

RELATO DE EXPERIÊNCIA: BENEFÍCIOS DA ACUPUNTURA NO CONTROLE DA DOR NA PESSOA IDOSA

Data de submissão: 26/12/2023

Data de aceite: 01/02/2024

Fabíola Marchon de Oliveira

Universidade Federal Fluminense - UFF
Niterói – Rio de Janeiro
<https://orcid.org/0000-0002-8283-1742>

Geilsa Soraia Cavalcanti Valente

Universidade Federal Fluminense - UFF
Niterói – Rio de Janeiro
<https://orcid.org/0000-0003-4488-4912>

RESUMO: Este estudo relata a experiência de aplicação da acupuntura para o tratamento da dor crônica em uma idosa. A dor crônica, comum em idosos, impacta negativamente na qualidade de vida. A acupuntura, uma técnica da Medicina Tradicional Chinesa, foi utilizada para aliviar a dor e melhorar a função do paciente. O objetivo foi descrever o protocolo de tratamento, materiais utilizados e os resultados obtidos após cinco sessões. A paciente, diagnosticada segundo a Medicina Ocidental com Espondiloartrose lombar, apresentou melhora na escala de dor e na realização das atividades diárias. Os pontos de acupuntura escolhidos visaram tratar a deficiência de Yin e Qi do Rim, além da Estagnação do Qi. A abordagem proporcionou alívio significativo da dor e impacto positivo na qualidade de vida da paciente.

PALAVRAS-CHAVE: Acupuntura, Dor Crônica, Idosos, Medicina Tradicional Chinesa

EXPERIENCE REPORT: BENEFITS OF ACUPUNCTURE IN PAIN CONTROL IN THE ELDERLY

ABSTRACT: This study reports the experience of applying acupuncture to treat chronic pain in an elderly woman. Chronic pain, common in the elderly, negatively impacts quality of life. Acupuncture, a Traditional Chinese Medicine technique, was used to relieve pain and improve patient function. The objective was to describe the treatment protocol, materials used and the results obtained after five sessions. The patient, diagnosed according to western Medicine with lumbar spondyloarthrosis, showed improvement in the pain scale and in carrying out daily activities. The chosen acupuncture points aimed to treat kidney Yin and Qi deficiency, in addition to Qi stagnation. The approach provided significant pain relief and a positive impact on the patient's quality of life.

KEYWORDS: Acupuncture, Pain Chronic, Elderly, Medicine Traditional Chinese

INTRODUÇÃO

A dor crônica provoca, com frequência, sinais vegetativos, que se desenvolvem gradualmente. A dor constante e persistente pode causar depressão e ansiedade e interferir em quase todas as atividades. Os pacientes podem se tornar inativos, socialmente afastados e preocupados com a saúde física. O prejuízo psicológico e social pode ser grave, causando ausência de função na prática. Deve-se avaliar a etiologia da dor crônica adequadamente e caracterizá-la para, se possível, chegar a um diagnóstico. No entanto, uma vez realizada a avaliação completa. A melhor conduta é concentrar-se no alívio da dor e na restauração da função (MIOTTO, 2022).

A Dor Crônica, é compreendida como condição que envolve sofrimento e interfere nas atividades diárias, sendo normalmente acompanhada por angústia, entre outros sinais e sintomas. A mesma pode estar vinculada a uma condição primária ou secundária. A Síndrome da Dor Crônica Primária é entendida como dor persistente por três meses a um ano, associada à angústia emocional significativa, em que os sintomas não estejam mais bem relacionados a outros diagnósticos. Já a Síndrome da Dor Crônica Secundária é aquela na qual sua extensão pode vir a ocorrer entre 1 ano ou mais, sendo compatível com doenças mais específicas (MIOTTO, 2022).

Estas dores compreendem cerca de 150 condições diferentes, das quais osteoartrite de quadril e joelho, artrite reumatoide, lombalgia e cervicalgia e gota representam cerca de 75% do total, e todas apresentam a dor e suas consequências limitantes como um fator comum. A carga global (ou impacto) da dor relacionada às condições é o segundo entre os mais incapacitantes, perdendo apenas para os transtornos mentais, de acordo com o Global Burden of Disease (GBD). As dores crônicas acarretam com elas um desaceleramento significativo, especialmente quando se trata de adultos mais velhos, resultando em baixos níveis de atividade física, diminuição da mobilidade, depressão, comprometimento cognitivo, quedas e piora da qualidade do sono (LOPES, 2018).

A presença de dor na população idosa vem a ocorrer pelo fato do ser humano ficar mais vulnerável ao processo de envelhecimento do organismo, a deterioração do mesmo pode aumentar a ocorrência de doenças crônicas e degenerativas, que prejudiquem o seu estado físico. Diante disso, a saúde do idoso torna-se fragilizada e com o aumento da expectativa de vida, o ser humano fica vulnerável ao processo natural de envelhecimento irreversível do organismo.

A deterioração do organismo pode aumentar a incidência de doenças incapacitantes, crônicas e degenerativas, gerando dor (DA COSTA et al., 2015).

É estimado que no Brasil, cerca de 30 a 40% da população seja acometida pela dor crônica, sendo em sua maioria pessoas idosas, porém a literatura é escassa de estudos epidemiológicos com amostras que tornem esses dados significativos (DONATTI, 2019).

Um dos fatores de recomendação para um determinado alívio nestas dores, são as aplicações de técnicas que consigam amenizar as dores do corpo, um destes tratamentos vem com base nas Medicinas Tradicionais Chinesas, que vem se aplicando na área de saúde desde a época de suas aprovações pelo mundo, uma destas técnicas que possui um grande destaque é a acupuntura, servindo como um pilar, pois trata de um desenvolvimento a partir da observação dos fenômenos que ocorrem na natureza, um sistema que apresenta o corpo humano como um todo e como uma parte da natureza, que se baseia na estimulação com agulhas de pontos específicos definidos na anatomia humana, tratando assim de dores tanto corporais físicas como experiências emocionais e sensoriais (VERA, 2013; MYLENA, 2021).

OBJETIVO

Relatar a experiência de atendimento em consultório ao utilizar a Acupuntura no tratamento da dor em idosos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo de natureza qualitativa na modalidade de um Relato de Experiência a partir de um protocolo elaborado de acordo com a sintomatologia individual de cada paciente, realizado num consultório de Acupuntura.

Os materiais utilizados são agulhas descartáveis de acupuntura (0,25 x 30, espessura e comprimento em milímetro respectivamente), marca açomed, bandeja, coletor de material perfurocortantes (Descarpack), luvas de procedimento, algodão ou gaze e álcool a 70% para antissepsia da pele do paciente.

O principal objetivo das sessões é proporcionar melhora no quadro de dor e aos poucos a paciente voltar as suas atividades diárias.

RELATO DE EXPERIÊNCIA E RESULTADOS

A paciente inicialmente passou por uma avaliação, um questionário baseado na medicina chinesa e pela utilização da escala numérica da dor para avaliar sua dor antes e após a sessão de acupuntura. A paciente, mulher, 60 anos, casada, com filhas adultas, psicóloga, passa muito tempo sentada, sedentária no momento, sentindo muita dor em região lombar com irradiação para membro inferior direito, ansiosa e estressada pois essas dores estão lhe deixando angustiada. Apresenta o diagnóstico ocidental de Espondiloartrose nos níveis das vértebras lombares L2-L3 e L4-L5. Ao interrogatório, sente dor em todos os movimentos da coluna (flexão, extensão, rotação e lateralização), formigamento dos pés quando fica muito tempo sentada, dor ao se levantar e na hora que acorda, como se a coluna estivesse rígida, refere dor em facada, necessitando segurar a região que quando

faz isso parece que melhora, neste caso o diagnóstico energético é a deficiência de Yin e Qi do Rim e Estagnação de Qi. Adora doces, prefere o inverno, obesa. Ao avaliar a língua apresentou forma aumentada e marcas de dentes, o que é um indicativo de deficiência do Qi do baço.

As sessões tiveram duração de 50 minutos, sendo 30 min com as inserções da agulha em acupontos, 1vez na semana, totalizando 5 atendimentos. Em todas as sessões a paciente foi questionada quanto a sua dor de acordo com a Escala Visual Numérica (EVN), demonstrada na figura 1, que é avaliada através de uma régua de 0 a 10, onde 0 nenhuma dor, 1 a 3 dor leve, 4 a 6 dor moderada e 7 a 10 dor intensa e quanto as suas atividades de vida diária (AVDs), objetivando identificar se houve presença de dor e possíveis fatores desencadeantes desta.

Os pontos escolhidos para essa paciente foram B23, VG4, IG4, VB34, B60. (Figura 2)

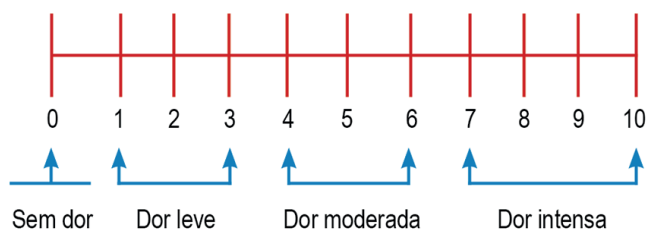


Figura 1. Escala Visual Numérica

ETAPAS DO TRATAMENTO COM ACUPUNTURA

Tratamento: 1º sessão: De acordo com o diagnóstico energético e a avaliação da escala EVN que se apresentou na graduação 7. Após a aplicação da acupuntura a paciente referiu uma melhora da dor, passando para uma dor mais moderada 5.

2º sessão: A paciente refere que após a sessão se sentiu bem por 5 dias, porém após esses dias a dor começou a incomodar, na escala da dor pontuou como 6. Foram feitos os mesmos pontos e após a sessão de 30min, a paciente referiu melhora e na escala pontuou 4. Na 3º e 4º sessão a paciente referiu uma dor moderada, pontuando na escala da dor 4 e após a sessão 2. Na 5º sessão a paciente referiu uma dor discreta, pontuando na escala 2 e após a sessão de acupuntura referiu uma dor quase imperceptível, somente quando fez rotação e pontuou a sua dor como 1. A mesma foi orientada quanto a necessidade de retornar a uma atividade física como alongamento, Pilates, perda de peso e dar continuidade caso sinta dor em mais sessões de acupuntura.

Pontos	Funções energéticas
B23	Fortalece a recepção do Qi dos rins, Tonifica a essência, aumenta a energia dos rins e Reforça a lombar e joelhos.
VG4	Tonifica, nutrem, beneficia e fortalece a energia essencial, Reforça o Yang do rim, harmoniza o Qi
IG4	Tonifica o Qi, Dispersa o excesso de Qi estagnado dos canais Energéticos, Ativa a circulação do Qi e Suprime a dor.
VB34	Ativa a circulação do sangue nos canais, Regula a mobilidade Das articulações, Relaxa e fortalece os tendões, fortalece a Região lombar e membros.
B60	Fortalece o Qi dos rins, Relaxa os músculos e tendões, Alivia A dor, Fortalece a lombar, as costas e joelhos.

Figura 2: Quadro Sinóptico dos Acupontos Utilizados

Na análise do tratamento proposto podemos ressaltar que o uso da acupuntura foi bastante significativo, como mostra nos estudos, segundo Mylena et al (2021), observaram que o tratamento da dor com acupuntura, além de proporcionar melhora do quadro algico e da qualidade do sono, melhora significativamente a qualidade de vida, a rigidez, o cansaço e a depressão no perfil de pacientes. Lopes et al (2018), a técnica de acupuntura para tratamento das dores crônicas, proporciona resultados significativos na melhora do quadro algico e da qualidade de vida dos indivíduos acometidos pelas mesmas.

CONCLUSÃO

As dores crônicas com o aumento da expectativa de vida, torna-se algo presente na vida das pessoas, principalmente dos idosos. São dores persistentes que podem vir a durar meses, ou até anos, tratam-se de dores que podem vir a ser causadas tanto por inflamações como disfunções dos nervos. Como uma forma de trabalho além das terapias medicamentosas a acupuntura vem como um tratamento alternativo buscando tratar de forma que não seja necessário o uso de farmacológicos de forma exagerada.

A elaboração desse estudo justifica-se pela necessidade de ampliar o conhecimento sobre a acupuntura e seus métodos no tratamento de dores crônicas. Através desse relato de experiência, verificou-se que os recursos aplicados podem ser uma opção segura, de baixo custo e favorável na busca da melhora das dores crônicas.

Sugere-se mais estudos de campo, com maior população de pacientes com dor crônica, para que possam ser executados e com isso proporcionar robustez nos resultados obtidos e produzir evidências científicas a cerca do tema.

REFERÊNCIAS

DA COSTA, Arlete Eli Kunz et al. A percepção da equipe de enfermagem acerca do atendimento prestado ao idoso hospitalizado com dor. **Revista Caderno Pedagógico**, v. 12, n. 3, p. 38-51, 2015.

DONATTI, Ariel et al. Relação entre a intensidade de dor lombar crônica e limitações geradas com os sintomas depressivos. **BrJP**, v. 2, n. 3, p. 247-254, 2019.

LOPES, S. S, MOTA, M. P. G. Influence of acupuncture on the pain perception threshold of muscles submitted to repetitive strain. **BrJP**. v. 1, p. 1-5, 2018

MIOTTO, L. P. et al. Dor crônica, ansiedade e sintomas depressivos em estudantes de enfermagem em tempos de pandemia. **Esc. Anna. Nery**. 26(spe), e20210351, p. 1-9, 2022. 2022.

MYLENA, S. S. et al. A acupuntura na terapia complementar no tratamento de fibromialgia. **Arquivos do Mudi**. v. 264, p. 1-15, 2021.

VERA, R. M. L. T. et al. Acupuntura no manuseio da dor orofacial e do tinido: Relato de caso. **Rev. dor**. v. 14, p. 1-5, 2013.