulhas são introduzidas. Geralmente, essas agulhas permanecem no local por aproximadamente 20 a 30 minutos (WHITE et al., 2016). Durante uma sessão de acupuntura, a estimulação de pontos específicos influencia o sistema nervoso, estimula a liberação de neurotransmissores e restabelece o equilíbrio do fluxo energético no corpo (VICKERS et al., 2017).

Os fatores de risco para dor lombar podem variar dependendo de diversos fatores, como a idade, ocupação, estilo de vida e histórico médico de cada indivíduo. O envelhecimento está associado a mudanças na estrutura da coluna vertebral e nos discos intervertebrais e a degeneração dos tecidos mole (VOS et al., 2020), associando esse fato com a situação demográfica da população brasileira, que tem passado por mudanças significativas, existe um aumento constante na proporção de idosos em sua população. Isso resulta em desafios e oportunidades (IBGE, 2020), como questões relacionadas à previdência social, cuidados de saúde, moradia e participação econômica dos idosos (CAMARANO, et al., 2019). O sedentarismo associado à obesidade podem ser fatores de risco para a dor lombar, a falta de atividade e o excesso de peso coloca uma carga adicional na coluna vertebral e nos discos intervertebrais, aumentando o risco de dor lombar (SHIRI et al., 2019). Profissões que envolvem levantamento de peso, movimentos repetitivos e má postura estão associadas a um maior risco de dor lombar (STEFFENS et al., 2015). Estresse, depressão e ansiedade podem desempenhar um papel significativo no desenvolvimento e na perpetuação da dor lombar crônica (PINCUS et al., 2015).

A incidência de dores lombares em adultos é notável, e seu impacto na saúde pública e na sociedade é substancial. Pesquisas epidemiológicas realizadas em diversos países têm taxas de prevalência documentadas que podem oscilar entre aproximadamente 50% e 80% ao longo da vida (DEYO et al., 2018).

A dor crônica é uma condição descrita pela persistência da dor por um período prolongado, geralmente definido como mais de três meses. Essa dor pode surgir em várias partes do corpo e se manifestar de forma contínua ou intermitente. Frequentemente, ela vem acompanhada de sintomas como fadiga, distúrbios do sono e depressão (GUREJE, 2013). A presença de dor crônica pode limitar significativamente a capacidade do paciente de realizar atividades diárias, incluindo movimentar-se, trabalhar, cuidar das tarefas domésticas e participar de interações sociais. Além dos custos diretos associados ao tratamento da dor crônica, essa condição pode levar a uma redução na capacidade de trabalho e, conseqüentemente, a perdas econômicas significativamente (GASKIN, 2012).

O ambiente hospitalar, é considerado um ambiente estressante, pois neste espaço, há muita pressão para realizar tarefas. Frequentemente enfermeiros e técnicos de enfermagem relatam dor lombar com bastante frequência, sendo um dos mais prejudicados e aptos a desenvolver esse tipo de lesão (SHIEH et al., 2016), isso se deve a

atividades cotidianas da profissão, como, ações de levantamento, transporte de pacientes, movimentos repetitivos e posturas inadequadas. As altas demandas biomecânicas de coluna vertebral, principalmente a nível lombar, ultrapassam a capacidade funcional e limitações individuais do trabalhador (SERRANHEIRA, 2015; SILVA et al., 2018).

Os órgãos de saúde pública, devem dar uma atenção especial a seus funcionários que adoecem, uma vez que o ajuste adequado do trabalhador pode não ser possível e o absenteísmo para tratamento de saúde atinge um índice alto, além de sobrecarregar os demais (QUEIROZ e SERRANHEIRA, 2015)

Em busca da resolutividade ou amenização desses aspectos, os trabalhadores podem procurar as práticas integrativas, que são uma realidade no Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2006, sendo Acupuntura reconhecida pelo Ministério da Saúde como uma alternativa segura e eficaz para o tratamento da dor crônica (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Segundo a MTC, a dor lombar costuma ser interpretada como uma consequência de desequilíbrios energéticos no organismo. Esses desequilíbrios são comumente relacionados a fatores como bloqueio dos meridianos, estagnação de Qi (energia vital), estagnação de sangue ou deficiência de Yin ou Yang (MACIOCIA, 2015; MACIOCIA, 2016). Para o tratamento, o vaso maravilhoso DU MAI, foi escolhido por governar e regular energia Yang do corpo e manter sua resistência. Quando há disfunção energética neste meridiano, o indivíduo pode apresentar espasmos e rigidez, dor nas costas, dor de cabeça, convulsões, epilepsia, comportamento maníaco, hemorroida e esterilidade (MACIOCIA, 2010).

A dupla Yang ID3 - B62 abre o meridiano do Vaso Governador, responsável por acelerar a cadeia Yang, fortalecer a espinha e tonificar rins. Juntos, eles funcionam efetivamente com eficácia nas síndromes reumáticas super aguda, síndromes cérebro-espinhal relacionadas com o aumento da pressão arterial intracraniana, síndromes neurológicas diversas, dermatoses, síndromes psíquicas (agressividade) e nos órgãos dos sentidos (MACIOCIA, 2010).

O primeiro ponto é identificado como Intestino Delgado 3 Houxi (ID3), ponto Madeira, ponto de tonificação, localizado no lado ulnar da mão, na extremidade proximal

do dedo mínimo. Libera o canal de energia e abre o vaso governador provocando alívio da dor em região da coluna vertebral (FOCKS e MARZ, 2018).

O ponto seguinte, Bexiga 62 Shenmai (B62), é considerado o ponto de abertura do yang quiao mai, localizado na proeminência do maléolo lateral, acima do espaço entre o tálus e o calcâneo (FOCKS e MARZ, 2018).

Por fim, o Vaso Governador 20 Baihui (VG20), ponto Mar da Medula, caracterizado pelo cruzamento dos canais de energia da Vesícula biliar, Bexiga, Triplo aquecedor e Fígado, possui o intuito de dispersar o yang. Localizado no ponto de inserção entre o ápice das duas orelhas com a linha mediana, anterior à raiz do cabelo, ou a sete cun de distância da linha posterior – ponto distal para afetar o Vaso Governador, para dor na parte inferior da espinha lombar (LEEM, 2018; COMACHIO et al., 2015).

Como na acupuntura há várias possibilidades de combinação dos pontos para o tratamento de pessoas com dor lombar, este estudo analisa o tratamento pelo Vaso Governador- Vaso Maravilhoso DU-MAI com os seguintes pontos utilizados: ID3 (Intestino Delgado 3 Houxi), B62 (Bexiga 62 Shenmai) e VG20 (Vaso Governador 20 Baihui), aplicando-se estratégias e instrumentos de pesquisa que possam confirmar e validar a seleção de pontos que podem ter maior contribuição na diminuição da dor lombar.

METODOLOGIA

O estudo realizado é característico de um estudo de intervenção do tipo antes e depois, com amostra intencional. O modo de intervenção utilizado foi: pontos do vaso maravilhoso DU MAI (ID3, B62) e como adicional, o ponto VG20. A aplicação desse tratamento é seguida pela literatura (MACIOCIA, 2015; MACIOCIA 2010; FOCKS e MARZ, 2018; LEEM, 2018; COMACHIO et al., 2015).

A pesquisa faz parte do projeto de pesquisa intitulado: “O uso das práticas integrativas complementares – PICs – no município de Londrina – UEL/Prefeitura de Londrina”, aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa envolvendo seres humanos da Universidade Estadual de Londrina, parecer nº 2.682.912, CAAE: 82757417.7.0000.5231.

Foi escolhido como população de estudo trabalhadores acima de 18 anos que se voluntariaram, portadores de dor lombar crônica e atuantes em um hospital universitário público em uma cidade do sul do país. O vínculo empregatício com a instituição se fazia obrigatório e era considerado um critério de inclusão, acompanhado da presença de dor lombar por mais de três meses. Aqueles que não compareceram a dois encontros consecutivos, foram excluídos da pesquisa. A seleção da amostra foi feita convidando os funcionários do hospital que atendiam aos critérios de inclusão da pesquisa. Todos os participantes receberam tratamento e não houve efeito placebo.

O tratamento foi agendado com horário pré-determinado e realizado nas salas de práticas integrativas do ambulatório de especialidades de um hospital público. Os instrumentos utilizados neste estudo foram as Fichas de Anamnese em Medicina Tradicional Chinesa para identificação dos candidatos e a aplicação da acupuntura, seguidas do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Uma escala visual numérica (EVN), foi aplicada para percepção e intensidade da dor (NASCIMENTO, 2017) e para qualidade de vida, o questionário *Health Survey SF-36 v2®*, licenciado por OPTUMTM, órgão responsável para liberação do uso do instrumento sob nº QM046302.

A escala utilizada para mensuração da dor, EVN, é considerada unidimensional, simples, de fácil entendimento e de rápida execução. Seu entendimento analisa as respostas de cada paciente, sendo zero-sem dor, um a três- dor leve, quatro a sete- dor moderada e de oito a dez-dor intenso (MARTINEZ et al., 2011). Os participantes deveriam responder esse instrumento a cada sessão e relatar se algum acontecimento pessoal piorou a dor durante o período.

Na pesquisa, foi determinado seis atendimentos para cada participante, uma vez por semana. No primeiro encontro, foram explicados os objetivos do estudo, aplicado a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e esclarecida a realização da pesquisa e, por fim, foi destacado a opção de desistência do tratamento em qualquer momento. Para todos os pacientes, na primeira sessão, foi utilizado a ficha de anamnese em MTC para coletar dados demográficos do participante, exame de pulso, língua e pontos de alarme para aplicação da acupuntura. Antes de realizar a primeira técnica de acupuntura e ao fim do tratamento, no sexto encontro, foi aplicado o questionário SF-36

v2®. O indivíduo deveria responder uma questão aberta em relação à expectativa ao tratamento.

O método de acupuntura escolhido, os pontos dos vasos maravilhosos DU MAI, foi aplicado em todas as sessões com o acréscimo do ponto VG20. As agulhas foram inseridas em decúbito dorsal, a nível subcutâneo com auxílio de mandril, permaneceram inseridas por 20 minutos, sem estímulo elétrico ou manual.

Um ambiente acolhedor é de extrema importância para aplicação da terapia transmitindo confiança e tranquilidade, devido a esse fato, foi pensado em um padrão para todos os atendimentos: um ambiente organizado, limpo, ventilado, com temperatura ambiente, privativo, paredes e mobiliários em tons neutros e relaxantes, quadros/imagens que transmitam positividade e o mínimo de ruído. O ambiente foi preparado com o óleo essencial de Lavanda, que atua no Sistema Nervoso Central (SNC), induz ao relaxamento e combate o stress (PAGANINI et al., 2014), e com música ambiente para produzir um som relaxante (NUNES-SILVA, 2016).

Nesse tratamento específico, foi empregado o método terapêutico que envolve o uso do vaso DU MAI, compreendendo a combinação dos pontos Intestino Delgado 3 Houxi (ID3) e Bexiga 62 Shenmai (B62). Esses pontos, quando combinados, têm a função de estimular o meridiano do Vaso Governador.

O ponto ID3 é categorizado como um ponto associado ao elemento Madeira e está localizado na extremidade ulnar da mão. Situa-se na depressão acima da cabeça do quinto osso metacarpiano, e sua aplicação visa promover a desobstrução do fluxo de energia ao longo do canal, facilitando a abertura do vaso governador. Isso, por sua vez, tem o efeito de aliviar desconfortos na região da coluna vertebral (MACIOCIA, 2016). Já o ponto B62 encontra-se em uma reentrância abaixo do maléolo lateral e é reconhecido como o ponto de entrada do yang quiao mai, que contribui para fortalecer a coluna vertebral e tonificar os rins (MACIOCIA, 2016).

No decorrer desse tratamento, o ponto VG20, conhecido como Baihui, também foi utilizado devido à sua significância terapêutica. O Baihui é considerado um ponto associado ao "Mar da Medula" e é responsável por dispersar a energia yang. Além disso, ele interconecta os canais dos órgãos Vesícula Biliar, Bexiga, Triplo Aquecedor e Fígado.

Localiza-se na região craniana, ao longo da linha mediana posterior, entre as duas orelhas (MACIOCIA, 2016).

É importante observar que a aplicação das agulhas nos pontos mencionados dependeu do gênero do paciente. Em indivíduos do sexo feminino, as agulhas foram inseridas no lado direito, enquanto nos do sexo masculino, no lado esquerdo. No procedimento tratado, foram empregadas três agulhas para cada indivíduo, sendo estas específicas para acupuntura sistêmica. Essas agulhas eram estéreis, de uso único e possuíam dimensões de 0,25 x 0,25 mm.

Para análise estatística, foram utilizados métodos paramétricos e não paramétricos, a variável dependente (VD) caracterizada como a intensidade da dor lombar de acordo com a escala de valor numérico (EVN), e a intervenção com acupuntura sistêmica foi considerada a variável independente (VI). O Qui-quadrado foi o teste estatístico utilizado para verificar a homogeneidade populacional.

Os resultados obtidos, utilizando a Escala Numérico (EVN) como parâmetro, foram tabulados em planilha Excel® e analisados pelo programa SPSS® versão 20. Na comparação dos dados e dos valores do primeiro e último dia do tratamento, utilizou-se respectivamente o teste de Wilcoxon e o Teste de Kruskal-Wallis. Os dados do Questionário de Qualidade de Vida, o SF 36 v2® foram tabulados no PRO CoRE™, software do sistema Smart Measurement®, que é a atualização da Optum do software Quality Metric Health Outcomes™.

RESULTADOS

Foi realizado 96 atendimentos com 16 indivíduos no período entre janeiro e junho de 2019. O tratamento foi mais aderido às mulheres (62,5%), indivíduos católicos (56,25%), com superior completo (43,75%) e não houve prevalência sobre a categoria profissional, como mostra a tabela a seguir (Tabela 1).

Tabela 1 – Características sociais demográficas dos trabalhadores com dor lombar de um hospital universitário público, Brasil - BR 2019

		N	%
Sexo	Masculino	6	37,5
	Feminino	10	62,5
Religião	Evangélico	4	25
	Católico	9	56,25
	Ateu	1	6,25
	Sem religião	1	6,25
	Apostólica	1	6,25

Categoria profissional	Auxiliar operacional	4	25
	Técnico administrativo	4	25
	Técnico de enfermagem	1	6,25
	Enfermeiro	1	6,25
	Auxiliar de dentista	1	6,25
	Residente	1	6,25
	Oficial de manutenção	1	6,25
	Assistente social	1	6,25
	Técnico de laboratório	2	12,5

* teste de qui-quadrado

Foi distribuído aos trabalhadores conforme idade, peso em Kg, altura em cm e tempo da dor em anos, como mostra na tabela 2. A idade mínima foi de 26 anos e o peso foi de 49 kg, a altura mínima apresentada foi de 151 cm e a máxima de 180 cm. O tempo máximo da dor foi de 30 anos

Tabela 2 – Distribuição dos trabalhadores, com dor lombar, atendidos com acupuntura conforme idade, sexo, peso, altura e tempo da dor. Brasil - BR 2019.

Variável	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Idade	26	61	48,75	7,84
Peso (kg)	49	112	80,13	14,26
Altura (cm)	151	180	165,38	8,82
Tempo da dor (anos)	3 meses - 1 ano	30	7,56	7,44

Examinando a distribuição da queixa principal e diagnóstico da origem da dor, originou-se a tabela 3. A maioria dos servidores referiram dor apenas na região lombar (87,5%). A prevalência do diagnóstico foi de hérnia em coluna lombar (15%), porém logo abaixo (13,0%) há um número grande daqueles que não possuem diagnóstico.

Tabela 3 – Distribuição da queixa principal e Diagnóstico dos trabalhadores com dor lombar de um hospital universitário público, Brasil - BR 2019

		N	%
Queixa principal	Dor lombar	14	87,5
	Dor lombar e cervical	2	12,5
	Hérnia em coluna lombar	7	15,2
Diagnóstico	Bico de papagaio	1	2,2
	Acidente	2	4,3
	Sem diagnóstico	6	13,0

Antecedendo a cada sessão da acupuntura, foi perguntado ao servidor a

intensidade da dor no momento da terapia. No primeiro atendimento, os pacientes apresentaram uma grande diferença da dor, que no decorrer dos atendimentos foram se regularizando e a partir disso, diminuindo. Segue na tabela abaixo (tabela 4) a comparação do antes da primeira sessão e após a última sessão de acupuntura.

Os servidores que apresentaram dor intensa se mantiveram durante os atendimentos, reduziu-se quem referia dor moderada e dor leve e aumentou o número daqueles que não apresentavam dor, de 6,25% para 37,5%.

Ao comparar o primeiro e o último momento e realizando o teste não paramétrico Wilcoxon verifica-se um resultado abaixo de 5% na intensidade da dor com valor $p=0,020$, existindo diferença significativa entre as intensidades ($p= 0.000$).

Tabela 4 – Comparação da intensidade da dor lombar com antes e após a última sessão, de um hospital universitário público. Brasil – BR 2019

Intensidade de dor referida	Primeiro atendimento		Último atendimento	
	N	%	N	%
Sem dor (0)	1	6,25	6	37,5
Dor leve (1 – 3)	9	56,25	6	37,5
Dor moderada (4 – 7)	5	31,25	3	18,75
Dor intensa (8 -10)	1	6,25	1	6,25

O questionário SF 36 v2® foi aplicado para cada funcionário no primeiro e no último atendimento, antes de se aplicar as agulhas. Em sua avaliação realizada pelo teste Cronbach's Alpha e AVERAGE inter-item correlation proposto pelo programa PRO CoRE foi constatado o respeito do prazo em 100% entre a aplicação do questionário inicial e final, a consistência das respostas em 91,3%, 100% na pontuação estimada na escala, o teste de consistência interna em 97,6% e a escala de confiabilidade em com 87,5%, classificando assim, como seguras, todas as informações coletadas.

Na tabela a seguir (tabela 5) observa-se a comparação dos valores p, nos oito domínios- *Physical functioning* (PF), *Role-physical* (RP), *Bodily pain* (BP), *General Health* (GH), *Vitality* (VT), *Social functioning* (SF), *Role- emotional* (RE), *Mental Health* (MH).

Tabela 5- Distribuição da análise estatística pelo teste de Wilcoxon nos oito domínios em um hospital universitário público. Brasil- BR 2019

Teste de Wilcoxon								
Domínios	PF	RP	BP	GH	VT	SF	RE	HM
	0,176	0,205	0,733	0,04	0,378	0,04	0,122	0,172

Nos domínios saúde geral (GH) e aspecto social (SF), o grupo apresentou resultado significativo com $p=0,04$. Não houve diferença significativa nos outros domínios. O resumo do conjunto dos componentes físicos foi significativo com $p=0,011$ e o de componentes emocionais apresentou o p de 0,172.

Ao serem questionados sobre a expectativa do tratamento da dor com acupuntura, os pacientes esperavam alívio da dor, melhora nas questões emocionais, melhora da qualidade de vida, relaxamento, redução da ansiedade, diminuição do uso de medicamentos e uma minoria esperava a cura ou apresentavam curiosidade em relação à acupuntura. Em relação a percepção de melhora no estado de saúde, os participantes referiram a melhora da dor, melhoras no aspecto emocional, bem-estar geral, maior disposição, melhora do sono, melhora de outras dores, relaxamento e ingestão de menos medicamentos para dor.

DISCUSSÃO

No que diz respeito ao gênero, a maioria dos colaboradores eram compostas por mulheres. Existe uma prevalência mais elevada de dor lombar entre mulheres, com essa tendência aumentando à medida que a idade avança. A elevada frequência de dor lombar entre o público feminino pode ser atribuída à exposição predominante das mulheres a situações que envolvem repetição, posturas inadequadas e atividades que demandam movimentos rápidos e repetitivos (BENTO et al., 2020).

A maioria dos estudos que exploraram a prevalência da dor lombar entre profissionais da área de saúde concentram-se em dados relacionados a enfermeiros, auxiliares de enfermagem e médicos. Um estudo de Ribeiro, Meneguci e García-Meneguci, em 2019, investigou a prevalência da dor lombar e fatores associados em profissionais de enfermagem do Hospital Regional Antônio Dias, revelando uma taxa de prevalência de 71,6% (RIBEIRO et al., 2019). Estudos denotam uma considerável prevalência de dor lombar entre os profissionais da área de saúde, apontando para a importância de atenção especial nesse contexto (RIBEIRO et al., 2019).

Durante muito tempo, a acupuntura foi associada a práticas místicas e ligada ao sobrenatural (CONTACTORE et al., 2018). Contudo, neste estudo, pessoas de diferentes religiões participaram, indicando uma possível mudança nesse paradigma. Os participantes buscaram a acupuntura como um método alternativo e não medicamentoso para o alívio da dor, independentemente de suas crenças religiosas.

A ferramenta de medição de dor EVN é um indicador confiável para acompanhar o progresso do tratamento de acupuntura em pacientes com lombalgia (SILVA et al., 2018). Além disso, ao aplicar a EVN uma vez por semana em um ambiente ambulatorial, os trabalhadores refletiram sobre os fatores externos que refletiam o agravamento da dor, aumentando a conscientização de suas limitações e incentivando a busca por soluções para o problema. O nível educacional dos participantes permitiu uma resposta precisa à intensidade da dor, com poucas dificuldades na interpretação da escala visual numérica (MARTINEZ et al., 2011).

A lombalgia foi um sintoma predominante, muitas vezes associado à cervicalgia. Entre outros diagnósticos possíveis estava a hérnia da coluna lombar, bico de papagaio e trauma, porém poucos casos tiveram o diagnóstico confirmado. Além da dor lombar, os trabalhadores submetem-se a outras complicações de saúde. É importante ressaltar que os trabalhadores participantes deste estudo vivenciaram a lombalgia por até três décadas, sugerindo que esse sofrimento pode ter um componente psicológico. Alguns trabalhadores demonstraram sentir uma dimensão de dor mesmo quando não estavam mais sentindo a dor física. De acordo com Paulo Renato Fonseca, presidente da Sociedade Brasileira de Médicos Intervencionistas em Dor (ORTIZ e VELASCO, 2017), a dor crônica possui um impacto tão devastador que pode perturbar significativamente a vida cotidiana das pessoas e estar associada a condições como depressão, transtornos de ansiedade e, em casos extremos, até ao suicídio. Afirma-se que a dor não apenas causa desconforto físico àqueles que a sofrem, mas também desencadeia consequências de natureza biológica, psicológica, social e espiritual, levando ao isolamento, sentimentos negativos e desafios nas relações familiares (AGÊNCIA BRASIL, 2023)

Um estudo foi conduzido utilizando o instrumento de pesquisa Job Stress Scale, que avalia o controle de demanda e o suporte social no trabalho, sendo descoberto que os trabalhadores de categorias de auxiliares e enfermeiros eram mais ansiosos ao estresse no trabalho devido à falta de apoio social (RIBEIRO et al., 2019)

De acordo com Ortiz e Velasco em 2017, aproximadamente cinco milhões de pessoas sofrem de dor crônica com intensidade severa, o que impacta significativamente na qualidade de vida. Fica evidente a relação entre a dor e o estado emocional, ao comparar o domínio dor corporal (BP), que passou de 35,8% para 43,92%, com o risco de desenvolver depressão, que apresentou uma queda de 11%. Isso sugere que, à medida que a dor melhora, o risco de depressão também diminui (ORTIZ e VELASCO, 2017).

Em seu estudo, Silva, Santos, Oliveira, et al trataram a dor lombar crônica como um problema de saúde pública e utilizaram o instrumento SF-36 para medir a qualidade de vida. Através do perfil dos participantes da pesquisa, foi possível verificar como esse quadro de saúde afeta a qualidade de vida dos trabalhadores nas oito dimensões analisadas, tanto no aspecto físico quanto no aspecto emocional (SILVA et al., 2020). Cada domínio apresenta uma escala de medida em saúde que varia de zero a 100, sendo que pontuações mais altas indicam um melhor estado de saúde do respondente (MARUISH, 2011).

Uma carga de trabalho prolongada pode resultar em níveis significativos de estresse e desgaste emocional tanto para o profissional quanto para sua equipe. Esses efeitos têm repercussões diretas nas interações interpessoais, gerando consequências adversas para a qualidade de vida. Além disso, é importante ressaltar que a saúde e o bem-estar das pessoas não são influenciados unicamente por fatores biológicos, mas também por elementos sociais associados ao contexto em que elas estão inseridas (SOARES et al., 2017).

Nessa pesquisa, os servidores mencionaram uma intensidade de dor maior antes das sessões de acupuntura, que foi registrada no protocolo da pesquisa. No entanto, após a aplicação das agulhas, relataram um alívio da dor acompanhado de relaxamento, o qual perdurou por alguns dias. Os resultados evidenciaram que o aspecto físico da qualidade de vida, abrangendo elementos como dor, desconforto, energia, fadiga, sono e repouso, sofreu influência significativa da idade e da intensidade da dor.

A qualidade de vida está diretamente relacionada ao modo de vida da população, abrangendo questões como trabalho, habitação, satisfação das necessidades básicas, alimentação, saúde e perspectivas futuras (SILVA et al., 2020). Em decorrência disso, a evolução do tratamento foi comprometida em várias ocasiões, mas o questionamento sobre a possível causa da piora da dor lombar nesse período foi útil para que cada servidor

pudesse adquirir autoconhecimento e perceber seus limites pessoais. É reformado a necessidade de implementar ações voltadas para a melhoria da saúde dos trabalhadores, especialmente, os de enfermagem (RIBEIRO et al., 2019).

Este estudo apresentou algumas limitações, como a falta de estudos comparativos e atualizações sobre o tema abordado. No entanto, avança no conhecimento ao mostrar que a acupuntura, independentemente dos pontos utilizados, é um tratamento que possibilitou a melhora da dor lombar e pode ser aplicado em trabalhadores de diversas áreas profissionais.

CONCLUSÃO

Destaca-se que a acupuntura se mostrou eficaz como tratamento para dor lombar, resultando em melhoras totais ou parciais nos trabalhadores que participaram do estudo, mesmo diante de uma dor crônica de longa duração.

Foi observada uma melhora na qualidade de vida dos participantes do estudo. A acupuntura sistêmica demonstrou ser uma alternativa significativa para redução da dor lombar e, conseqüentemente, para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores. Após as seis sessões, verificou-se uma melhora significativa nos domínios de saúde geral (GH) e aspecto social (SF).

Por fim, é recomendado que as instituições de saúde incentivem a adoção de práticas integrativas, especialmente a acupuntura, como forma de reduzir a dor e contribuir para o aumento do bem-estar e, conseqüentemente, para a promoção da saúde dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. Dor crônica afeta 37% dos brasileiros, aponta pesquisa [Internet]. Brasília; 2023 [citado em 18 de março de 2024]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/dezembro/pesquisa-aponta-que-quase-37-dos-brasileiros-acima-de-50-anos-tem-dores-cronicas#:~:text=ATENÇÃO%20PRIMÁRIA-,Pesquisa%20aponta%20que%20quase%2037%25%20dos%20brasileiros%20acima,50%20anos%20têm%20dores%20crônicas&text=As%20dores%20crônicas%20fazem%20parte,opioides%20para%20aliviar%20o%20problema>. BENTO, T. P. F.; GENEBRA, C. V. S.; MACIEL, N. M.; CORNELIO, G. P.; SIMEÃO, S. F. A. P.; VITTA, A. Low back pain and some associated factors: is there any difference between genders? Br J Phys Ther, 2020. DOI: 10.1016/j.bjpt.2020.05.001. BIRCH, S.; FELT, R.L. Understanding Acupuncture. Churchill LivingStone, 2017. CAMARANO, A.A.; et al. The Longevity Revolution: Challenges and Opportunities. In: Longevity and the Challenges to the Welfare State. Springer, 2019. p. 31-57. DOI: 10.1007/978-3-319-74898-9_2.

COMACHIO, J. et al. Acupuncture: from traditional points to new evidence-based medicine concepts. *Fisioterapia em Movimento*, 2015;28(3):591-9. DOI: 10.1590/0103-5150.028.003.AO04. CONTACTORE, K. R.; TESSER, C. D.; BARROS, N. F. Percepções de profissionais de saúde sobre o tratamento complementar na atenção básica. *Cadernos de Saúde Pública*, 2018;34(11):e00039317. DOI: 10.1590/0102-311x00039317. DEYO, R. A. et al. Low back pain. *Lancet*, 2018;391(10137):2368-83. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)30480-X. FOCKS, C.; MÄRZ, U. Guia prático de acupuntura. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2018. GASKIN, D. J.; RICHARD, P. The economic costs of pain in the United States. *J Pain*, 2012;13(8):715-24. DOI: 10.1016/j.jpain.2012.03.009. GUREJE, O. et al. Persistent pain and well-being: a World Health Organization Study in Primary Care. *JAMA*, 2018;320(9):927-37. DOI: 10.1001/jama.2018.11230. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Projeção da população do Brasil por sexo e idade: 2000-2060. Rio de Janeiro, 2020. LEEM, J. Acupuncture and Moxibustion. [S.l.]: College of Oriental Medicine, Graduate School, Kyung Hee University, 2018. LI, H.; LIANG, T.; LI, Y.; LI, D. A three-year survey on the distribution and variation tendencies of acupoints. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2017. DOI: 10.1155/2017/4354397. MACIOCIA, G. A Prática da Medicina Chinesa: Tratamento das Doenças com Acupuntura e Ervas Chinesas. 2ª ed. São Paulo: Roca, 2010. MACIOCIA, G. O Diagnóstico na Medicina Chinesa: Um Guia Geral. São Paulo: Roca, 2015. MACIOCIA, G. The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text. São Paulo: Roca, 2016. MARUISH, M. E., ed. User's Manual for the SF-36v2 Health Survey. 3rd ed. Lincoln, RI: QualityMetric Incorporated, 2011. MARTINEZ, J. E. et al. Escala visual analógica da dor. *Rev Bras Anesthesiol*, 2011;61(6):821-4. DOI: 10.1016/j.bjan.2011.02.001 MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Portaria nº 971 de 3 de maio de 2006. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2006. NASCIMENTO, J. R. F. A fisioterapia no tratamento de dores lombares: uma revisão sistemática. *Rev Fisioter Pesqui*, 2017;24(4):422-9. DOI: 10.1590/1809-2950/17144524042017. NUNES-SILVA, D. Efeitos da música na dor e no bem-estar de pacientes hospitalizados: revisão integrativa da literatura. *Rev Dor*, 2016;17(Suppl 1):S4-S9. DOI: 10.5935/1806-0013.20160060. ORTIZ, A. P.; VELASCO, M. C. Prevalencia de dolor crónico y su relación con calidad de vida y el índice de masa corporal en adultos mayores en Bogotá. *Revista Colombiana de Anestesiología*, 2017;45(3):207-14. DOI: 10.1097/CJ9.000000000000059. PAGANINI, C. S. et al. Óleos essenciais na saúde. *Rev Ciência & Saúde*, 2014;7(1):51-7. DOI: 10.17267/2317-3378rec.v7i1.528 PINCUS, T.; et al. Cognitive-behavioral therapy and psychosocial factors in low back pain: directions for the future. *Spine*, 2015. v. 40, n. 5, p. 304-312. DOI: 10.1097/BRS.0000000000000720. QUEIROZ, E. M.; SERRANHEIRA, F. Prevalência de lombalgia e fatores associados em profissionais de enfermagem. *Revista Enfermagem em Ação*, 2016;5(3):40-50. DOI: 10.1590/0103-5150.028.003.AO04. RIBEIRO, C. R.; MENEGUCI, J.; GARCIA-MENEGUCI, C. A. Prevalência de lombalgia e fatores associados em profissionais de enfermagem. *Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.* [Internet], 14º de maio de 2019 [citado 20º de março de 2024];7(2):158-66. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/3518>. SERRANHEIRA, F. Work related musculoskeletal disorders in primary health care nurses. *Applied Nursing Research*, 2015;28(4):333-337. DOI: 10.1016/j.apnr.2015.07.012. SHIEH, S. H.; SUNG, F. C.; SU, C. H.; TSAI, Y.; HSIEH, V. C. Increased low back pain risk in nurses with high workload for patient care: A questionnaire survey. *Taiwan J Obstet Gynecol*, 2016;55(4):525-9. DOI: 10.1016/j.tjog.2016.04.011. SHIRI, R.; et al. Obesity as a risk factor for sciatica: a meta-analysis. *Am J Epidemiol*, 2019. v. 188, n. 1, p. 63-73. DOI: 10.1093/aje/kwy271.

SILVA, F. F. A.; SANTOS, J. F.; OLIVEIRA, T. S.; et al. Efeitos da hidroterapia na dor lombar crônica: uma revisão sistemática e metanálise. *Rev Dor*, 2020;21(4):375-384. DOI: 10.5935/1806-0013.20200076. SILVA MARTINS, R. F. et al. Musculoskeletal discomfort, work ability and fatigue in nursing professionals working in a hospital environment. *Rev Bras Enferm*, 2018. SOARES, J. P.; BARBOSA, T. C.; SILVA, B. K. R.; ZICA, M. M.; DA SILVA, E.; MACIEL, L. E.; BATELLO, G. V. V. A.; et al. Qualidade de vida, estresse, nível de atividade física e cronotipo dos auxiliares/técnicos de enfermagem em unidades de pronto atendimento em Palmas/TO. *Rev CPAQV*, 2017. STEFFENS, D.; et al. Occupational mechanical factors and risk of low back pain: a systematic review. *Occup Med*, 2018. v. 68, n. 5, p. 322-333. DOI: 10.1093/occmed/kqy073. VICKERS, A.J.; VERTOSICK, E.A.; LEWITH, G.; MACPHERSON, H.; FOSTER, N.E.; SHERMAN, K.J.; LINDE, K. Acupuncture for chronic pain: update of an individual patient data meta-analysis. *J Pain*, 2018. v. 19, n. 5, p. 455-474. DOI: 10.1016/j.jpain.2017.11.005. WHITE, A.; CUMMINGS, T.M.; FILSHIE, J. An introduction to Western medical acupuncture. *Int Acupunct Res Forum*, 2016. v. 17, n. 1.