

# USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO MANEJO DE SÍNDROME DE DOR MIOFASCIAL

Gabriel Nogueira Gaia<sup>1</sup>; Leonardo Ribeiro Peixoto<sup>2</sup>

[gabrielnogaia@gmail.com](mailto:gabrielnogaia@gmail.com)

**Introdução:** A síndrome de dor miofascial (SDM) é uma condição crônica que causa dor muscular e rigidez, frequentemente desafiando os métodos tradicionais de tratamento. Com o objetivo de explorar alternativas para o manejo eficaz dessa síndrome, a utilização de práticas integrativas e complementares (PICs) tem ganhado atenção crescente. Intervenções como acupuntura, massagens terapêuticas, fitoterapia e técnicas de relaxamento oferecem promissora abordagem para aliviar a dor e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. A eficácia dessas práticas, evidenciada por uma redução significativa na intensidade da dor e na tensão muscular, sugere que as PICs podem ser um valioso complemento aos tratamentos convencionais, contribuindo para uma abordagem mais abrangente e individualizada no manejo da SDM.

**Objetivo:** Avaliar a eficácia das práticas integrativas e complementares (PICs) no manejo da síndrome de dor miofascial (SDM). **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura através de busca nas bases de dados PubMed, Scopus e Cochrane, utilizando os descritores "miofascial pain syndrome", "integrative medicine", "complementary therapies", e "management". Foram selecionados estudos publicados entre 2010 e 2023, com foco na eficácia de intervenções como acupuntura, massagens terapêuticas, fitoterapia e técnicas de relaxamento. **Resultados e Discussão:** Diante dos desafios impostos pelos métodos tradicionais de tratamento, as práticas integrativas e complementares (PICs) emergem como alternativas promissoras para o manejo da SDM. Essas práticas, geralmente bem toleradas e com poucos efeitos adversos, oferecem um alívio adicional que pode ser complementar ao tratamento convencional. A revisão incluiu 35 estudos, envolvendo um total de 2150 pacientes. As práticas de acupuntura e massagens terapêuticas mostraram redução significativa na intensidade da dor, com médias de redução de 2,5 pontos na escala visual analógica (EVA) ( $p < 0,05$ ). A fitoterapia e as técnicas de relaxamento também apresentaram efeitos positivos, reduzindo a tensão muscular e melhorando a qualidade de vida dos pacientes, com uma média de 3,1 pontos na escala SF-36 ( $p < 0,01$ ). No geral, as PICs foram bem toleradas pelos pacientes, com poucos efeitos adversos relatados. **Conclusão:** As práticas integrativas e complementares são eficazes no manejo da síndrome de dor miofascial, proporcionando alívio da dor e melhoria na qualidade de vida. Recomenda-se a inclusão dessas terapias como complemento ao tratamento convencional.

**Palavras-chave:** Acupuntura; Fitoterapia; Manejo da Dor.

**Área Temática:** Temas livres em medicina.