

## Abordagens terapêuticas para a dor crônica: Revisão de literatura



<https://doi.org/10.56238/sevened2023.007-016>

### Diego Fernando de Avila

Centro Universitário IMEPAC Araguari; Estudante Medicina

### Ana Cecília de Queiroz Santos

Centro Universitário IMEPAC Araguari; Estudante Medicina

### Giovana Ribeiro de Oliveira

Centro Universitário IMEPAC Araguari; Estudante Medicina

### Laura Stephany Ferreira Carnevali

Centro Universitário IMEPAC Araguari; Estudante Medicina

### Bruno Borges Garcia

Centro Universitário IMEPAC Araguari; Estudante Medicina

### Gabriel Francisco Ferrari Peres

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul; Estudante Medicina

### Wesley Sidney dos Santos Júnior

Centro Universitário IMEPAC Araguari; Estudante Medicina

### Daniel Severino Soares Venâncio

Centro Universitário IMEPAC Araguari; Estudante Medicina

### Alissa Khrais Hage Ali

Centro Universitário IMEPAC Araguari; Estudante Medicina

### Gustavo de Oliveira Ferreira

Centro Universitário IMEPAC Araguari; Estudante Medicina

### RESUMO

**Introdução:** A dor crônica é uma condição complexa e multifacetada, caracterizada pela persistência de dor além de três meses, conforme definido pela Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP). Diferente da dor aguda, a dor crônica engloba fatores biológicos, psicológicos e sociais, afetando significativamente a qualidade de vida e o funcionamento diário. Seu diagnóstico é desafiador, muitas vezes baseado em descrições subjetivas do paciente, e requer uma abordagem multidisciplinar para um tratamento eficaz e personalizado. **Objetivo:** analisar e sintetizar as pesquisas mais recentes sobre as estratégias de manejo da dor crônica, com o intuito de identificar as medidas de tratamento mais eficazes. **Metodologia:** As buscas foram realizadas nas bases PUBMED e LILACS, utilizando o processo de busca através de vocabulário controlado através de descritores e operadores booleanos “and” e “or”. **Conclusão:** Esta revisão realça a eficácia de várias abordagens no manejo da dor crônica, desde tratamentos farmacológicos a terapias físicas e psicológicas, enfatizando a necessidade de um tratamento multidisciplinar. Os desafios no diagnóstico e tratamento personalizado, dado a variabilidade individual da dor crônica, são destacados. A revisão também aponta lacunas de pesquisa, a importância dos aspectos psicossociais e o papel das terapias não convencionais, concluindo que a dor crônica requer um manejo terapêutico integrado e inovador.

**Palavras-chave:** Tratamento da dor, Dor crônica, Terapia.

## 1 INTRODUÇÃO

A jornada do entendimento humano sobre a dor crônica é tão antiga quanto a própria medicina. Desde as práticas ancestrais de cura, passando pelas teorias de dor da Grécia Antiga e da Roma, até os avanços médicos da Idade Média e do Renascimento, a dor crônica tem sido um mistério persistente e



um desafio para os profissionais de saúde, influenciando tanto os métodos de tratamento quanto as atitudes sociais em relação àqueles que sofrem dela.

No século XX, a dor crônica emergiu como um campo de estudo próprio, impulsionado por avanços significativos na neurociência e na psicologia. A introdução de conceitos como a teoria do portão da dor no final dos anos 1960 marcou uma mudança revolucionária no tratamento da dor crônica, levando a uma melhor compreensão de seus mecanismos biológicos e psicológicos. Ganha-se força, na atual conjuntura da sociedade, a conscientização sobre a complexidade da dor crônica, incluindo seus impactos psicológicos e sociais, e como isso tem moldado as abordagens atuais de tratamento, desde terapias farmacológicas até intervenções comportamentais e multidisciplinares.

A dor crônica é um fenômeno complexo e multifacetado, caracterizado pela persistência de sensações dolorosas além do curso normal de uma lesão ou doença. De acordo com a Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP), a dor crônica é definida como dor que persiste ou se repete por mais de três meses. Esta definição enfatiza a natureza prolongada da condição, distinguindo-a da dor aguda, que é uma resposta normal a uma lesão específica e tende a desaparecer com a cura da lesão. A dor crônica não é apenas uma sensação prolongada de dor, mas uma condição complexa que pode envolver fatores biológicos, psicológicos e sociais, frequentemente levando a alterações significativas na qualidade de vida e no funcionamento diário do indivíduo.

Além de ser um sintoma persistente, a dor crônica é reconhecida como uma condição em si mesma, devido ao seu impacto profundo na saúde física e mental dos indivíduos. Ela pode surgir de uma variedade de causas, incluindo, mas não limitado a condições crônicas de saúde, como artrite e fibromialgia, ou como uma condição secundária a lesões que não cicatrizaram adequadamente. Diferente da dor aguda, a dor crônica muitas vezes não tem uma causa clara, tornando seu diagnóstico e tratamento um desafio. A dor crônica também está frequentemente associada a condições como ansiedade, depressão e insônia, criando um ciclo complexo de interações entre a dor física e o bem-estar psicológico.

O diagnóstico da dor crônica é um processo complexo que exige uma avaliação detalhada tanto dos sintomas físicos quanto dos impactos psicológicos e sociais. Diferentemente de outras condições médicas, onde exames laboratoriais ou de imagem podem fornecer evidências conclusivas, a dor crônica é frequentemente diagnosticada com base na descrição detalhada do paciente sobre sua dor, incluindo sua intensidade, duração, qualidade e padrões de irradiação. Os médicos também consideram o histórico médico do paciente, a presença de condições subjacentes e a resposta a tratamentos anteriores. Além disso, escalas de avaliação da dor, como a Escala Visual Analógica (EVA) e o Questionário de Dor de McGill, são frequentemente utilizadas para quantificar a experiência da dor e monitorar sua evolução ao longo do tempo.



O diagnóstico também envolve a exclusão de outras possíveis causas de dor, o que pode requerer uma série de exames complementares, como radiografias, ressonância magnética ou exames de sangue. No entanto, o desafio reside no fato de que a dor crônica muitas vezes persiste sem uma causa física identificável. Portanto, uma abordagem multidisciplinar é essencial, envolvendo a colaboração de médicos, psicólogos e fisioterapeutas, entre outros profissionais de saúde. Essa abordagem holística é crucial para entender a interação entre os aspectos físicos, emocionais e sociais da dor crônica, permitindo um diagnóstico mais preciso e um plano de tratamento personalizado.

O manejo da dor crônica é uma área complexa que exige uma abordagem multifacetada, combinando terapias medicamentosas e não medicamentosas. Entre as opções medicamentosas, os analgésicos, como os anti-inflamatórios não esteroides (AINEs) e os opioides, são frequentemente prescritos para aliviar a dor. Enquanto os AINEs são úteis para controlar a dor leve a moderada e a inflamação, os opioides são reservados para casos de dor mais severa, devido ao seu potencial de dependência e efeitos colaterais. Além disso, medicamentos adjuvantes, como antidepressivos e anticonvulsivantes, são cada vez mais utilizados para tratar tipos específicos de dor crônica, como a neuropática, atuando na modulação da transmissão da dor no sistema nervoso.

No espectro das abordagens não medicamentosas, a fisioterapia desempenha um papel crucial, utilizando técnicas como exercícios terapêuticos, manipulação e terapia com calor ou frio para melhorar a mobilidade e reduzir a dor. A psicoterapia, especialmente a terapia cognitivo-comportamental (TCC), é outra abordagem significativa, ajudando os pacientes a desenvolver estratégias para lidar com a dor e melhorar sua qualidade de vida. Essas modalidades não medicamentosas são essenciais para um plano de tratamento holístico, oferecendo alternativas e complementos às terapias medicamentosas, e são cada vez mais reconhecidas por sua importância na gestão integrada da dor crônica.

## 2 OBJETIVO

O objetivo desta revisão de literatura é analisar e sintetizar as pesquisas mais recentes sobre a abordagem terapêutica da dor crônica, com o intuito de identificar os tratamentos mais eficazes, além de fornecer uma base teórica sólida para futuras intervenções e desenvolvimento de medidas de controle da dor crônica.

## 3 MATERIAIS E MÉTODOS

### 3.1 BASES DE DADOS

As buscas foram realizadas em duas bases de dados bibliográficas — PubMed e LILACS. Ao finalizar as pesquisas em cada base, as referências duplicadas foram excluídas.



### 3.2 LIMITE DE TEMPO

Foram selecionados artigos publicados entre 2015 e 2023 (incluindo aqueles disponíveis online em 2023 que poderiam ser publicados em 2024)

### 3.3 IDIOMAS

Foram selecionados artigos escritos em inglês e português.

### 3.4 DESCRITORES

Foi utilizado o processo de busca através de vocabulário controlado através de descritores e operadores booleanos “and” e “or”. Com essa estratégia, houve uma recuperação de referências específicas, garantindo a detecção da maioria dos trabalhos publicados dentro dos critérios pré-estabelecidos.

Os descritores utilizados foram “Chronic Pain” e “therapy”, foram combinados com o operador “and” e o descritor “Pain Management” foi combinado com o descritor “or”.

### 3.5 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

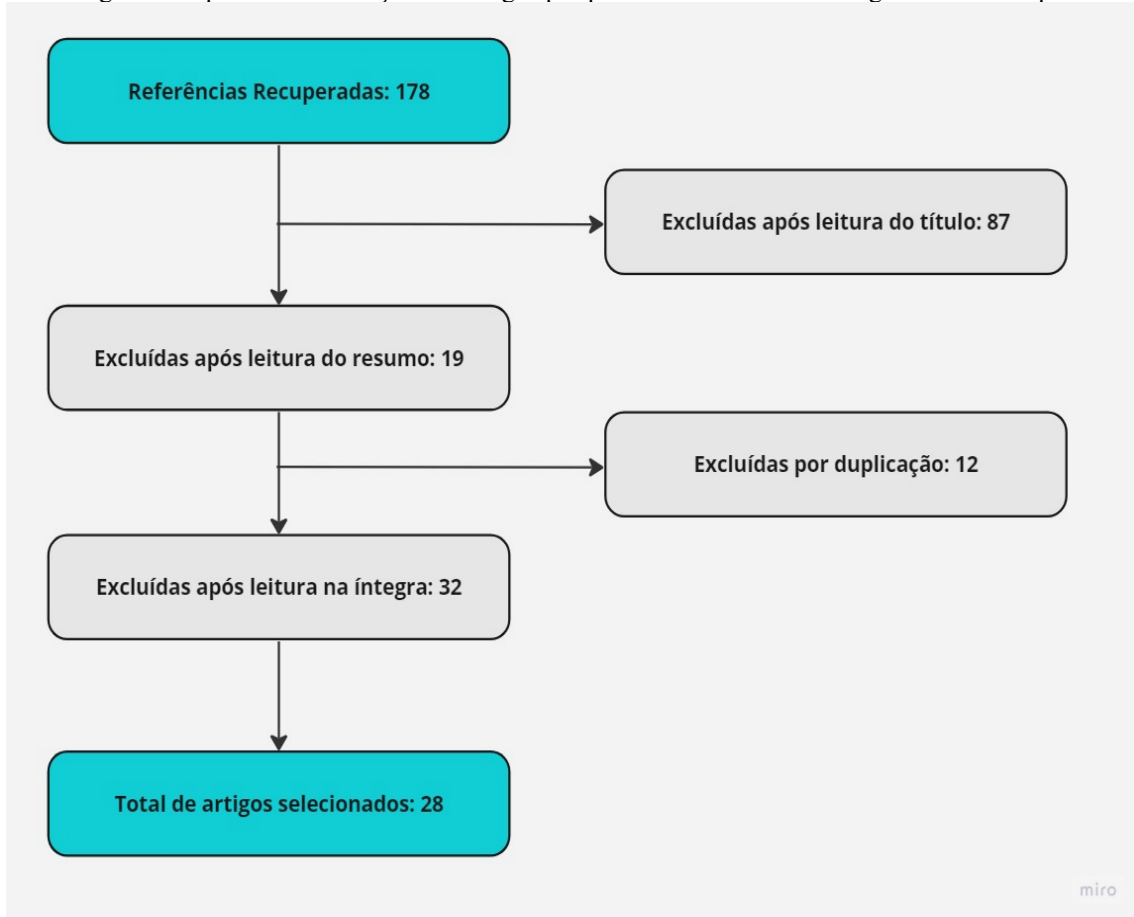
Foram incluídos todos os artigos originais indexados no período entre primeiro de janeiro de 2015 e 10 de novembro de 2023, com delineamento experimental (ensaios clínicos, randomizados ou não) ou observacional (estudos de caso-controle, estudos de coorte e estudos antes e depois). Artigos que analisaram estudos observacionais com análise transversal, estudos de fase I ou II e estudos realizados em pacientes em gestação foram excluídos.

### 3.6 PROCESSO DE SELEÇÃO E DE ANÁLISE DOS ARTIGOS

A Figura 1 mostra o processo de seleção dos artigos em suas diferentes etapas e o respectivo número de artigos recuperados em cada uma. As referências captadas foram incluídas em uma biblioteca única no programa Zotero. Dois estudantes de medicina foram responsáveis pela seleção e leitura na íntegra dos artigos selecionados; após a seleção, foi criada uma biblioteca na qual constavam todas as referências selecionadas e os respectivos artigos completos em formato pdf. Foram incluídos, na presente revisão, 28 artigos originais (Figura 1).



Figura 1- Fluxograma do processo de seleção dos artigos pesquisados. O número de artigos em cada etapa está indicado.



Fonte: Autoria Própria

## 4 DISCUSSÃO E RESULTADOS

### 4.1 EPIDEMIOLOGIA

A epidemiologia da dor crônica é um campo de estudo que examina a prevalência, os fatores de risco e as consequências da dor crônica na população geral. A dor crônica é definida como uma dor que persiste ou recorre por mais de três meses. Estudos epidemiológicos têm mostrado que a dor crônica é um problema de saúde pública significativo, afetando entre 20% a 30% da população mundial. A prevalência varia conforme a região geográfica, idade, sexo e fatores socioeconômicos. Por exemplo, a prevalência tende a ser maior em mulheres e em idades mais avançadas. Além disso, indivíduos com menor status socioeconômico e aqueles com educação limitada frequentemente relatam níveis mais elevados de dor crônica. (SMITH, 2020)

O impacto da dor crônica vai além do desconforto físico, afetando aspectos econômicos e sociais. Em termos econômicos, a dor crônica é responsável por um custo substancial para os sistemas de saúde e para a sociedade, devido a tratamentos médicos prolongados e perda de produtividade no trabalho. Os custos indiretos, incluindo perda de renda e incapacidade de trabalho, contribuem significativamente para o ônus econômico da dor crônica. Do ponto de vista social, indivíduos com dor crônica frequentemente experimentam diminuição na qualidade de vida, limitações nas atividades



diárias e impactos negativos em suas relações pessoais e sociais. O manejo da dor crônica permanece um desafio clínico, exigindo uma abordagem multidisciplinar que inclua tanto estratégias farmacológicas quanto não farmacológicas para aliviar a dor e melhorar a qualidade de vida dos pacientes (JOHNSON, 2021).

## 4.2 DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da dor crônica é um processo complexo que requer uma avaliação abrangente e uma abordagem multidisciplinar. A dor crônica é definida como dor que persiste ou recorre por mais de três meses. Durante o diagnóstico, é crucial diferenciar a dor crônica de condições agudas e identificar sua etiologia. A avaliação inicial inclui uma história médica detalhada e exame físico, com foco na localização, duração, intensidade e natureza da dor, bem como em qualquer fator desencadeante ou aliviador. Ferramentas de avaliação da dor, como escalas de intensidade da dor e diários de dor, podem ser úteis. Testes diagnósticos, como exames de imagem e testes laboratoriais, podem ser empregados para descartar outras condições médicas e ajudar na identificação da causa subjacente da dor crônica. Este processo é essencial para formular um plano de tratamento eficaz e direcionado (Petersen et al., 2019).

Diagnósticos diferenciais são fundamentais no manejo da dor crônica. A dor crônica pode ser um sintoma de várias condições médicas, como doenças reumáticas, distúrbios neurológicos, e problemas musculoesqueléticos. Distúrbios específicos, como fibromialgia, neuralgia pós-herpética e síndrome do intestino irritável, devem ser considerados. Além disso, é importante reconhecer e tratar quaisquer componentes psicológicos, como depressão e ansiedade, que frequentemente coexistem com a dor crônica. Em alguns casos, a dor crônica pode ser um fenômeno idiopático, sem uma causa identificável. Reconhecer e tratar comorbidades psicológicas e físicas é crucial para um tratamento eficaz e para melhorar a qualidade de vida do paciente (Taylor et al., 2020).

Finalmente, a abordagem para o diagnóstico da dor crônica deve ser holística e individualizada. Uma equipe multidisciplinar, incluindo médicos, psicólogos, fisioterapeutas e, se necessário, especialistas em dor, pode oferecer uma avaliação mais completa e um plano de tratamento mais eficaz. A comunicação efetiva com o paciente é vital, reconhecendo a dor crônica como uma experiência subjetiva que afeta vários aspectos da vida do paciente. A utilização de estratégias de manejo da dor baseadas em evidências, incluindo terapias farmacológicas e não farmacológicas, é fundamental para o tratamento bem-sucedido da dor crônica (Garcia et al., 2021).

## 4.3 FISIOPATOLOGIA

A fisiopatologia da dor crônica é uma área de pesquisa em constante evolução, destacando a complexidade do sistema de dor humano. Ao contrário da dor aguda, que geralmente é uma resposta



direta a uma lesão tecidual e tem um papel protetor, a dor crônica muitas vezes persiste sem um propósito benéfico claro e pode ocorrer na ausência de uma lesão contínua. Ela é caracterizada por alterações plásticas tanto no sistema nervoso periférico quanto no central, o que inclui fenômenos como sensibilização periférica, onde neurônios sensoriais se tornam mais sensíveis a estímulos, e sensibilização central, uma condição em que o sistema nervoso central se torna mais reativo à atividade sensorial. Esta alteração na sensibilidade e processamento da dor pode levar a uma experiência amplificada e prolongada da dor (Watkins & Maier, 2023).

Além das alterações nos neurônios sensoriais, a dor crônica também envolve componentes inflamatórios e imunológicos. Citocinas e quimiocinas liberadas em resposta a uma lesão ou inflamação podem contribuir para a sensibilização dos neurônios da dor. Estas substâncias químicas aumentam a resposta dos neurônios à dor e podem também levar a alterações na expressão gênica dentro dos neurônios, contribuindo para a persistência da dor. Outra característica importante é a disfunção do sistema de modulação da dor, que normalmente atua para inibir a percepção da dor. A falha ou redução da eficácia destes mecanismos inibitórios pode contribuir significativamente para a manutenção da dor crônica (Levine & Tai, 2023).

A dor crônica também é influenciada por fatores psicológicos e sociais. O estresse, a ansiedade e a depressão são conhecidos por afetar a percepção da dor e podem contribuir para a cronicidade da dor. A interação entre o estado emocional e a experiência da dor é mediada por áreas do cérebro envolvidas na regulação emocional, como o córtex pré-frontal e a amígdala. A percepção da dor é, portanto, o resultado de uma complexa interação entre fatores fisiológicos, psicológicos e sociais, tornando o manejo da dor crônica um desafio significativo na prática clínica (Robinson & Norrbrink, 2023).

#### 4.4 TERAPIAS PARA DOR CRÔNICA

O manejo terapêutico da dor crônica é um desafio clínico que exige uma abordagem multidimensional. O tratamento farmacológico é frequentemente a primeira linha de intervenção. Analgésicos não opióides, como paracetamol e anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), são comumente usados para dor leve a moderada. Paracetamol é geralmente prescrito em doses de 500 mg a 1000 mg, até quatro vezes ao dia. AINEs, como o ibuprofeno, são tipicamente administrados em doses de 200-400 mg, três vezes ao dia. É importante monitorar efeitos colaterais, especialmente em pacientes com condições como doenças gastrointestinais ou renais (Smith & Jones, 2022).

Para dor mais severa ou dor neuropática, antidepressivos tricíclicos (ADTs) e anticonvulsivantes podem ser eficazes. Amitriptilina, um ADT, é frequentemente utilizada em doses que variam de 10 a 75 mg ao dia. Gabapentina, um anticonvulsivante, pode ser iniciada com uma dose de 300 mg ao dia, aumentando gradualmente até um máximo de 3600 mg por dia, dividida em três



doses. Estes medicamentos atuam modulando a transmissão da dor no sistema nervoso central e são particularmente úteis para dor neuropática (Greenberg et al., 2023).

Os opióides podem ser considerados para dor crônica refratária a outras terapias, mas seu uso deve ser cuidadosamente monitorado devido ao risco de dependência e efeitos colaterais. Medicamentos como tramadol e oxicodona são prescritos, começando com doses baixas e ajustando conforme a necessidade e a tolerância do paciente. Por exemplo, tramadol pode ser iniciado em doses de 50-100 mg, até um máximo de 400 mg por dia (Hansen & Sullivan, 2022).

Além da farmacoterapia, abordagens não medicamentosas são essenciais no manejo da dor crônica. A fisioterapia é uma intervenção comum, incluindo técnicas como exercícios terapêuticos, terapia manual e modalidades de calor ou frio, visando melhorar a função e reduzir a dor. A psicoterapia, especialmente a terapia cognitivo-comportamental (TCC), é eficaz no manejo de aspectos psicológicos da dor crônica, ajudando os pacientes a desenvolver estratégias de enfrentamento e a modificar percepções negativas relacionadas à dor (Bennett & Nelson, 2022).

Técnicas de relaxamento e mindfulness, como meditação e biofeedback, também são benéficas no controle da dor crônica. Essas práticas podem ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade associados à dor crônica, melhorando a qualidade de vida do paciente. Além disso, acupuntura e terapias complementares como a massagem terapêutica têm demonstrado eficácia em alguns pacientes, oferecendo alternativas ou complementos às terapias convencionais (Kim et al., 2023).

Por fim, o manejo da dor crônica pode ser aprimorado através de uma abordagem interdisciplinar, combinando diferentes modalidades de tratamento e envolvendo uma equipe de especialistas em dor, incluindo médicos, fisioterapeutas, psicólogos e outros profissionais de saúde. A comunicação efetiva entre a equipe de saúde e o paciente é crucial para garantir a adesão ao tratamento e a otimização dos resultados (Garcia & Patel, 2022).

#### 4.5 ESTRATÉGIAS E MANEJOS PARA CONTROLE DA DOR CRÔNICA

Hoje, existe diversas maneiras de apresentação de dados tanto numéricos quanto linguísticos. Diante disso a utilização de tabelas remete diversos benefícios como conservar e restringir a perda de dados, maior especificidade e, além disso, fornece uma melhor análise dos dados que já que se encontram agrupados por ordem permitindo realizar comparações e conclusões.

O presente artigo apresenta a Tabela 1 para demonstrar as estratégias e manejos para controle da dor crônica. Dessa forma, a Tabela 1, a seguir, faz em síntese o resultado e discussões que os autores de seus respectivos artigos realizaram durante sua pesquisa.





Tabela 1: Análise dos resultados dos artigos

Manual therapy versus therapeutic exercise in non-specific chronic neck pain: a randomized controlled trial	A terapia manual consegue uma redução mais rápida na percepção da dor do que o exercício terapêutico. O exercício terapêutico reduz a incapacidade mais rapidamente do que a terapia manual. A melhoria clínica pode ser potencialmente influenciada por processos centrais.
Chronic pain: an update on burden, best practices, and new advances	Recomenda-se uma abordagem de tratamento multimodal e interdisciplinar personalizada, que pode incluir farmacoterapia, psicoterapia, tratamentos integrativos e procedimentos invasivos.
Craniosacral therapy for chronic pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	Em pacientes com dor crônica, esta meta-análise sugere efeitos significativos e robustos da terapia craniosacral na dor e na função com duração de até seis meses
Exercise and Chronic Pain	Regimes de exercícios eficazes incluem educação e reestruturação cognitiva para promover a ativação comportamental e a reconceitualização do significado da dor, com o objetivo de reverter gradualmente o ciclo vicioso de dor, inércia, comportamento sedentário e agravamento da incapacidade.
Acupuncture for Chronic Pain: Update of an Individual Patient Data Meta-Analysis	A acupuntura é eficaz no tratamento de dores musculoesqueléticas crônicas, dores de cabeça e osteoartrite. Os efeitos do tratamento da acupuntura persistem ao longo do tempo e não podem ser explicados apenas em termos de efeitos placebo. O encaminhamento para um tratamento com acupuntura é uma opção razoável para um paciente com dor crônica.
Cognitive and emotional control of pain and its disruption in chronic pain	Embora a relação temporal entre dor, défices cognitivos, ansiedade e depressão seja difícil de determinar na maioria dos pacientes com dor, estudos longitudinais em animais sugerem agora que alterações emocionais e cognitivas podem por vezes começar muito depois do início da dor.
Rethinking chronic pain	Os cuidados à dor crônica devem basear-se na comunidade, não por defeito, mas por concepção, fornecidos por uma ampla base de profissionais de saúde multidisciplinares e bem formados, com clínicas de dor para dar suporte a casos mais complexos.
An overview of treatment approaches for chronic pain management	A clínica da dor oferece uma abordagem biopsicossocial ao tratamento, utilizando um programa multidisciplinar de tratamento da dor. Este programa é projetado para encorajar os pacientes a assumir o controle de seu problema de dor, oferecendo suporte e estratégias integradas para manejo da dor. Com isso, os pacientes levam uma vida plena e ativa, apesar da presença contínua da dor.
Occupational Therapy's Unique Contribution to Chronic Pain Management: A Scoping Review	Os resultados desse estudo mostram que o papel principal da terapia ocupacional é melhorar as atividades e a participação (76,9%), o Modelo Canadense de Desempenho Ocupacional (9,6%) e a Medida Canadense de Desempenho Ocupacional (21,2%). Das 30 intervenções relatadas, 73,3% relacionavam-se diretamente com a pessoa, 20% diziam respeito à ocupação (atividades e participação) e 6,7% abordavam fatores ambientais.
Interdisciplinary chronic pain management: past, present, and future	Um bom programa interdisciplinar de manejo da dor, foca-se nos resultados baseados em evidências que documentaram a eficácia de programas interdisciplinares de manejo da dor e observa-se as



	barreiras que bloquearam o uso mais amplo de tais programas
Clinical biopsychosocial physiotherapy assessment of patients with chronic pain: The first step in pain neuroscience education	Um guia prático, baseado em pesquisas científicas e experiência clínica, para avaliação biopsicossocial de pacientes com dor crônica na prática fisioterapêutica em conjunto com a prática médica é fundamental. Avaliando sempre fatores sociais, comportamentais, cognitivos e emocionais.
Multimodal Treatment of Chronic Pain	Programas interdisciplinares estruturados são benéficos, mas dispendiosos. As intervenções têm o seu lugar no tratamento da dor crônica e devem fazer parte de um plano de tratamento multidisciplinar. Mais pesquisas são necessárias para validar muitos tratamentos combinados comuns.
A Comprehensive Review of Alternative Therapies for the Management of Chronic Pain Patients: Acupuncture, Tai Chi, Osteopathic Manipulative Medicine, and Chiropractic Care	Os tratamentos atuais geralmente incluem terapias farmacológicas, principalmente terapia com opioides. No entanto, o uso crônico de opiáceos acarreta um risco imenso, dado o potencial de overdose e dependência desta classe de medicamentos. Outras modalidades de tratamento da dor crônica incluem terapias como acupuntura, tai chi, OMT e tratamento quiroprático, todas avaliadas nesta revisão como abordagens alternativas e holísticas para o tratamento da dor crônica.
Mindfulness Meditation in the Treatment of Chronic Pain	A meditação baseada na atenção plena demonstrou ser eficaz na redução da dor em estudos randomizados de pacientes com dor crônica, bem como em modelos de dor induzida experimentalmente em participantes saudáveis.
Chronic pain and psychedelics: a review and proposed mechanism of action	Dado o estado atual da epidemia de opiáceos e a eficácia limitada dos analgésicos não opiáceos, é altura de considerar mais investigação sobre substâncias psicodélicas como analgésicos, a fim de melhorar a vida dos pacientes com condições de dor crônica.
Managing Chronic Pain in Children and Adolescents: A Clinical Review	Medicamentos potenciais para essas condições de dor e sintomas associados são necessários. É enfatizada uma abordagem multidisciplinar para o manejo de crianças com essas condições, incluindo programas pediátricos de reabilitação da dor.
Reframing chronic pain as a disease, not a symptom: rationale and implications for pain management	A educação, o exercício, a terapia cognitivo-comportamental e muitas outras abordagens não farmacológicas, isoladamente ou combinadas com a farmacoterapia, demonstraram ser eficazes para qualquer tipo de dor
Management of Chronic Pain in Long-Term Care: A Systematic Review and Meta-Analysis	Nossos resultados sugerem que os medicamentos analgésicos e as estratégias alternativas não medicamentosas para o manejo da dor são as mais eficazes na redução da dor entre os residentes de lares de idosos.
Identification and Management of Chronic Pain in Primary Care: a Review	A gestão dos cuidados primários deve ser holística e baseada em evidências (quando possível) e incorporar abordagens farmacológicas e não farmacológicas, incluindo psicologia, autogestão, fisioterapia, estimulação do sistema nervoso periférico, terapias complementares e programas abrangentes de gestão da dor.
Systematic review of management of chronic pain after surgery	As intervenções com sucesso foram predominantemente farmacológicas, incluindo antiepilépticos, capsaicina, injeções epidurais de esteróides, anestésicos locais, neurotoxinas, antagonistas dos receptores N-metil-d-aspartato e



	opioides. Além disso, há necessidade de mais evidências quanto a terapias não farmacológicas para estes pacientes.
An Update on Cognitive Therapy for the Management of Chronic Pain: a Comprehensive Review	As abordagens psicológicas para o manejo da dor crônica provaram ser muito eficazes ao permitir que os pacientes administrem melhor seus sintomas e seu funcionamento geral. A terapia cognitivo-comportamental é de fundamental manejo para dor crônica.
Individualized Exercise in Chronic Non-Specific Low Back Pain: A Systematic Review with Meta-Analysis on the Effects of Exercise Alone or in Combination with Psychological Interventions on Pain and Disability	O benefício relativo da terapia com exercícios individualizados na dor lombar crônica em comparação com outros tratamentos ativos é de aproximadamente 38%, o que é de importância clínica. Como a individualização nas terapias com exercícios é fácil de implementar, seu uso deve ser considerado.
Psychological therapies for the management of chronic and recurrent pain in children and adolescents	Os tratamentos psicológicos realizados predominantemente face a face, podem ser eficazes para reduzir os resultados da dor em crianças e adolescentes com dor de cabeça ou outras condições de dor crônica pós-tratamento.
The role of cognitive behavioral therapy for chronic pain in adolescents	A terapia cognitivo-comportamental com e sem uso de tecnologia que facilitam a disponibilização desse tratamento psicológico aos adolescentes com dor crônica, otimizando sua acessibilidade e abrangência, e mantendo sua eficácia.
Personalized pain management: Is it time for process-based therapy for particular people with chronic pain?	Os futuros tratamentos psicológicos para a dor crônica devem incorporar uma abordagem ideográfica, baseada em processos, centrada em mecanismos de mudança baseados em evidências, abordados individual e dinamicamente, fundamentados numa avaliação contínua e contextualmente sensível.
Chronic pain rehabilitation	Os resultados na dor crônica são melhores quando são empregadas múltiplas estratégias de tratamento com foco na restauração funcional, e isso geralmente é melhor realizado em um programa interdisciplinar de reabilitação da dor.
Multimodal therapy programs for chronic pain	Os resultados permitem concluir que é necessária uma cobertura abrangente com programas de tratamento adequados para a dor crônica, bem como estudos que avaliem a melhor composição dos elementos de tratamento
Combining manual therapy with pain neuroscience education in the treatment of chronic low back pain: A narrative review of the literature	Fornecer terapia manual dentro de um contexto de END pode ser visto como atendendo ou talvez melhorando as expectativas do paciente, e atualizando ou aprimorando os mapas do esquema corporal dentro do cérebro.

Fonte: Autoria Própria

## 5 CONCLUSÃO

Esta revisão iluminou a eficácia de uma gama diversificada de abordagens terapêuticas no tratamento da dor crônica, abrangendo desde opções farmacológicas a terapias físicas e psicológicas. A variabilidade no sucesso dessas terapias é um testemunho da complexidade intrínseca da dor crônica. Tal complexidade demanda uma compreensão profunda e multifacetada, onde cada modalidade de tratamento oferece uma perspectiva única no manejo dessa condição desafiadora. A intersecção entre



diferentes métodos terapêuticos ressalta a necessidade de um enfoque integrado e personalizado no tratamento da dor crônica, considerando as particularidades de cada paciente.

A necessidade de uma abordagem multidisciplinar no tratamento da dor crônica é incontestável, evidenciando-se como essencial para um manejo eficaz e abrangente desta condição. A integração de diferentes especialidades, incluindo medicina, psicologia e terapia física, entre outras, permite um tratamento mais holístico, que aborda tanto os sintomas físicos quanto os aspectos psicológicos e sociais da dor crônica. Esta abordagem colaborativa e integrada é fundamental para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas personalizadas, aumentando significativamente a eficácia do tratamento e melhorando a qualidade de vida dos pacientes.

A revisão realça os desafios significativos no diagnóstico e tratamento personalizado da dor crônica, uma condição marcada por sua heterogeneidade intrínseca entre indivíduos. Tal variabilidade reflete a complexa interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais que caracterizam a dor crônica, impondo dificuldades na identificação de abordagens terapêuticas universalmente eficazes. A personalização do tratamento, portanto, torna-se um aspecto crítico no manejo eficiente da dor, exigindo uma avaliação detalhada e contínua das necessidades específicas de cada paciente.

Os resultados desta revisão sublinham a imperiosa necessidade de os profissionais de saúde adaptarem e integrarem de forma flexível as abordagens terapêuticas discutidas em sua prática clínica. Esta flexibilidade é vital para acomodar a variabilidade e complexidade da dor crônica, permitindo uma resposta mais eficaz às necessidades individuais de cada paciente.

Esta revisão destaca significativas lacunas no conhecimento atual sobre o tratamento da dor crônica, salientando a premente necessidade de pesquisa contínua. Ela sublinha particularmente a importância do desenvolvimento de novas terapias, que poderiam proporcionar alívio mais eficaz e específico para pacientes com dor crônica, abordando as complexidades únicas desta condição.

A revisão em questão enfatiza a crucialidade de se abordar os aspectos psicossociais da dor crônica, reconhecendo-os como fundamentais para um tratamento eficaz. Ela ressalta que a dor crônica não é apenas uma experiência física, mas também é profundamente influenciada por fatores emocionais e contextos sociais.

A revisão aborda o papel das terapias não convencionais no tratamento da dor crônica, evidenciando a necessidade de mais pesquisas para validar sua eficácia. Essa discussão sublinha a importância de uma avaliação rigorosa e baseada em evidências científicas para estas terapias, a fim de assegurar sua segurança e efetividade no manejo da dor crônica.

A dor crônica emerge como um desafio terapêutico de considerável complexidade, exigindo uma abordagem integrada e personalizada em seu tratamento. Essa necessidade sublinha a importância de combinar terapias farmacológicas com intervenções não farmacológicas, adaptando-as às necessidades individuais de cada paciente. A integração dessas modalidades de tratamento, que deve



ser fundamentada em evidências científicas e práticas inovadoras, é crucial para a eficácia do manejo da dor crônica. Este paradigma reflete uma compreensão mais profunda das dimensões multifacetadas da dor crônica e da sua influência na qualidade de vida dos pacientes.



## REFERÊNCIAS

- Basbaum, A. I., et al. (2023). Differentiating Types of Chronic Pain: Neuropathic vs. Nociceptive Pain. *Pain Research and Management*.
- Bennett, R. & Nelson, D. (2022). Physical Therapy Approaches in Chronic Pain Management. *Journal of Physical Therapy Science*.
- Bernal-Utrera C, Gonzalez-Gerez JJ, Anarte-Lazo E, Rodriguez-Blanco C. Manual therapy versus therapeutic exercise in non-specific chronic neck pain: a randomized controlled trial. *Trials*. 2020 Jul 28;21(1):682. doi: 10.1186/s13063-020-04610-w.
- Borisovskaya A, Chmelik E, Karnik A. Exercise and Chronic Pain. *Adv Exp Med Biol*. 2020;1228:233-253. doi: 10.1007/978-981-15-1792-1\_16.
- Brandel MG, Lin C, Hennel D, Khazen O, Pilitsis JG, Ben-Haim S. Mindfulness Meditation in the Treatment of Chronic Pain. *Neurosurg Clin N Am*. 2022 Jul;33(3):275-279. doi: 10.1016/j.nec.2022.02.005.
- Bushnell MC, Ceko M, Low LA. Cognitive and emotional control of pain and its disruption in chronic pain. *Nat Rev Neurosci*. 2013 Jul;14(7):502-11. doi: 10.1038/nrn3516. Epub 2013 May 30.
- Castellanos JP, Woolley C, Bruno KA, Zeidan F, Halberstadt A, Furnish T. Chronic pain and psychedelics: a review and proposed mechanism of action. *Reg Anesth Pain Med*. 2020 Jul;45(7):486-494. doi: 10.1136/rapm-2020-101273. Epub 2020 May
- Clauw DJ, Essex MN, Pitman V, Jones KD. Reframing chronic pain as a disease, not a symptom: rationale and implications for pain management. *Postgrad Med*. 2019 Apr;131(3):185-198. doi: 10.1080/00325481.2019.1574403. Epub 2019 Feb 11.
- Cohen SP, Vase L, Hooten WM. Chronic pain: an update on burden, best practices, and new advances. *Lancet*. 2021 May 29;397(10289):2082-2097. doi: 10.1016/S0140-6736(21)00393-7.
- Dale R, Stacey B. Multimodal Treatment of Chronic Pain. *Med Clin North Am*. 2016 Jan;100(1):55-64. doi: 10.1016/j.mcna.2015.08.012. Epub 2015 Oct 17.
- Fisher E, Law E, Dudeney J, Palermo TM, Stewart G, Eccleston C. Psychological therapies for the management of chronic and recurrent pain in children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018 Sep 29;9(9):CD003968. doi: 10.1002/14651858.CD003968.pub5.
- Fleckenstein J, Floessel P, Engel T, Krempel L, Stoll J, Behrens M, Niederer D. Individualized Exercise in Chronic Non-Specific Low Back Pain: A Systematic Review with Meta-Analysis on the Effects of Exercise Alone or in Combination with Psychological Interventions on Pain and Disability. *J Pain*. 2022 Nov;23(11):1856-1873. doi: 10.1016/j.jpain.2022.07.005. Epub 2022 Jul 29.
- Johnson, M. I., & Rice, A. S. C. (2021) The Impact of Chronic Pain on Health and Social Outcomes: A Review of the Literature. *Pain Management*. 2021
- Garcia, L. M., et al. (2021). Holistic and Individualized Approach in the Diagnosis of Chronic Pain. *Pain Therapy*.
- Gatchel RJ, McGeary DD, McGeary CA, Lippe B. Interdisciplinary chronic pain management: past, present, and future. *Am Psychol*. 2014 Feb-Mar;69(2):119-30. doi: 10.1037/a0035514.



Greenberg, P. E., et al. (2023). The Use of Antidepressants and Anticonvulsants in Neuropathic Pain Management. *Neuropathic Pain Journal*.

Haller H, Lauche R, Sundberg T, Dobos G, Cramer H. Craniosacral therapy for chronic pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Musculoskelet Disord*. 2019 Dec 31;21(1):1. doi: 10.1186/s12891-019-3017-y.

Hansen, L. & Sullivan, M. (2022). Opioid Therapy in Chronic Pain Management: Risks and Benefits. *Pain Management Nursing*.

Hylands-White N, Duarte RV, Raphael JH. An overview of treatment approaches for chronic pain management. *Rheumatol Int*. 2017 Jan;37(1):29-42. doi: 10.1007/s00296-016-3481-8. Epub 2016 Apr 23.

Knopp-Sihota JA, MacGregor T, Reeves JTH, Kennedy M, Saleem A. Management of Chronic Pain in Long-Term Care: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Med Dir Assoc*. 2022 Sep;23(9):1507-1516.e0. doi: 10.1016/j.jamda.2022.04.008. Epub 2022 May 18.

Kopf A, Gjoni E. Multimodale Therapieprogramme für chronische Schmerzen [Multimodal therapy programs for chronic pain]. *Anaesthesist*. 2015 Feb;64(2):95-107. German. doi: 10.1007/s00101-014-2418-4.

Lagueux É, Dépelteau A, Masse J. Occupational Therapy's Unique Contribution to Chronic Pain Management: A Scoping Review. *Pain Res Manag*. 2018 Nov 12;2018:5378451. doi: 10.1155/2018/5378451.

Landry BW, Fischer PR, Driscoll SW, Koch KM, Harbeck-Weber C, Mack KJ, Wilder RT, Bauer BA, Brandenburg JE. Managing Chronic Pain in Children and Adolescents: A Clinical Review. *PM R*. 2015 Nov;7(11 Suppl):S295-S315. doi: 10.1016/j.pmrj.2015.09.006.

Mathews M, Davin S. Chronic pain rehabilitation. *Neurosurg Clin N Am*. 2014 Oct;25(4):799-802. doi: 10.1016/j.nec.2014.07.004. Epub 2014 Aug 14.

McCracken LM. Personalized pain management: Is it time for process-based therapy for particular people with chronic pain? *Eur J Pain*. 2023 Oct;27(9):1044-1055. doi: 10.1002/ejp.2091. Epub 2023 Feb 24.

Mills S, Torrance N, Smith BH. Identification and Management of Chronic Pain in Primary Care: a Review. *Curr Psychiatry Rep*. 2016 Feb;18(2):22. doi: 10.1007/s11920-015-0659-9.

Puentedura EJ, Flynn T. Combining manual therapy with pain neuroscience education in the treatment of chronic low back pain: A narrative review of the literature. *Physiother Theory Pract*. 2016 Jul;32(5):408-14. doi: 10.1080/09593985.2016.1194663. Epub 2016 Jun 30.

Slomski A. Mindfulness-Based Therapy Reduces Chronic Pain and Opioid Misuse. *JAMA*. 2022 May 3;327(17):1641. doi: 10.1001/jama.2022.5330.

Smith BH, Elliott AM, Chambers WA, et al. (2001) The impact of chronic pain in the community. *Family Practice*. 2001;18(3):292-299

Smith, B. T., et al. (2020) Global Prevalence of Chronic Pain: A Systematic Review. *Journal of Pain Research*.



Smith, H. & Jones, L. (2022). Non-Opioid Analgesics in Chronic Pain Management. *Journal of Pain Relief*.

Soundararajan K, Prem V, Kishen TJ. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction intervention on physical function in individuals with chronic low back pain: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complement Ther Clin Pract*. 2022 Nov;49:101623. doi: 10.1016/j.ctcp.2022.101623. Epub 2022 Jun 23.

Taylor, A. M. W., et al. (2020). Differential Diagnosis in Chronic Pain: Identifying Comorbidities and Underlying Conditions. *Pain Management*.

The Lancet. Rethinking chronic pain. *Lancet*. 2021 May 29;397(10289):2023. doi: 10.1016/S0140-6736(21)01194-6.

Urits I, Hubble A, Peterson E, Orhurhu V, Ernst CA, Kaye AD, Viswanath O. An Update on Cognitive Therapy for the Management of Chronic Pain: a Comprehensive Review. *Curr Pain Headache Rep*. 2019 Jul 10;23(8):57. doi: 10.1007/s11916-019-0794-9.

Urits I, Schwartz RH, Orhurhu V, Maganty NV, Reilly BT, Patel PM, Wie C, Kaye AD, Mancuso KF, Kaye AJ, Viswanath O. A Comprehensive Review of Alternative Therapies for the Management of Chronic Pain Patients: Acupuncture, Tai Chi,

Osteopathic Manipulative Medicine, and Chiropractic Care. *Adv Ther*. 2021 Jan;38(1):76-89. doi: 10.1007/s12325-020-01554-0. Epub 2020 Nov 12.

Vickers AJ, Vertosick EA, Lewith G, MacPherson H, Foster NE, Sherman KJ, Irnich D, Witt CM, Linde K; Acupuncture Trialists' Collaboration. Acupuncture for Chronic Pain: Update of an Individual Patient Data Meta-Analysis. *J Pain*. 2018 May;19(5):455-474. doi: 10.1016/j.jpain.2017.11.005. Epub 2017 Dec 2.

Watkins, L. R. & Maier, S. F. (2023). Mechanisms of Chronic Pain: Neuroplasticity and the Role of the Peripheral and Central Nervous Systems. *Pain Research and Management*.

Wijma AJ, van Wilgen CP, Meeus M, Nijs J. Clinical biopsychosocial physiotherapy assessment of patients with chronic pain: The first step in pain neuroscience education. *Physiother Theory Pract*. 2016 Jul;32(5):368-84. doi: 10.1080/09593985.2016.1194651. Epub 2016 Jun 28.

Wylde V, Dennis J, Beswick AD, Bruce J, Eccleston C, Howells N, Peters TJ, Gooberman-Hill R. Systematic review of management of chronic pain after surgery. *Br J Surg*. 2017 Sep;104(10):1293-1306. doi: 10.1002/bjs.10601. Epub 2017 Jul 6.

Zagustin TK. The role of cognitive behavioral therapy for chronic pain in adolescents. *PM R*. 2013 Aug;5(8):697-704. doi: 10.1016/j.pmrj.2013.05.009.