



Abordagens Multidisciplinares para o Tratamento da Dor Crônica: Uma revisão das terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas.

Juliana Coimbra de Mendonça¹, Verônica de Souza Martins², Mario Paulo Damis Rodrigues³, Caio Henrique Freitas Fernandes⁴, Ingrid Freitas Fernandes⁵

REVISÃO DE LITERATURA

Resumo: A dor crônica é uma condição debilitante que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, tendo um impacto significativo na qualidade de vida. Este artigo de revisão explora abordagens multidisciplinares para o tratamento da dor crônica, abrangendo terapias integrativas e estratégias de manejo que incluem medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas. A medicina desempenha um papel importante no alívio da dor crônica, mas não deve ser a única consideração. Medicamentos podem trazer alívio imediato, mas podem vir acompanhados de efeitos colaterais e riscos. Portanto, a personalização do tratamento é essencial, levando em consideração a causa da dor e as preferências do paciente. A fisioterapia destaca-se como uma abordagem eficaz, melhorando a função física e a qualidade de vida. Exercícios terapêuticos, alongamento e mobilização articular têm um impacto positivo em uma variedade de condições, com a participação ativa do paciente desempenhando um papel crucial no sucesso do tratamento. Terapias alternativas, como acupuntura, quiropraxia e meditação, oferecem benefícios significativos para muitos pacientes. Embora sua eficácia varie, é importante que os pacientes tenham a oportunidade de explorar terapias que se alinhem às suas preferências. A pesquisa futura deve abordar questões metodológicas e se concentrar em abordagens personalizadas. Com uma compreensão mais profunda dos mecanismos da dor e terapias mais direcionadas, é possível melhorar o manejo dessa condição desafiadora, promovendo o bem-estar e a funcionalidade dos pacientes.

Palavras-chave: *Dor crônica; terapias integrativas; medicamentos; fisioterapia; terapias alternativas.*



Abordagens Multidisciplinares para o Tratamento da Dor Crônica: Uma revisão das terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas.

Mendonça et al.

Multidisciplinary Approaches to Chronic Pain Treatment: A review of integrative therapies and chronic pain management strategies, including medications, physiotherapy, and alternative therapies.

Abstract: Chronic pain is a debilitating condition that affects millions of people worldwide, significantly impacting their quality of life. This review article explores multidisciplinary approaches to chronic pain treatment, encompassing integrative therapies and management strategies that include medications, physiotherapy, and alternative therapies. Medicine plays a crucial role in alleviating chronic pain but should not be the sole consideration. Medications can provide immediate relief but may come with side effects and risks. Therefore, personalized treatment is essential, taking into account the cause of the pain and patient preferences. Physiotherapy stands out as an effective approach, improving physical function and quality of life. Therapeutic exercises, stretching, and joint mobilization have a positive impact on a variety of conditions, with active patient participation playing a crucial role in treatment success. Alternative therapies such as acupuncture, chiropractic care, and meditation offer significant benefits to many patients. While their effectiveness may vary, it is important for patients to have the opportunity to explore therapies that align with their preferences. Future research should address methodological issues and focus on personalized approaches. With a deeper understanding of pain mechanisms and more targeted therapies, it is possible to enhance the management of this challenging condition, promoting the well-being and functionality of patients.

Keywords: *Chronic pain; integrative therapies; medications; physiotherapy; alternative therapies.*

Instituição afiliada – 1- Graduanda em medicina, formação 2023: faculdade de medicina de barbacena. 2- Graduação em Medicina/2014: Fameplac. 3- Graduado em Medicina/2023: Universidade Federal de Lavras. 4- Graduado em medicina em 2021: Uniptan. 5- Graduanda em medicina, Formação em 12/2023: Uniptan
Dados da publicação: Artigo recebido em 22 de Agosto e publicado em 02 de Outubro de 2023.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p129-144>

Autor correspondente: *Juliana Coimbra de Mendonça* - juju.mendonca2606@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Abordagens Multidisciplinares para o Tratamento da Dor Crônica: Uma revisão das terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas.

Mendonça et al.

1. INTRODUÇÃO

A dor crônica é uma condição complexa e debilitante que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, tendo um impacto significativo na qualidade de vida e na funcionalidade dos indivíduos (Smith et al., 2018). Caracterizada por sua persistência por mais de três meses, a dor crônica pode ter várias causas, incluindo lesões, doenças crônicas, condições musculoesqueléticas e neuropáticas, entre outras (Bannister et al., 2019). Devido à sua natureza multifacetada, o tratamento eficaz da dor crônica muitas vezes requer abordagens multidisciplinares que abrangem diversas modalidades terapêuticas.

Neste contexto, terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica têm se destacado como uma abordagem holística para melhorar o bem-estar dos pacientes (Cohen et al., 2019). Essas terapias não se limitam apenas a medicamentos, mas também incluem fisioterapia e terapias alternativas, como a acupuntura, quiropraxia, massagem, meditação e outras modalidades terapêuticas (Vickers et al., 2012).

A escolha de uma abordagem terapêutica para a dor crônica depende de vários fatores, incluindo a causa subjacente da dor, a gravidade dos sintomas, a resposta individual do paciente e os efeitos colaterais associados a cada intervenção (Smith et al., 2018). Portanto, é crucial entender as diferentes opções disponíveis e considerar uma abordagem personalizada para cada caso.

Esta revisão abrangente tem como objetivo explorar e analisar as principais abordagens multidisciplinares para o tratamento da dor crônica, com foco em terapias integrativas, medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas. Ao reunir evidências científicas e resultados de estudos clínicos, pretendemos fornecer uma visão aprofundada das opções terapêuticas disponíveis e discutir a eficácia de cada abordagem.

Através desta revisão, esperamos oferecer informações valiosas para profissionais de saúde, pacientes e pesquisadores que buscam compreender e abordar a complexidade da dor

crônica. Além disso, destacaremos as melhores práticas e estratégias promissoras que podem melhorar a qualidade de vida daqueles que vivenciam essa condição desafiadora.

2. MÉTODO

A estratégia de busca para identificar estudos relevantes foi conduzida em diversos bancos de dados, incluindo PubMed, Scopus e Web of Science. Os termos de busca utilizados combinaram palavras-chave relacionadas à dor crônica, terapias integrativas e estratégias de manejo. Foram considerados estudos publicados até setembro de 2021. Os critérios de inclusão/exclusão abrangiam estudos clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises que investigaram intervenções para o tratamento da dor crônica em populações diversas.

3. RESULTADOS

Os estudos identificados foram agrupados por tipo de intervenção.

3.1 Medicamentos

Os medicamentos desempenham um papel fundamental no manejo da dor crônica, fornecendo alívio e melhorando a qualidade de vida dos pacientes. No entanto, é crucial compreender que a abordagem medicamentosa deve ser cuidadosamente ponderada, levando em consideração a causa subjacente da dor, a gravidade dos sintomas e a resposta individual do paciente (Smith et al., 2018). Diversas classes de medicamentos são utilizadas no tratamento da dor crônica, cada uma com suas vantagens e desvantagens.

Os opioides, por exemplo, são frequentemente prescritos para o alívio da dor intensa, especialmente após cirurgias ou para pacientes com câncer (Jones et al., 2016). No entanto, seu uso prolongado pode levar à dependência, um sério problema de saúde pública, e outros efeitos colaterais indesejáveis, como constipação e sedação (Chou et al., 2019). Portanto, o uso de opioides deve ser monitorado de perto e acompanhado por estratégias de redução de risco.



Abordagens Multidisciplinares para o Tratamento da Dor Crônica: Uma revisão das terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas.

Mendonça et al.

Por outro lado, os anti-inflamatórios não esteroides (AINEs) têm sido amplamente empregados no tratamento da dor crônica, principalmente quando a dor está relacionada a processos inflamatórios, como a osteoartrite (Machado et al., 2017). Eles atuam inibindo as enzimas responsáveis pela inflamação e, assim, proporcionam alívio da dor. No entanto, o uso prolongado de AINEs pode resultar em efeitos colaterais gastrointestinais, como úlceras e sangramentos (Lanas & Chan, 2017).

Recentemente, os medicamentos adjuvantes, como os antidepressivos e os anticonvulsivantes, têm ganhado destaque no tratamento da dor crônica, especialmente em casos de dor neuropática (Finnerup et al., 2015). Estes medicamentos atuam em diferentes vias do sistema nervoso, reduzindo a percepção da dor. No entanto, eles também podem causar efeitos colaterais e requerem monitoramento rigoroso.

A eficácia dos medicamentos no tratamento da dor crônica é altamente variável e depende da causa da dor, do tipo de dor (neuropática, nociceptiva, mista) e da resposta individual do paciente (Bannister et al., 2019). Além disso, estratégias de combinação de medicamentos, como a administração de opioides com medicamentos adjuvantes, têm sido estudadas para otimizar o alívio da dor e minimizar os efeitos colaterais (Ballantyne & Shin, 2018).

A escolha dos medicamentos deve ser guiada por uma avaliação cuidadosa do paciente e um plano de tratamento individualizado. Em muitos casos, uma abordagem multidisciplinar que combine medicamentos com outras terapias, como fisioterapia e terapias alternativas, é recomendada para alcançar resultados mais satisfatórios no manejo da dor crônica (Cohen et al., 2019).

Em resumo, os medicamentos desempenham um papel crucial no tratamento da dor crônica, oferecendo alívio significativo para os pacientes. No entanto, é essencial considerar os riscos associados ao uso de certos medicamentos, como opioides, e adotar estratégias de monitoramento rigoroso. A escolha dos medicamentos deve ser baseada na causa e na

natureza da dor, bem como na resposta individual do paciente, visando proporcionar um tratamento eficaz e seguro.

3.2 Fisioterapia

A fisioterapia desempenha um papel crucial no tratamento da dor crônica, sendo uma abordagem terapêutica amplamente utilizada para melhorar a qualidade de vida dos pacientes. A eficácia da fisioterapia está relacionada à sua capacidade de abordar problemas musculoesqueléticos, reabilitar funções comprometidas e reduzir a dor. Esta modalidade terapêutica engloba diversas técnicas, incluindo exercícios terapêuticos, alongamento, fortalecimento muscular, mobilização articular e técnicas de terapia manual (Oliveira et al., 2019).

Os exercícios terapêuticos desempenham um papel fundamental na fisioterapia para dor crônica. Eles são projetados para melhorar a força, a flexibilidade e a resistência muscular, além de promover a estabilidade e a coordenação (Genebra et al., 2019). Esses exercícios podem ser personalizados de acordo com a causa da dor e as necessidades individuais do paciente, tornando-os uma ferramenta versátil no tratamento da dor crônica.

O alongamento é outra técnica amplamente empregada na fisioterapia para aliviar a tensão muscular e melhorar a amplitude de movimento das articulações afetadas pela dor (Kayo et al., 2017). Alongamentos específicos podem ser prescritos para tratar áreas problemáticas, como a região lombar ou os músculos do pescoço, proporcionando alívio da dor.

O fortalecimento muscular é essencial para a estabilização das estruturas musculoesqueléticas e pode reduzir a sobrecarga nas articulações afetadas pela dor crônica (Nascimento et al., 2019). A fisioterapia utiliza exercícios de fortalecimento direcionados para grupos musculares específicos, visando promover o equilíbrio muscular e prevenir lesões recorrentes.



Abordagens Multidisciplinares para o Tratamento da Dor Crônica: Uma revisão das terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas.

Mendonça et al.

A mobilização articular é uma técnica que visa melhorar a mobilidade das articulações, reduzindo a rigidez e a dor (Bertolini et al., 2016). Terapeutas especializados aplicam técnicas de mobilização de acordo com a articulação afetada e a condição do paciente, proporcionando alívio e restaurando a função normal das articulações.

As técnicas de terapia manual envolvem manipulações físicas das estruturas musculoesqueléticas, como massagem terapêutica e liberação miofascial (Furlan et al., 2018). Essas abordagens podem ser eficazes na redução da tensão muscular e no alívio da dor em áreas específicas.

A eficácia da fisioterapia no tratamento da dor crônica foi amplamente investigada em estudos clínicos randomizados e revisões sistemáticas. Essas pesquisas fornecem evidências sólidas de que a fisioterapia é eficaz no alívio da dor em várias condições, incluindo dor lombar crônica (Maher et al., 2017), osteoartrite (Fernandes et al., 2018) e fibromialgia (Busch et al., 2013). Além disso, a fisioterapia também pode melhorar a função física e a qualidade de vida em pacientes com dor crônica (Genebra et al., 2019).

No entanto, é importante notar que a adesão do paciente desempenha um papel crucial no sucesso da fisioterapia. A consistência na realização dos exercícios prescritos e a participação ativa do paciente são fatores determinantes para alcançar resultados positivos (da Silva et al., 2017). Portanto, o envolvimento do paciente na sua própria reabilitação é fundamental.

Além disso, a fisioterapia muitas vezes funciona melhor quando combinada com outras abordagens terapêuticas, como medicamentos e terapias alternativas. A integração de diferentes modalidades terapêuticas pode potencializar os benefícios e proporcionar um tratamento abrangente para a dor crônica (Sluka et al., 2018).

Em conclusão, a fisioterapia é uma abordagem terapêutica valiosa no tratamento da dor crônica, oferecendo uma ampla gama de técnicas para aliviar a dor, melhorar a função

física e aumentar a qualidade de vida dos pacientes. A sua eficácia é respaldada por evidências científicas sólidas e é frequentemente recomendada como parte de uma abordagem multidisciplinar para o manejo da dor crônica.

3.3 Terapias Alternativas

As terapias alternativas desempenham um papel significativo no cenário do tratamento da dor crônica, oferecendo abordagens complementares que frequentemente priorizam métodos não farmacológicos e holísticos. Este campo diversificado inclui uma série de técnicas terapêuticas, como acupuntura, quiropraxia, massagem, meditação, yoga e terapia de musicoterapia, entre outros (Vickers et al., 2012).

A acupuntura é uma das terapias alternativas mais conhecidas e amplamente estudadas para o alívio da dor crônica. Originária da medicina tradicional chinesa, essa técnica envolve a inserção de agulhas finas em pontos específicos do corpo para equilibrar o fluxo de energia vital, conhecido como "Qi" (Lee et al., 2013). Muitos estudos clínicos têm sugerido que a acupuntura pode ser eficaz no tratamento de condições como dor lombar crônica, enxaquecas e osteoartrite (Vickers et al., 2018).

A quiropraxia é outra abordagem terapêutica popular que se concentra na manipulação da coluna vertebral e das articulações para melhorar a função musculoesquelética e aliviar a dor (Coulter et al., 2018). Quiropraxistas realizam ajustes articulares para corrigir desalinhamentos que podem contribuir para a dor crônica. Embora a eficácia da quiropraxia seja debatida em alguns círculos médicos, muitos pacientes relatam alívio significativo da dor após o tratamento.

A massagem terapêutica envolve a aplicação de pressão e movimentos controlados nos músculos e tecidos moles do corpo, com o objetivo de relaxar músculos tensos, melhorar a circulação e aliviar a dor (Perlman et al., 2020). Estudos sugerem que a massagem pode ser eficaz no tratamento de dores musculares crônicas, incluindo aquelas relacionadas a condições como fibromialgia e dor miofascial (Kietrys et al., 2013).

Abordagens Multidisciplinares para o Tratamento da Dor Crônica: Uma revisão das terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas.

Mendonça et al.

A meditação e o yoga são terapias alternativas que combinam o foco mental, a respiração controlada e posturas físicas para promover relaxamento e bem-estar. Essas práticas têm demonstrado eficácia na redução da dor crônica e no gerenciamento do estresse associado à dor (Hilton et al., 2016). A meditação mindfulness, em particular, tem sido amplamente estudada e é recomendada como parte de uma abordagem holística para o manejo da dor (Zeidan et al., 2016).

A terapia de musicoterapia é uma abordagem menos convencional, mas que tem ganhado atenção na gestão da dor crônica. Envolve o uso da música, seja ouvindo ou participando ativamente da criação musical, para promover relaxamento e redução da percepção da dor (Chan et al., 2019). Embora mais pesquisas sejam necessárias, a musicoterapia mostra potencial como uma terapia complementar para pacientes com dor crônica.

Outras terapias alternativas incluem técnicas como aromaterapia, terapia de luz, quiropraxia, terapia de biofeedback e acupressão, cada uma com suas abordagens específicas e benefícios potenciais no tratamento da dor crônica (Posadzki et al., 2012).

A eficácia das terapias alternativas na gestão da dor crônica é frequentemente subjetiva, com resultados variando de paciente para paciente. Além disso, muitos estudos enfrentam desafios metodológicos, como o uso de placebos adequados e a dificuldade em criar grupos de controle apropriados (Sherman et al., 2019). Portanto, é importante que pacientes considerem essas terapias como parte de um plano de tratamento mais amplo, trabalhando em conjunto com profissionais de saúde para otimizar seus benefícios.

Em conclusão, as terapias alternativas oferecem uma variedade de abordagens complementares no tratamento da dor crônica. Embora a eficácia de algumas dessas terapias ainda seja objeto de debate, muitos pacientes relatam alívio significativo da dor e melhorias na qualidade de vida por meio dessas técnicas. É essencial que os pacientes discutam suas

opções com profissionais de saúde e busquem terapias que se alinhem às suas necessidades e preferências individuais.

4. DISCUSSÃO

A discussão é uma parte crucial de qualquer artigo de revisão, pois é aqui que se exploram as implicações dos resultados, se abordam as limitações da pesquisa e se fazem recomendações para futuras investigações. Neste contexto, examinaremos as implicações dos resultados encontrados nas seções anteriores sobre as terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas. As referências citadas na discussão estão diretamente relacionadas aos tópicos discutidos.

Uma das principais conclusões a serem destacadas é a importância da abordagem multidisciplinar no tratamento da dor crônica. Como evidenciado por diversos estudos (Vickers et al., 2018; Coulter et al., 2018; Kietrys et al., 2013), a combinação de diferentes modalidades terapêuticas muitas vezes produz os melhores resultados. Isso enfatiza a necessidade de uma abordagem personalizada para cada paciente, levando em consideração a causa da dor, a gravidade dos sintomas e a resposta individual.

Além disso, a pesquisa demonstrou consistentemente que a fisioterapia desempenha um papel fundamental no manejo da dor crônica (Maher et al., 2017; Genebra et al., 2019). As técnicas de fisioterapia, como exercícios terapêuticos, alongamento, fortalecimento muscular e mobilização articular, podem melhorar a função física e aliviar a dor em uma variedade de condições. Isso enfatiza a importância de incluir a fisioterapia como parte integrante do plano de tratamento.

No que diz respeito às terapias alternativas, como acupuntura, quiropraxia e meditação, há evidências substanciais de que essas modalidades terapêuticas podem oferecer alívio significativo da dor crônica (Lee et al., 2013; Coulter et al., 2018; Hilton et al., 2016). No entanto, é fundamental reconhecer que a eficácia dessas terapias pode variar de

Abordagens Multidisciplinares para o Tratamento da Dor Crônica: Uma revisão das terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas.

Mendonça et al.

pessoa para pessoa, e é essencial que os pacientes escolham abordagens que se alinhem às suas preferências e necessidades individuais.

Uma limitação importante a ser considerada é a falta de padronização nas pesquisas sobre terapias alternativas, o que pode dificultar a comparação de resultados entre estudos (Sherman et al., 2019). Além disso, muitos estudos nesta área enfrentam desafios metodológicos, como o uso de placebos apropriados e a dificuldade em criar grupos de controle adequados (Vickers et al., 2012). Isso destaca a necessidade de pesquisas futuras que abordem essas questões metodológicas.

Recomenda-se que pesquisas futuras se concentrem em abordagens mais personalizadas para o tratamento da dor crônica, levando em consideração as características individuais dos pacientes (Bannister et al., 2019). Estudos de longo prazo são necessários para avaliar os efeitos a longo prazo das diferentes terapias e estratégias de manejo. Além disso, é fundamental aprofundar a compreensão dos mecanismos subjacentes à dor crônica para o desenvolvimento de terapias e intervenções mais eficazes (Furlan et al., 2018).

Em resumo, a discussão dos resultados desta revisão destaca a importância das abordagens multidisciplinares no tratamento da dor crônica, ressaltando a eficácia das terapias integrativas, fisioterapia e terapias alternativas. No entanto, é crucial reconhecer as limitações da pesquisa existente e a necessidade de estudos mais robustos e personalizados no futuro, visando aprimorar o manejo dessa condição desafiadora e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

5. CONCLUSÃO

A conclusão desta revisão reforça a importância de abordagens multidisciplinares e integrativas no tratamento da dor crônica. Ao analisar medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas, fica claro que não existe uma abordagem única que seja eficaz para todos os pacientes. Em vez disso, a personalização do tratamento com base na causa da dor, na



Abordagens Multidisciplinares para o Tratamento da Dor Crônica: Uma revisão das terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas.

Mendonça et al.

gravidade dos sintomas e nas preferências individuais é essencial para alcançar os melhores resultados.

Uma das principais conclusões é que a medicina, embora desempenhe um papel fundamental no alívio da dor, não deve ser a única abordagem considerada. Medicamentos podem proporcionar alívio imediato, mas muitas vezes são acompanhados por efeitos colaterais e riscos potenciais, especialmente no caso dos opioides. Portanto, é crucial que os médicos considerem terapias não farmacológicas, como fisioterapia e terapias alternativas, como parte integrante do plano de tratamento.

A fisioterapia mostrou-se particularmente eficaz no tratamento da dor crônica, ajudando a melhorar a função física, reduzir a dor e aumentar a qualidade de vida dos pacientes. Técnicas como exercícios terapêuticos, alongamento, fortalecimento muscular e mobilização articular têm um impacto positivo em uma variedade de condições. A adesão ativa dos pacientes a esses programas de fisioterapia desempenha um papel crucial no sucesso do tratamento.

As terapias alternativas, como acupuntura, quiropraxia e meditação, também oferecem benefícios significativos para muitos pacientes com dor crônica. Embora a eficácia dessas abordagens possa variar, é importante que os pacientes tenham a oportunidade de explorar terapias que se alinhem às suas preferências e necessidades. Terapias alternativas podem proporcionar alívio adicional da dor e melhorar o bem-estar geral.

Por fim, esta revisão destaca a necessidade de pesquisas futuras que abordem questões metodológicas e se concentrem em abordagens mais personalizadas para o tratamento da dor crônica. Com a compreensão contínua dos mecanismos subjacentes à dor e o desenvolvimento de terapias mais direcionadas, é possível melhorar ainda mais o manejo dessa condição desafiadora e oferecer uma melhor qualidade de vida aos pacientes que dela sofrem. Portanto, a abordagem multidisciplinar, incluindo medicamentos, fisioterapia e



Abordagens Multidisciplinares para o Tratamento da Dor Crônica: Uma revisão das terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas.

Mendonça et al.

terapias alternativas, continuará a desempenhar um papel fundamental na gestão da dor crônica, promovendo o bem-estar e a funcionalidade dos pacientes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALLANTYNE, J. C., & SHIN, N. S. (2018). EFFICACY OF OPIOIDS FOR CHRONIC PAIN: A REVIEW OF THE EVIDENCE. *The Clinical Journal of Pain*, 34(2), 109-123.

BANNISTER, K., SACHAU, J., & BARON, R. (2019). TREATING NEUROPATHIC PAIN: WHAT WE HAVE ACCOMPLISHED AND WHERE WE ARE HEADING. *Pain Research and Treatment*, 2019, 1-5.

BERTOLINI, G. R. F., MESQUITA, P. M., FARIA, N. C. F. D., SILVA, C. S. D., & GUIMARÃES, L. H. T. (2016). EFFECTS OF MANIPULATIVE THERAPY ON MUSCULOSKELETAL PAIN: SYSTEMATIC REVIEW. *Acta Ortopédica Brasileira*, 24(5), 277-281.

CHAN, A. S., HO, Y. C., & CHEUNG, M. C. (2019). MUSIC TRAINING AND CHILD DEVELOPMENT: A REVIEW OF RECENT FINDINGS FROM A LONGITUDINAL STUDY. *Acta Paediatrica*, 108(1), 10-17.

CHOU, R., TURNER, J. A., DEVINE, E. B., HANSEN, R. N., SULLIVAN, S. D., BLAZINA, I., ... & DEYO, R. A. (2019). THE EFFECTIVENESS AND RISKS OF LONG-TERM OPIOID THERAPY FOR CHRONIC PAIN: A SYSTEMATIC REVIEW FOR A NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH PATHWAYS TO PREVENTION WORKSHOP. *Annals of Internal Medicine*, 162(4), 276-286.

COHEN, S. P., BABER, Z. B., BUVANENDRAN, A., MCLEAN, L. T., CHEN, Y., HOOTEN, W. M., ... & HANNA, M. N. (2019). PAIN MANAGEMENT BEST PRACTICES FROM MULTISPECIALTY ORGANIZATIONS DURING THE COVID-19 PANDEMIC AND PUBLIC HEALTH CRISES. *Pain Medicine*, 21(7), 1331-1346.

COULTER, I. D., CRAWFORD, C., VERNON, H., HURWITZ, E. L., KHORSAN, R., BOOTH, M. S., ... & HERMAN, P. M. (2018). MANIPULATION AND MOBILIZATION FOR TREATING CHRONIC LOW BACK PAIN: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. *The Spine Journal*, 18(5), 866-879.

FERNANDES, G. S., PAREKH, S. M., MOSES, J., FULLER, C., SCAMMELL, B., BATT, M. E., & ZHANG, W. (2018). PREVALENCE OF KNEE PAIN, RADIOGRAPHIC OSTEOARTHRITIS AND ARTHROPLASTY IN RETIRED PROFESSIONAL FOOTBALLERS COMPARED WITH MEN IN THE GENERAL POPULATION: A CROSS-SECTIONAL STUDY. *British Journal of Sports Medicine*, 52(10), 678-683.

FINNERUP, N. B., ATTAL, N., HAROUTOUNIAN, S., MCNICOL, E., BARON, R., DWORKIN, R. H., ... & JENSEN, T. S. (2015). PHARMACOTHERAPY FOR NEUROPATHIC PAIN IN ADULTS: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. *The Lancet Neurology*, 14(2), 162-173.

FURLAN, A. D., YAZDI, F., TSERTSVADZE, A., GROSS, A., VAN TULDER, M., SANTAGUIDA, L., ... & SCHOLTEN, R. (2018). A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF EFFICACY, COST-EFFECTIVENESS, AND SAFETY OF SELECTED COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE



Abordagens Multidisciplinares para o Tratamento da Dor Crônica: Uma revisão das terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas.

Mendonça et al.

MEDICINE FOR NECK AND LOW-BACK PAIN. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012, 953139.

GENEBRA, C. V., MACIEL, N. M., & BENTO, T. P. F. (2019). EFFECTS OF STRENGTHENING AND STRETCHING EXERCISES APPLIED DURING WORKING HOURS ON PAIN AND PHYSICAL PERFORMANCE IN PHYSICAL THERAPISTS WITH NECK PAIN: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 32(5), 739-748.

HILTON, L., HEMPEL, S., EWING, B. A., APAYDIN, E., XENAKIS, L., NEWBERRY, S., ... & MAGLIONE, M. A. (2016). MINDFULNESS MEDITATION FOR CHRONIC PAIN: SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199-213.

JONES, M. R., VISWANATH, O., PECK, J., KAYE, A. D., GILL, J. S., SIMOPOULOS, T. T., ... & URITS, I. (2016). A BRIEF HISTORY OF THE OPIOID EPIDEMIC AND STRATEGIES FOR PAIN MEDICINE. *Pain and Therapy*, 5(1), 1-4.

KAYO, A. H., PELEGRINI, V., & GIL, C. D. (2017). IMMEDIATE AND SHORT-TERM EFFECTS OF THE ANTERIOR THIGH MUSCLE SELF-STRETCHING TECHNIQUE IN INDIVIDUALS WITH PATELLOFEMORAL PAIN SYNDROME: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. *Physical Therapy in Sport*, 25, 42-48.

KIETRYS, D. M., PALOMBARO, K. M., AZZARETTO, E., & HUBLER, R. (2013). EFFECTIVENESS OF A MANUAL THERAPY PROGRAM IN PATIENTS WITH TENSION-TYPE HEADACHE. *The Journal of Manual & Manipulative Therapy*, 21(2), 90-98.

LAMAS, A., & CHAN, F. K. (2017). PEPTIC ULCER DISEASE. *The Lancet*, 390(10094), 613-624.

LEE, J. H., CHOI, T. Y., LEE, M. S., LEE, H., & SHIN, B. C. (2013). ACUPUNCTURE FOR ACUTE LOW BACK PAIN: A SYSTEMATIC REVIEW. *The Clinical Journal of Pain*, 29(2), 172-185.

LEE, J. H., CHOI, T. Y., LEE, M. S., LEE, H., & SHIN, B. C. (2013). ACUPUNCTURE FOR ACUTE LOW BACK PAIN: A SYSTEMATIC REVIEW. *The Clinical Journal of Pain*, 29(2), 172-185.

MAHADO, G. C., MAHER, C. G., FERREIRA, P. H., PINHEIRO, M. B., LIN, C. W., DAY, R. O., & MCLACHLAN, A. J. (2017). EFFICACY AND SAFETY OF PARACETAMOL FOR SPINAL PAIN AND OSTEOARTHRITIS: SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF RANDOMISED PLACEBO CONTROLLED TRIALS. *BMJ*, 350, H1225.

MAHER, C., UNDERWOOD, M., & BUCHBINDER, R. (2017). NON-SPECIFIC LOW BACK PAIN. *The Lancet*, 389(10070), 736-747.

MACHADO, G. C., MAHER, C. G., FERREIRA, P. H., PINHEIRO, M. B., LIN, C. W., DAY, R. O., & MCLACHLAN, A. J. (2017). EFFICACY AND SAFETY OF PARACETAMOL FOR SPINAL PAIN AND OSTEOARTHRITIS: SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF RANDOMISED PLACEBO CONTROLLED TRIALS. *BMJ*, 350, H1225.

NASCIMENTO, D. D. C., PEREIRA, J. S., SOUZA, L. L. D., & DIAS, J. M. D. (2019). EFFECTS OF STRENGTH TRAINING IN PATIENTS WITH FIBROMYALGIA: A LITERATURE REVIEW. *Fisioterapia em Movimento*, 32, E003229.



Abordagens Multidisciplinares para o Tratamento da Dor Crônica: Uma revisão das terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas.

Mendonça et al.

OLIVEIRA, M. F., FERREIRA, A. S., & BASTONE, A. C. (2019). EFFECTIVENESS OF PHYSICAL THERAPY ON PAIN AND QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH TENSION-TYPE HEADACHE. *Revista Dor*, 20(1), 5-11.

PERLMAN, A. I., SABINA, A., WILLIAMS, A. L., & NJIKE, V. Y. (2020). MASSAGE THERAPY FOR OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE: A RANDOMIZED DOSE-FINDING TRIAL. *PLoS One*, 15(9), E0237712.

POSADZKI, P., ERNST, E., & TERRY, R. (2012). IS SPINAL MANIPULATION EFFECTIVE FOR PAIN? AN OVERVIEW OF SYSTEMATIC REVIEWS. *Pain Medicine*, 13(6), 754-761.

SHERMAN, K. J., CHERKIN, D. C., WELLMAN, R. D., COOK, A. J., HAWKES, R. J., DELANEY, K., ... & EVERS, S. C. (2019). A RANDOMIZED TRIAL COMPARING YOGA, STRETCHING, AND A SELF-CARE BOOK FOR CHRONIC LOW BACK PAIN. *Archives of Internal Medicine*, 169(22), 2516-2524.

TRESCOT, A. M., FAYNBOYM, S., AHDAL-SARI, A., & TRESCOT, J. (2018). OPIOID CONTROVERSY—OPIOID THERAPY IN THE ERA OF THE OPIOID EPIDEMIC. *Pain and Therapy*, 7(1), 1-10.

VICKERS, A. J., VERTOSICK, E. A., LEWITH, G., MACPHERSON, H., FOSTER, N. E., SHERMAN, K. J., ... & LINDE, K. (2018). ACUPUNCTURE FOR CHRONIC PAIN: UPDATE OF AN INDIVIDUAL PATIENT DATA META-ANALYSIS. *The Journal of Pain*, 19(5), 455-474.

ZEIDAN, F., VAGO, D. R., & GRAFTON, S. T. (2016). MINDFULNESS MEDITATION-BASED PAIN RELIEF: A MECHANISTIC ACCOUNT. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 114-127.