

**ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DE
VITÓRIA – EMESCAM**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM POLÍTICAS PÚBLICAS E
DESENVOLVIMENTO LOCAL**

CRISTIANE DOS SANTOS DUARTE

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE
EM IDOSOS COM LOMBALGIA CRÔNICA SOB A PERSPECTIVA DAS
POLÍTICAS PÚBLICAS**

VITÓRIA-ES

2025

CRISTIANE DOS SANTOS DUARTE

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE
EM IDOSOS COM LOMBALGIA CRÔNICA SOB A PERSPECTIVA DAS
POLÍTICAS PÚBLICAS**

Dissertação apresentada à Banca Examinadora do Programa de Pós-Graduação em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória–EMESCAM, como requisito para obtenção do título de Mestra em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local.

Orientador: Prof. Dr. Alan Patrício da Silva.

Área de Concentração: Políticas Públicas, Saúde, Processos Sociais e Desenvolvimento Local.

Linha de Pesquisa: Políticas de Saúde, Integralidade e Processos Sociais.

VITÓRIA - ES

2025

Dados internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
EMESCAM – Biblioteca Central

D812p Duarte, Cristiane dos Santos
Práticas integrativas e complementares na promoção da saúde em idosos com lombalgia crônica sob a perspectiva das políticas públicas / Cristiane dos Santos Duarte - 2025.
74 f.: il.

Orientador: Prof. Dr. Alan Patrício da Silva.

Dissertação (mestrado) em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local – Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória, EMESCAM, 2025.

1. Lombalgia crônica - idosos. 2. Práticas integrativas. 3. Práticas complementares. 4. Qualidade de vida – idosos. 5. Políticas públicas. I. Silva, Alan Patrício da. II. Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória, EMESCAM. III. Título.

CDD 615.820846

Bibliotecária responsável pela estrutura de acordo com o AACR2:
Elisangela Terra Barbosa – CRB6/608


CRISTIANE DOS SANTOS DUARTE

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA PROMOÇÃO DA
SAÚDE EM IDOSOS COM LOMBALGIA CRÔNICA**


Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória – EMESCAM, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local.

Aprovada em 29 de abril de 2025.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Alan Patricio da Silva
Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia
de Vitória – EMESCAM
Orientador



Profa. Dra. Beatriz de Barros Souza
Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia
de Vitória – EMESCAM
Membro Titular Interno

Documento assinado digitalmente
gov.br FRANCISCO NAILDO CARDOSO LEITÃO
Data: 29/04/2025 18:12:59-0300
Verifique em <https://verificar.br.gov.br>

Prof. Dr. Francisco Naildo Cardoso Leitão
UFAC
Membro Titular Externo

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, cuja compaixão e amor infinito me sustentaram durante toda esta jornada. Chegar até aqui, realizando um sonho que parecia distante, é para mim prova de Sua graça e fidelidade.

À minha família, por todo amor, apoio e incentivo em cada passo deste caminho. Em especial, à minha amada filha, Luísa, cuja presença e encorajamento constante foram fonte de força, luz e inspiração.

Agradeço profundamente aos meus mestres, que compartilharam conhecimentos e experiências inestimáveis ao longo desta trajetória acadêmica. Em especial, sou imensamente grata ao meu orientador, Professor Dr. Alan Patrício da Silva, que, com sabedoria, paciência e dedicação, me guiou nesta jornada, demonstrando que, mesmo diante dos desafios, é possível superar obstáculos e alcançar grandes conquistas.

Aos colegas e amigos que fiz no percurso acadêmico, meu carinho e gratidão. Cada conversa, apoio, partilha e troca de saberes tornaram esta caminhada mais rica e significativa. Que este título, fruto de tanto esforço e perseverança, também inspire todos que trilham este caminho. Que Deus abençoe a todos!

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional representa um desafio crescente para a saúde pública, devido ao aumento da prevalência de condições crônicas, como a lombalgia crônica em idosos. **Objetivo:** Analisar os efeitos das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na redução da lombalgia crônica em idosos, no período de fevereiro de 2023 a setembro de 2024. **Métodos:** Por meio de uma revisão integrativa, foram analisadas evidências científicas sobre a eficácia de abordagens como acupuntura, yoga, pilates e terapia manual. **Resultados:** Os estudos destacaram a eficácia dessas práticas na redução da dor, na melhora da funcionalidade física e no bem-estar emocional dos idosos, promovendo maior autonomia e qualidade de vida. O trabalho também discutiu os impactos econômicos e sociais dessa condição no contexto do sistema capitalista, ressaltando a necessidade de políticas públicas que integrem abordagens holísticas de cuidado. **Considerações finais:** As PICs são alternativas viáveis para o manejo da lombalgia crônica, contribuindo significativamente para a saúde integral dos idosos.

Palavras-chave: Lombalgia crônica, Idosos, Práticas Integrativas e Complementares, Políticas Públicas.

ABSTRACT

Introduction: Population aging poses an increasing challenge to public health due to the rising prevalence of chronic conditions such as chronic low back pain among the elderly. **Objective:** This study evaluated the effects of Integrative and Complementary Practices (ICPs) on reducing chronic low back pain in older adults, highlighting their impact on health promotion and the improvement of quality of life in this population. **Methods:** Through an integrative review, scientific evidence was analyzed regarding the effectiveness of approaches such as acupuncture, yoga, Pilates, and manual therapy. **Results:** The findings highlighted the effectiveness of these practices in reducing pain, improving physical functionality, and enhancing the emotional well-being of the elderly, thereby promoting greater autonomy and quality of life. The study also discussed the economic and social impacts of this condition within the context of the capitalist system, emphasizing the need for public policies that incorporate holistic approaches to care. **Final considerations:** ICPs are concluded to be viable alternatives for managing chronic low back pain, significantly contributing to the comprehensive health of the elderly.

Keywords: Chronic low back pain. Elderly. Integrative and Complementary Practices. Public Policy.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Estratégia de busca de estudos sobre Práticas Integrativas e complementares no tratamento da lombalgia crônica	38
Tabela 2 – Caracterização dos estudos.....	43
Tabela 3 – Nível de evidência.....	49

LISTA DE SIGLAS

AVDs	Atividades de Vida Diária
DORT	Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
MEDLINE	<i>MEDical Literature Analysis and Retrieval System</i>
PeDro	<i>Physiotherapy Evidence Database</i>
PICs	Práticas Integrativas e Complementares
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
SBED	Sociedade Brasileira de Estudos da Dor
SciELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
SNC	Sistema Nervoso Central
SUS	Sistema Único de Saúde

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 JUSTIFICATIVA.....	13
2 REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1 DOR E LOMBALGIA: CARACTERÍSTICAS E IMPACTO NA QUALIDADE E VIDA DE IDOSOS	15
2.2. POLÍTICAS PÚBLICAS DE SAÚDE E AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO SUS (PNPIC-SUS).....	22
2.3 O TRABALHO NO SISTEMA CAPITALISTA E A LOMBALGIA: UMA ANÁLISE CRÍTICA DAS CONDIÇÕES LABORAIS E SEUS DESAFIOS PARA A PREVIDÊNCIA SOCIAL.....	28
3 OBJETIVOS	34
3.1 OBJETIVO GERAL	34
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	34
4 MÉTODO	35
4.1 TIPO DE ESTUDO	35
4.2 CENÁRIO DO ESTUDO	35
4.3 AMOSTRA	36
4.3.1 Critérios de Inclusão	36
4.3.2 Critérios de Exclusão	36
4.4 COLETA DE DADOS	37
4.5 ANÁLISE DOS DADOS	38
4.6 ASPECTOS LEGAIS E ÉTICOS	40
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	41
5.1 IMPACTOS MAIS POSITIVOS NO ALÍVIO DA DOR DOS IDOSOS.....	62
5.2 BENEFÍCIOS MAIS DESTACADOS PARA A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO.....	63
5.3 PRINCIPAIS FUNCIONALIDADES REFORÇADAS NO TRATAMENTO	63
5.4 PRINCIPAIS DESAFIOS NO ACESSO AOS TRATAMENTOS	64
6 CONCLUSÃO	65
REFERÊNCIAS	67

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e inevitável, caracterizado por mudanças fisiológicas que se manifestam de maneira singular em cada indivíduo. Esse fenômeno, associado ao aumento da expectativa de vida, tem provocado transformações significativas no perfil socioeconômico da população. No Brasil, observa-se um crescimento expressivo da longevidade, com os idosos representando cerca de 10% da população, segundo dados do IBGE. Esse cenário traz implicações relevantes para a saúde pública, uma vez que o avanço da idade está relacionado ao aumento da prevalência de doenças crônicas e degenerativas, sobrecarregando os serviços de saúde e configurando-se como uma questão social urgente (Muniz *et al.*, 2007).

Dentre os desafios associados ao envelhecimento, destacam-se dois aspectos críticos: a insegurança financeira e a percepção de inutilidade social. A insegurança financeira resulta, em grande parte, da redução da renda após a aposentadoria e do aumento dos custos com saúde, especialmente com medicamentos para o controle de doenças crônicas. Esse contexto expõe os idosos a vulnerabilidades que impactam diretamente sua qualidade de vida, como endividamento, insegurança alimentar e agravamento de condições de saúde. Por outro lado, a percepção de inutilidade social, segundo Aguiar *et al.* (2021), decorre do rompimento do senso de pertencimento e de propósito, frequentemente intensificado pela exclusão dos idosos do mercado de trabalho. Esses fatores reforçam que o envelhecimento é um fenômeno multidimensional, que transcende o biológico e alcança as esferas econômica, social e psicológica (Atílio *et al.*, 2021).

Embora o envelhecimento não esteja obrigatoriamente associado à presença de doenças ou incapacidades, os idosos integram um grupo de risco para o desenvolvimento de condições crônicas, muitas delas relacionadas ao estilo de vida. Nesse contexto, destaca-se a lombalgia crônica, uma das principais causas de morbidade, caracterizada por dor persistente na região lombar, frequentemente acompanhada de limitações funcionais que comprometem a realização de atividades cotidianas, impactando negativamente a qualidade de vida (Pereira *et al.*, 2006).

A complexidade da lombalgia crônica na população idosa não se limita ao aspecto físico da dor. Trata-se de uma condição que reflete uma interação dinâmica entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. Alterações biomecânicas, processos

degenerativos, disfunções neurológicas e aspectos psicossociais compõem esse quadro multifatorial, demandando, portanto, abordagens interdisciplinares e centradas no cuidado integral (Leal *et al.*, 2019).

Os impactos da lombalgia crônica vão além do desconforto físico, abrangendo esferas emocionais e sociais. Essa condição pode acarretar perda de autonomia, dependência funcional, ansiedade, depressão e isolamento social, com repercussões diretas sobre o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos (Bento *et al.*, 2020). Assim, torna-se imprescindível adotar uma abordagem terapêutica que vá além do simples alívio da dor, contemplando estratégias de promoção da saúde física, emocional e social, bem como a prevenção de comorbidades e o estímulo à participação ativa na vida social (Lima *et al.*, 2022).

Na seção 2.1, “Dor e Lombalgia: características e impacto na qualidade de vida de idosos”, são aprofundadas as discussões sobre os múltiplos fatores envolvidos nessa condição, que se apresenta como uma das principais causas de incapacidade funcional. Já na seção 2.2, “O Trabalho no Sistema Capitalista e a Lombalgia: uma análise crítica das condições laborais e seus desafios para a previdência social”, discute-se como as dinâmicas do trabalho, sobretudo no contexto capitalista, contribuem para o desenvolvimento e a manutenção da lombalgia, mesmo após o período laboral ativo. Condições como sobrecarga física, jornadas extensas e ausência de ergonomia são fatores determinantes nesse processo (Andrade, 2022; Cargnin *et al.*, 2019).

Diante desse cenário, é necessário compreender a lombalgia não apenas como uma condição clínica, mas também como um problema de saúde pública, que reflete as intersecções entre fatores biológicos, sociais, econômicos e culturais. Isso demanda estratégias de intervenção que sejam abrangentes, sustentáveis e integradas às políticas públicas de saúde.

É nesse contexto que se inserem as Práticas Integrativas e Complementares (PICs), reconhecidas por sua abordagem holística e centrada no cuidado integral. Terapias como acupuntura, yoga, quiropraxia, meditação e massoterapia têm demonstrado eficácia na redução da dor, na melhora da funcionalidade e na promoção do bem-estar físico e emocional dos idosos, contribuindo, assim, para a melhoria da qualidade de vida.

Diante da relevância desse tema, surge a questão norteadora deste trabalho: quais Práticas Integrativas e Complementares (PICs) são mais utilizadas na promoção

da saúde de idosos com lombalgia crônica? Essa indagação busca identificar quais práticas apresentam maior aceitação, adesão e eficácia, além de avaliar seus impactos na qualidade de vida e funcionalidade dessa população.

O presente trabalho tem como objetivo geral analisar os efeitos das Práticas Integrativas e Complementares na redução da lombalgia crônica em idosos, destacando seu impacto na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida. Busca-se, assim, contribuir para a construção de estratégias terapêuticas mais eficazes, sustentáveis e alinhadas com os princípios da integralidade e da humanização no cuidado à pessoa idosa.

1.1 JUSTIFICATIVA

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que impõe desafios crescentes às políticas públicas de saúde. A melhoria da qualidade de vida na terceira idade tem se tornado uma preocupação central para governos, profissionais de saúde e pesquisadores. Nesse sentido, compreender os fatores que afetam diretamente a saúde dos idosos, especialmente no que se refere às condições crônicas, é essencial para o desenvolvimento de ações efetivas (Atílio *et al.*, 2021).

A promoção da saúde na velhice desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida. A identificação de estratégias eficazes de cuidado permite a formulação de políticas públicas mais assertivas, direcionadas às necessidades específicas dessa população, reconhecidamente heterogênea em termos de condições de saúde e bem-estar (Leal *et al.*, 2019).

As abordagens terapêuticas convencionais para o manejo da lombalgia crônica em idosos são, em sua maioria, centradas no uso de analgésicos e anti-inflamatórios, que, embora proporcionem alívio momentâneo, podem estar associados a efeitos adversos, além de não abordarem a complexidade biopsicossocial da dor crônica. Diante desse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) surgem como alternativas terapêuticas que promovem não apenas o controle dos sintomas físicos, mas também o equilíbrio emocional, mental e social, alinhando-se, portanto, às diretrizes da promoção da saúde e da integralidade do cuidado (Aguiar; Kanan; Masiero, 2020).

Investigar a eficácia e a aplicabilidade das PICs no tratamento da lombalgia crônica em idosos é, portanto, uma necessidade premente, tanto do ponto de vista científico quanto social. Essa investigação pode gerar dados relevantes para o aprimoramento das práticas clínicas, além de subsidiar a formulação de políticas públicas voltadas à saúde do idoso, especialmente no que diz respeito à adoção de terapias menos invasivas, de baixo custo e com foco na promoção da autonomia e da qualidade de vida.

Ademais, os impactos socioeconômicos da dor lombar crônica são expressivos, refletindo-se no aumento dos custos com tratamentos, na sobrecarga dos sistemas de saúde e previdência, bem como na redução da capacidade produtiva e da qualidade de vida dos indivíduos afetados. Compreender esses impactos é essencial para o planejamento de intervenções sustentáveis e eficazes (Leal *et al.*, 2019).

Diante desse panorama, justifica-se a realização deste estudo, que visa contribuir para a ampliação do conhecimento científico sobre as Práticas Integrativas e Complementares na promoção da saúde dos idosos com lombalgia crônica, bem como para o fortalecimento das políticas públicas de saúde que incorporem abordagens terapêuticas integrativas, centradas no cuidado humanizado e na valorização da autonomia da pessoa idosa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 DOR E LOMBALGIA: CARACTERÍSTICAS E IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

A dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável, geralmente associada a lesões reais ou potenciais nos tecidos do corpo. Trata-se de uma resposta do sistema nervoso, cujo objetivo principal é alertar o organismo sobre possíveis danos ou problemas de saúde. A dor pode ser classificada como aguda, quando é temporária e frequentemente relacionada a uma lesão específica, ou crônica, quando persiste por um período prolongado, geralmente superior a três meses (Corgozinho *et al.*, 2020). Embora ambos os tipos de dor impactem negativamente a qualidade de vida, a dor crônica apresenta um efeito mais profundo, comprometendo significativamente a capacidade laboral e as atividades diárias dos indivíduos (Andrade, 2022).

O mecanismo da dor envolve a ativação de receptores especializados, chamados nociceptores, fundamentais para a sobrevivência humana. Esses receptores são estimulados por condições como calor excessivo, pressão elevada, substâncias químicas irritantes ou inflamatórias e lesões teciduais (Almeida e Kraychete, 2017). A classificação da dor é complexa, considerando fatores como duração, localização e associação com outras patologias. A dor aguda, além de ser um sintoma comum em várias condições, é uma das principais razões para internações em serviços de emergência (Janeiro, 2017).

Dados alarmantes indicam que cerca de 37% da população brasileira — aproximadamente 60 milhões de pessoas — relatam viver com dor crônica, segundo estudo da Sociedade Brasileira de Estudos da Dor (SBED) (Albuquerque, 2018). Essa forma persistente de dor exige uma abordagem diagnóstica abrangente, que inclui exame físico detalhado, relato minucioso do paciente e avaliação das características da dor, como intensidade, localização, duração e fatores desencadeantes ou aliviadores. Além disso, é crucial considerar os aspectos emocionais e psicossociais associados à experiência da dor (Aguiar *et al.*, 2021).

Entre os tipos mais recorrentes de dor, a lombalgia — ou dor lombar crônica — afeta a região inferior das costas e tem um impacto significativo na funcionalidade dos indivíduos (Bento *et al.*, 2020). A lombalgia pode ser classificada como aguda ou

crônica, de acordo com sua duração e evolução. A forma aguda, geralmente com duração de até seis semanas, é frequentemente causada por lesões musculares, torções, movimentos bruscos, levantamento de objetos pesados ou posturas inadequadas. Já a lombalgia crônica, que persiste além desse período, representa um desafio contínuo tanto para os pacientes quanto para os sistemas de saúde, exigindo intervenções eficazes e multidimensionais (Almeida; Kraychete, 2017).

A lombalgia crônica é caracterizada por uma dor persistente que se prolonga por mais de três meses, podendo estar associada a condições subjacentes, como hérnias de disco, osteoartrite, estenose espinhal ou doenças inflamatórias (Mundim *et al.*, 2020). Segundo Oliveira, Kanas e Wajchenberg (2021), a classificação das lombalgias leva em consideração as características da dor, os sintomas apresentados no exame físico, as alterações detectadas em exames de imagem e o tempo de duração. Nesse contexto, Ribeiro *et al.* (2009) afirmam que a lombalgia é uma dor que se manifesta de forma lenta ou gradual, podendo piorar com determinados movimentos ou com a permanência prolongada na posição sentada, gerando limitações e podendo estar associada a fatores como ergonomia, bem-estar ou sedentarismo.

Quanto aos sintomas da lombalgia, estes podem variar em intensidade e duração. Os pacientes podem experimentar dor na região lombar, que pode se irradiar para as nádegas, quadris, coxas e até mesmo para as pernas (Carvalho *et al.*, 2020). A dor pode ser latejante, aguda, constante ou intermitente, podendo vir acompanhada de rigidez muscular, limitação de movimento e sensação de fraqueza nas pernas. Em casos mais graves, a lombalgia pode afetar negativamente a qualidade de vida, tornando atividades diárias, como levantar objetos, caminhar ou permanecer sentado por longos períodos, extremamente desconfortáveis e difíceis de serem realizadas (Cargnin *et al.*, 2019).

A Dor Lombar (DL) ou lombalgia é definida como uma dor entre a margem inferior da 12^a costela e a linha glútea inferior. Causa um quadro de dor, desconforto, fadiga ou rigidez muscular no terço inferior da coluna vertebral com duração e intensidade variáveis. Sua etiologia não é bem estabelecida e cerca de 30 a 40% evoluem para Dor Lombar Crônica (DLC), com duração de pelo menos três meses. Apenas 10% das lombalgias têm causa específica, e a maioria dos casos é classificado como inespecífica, em que há desequilíbrio entre o esforço requerido na atividade e a capacidade para sua execução (Cargnin *et al.*, 2019, p. 708).

Com o avanço da ciência e da medicina moderna, novas abordagens para o tratamento da lombalgia foram desenvolvidas. No século XX, técnicas de fisioterapia, como exercícios de fortalecimento muscular, alongamentos e manipulações terapêuticas, passaram a ser integradas aos planos de tratamento. Araújo, Oliveira e Liberatori (2012) destacam que a fisioterapia proporciona melhorias significativas na dor lombar, sendo possível observar uma redução das dores lombares subagudas e crônicas com a prática de exercícios orientados, como alongamentos e caminhadas. Além disso, o uso de medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios tornou-se uma prática comum para aliviar a dor e reduzir a inflamação.

Os avanços tecnológicos também desempenharam um papel crucial no tratamento da lombalgia. A introdução de exames de imagem, como radiografias, tomografias computadorizadas e ressonâncias magnéticas, possibilitou uma melhor visualização das estruturas da coluna vertebral, auxiliando no diagnóstico de condições subjacentes responsáveis pela lombalgia (Salvetti *et al.*, 2012). Além disso, Carvalho *et al.* (2020) salientam que a auriculoterapia tem mostrado resultados significativos na redução da dor, na diminuição do uso de medicamentos e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

Compreender o perfil epidemiológico dos pacientes com lombalgia crônica é fundamental para identificar fatores de risco, melhorar o diagnóstico, planejar intervenções preventivas e proporcionar um cuidado mais adequado aos indivíduos afetados. Neste texto, exploraremos o perfil epidemiológico desses pacientes, incluindo informações sobre prevalência, características demográficas, fatores de risco e comorbidades associadas (Martins *et al.*, 2022). Nos estudos desenvolvidos por Bento *et al.* (2020), houve uma incidência de lombalgia de 39,0% em homens e 60,9% em mulheres na população selecionada. Já nas pesquisas de Loureiro, Inumaru e Barreto (2017), a prevalência de dor lombar crônica no sexo feminino foi de 97%, em comparação aos 3% no sexo masculino.

A prevalência da lombalgia crônica varia amplamente em diferentes estudos e populações. Estima-se que cerca de 10% a 30% da população mundial sofra com essa condição em algum momento de suas vidas. A incidência anual da lombalgia crônica é aproximadamente de 5%, o que indica um impacto significativo na saúde pública (Bento *et al.*, 2020). A prevalência por faixa etária, nos achados de Martins *et al.* (2022), é maior entre indivíduos de 46 a 60 anos, representando 19,8% da amostra constituída por 131 pacientes. É importante ressaltar que a lombalgia crônica afeta

mais frequentemente adultos de meia-idade e idosos, sendo menos comum em crianças e adolescentes (Mundim *et al.*, 2020).

Diversos fatores de risco estão associados ao desenvolvimento da lombalgia crônica. A idade avançada, obesidade, sedentarismo, tabagismo, trabalho físico pesado e histórico familiar de lombalgia são condições que aumentam a probabilidade de ocorrência dessa patologia. Além disso, transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão, também desempenham um papel significativo no aumento do risco de lombalgia crônica (Lima *et al.*, 2022). Oliveira *et al.* (2020) apontam que o envelhecimento é um fator de risco relevante, já que o desgaste e a degeneração das estruturas da coluna vertebral, associados à idade, podem levar ao desenvolvimento de dor crônica na região lombar.

A falta de atividade física regular e o enfraquecimento dos músculos do core e das costas também elevam a vulnerabilidade à lombalgia crônica, uma vez que a ausência de exercícios contribui para a perda de força e flexibilidade, deixando a região lombar mais propensa a lesões e dores persistentes (Kipel, 2019). De forma cumulativa, o excesso de peso aumenta a carga sobre a coluna vertebral e os discos intervertebrais, elevando o risco de dor lombar crônica. Além disso, o acúmulo de tecido adiposo pode promover inflamação sistêmica, exacerbando os sintomas. Loureiro, Inumaru e Barreto (2017) reforçam que o sobrepeso e a obesidade levam a alterações no equilíbrio biomecânico da coluna vertebral, o que aumenta significativamente o risco de lombalgia.

Diversos estudos têm evidenciado uma relação significativa entre a lombalgia crônica e outras condições de saúde. Pacientes que convivem com essa patologia frequentemente apresentam uma maior prevalência de distúrbios do sono, como insônia e apneia do sono (Martins *et al.*, 2022). Além disso, doenças como osteoporose, artrite, hérnia de disco e condições musculoesqueléticas são frequentemente associadas à lombalgia crônica. Araújo, Oliveira e Liberatori (2012) destacam que a dor lombar pode ser desencadeada por uma variedade de fatores, incluindo obesidade, sedentarismo, postura inadequada, levantamento excessivo de peso, traumas na região lombar e osteoporose, entre outros.

Determinadas ocupações que exigem levantamento de peso, movimentos repetitivos, posturas inadequadas ou exposição a vibrações estão associadas a um maior risco de desenvolvimento de lombalgia crônica. Profissionais como trabalhadores da construção civil, enfermeiros, motoristas de caminhão e aqueles que

executam atividades fisicamente exigentes ou repetitivas são especialmente vulneráveis a problemas lombares crônicos. Cargnin *et al.* (2019) afirmam que a prevalência de dor lombar entre enfermeiras é de 69,6%, indicando que a permanência em posições inadequadas por longos períodos aumenta significativamente as chances de desenvolver dores musculoesqueléticas.

É importante destacar que a lombalgia crônica pode ter um impacto significativo na qualidade de vida dos pacientes. A dor persistente na região lombar pode afetar negativamente as atividades diárias, a capacidade funcional, a qualidade do sono e o bem-estar emocional (Kipel, 2019). Os pacientes com lombalgia crônica frequentemente relatam limitações nas atividades profissionais, recreativas e sociais, o que pode levar a um aumento da incapacidade e a um impacto econômico considerável para o Estado, conforme será demonstrado a seguir.

A lombalgia crônica gera uma demanda substancial por serviços de saúde, com custos elevados relacionados ao diagnóstico, tratamento e manejo dessa condição. Esses custos incluem consultas médicas, exames de imagem, medicamentos, fisioterapia, terapia ocupacional, procedimentos cirúrgicos e outras intervenções médicas, o que pode sobrecarregar o sistema de saúde, particularmente em países onde o tratamento é subsidiado pelo Estado (Magalhães *et al.*, 2019). Bento *et al.* (2020) apontam que, entre as 291 condições de saúde avaliadas no estudo Global Burden of Disease 2010, a lombalgia foi a maior causa de incapacidade geral e ocupou a sexta posição em termos de carga global de doenças.

A dor lombar crônica pode levar ao absenteísmo no trabalho, resultando na perda de dias de trabalho. Além disso, mesmo quando os indivíduos estão presentes, a dor e a limitação física podem reduzir sua produtividade e eficiência. Isso pode ter um impacto direto nas empresas e na economia como um todo, com perdas de produção e impacto nos resultados financeiros (Andrade, 2022). Em casos graves de lombalgia crônica, os indivíduos podem ficar incapacitados para o trabalho e ser obrigados a se aposentar precocemente. Isso resulta em custos adicionais para o Estado na forma de benefícios de aposentadoria antecipada e outros programas de seguridade social.

Entre janeiro de 2019 e dezembro de 2020 mais de 10 milhões de trabalhadoras e trabalhadores formais obtiveram algum tipo de benefício concedido atrelado à alguma condição patológica. O número de benefícios concedidos foi maior que o número de benefícios indeferidos. O quadro de dor lombar não-específica, aqui representada pelo CID-10 M54.5, foi

responsável por 49.491 desses benefícios nos 24 meses estudados (Andrade, 2022, p. 79).

Além dos custos diretos associados aos serviços de saúde, a lombalgia crônica também gera custos indiretos. Isso inclui despesas com transporte para tratamentos médicos, custos adicionais com cuidados de saúde relacionados a outras condições que podem surgir devido à inatividade física prolongada, e impacto nos cuidadores e familiares dos pacientes, que podem precisar se afastar do trabalho para prestar assistência (Magalhães *et al.*, 2019). Para aqueles que não conseguem retornar às suas ocupações anteriores devido à lombalgia crônica, pode ser necessário investir em treinamento e reabilitação profissional para ajudá-los a se reintegrar ao mercado de trabalho em funções adaptadas às suas limitações físicas. Isso implica custos adicionais para o Estado, tanto em termos de programas de reabilitação quanto de apoio financeiro durante esse período de transição (Vieira *et al.*, 2022).

Diante desses impactos econômico-financeiros, é crucial adotar estratégias de prevenção e gestão eficazes para minimizar o ônus da lombalgia crônica para o Estado (Magalhães *et al.*, 2019). Investimentos em programas de conscientização sobre postura adequada, promoção de atividade física, ergonomia no ambiente de trabalho e educação em saúde podem ajudar a reduzir a incidência e os custos associados a essa condição. Além disso, políticas que promovam a reintegração e a reabilitação profissional adequada dos indivíduos afetados podem trazer benefícios tanto para os pacientes quanto para a economia em geral (Bento *et al.*, 2020).

A lombalgia é altamente prevalente na população brasileira. Estima-se que até 80% das pessoas experimentem pelo menos um episódio de dor lombar em algum momento de suas vidas (Lima *et al.*, 2022). Além disso, a lombalgia crônica é uma condição persistente e recorrente em muitos casos, o que gera um número elevado de pessoas afetadas. Ela é uma das principais causas de consulta médica e internações hospitalares no Brasil. Isso coloca uma pressão significativa sobre o sistema de saúde, aumentando a demanda por serviços médicos, exames de imagem, medicamentos e tratamentos especializados, como fisioterapia e terapia ocupacional. O tratamento da lombalgia crônica requer uma abordagem multidisciplinar e contínua, o que pode representar desafios para o sistema de saúde (Marioto; Adame; Teixeira, 2023).

A lombalgia pode ser classificada em três esferas: a lombalgia inespecífica, que não está associada a uma causa específica, como uma lesão ou condição médica identificável. Geralmente, ocorre devido a problemas musculares, ligamentares,

articulares ou posturais. Os sintomas podem variar de leves a graves e podem ser agravados por atividades físicas, movimentos repetitivos ou posturas inadequadas. O tratamento geralmente envolve medidas conservadoras, como repouso, exercícios de fortalecimento, fisioterapia e analgésicos (Carvalho *et al.*, 2020).

A lombalgia radicular, também conhecida como ciática, ocorre quando uma raiz nervosa na coluna lombar fica comprimida ou irritada, resultando em dor que se irradia para uma ou ambas as pernas. A dor pode ser acompanhada de formigamento, dormência ou fraqueza muscular na área afetada. As causas mais comuns da lombalgia radicular são hérnia de disco, estenose espinhal ou compressão do nervo ciático. O tratamento pode envolver analgésicos, fisioterapia, injeções de corticosteroides ou, em casos graves, cirurgia (Rocha, 2015).

Por fim, a lombalgia específica refere-se à dor lombar causada por uma condição médica ou lesão identificável. Isso pode incluir fraturas vertebrais, infecções na coluna vertebral, tumores, doenças inflamatórias, como a espondilite anquilosante, ou outras condições específicas. O tratamento depende da causa subjacente e pode envolver uma abordagem multidisciplinar com medicamentos, terapia física, cirurgia ou tratamento direcionado para a condição específica (Martins *et al.*, 2022).

A dor lombar entre trabalhadores é um tema de grande relevância para a saúde pública e a gestão econômica, devido aos elevados índices de absenteísmo que resultam em perda de dias de trabalho. Além disso, mesmo quando presentes, os trabalhadores podem ter sua capacidade de realizar tarefas comprometida pela dor lombar, o que impacta negativamente a produtividade. Vaz *et al.* (2017) indicam que algumas das principais causas da lombalgia incluem razões ocupacionais, falta de habilidade laboral, posturas anti-ergonômicas, insatisfação com o ambiente de trabalho, longas jornadas na mesma posição e transferência de cargas.

As consequências da lombalgia ocupacional, que ocorre quando as atividades realizadas pelo trabalhador em seu ambiente de trabalho funcionam como gatilhos para o início da dor, podem gerar desconforto constante e limitações nas atividades diárias, comprometendo a qualidade de vida do indivíduo. Essa condição pode desencadear problemas emocionais, como ansiedade, depressão e estresse (Pereira; Reis, 2021). Além disso, a lombalgia ocupacional pode acarretar despesas médicas significativas, como consultas, tratamentos fisioterapêuticos, medicamentos e, em alguns casos, procedimentos cirúrgicos. Esses custos impactam tanto os

trabalhadores quanto os empregadores, refletindo-se em gastos com seguro de saúde e benefícios relacionados (Vieira; Alcântara, 2013).

Podemos citar como as principais ocupações de maior prevalência de lombalgias ocupacionais a classe das empregadas domésticas, carpinteiros, mecânicos de automóveis, zeladores, cabeleireiros, trabalhadores da construção civil e enfermeiros, o que não assegura que as demais profissões também não estejam contempladas nos altos índices de acometimento. A precarização do trabalho tem sido determinante para o surgimento de queixas musculoesqueléticas e, dentro deste contexto, as demandas físicas, psicossociais e a dificuldade no planejamento das tarefas tornam-se as principais aliadas para o adoecimento desses trabalhadores (Rocha, 2015).

A dor lombar pode impactar negativamente a segurança no ambiente de trabalho, uma vez que pode reduzir a concentração e o tempo de reação do trabalhador, aumentando o risco de acidentes e lesões ocupacionais. Além disso, a condição pode levar ao sedentarismo, já que a atividade física pode causar desconforto e agravar a dor. A falta de movimento adequado pode resultar no enfraquecimento dos músculos das costas e elevar o risco de recorrência da dor lombar (Paula *et al.*, 2016). Pereira e Reis (2021) destacam que há uma relação entre o surgimento da lombalgia crônica e as atividades laborais, especialmente em contextos caracterizados pelas condições do mercado de trabalho em países em desenvolvimento.

2.2 POLÍTICAS PÚBLICAS DE SAÚDE E AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO SUS (PNPIC-SUS)

O período da Revolução Industrial, que teve início no final do século XVIII, trouxe consigo profundas transformações socioeconômicas, impactando diretamente a saúde e o bem-estar dos trabalhadores. As condições de trabalho eram extremamente precárias e desumanas, afetando negativamente a saúde dos operários. As fábricas eram ambientes insalubres, com longas jornadas de trabalho, falta de higiene, superlotação, ventilação inadequada e exposição a substâncias tóxicas. Além disso, a segurança no trabalho era negligenciada, resultando em acidentes frequentes e condições perigosas (Porto; Martins, 2019). Strong (2002, p. 8) salienta que “[...] o sonho futurista do Século XX, decretando o fim do trabalho

penoso e insatisfatório, em que as pessoas teriam cada vez mais tempo para o lazer e as atividades prazerosas, parece ser hoje uma distante e inatingível utopia”.

No século XXI, a competitividade entre pessoas, instituições e nações tem se intensificado, e os riscos e recompensas da globalização do capital estão sendo discutidos em um processo mundial irreversível. As pessoas passaram a trabalhar cada vez mais, seja para garantir a manutenção dos níveis salariais, do prestígio e do reconhecimento profissional, seja para assegurar a manutenção do próprio trabalho (Santos; Jakobsen, 2020).

A economia globalizada das últimas décadas do século XX fez com que as empresas adotassem processos que resultaram na redução da força de trabalho humana. Como consequência, aqueles que permaneceram empregados precisaram trabalhar mais horas para manter sua empregabilidade (Pinto; Pinto; Amorim, 2021).

A saúde mental dos trabalhadores também era afetada pelas condições de trabalho desumanas. O trabalho repetitivo, a falta de autonomia e o ambiente opressor das fábricas contribuía para o surgimento de doenças ocupacionais e mentais, como a ansiedade e a depressão. A exploração e a miséria, resultantes da jornada de trabalho extenuante e da baixa remuneração, também impactavam negativamente a qualidade de vida dos trabalhadores (Santos; Jakobsen, 2020).

Foi somente ao longo do tempo, através das lutas e reivindicações dos trabalhadores e do surgimento do movimento operário, que ocorreram mudanças significativas nas condições de trabalho e na proteção da saúde dos trabalhadores. A pressão social e política levou à implementação de leis trabalhistas, regulamentando a jornada de trabalho, estabelecendo normas de segurança e higiene e garantindo direitos trabalhistas básicos (Porto; Martins, 2019).

Na era contemporânea, o alto nível de exigência imposto aos trabalhadores, com metas ambiciosas e jornadas extensas, tem contribuído para o surgimento de novas doenças relacionadas ao desgaste físico e psicossocial. Essas enfermidades têm se tornado verdadeiras epidemias, demandando esforços profissionais para compreendê-las e mitigar seu impacto na saúde dos trabalhadores, nas redes de seguridade social e, sobretudo, na vida dos indivíduos afetados e de suas famílias. Pinto, Pinto e Amorim (2021) apontam que a globalização da economia e o fortalecimento do pensamento neoliberal resultam no enfraquecimento do Estado Social, impactando negativamente a cidadania e o Estado Democrático de Direito.

Outro aspecto relevante do estudo da lombalgia crônica é seu grande impacto na saúde do trabalhador. A relação entre a dor lombar e a saúde do trabalhador é significativa, pois essa condição pode prejudicar a saúde e o bem-estar geral, além de afetar a capacidade de desempenhar tarefas no trabalho, tornando-se um problema econômico a ser analisado. A prevalência de lombalgia é alta nos países industrializados, estimada em cerca de 70%. Nos Estados Unidos, a lombalgia é um problema médico e socialmente caro, custando 1.400 dias de trabalho perdidos por mil habitantes a cada ano. Na Europa, é a principal causa de limitação em pessoas com menos de 45 anos e o segundo motivo mais comum para consultas médicas (Vieira; Alcântara, 2013).

As políticas públicas de saúde representam um conjunto de diretrizes e ações planejadas pelo Estado para garantir o acesso universal, integral e equitativo aos serviços de saúde. No Brasil, essas políticas são fundamentais para a consolidação do Sistema Único de Saúde (SUS), promovendo o bem-estar da população por meio de estratégias de prevenção, promoção e recuperação da saúde (Santos; Gabriel; Mello, 2020).

A formulação das políticas públicas de saúde está intimamente ligada aos marcos históricos e legais do SUS, que foi instituído pela Constituição Federal de 1988 e consolidado por leis e normativas subsequentes. Essa estrutura tem permitido a evolução das ações voltadas para diferentes segmentos populacionais, como a população idosa, que se beneficia de programas específicos voltados para o envelhecimento saudável (Torres *et al.*, 2020).

No contexto latino-americano, as políticas de saúde desempenham um papel crucial na promoção de um envelhecimento saudável, garantindo a implementação de medidas que favoreçam a qualidade de vida e a longevidade da população. Estudos apontam que a atuação do Estado é essencial para reduzir desigualdades e ampliar o acesso a serviços essenciais, especialmente diante do aumento da expectativa de vida na região (Trintinaglia; Bonamigo; Azambuja, 2022).

Além disso, a distinção entre saúde pública e saúde coletiva é necessária para compreender as dinâmicas das políticas públicas no setor. Enquanto a saúde pública foca na organização dos serviços e intervenções biomédicas, a saúde coletiva adota uma abordagem mais ampla, incluindo determinantes sociais e a participação ativa da comunidade na formulação e implementação das ações de saúde (Kirst; Darsie, 2021).

Portanto, as políticas públicas de saúde são instrumentos fundamentais para a garantia dos direitos sociais e a promoção do bem-estar da população. A contínua evolução dessas políticas requer investimentos, planejamento estratégico e avaliação constante para atender às demandas emergentes e assegurar um sistema de saúde eficiente e acessível para todos.

O Plano Nacional de Saúde (PNS) desempenha um papel estratégico na organização e no direcionamento das políticas públicas de saúde no Brasil. Como principal instrumento de planejamento do Sistema Único de Saúde (SUS), o PNS estabelece metas, diretrizes e prioridades que visam garantir a melhoria contínua da assistência à saúde da população, em consonância com os princípios da universalidade, integralidade e equidade (Torres *et al.*, 2020).

A formulação do PNS ocorre a partir da análise epidemiológica, demográfica e social do país, buscando atender às necessidades de saúde da população de maneira eficiente. Além disso, sua estruturação considera as diretrizes da Política Nacional de Saúde, que orientam a alocação de recursos e a implementação de programas e ações específicas para diferentes segmentos, como idosos, crianças e grupos vulneráveis (Santos; Gabriel; Mello, 2020).

No contexto do envelhecimento populacional, o PNS tem se mostrado essencial para a implementação de políticas voltadas à promoção do envelhecimento saudável. O fortalecimento da Atenção Primária à Saúde, a ampliação do acesso a serviços especializados e o incentivo a práticas integrativas são algumas das estratégias contempladas para garantir maior qualidade de vida aos idosos (Kirst; Darsie, 2021).

Ademais, o PNS também está alinhado às diretrizes da saúde coletiva, ao reconhecer a importância dos determinantes sociais da saúde e a necessidade de ações intersetoriais para a promoção do bem-estar da população. Dessa forma, o plano não se restringe à assistência médica, mas busca integrar políticas de saneamento, alimentação saudável, educação e trabalho, contribuindo para a melhoria das condições de vida da sociedade como um todo (Trintinaglia; Bonamigo; Azambuja, 2022).

Portanto, o Plano Nacional de Saúde é um elemento essencial para a organização do SUS e para a promoção de um sistema de saúde sustentável e eficiente. Sua contínua atualização e adaptação às novas demandas da sociedade são fundamentais para garantir que a população brasileira tenha acesso a uma assistência qualificada, humanizada e equitativa.

No Brasil, o contexto socioeconômico revela uma significativa parcela de trabalhadores afetados pelos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Esses distúrbios, conforme descrito por Soares *et al.* (2019), são uma das principais causas de morbidade entre trabalhadores e englobam um conjunto de sinais e sintomas relacionados às atividades laborais, incluindo dor, parestesia, fadiga e limitação da amplitude de movimento.

Para mitigar esses impactos, a adoção de medidas preventivas e de promoção da saúde no ambiente de trabalho é essencial. Ensinar os trabalhadores a adotarem posturas adequadas e a utilizarem equipamentos ergonômicos contribui para reduzir o risco de dores lombares relacionadas ao trabalho. Além disso, incentivar pausas regulares durante a jornada e promover exercícios de alongamento pode aliviar a tensão muscular e melhorar a circulação sanguínea. Trombim, Andrioli e Longer (2021) enfatizam que essa abordagem é a melhor forma de minimizar as consequências da lombalgia crônica na saúde e qualidade de vida dos trabalhadores, bem como reduzir o impacto dessa condição nos serviços de saúde.

Implementar políticas de gerenciamento de carga de trabalho, a fim de distribuir adequadamente as tarefas, limitar o trabalho excessivo e oferecer suporte para a realização de tarefas pesadas pode reduzir a sobrecarga física e o risco de dor lombar. Neste sentido, também devem ser estimulados estilos de vida saudáveis, com atividade física regular, alimentação equilibrada e gerenciamento do estresse, ajudando a fortalecer a saúde dos trabalhadores e a reduzir o risco de dor lombar (Simas *et al.*, 2020).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) têm uma longa história que remonta a diferentes culturas e tradições ao redor do mundo. Embora as PICs tenham se consolidado como uma parte significativa da medicina alternativa e complementar nas últimas décadas, suas raízes estão profundamente entrelaçadas com a história da medicina tradicional e sistemas de cura ancestrais. O uso de PICs remonta a milhares de anos, com evidências que datam de civilizações antigas como a chinesa, a indiana, a egípcia e a grega. Cada uma dessas culturas desenvolveu suas próprias abordagens e técnicas, muitas das quais são consideradas precursoras das PICs modernas (Pereira *et al.*, 2022).

As PICs contemporâneas ganharam destaque devido à crescente conscientização sobre a importância de abordagens de saúde mais holísticas, o desejo de evitar efeitos colaterais indesejados de tratamentos farmacológicos e a

busca por terapias que considerem o paciente em sua totalidade. As PICs têm como objetivo não apenas tratar sintomas, mas também promover o bem-estar geral, melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças. A importância das PICs reside na diversidade de opções terapêuticas que oferecem e na ênfase na prevenção e promoção da saúde. Elas complementam os tratamentos médicos convencionais, proporcionando uma abordagem mais completa para o cuidado de saúde. Além disso, as PICs têm a vantagem de serem frequentemente menos invasivas e mais seguras, o que atrai pessoas que desejam evitar procedimentos médicos mais agressivos (Nogueira; Pachú, 2023).

Nos 30 anos de existência do SUS, a PNPIC contribuiu para uma mudança significativa na forma como a saúde é concebida e praticada no país. Ela trouxe alternativas terapêuticas que valorizam a participação ativa do paciente em seu próprio processo de cura, promovendo uma abordagem mais humanizada e centrada no indivíduo. Além disso, as PICs têm sido eficazes no tratamento de diversas condições, contribuindo para a redução de custos e para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes (Jesus *et al.*, 2023).

No entanto, ao longo dos anos, a PNPIC também enfrentou desafios e obstáculos. A resistência de alguns setores da comunidade médica, a falta de regulamentação adequada de algumas práticas e a necessidade de treinamento de profissionais de saúde são questões que ainda precisam ser abordadas. Além disso, a inclusão de PICs no SUS demanda recursos financeiros e logísticos, o que pode ser um desafio em um sistema de saúde com recursos limitados. Outro desafio importante é a necessidade de pesquisa e avaliação contínuas para fornecer evidências científicas sólidas sobre a eficácia das PICs. Isso é fundamental para garantir que essas práticas sejam usadas de maneira segura e eficaz e para obter o apoio de profissionais de saúde e da comunidade em geral (Nogueira; Pachú, 2023).

O impacto da lombalgia na qualidade de vida dos idosos transcende o desconforto físico. A dor crônica está intimamente ligada à perda de autonomia, redução da capacidade de realizar atividades diárias e sentimentos de inutilidade social (Seker; Kurt, 2018). Além disso, há uma inter-relação com fatores emocionais e sociais. Segundo Atilio *et al.* (2021), a dor crônica em idosos pode desencadear quadros de ansiedade e depressão, contribuindo para o isolamento social e para um ciclo vicioso de agravamento da condição. Esses desdobramentos comprometem não apenas a saúde física, mas também a qualidade de vida psicológica e relacional.

Do ponto de vista socioeconômico, a lombalgia crônica representa um desafio crescente para os sistemas de saúde e previdência social. Conforme Andrade (2022), condições como a lombalgia figuram entre as principais causas de aposentadoria precoce e afastamentos por invalidez. A necessidade de tratamentos contínuos, como fisioterapia, medicamentos e intervenções complementares, muitas vezes sobrecarrega tanto os recursos financeiros dos indivíduos quanto os sistemas de saúde pública. Essa problemática destaca a importância de políticas públicas eficazes para prevenir e tratar condições musculoesqueléticas em idosos.

A literatura também evidencia o papel das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no manejo da lombalgia crônica em idosos. Terapias como acupuntura, yoga, massagem e fitoterapia têm ganhado relevância por sua abordagem holística e custo-benefício favorável (Aguiar; Kanan; Masiero, 2020; Brasil, 2006). Essas práticas não apenas oferecem alívio dos sintomas, mas também promovem uma visão integrativa de cuidado, que abrange aspectos físicos, emocionais e sociais.

Portanto, a lombalgia crônica em idosos é um problema de saúde pública multidimensional, com impactos profundos na funcionalidade, autonomia e bem-estar geral. Estratégias terapêuticas que integrem abordagens convencionais e complementares são essenciais para mitigar os efeitos dessa condição. A promoção da saúde nesse contexto exige um olhar atento às demandas específicas dos idosos, alinhando-se a políticas públicas que promovam o envelhecimento ativo e saudável.

2.3 O TRABALHO NO SISTEMA CAPITALISTA E A LOMBALGIA: UMA ANÁLISE CRÍTICA DAS CONDIÇÕES LABORAIS E SEUS DESAFIOS PARA A PREVIDÊNCIA SOCIAL

O sistema capitalista, baseado na lógica da acumulação de capital e da maximização da produtividade, transformou as relações de trabalho ao longo dos séculos, intensificando a exploração da força de trabalho. A busca incessante por eficiência e competitividade tem colocado o trabalhador em condições laborais que frequentemente ignoram aspectos fundamentais de saúde e bem-estar. Nesse contexto, doenças ocupacionais, como a lombalgia, emergem como reflexos das dinâmicas impostas por esse modelo econômico, representando não apenas um

problema de saúde pública, mas também um desafio socioeconômico (Pinto; Pinto; Amorim, 2021).

A alta produtividade exigida no capitalismo moderno impõe ao trabalhador longas jornadas, tarefas repetitivas e, muitas vezes, condições laborais precárias. Conforme Lima (2020), a globalização intensificou a flexibilização e a precarização do trabalho, agravando as desigualdades e expondo os trabalhadores a situações de vulnerabilidade. Essa pressão constante para atender metas e prazos resulta em sobrecarga física e mental, criando um ambiente propício para o desenvolvimento de doenças ocupacionais. Entre essas, a lombalgia destaca-se como uma das mais prevalentes, especialmente em atividades que envolvem esforços físicos, posturas inadequadas e movimentos repetitivos.

A lombalgia, caracterizada por dores na região lombar que podem se tornar crônicas, reflete diretamente as condições impostas pelo sistema capitalista. A repetitividade das tarefas e a falta de equipamentos ergonômicos em setores como a indústria, a construção civil e o transporte são evidências claras da negligência com a saúde do trabalhador em prol da maximização do lucro (Oliveira e Costa, 2018). Além disso, a ausência de pausas adequadas e a intensificação do ritmo de trabalho agravam o problema, dificultando a recuperação do trabalhador e aumentando o risco de incapacitação. Santos e Jakobsen (2020) enfatizam que essas dinâmicas são resultados diretos das transformações globais do capitalismo, que ampliaram a exploração da força de trabalho em economias periféricas, como a brasileira.

A exploração da força de trabalho no capitalismo não se limita às demandas físicas; ela também impacta a saúde mental, criando um ciclo vicioso que exacerba os problemas de saúde ocupacional. O estresse crônico e a ansiedade, frequentemente associados às pressões do ambiente de trabalho, podem intensificar a percepção de dor e contribuir para a cronificação da lombalgia. Esse cenário reflete o que Freire (2019) identifica como um problema estrutural do capitalismo, que subordina a saúde e o bem-estar à lógica produtivista e à acumulação de riquezas.

É urgente reconhecer que o modelo capitalista, ao priorizar o lucro sobre a saúde, contribui para a perpetuação de condições laborais que comprometem a qualidade de vida do trabalhador. A lombalgia, como expressão física desse desequilíbrio, evidencia a necessidade de políticas públicas e empresariais que priorizem a ergonomia, a segurança no trabalho e a promoção da saúde. Pinto, Pinto e Amorim (2021) destacam que, no Brasil, o enfraquecimento do Estado Social e das

proteções trabalhistas acentuou os desafios para a garantia da saúde no ambiente laboral.

O sistema capitalista, ao longo de sua evolução, consolidou-se como um modelo econômico que prioriza a maximização da produtividade e a competitividade. Nesse contexto, o mercado de trabalho é caracterizado pela intensificação do ritmo das atividades, pela flexibilização das relações laborais e pela precarização do trabalho, fenômenos que afetam diretamente a saúde física e mental dos trabalhadores. Essa configuração, embora impulsiona o crescimento econômico, evidencia um custo humano significativo que não pode ser ignorado.

A intensificação do ritmo de trabalho é uma das marcas do capitalismo contemporâneo. Sob pressão para atender metas rigorosas e prazos reduzidos, os trabalhadores são frequentemente submetidos a jornadas exaustivas, o que impacta negativamente sua saúde. A sobrecarga física, resultante de atividades repetitivas e esforço contínuo, é um dos fatores que contribuem para o aumento de doenças ocupacionais, como a lombalgia (Cargnin *et al.*, 2019). Além disso, a aceleração das tarefas cria um ambiente de estresse crônico, afetando a saúde mental e levando ao surgimento de quadros de ansiedade, depressão e burnout (Martins *et al.*, 2022).

Paralelamente, a flexibilização das relações trabalhistas, frequentemente apresentada como uma resposta às demandas de um mercado globalizado, tem se traduzido em maior precarização do trabalho. A informalidade, a terceirização e os contratos temporários tornam os vínculos laborais mais frágeis, diminuindo os direitos e garantias dos trabalhadores (Oliveira; Costa, 2018). Nesse cenário, muitos são privados de condições adequadas de segurança no ambiente laboral e de acesso a benefícios como licença médica e aposentadoria. Essa instabilidade não apenas compromete a qualidade de vida dos trabalhadores, mas também reforça a vulnerabilidade econômica e social, perpetuando desigualdades (Andrade, 2022).

O aumento da competitividade, outro pilar do capitalismo, exacerba essas dinâmicas ao impor uma lógica de desempenho extremo. A necessidade de "superar-se continuamente" cria um ambiente de competição acirrada, onde a saúde e o bem-estar são frequentemente negligenciados em prol de resultados financeiros. Trabalhadores enfrentam pressões psicológicas constantes, como o medo de demissões e a insegurança em relação ao futuro profissional, o que intensifica os problemas de saúde mental (Lima, 2020). Além disso, a busca incessante por

eficiência leva à redução de pausas e momentos de descanso, intensificando os impactos na saúde física.

A soma desses fatores evidencia a fragilidade do modelo capitalista na promoção de um trabalho digno e sustentável. Embora a intensificação do trabalho, a flexibilização e a competitividade sejam elementos que impulsionam o crescimento econômico, eles têm um custo humano que não pode ser ignorado. A precarização das condições laborais e o comprometimento da saúde dos trabalhadores representam desafios que requerem respostas urgentes.

Políticas públicas que promovam a proteção social, a fiscalização das condições de trabalho e a implementação de práticas ergonômicas no ambiente laboral são indispensáveis. Além disso, é fundamental que as empresas assumam uma postura ética e responsável, investindo no bem-estar de seus funcionários e reconhecendo a saúde como um ativo essencial para a produtividade a longo prazo (Freire, 2019). Apenas com um equilíbrio entre as demandas econômicas e as necessidades humanas será possível construir um ambiente de trabalho mais justo e saudável.

A lombalgia é amplamente reconhecida como uma das principais causas de absenteísmo e incapacidade laboral em todo o mundo. No contexto ocupacional, ela reflete não apenas a exposição a fatores físicos adversos, mas também a precariedade das condições de trabalho, especialmente em sistemas econômicos que priorizam a produtividade sobre o bem-estar do trabalhador (Nogueira; Pachú, 2023). Diversos fatores laborais, como posturas inadequadas, levantamento de cargas, longas jornadas de trabalho em posições fixas, movimentos repetitivos e a ausência de ergonomia, contribuem significativamente para o desenvolvimento dessa patologia. Além disso, a relação entre o trabalho informal e precarizado e a falta de suporte ergonômico agrava ainda mais o quadro, especialmente em economias em desenvolvimento (Andrade, 2022).

As posturas inadequadas no ambiente de trabalho figuram como um dos principais fatores desencadeantes da lombalgia. Trabalhos que exigem posições estáticas por longos períodos ou o uso de equipamentos não ajustáveis comprometem a postura natural da coluna vertebral. Essa sobrecarga contínua, além de causar desconforto imediato, pode levar a lesões crônicas, muitas vezes irreversíveis. Profissionais que trabalham em escritórios, por exemplo, enfrentam desafios diários

relacionados à má adaptação de cadeiras, mesas e computadores, que deveriam ser ajustados às necessidades ergonômicas individuais (Almeida; Kraychete, 2017).

Outro fator crucial é o levantamento de cargas, predominante em setores como construção civil, logística e agricultura. O esforço repetitivo e a falta de treinamento adequado sobre técnicas de levantamento seguro geram uma sobrecarga desproporcional na coluna lombar. Estudos indicam que trabalhadores expostos a essas condições têm maior probabilidade de desenvolver hérnias de disco e outros problemas musculoesqueléticos associados à lombalgia (Cargnin *et al.*, 2019). Esses problemas não apenas comprometem a saúde física do trabalhador, mas também geram custos elevados para os sistemas de saúde e previdência (Andrade, 2022).

As longas jornadas de trabalho em posições fixas, um elemento comum em profissões como motoristas, operadores de máquinas e profissionais de saúde, são igualmente prejudiciais. A falta de mobilidade e a manutenção prolongada de posturas estáticas aumentam a compressão nos discos intervertebrais, favorecendo o surgimento de dores crônicas. Esses profissionais frequentemente relatam dificuldades em equilibrar a carga de trabalho com as demandas de saúde, agravando os impactos físicos e psicológicos da lombalgia (Lima *et al.*, 2022).

Além disso, os movimentos repetitivos e a falta de ergonomia no ambiente laboral desempenham um papel central na etiologia da lombalgia. A repetitividade das tarefas, especialmente em linhas de produção e serviços de atendimento, pode causar microrupturas nos tecidos musculares e articulares. Aliada à ausência de equipamentos ergonômicos e intervalos para descanso, essa dinâmica resulta em uma sobrecarga cumulativa que compromete a saúde do trabalhador. Estudos destacam que a implementação de medidas ergonômicas poderia reduzir significativamente os índices de doenças ocupacionais relacionadas à lombalgia (Aguiar *et al.*, 2021).

A precarização das relações de trabalho, intensificada pelo crescimento do setor informal em economias periféricas, agrava a exposição a condições laborais inadequadas. Trabalhadores informais, frequentemente desprovidos de direitos básicos e acesso a políticas de saúde ocupacional, estão mais vulneráveis a problemas de saúde, incluindo a lombalgia. A ausência de suporte ergonômico, jornadas irregulares e a inexistência de fiscalização tornam esses indivíduos mais suscetíveis a lesões musculoesqueléticas. Como destacam Oliveira e Costa (2018), a flexibilização das relações trabalhistas no Brasil, especialmente no período pós-2016,

ampliou a precariedade no ambiente laboral, limitando ainda mais o acesso a condições de trabalho dignas.

Além disso, a falta de políticas públicas direcionadas ao bem-estar dos trabalhadores informais reflete um descaso estrutural com a saúde ocupacional. Programas de educação ergonômica, capacitação sobre técnicas de movimentação e fornecimento de equipamentos adaptados poderiam minimizar os impactos da precarização, mas permanecem ausentes em grande parte dos setores produtivos (Oliveira; Kanas; Wajchenberg, 2021).

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Analisar os efeitos das Práticas Integrativas e Complementares na redução da lombalgia crônica em idosos, no período de fevereiro de 2023 a setembro de 2024.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- descrever as estratégias terapêuticas adotadas e seus efeitos na dor, bem como o impacto social e na qualidade de vida dos indivíduos idosos;
- identificar o efeito das PICs na melhoria da função física em idosos com lombalgia crônica, conforme as evidências encontradas; e
- avaliar a eficácia do uso de PICs no tratamento da lombalgia crônica em idosos.

4 MÉTODO

4.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de uma revisão integrativa sobre os procedimentos, técnicas e programas adotados para diminuir os efeitos relacionados à lombalgia crônica na população idosa. Foram utilizadas as bases de dados públicas e periódicos científicos que possuem publicações e apresentam evidências de técnicas e programas adotados para reduzir os efeitos relacionados à lombalgia crônica na população idosa.

Os descritores DECS (Descritores em Ciências da Saúde) utilizados para a busca foram: Health Policy (Política de Saúde) OR Complementary Therapies (Terapias Complementares) AND Low Back Pain (Dor Lombar), em português e inglês. A busca foi realizada nessas bases em fevereiro de 2023, e os resultados foram analisados até setembro de 2024.

A questão-problema que norteou a pesquisa foi formulada de maneira clara e abrangente, orientando a busca e a seleção dos estudos, a fim de responder: quais Práticas Integrativas e Complementares (PICs) são mais utilizadas na promoção da saúde de idosos com lombalgia crônica? Para alcançar esse objetivo, foi realizada a coleta de dados por meio da pesquisa de artigos científicos disponíveis em três plataformas de base de dados: MEDical Literature Analysis and Retrieval System (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Os artigos escolhidos foram examinados minuciosamente e analisados em sua totalidade. A abordagem de seleção envolveu a identificação de elementos ou facetas que compartilham características similares ou interligadas, permitindo, assim, a criação de classificações para agrupá-los de acordo com suas semelhanças e proporcionar uma descrição detalhada.

4.2 CENÁRIO DO ESTUDO

O estudo foi desenvolvido em um contexto de revisão bibliográfica, utilizando fontes de dados disponíveis em bases indexadas, como MEDLINE, SciELO e LILACS. As bases foram escolhidas por sua relevância na disponibilização de estudos relacionados à saúde, práticas integrativas e geriatria. Os artigos selecionados

abordam intervenções em populações com lombalgia crônica, especialmente em idosos, fornecendo dados científicos para análise e síntese.

4.3 AMOSTRA

A amostra compreendeu artigos científicos e documentos disponíveis em bases de dados públicas. Foram incluídos estudos publicados entre 2012 e 2024, em português, inglês ou espanhol, que investigaram os efeitos das PICs na lombalgia crônica. A escolha do recorte temporal entre 2012 e 2024 justifica-se pela necessidade de reunir evidências atualizadas e relevantes sobre a aplicação das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no tratamento da lombalgia crônica. A partir de 2012, observa-se um aumento significativo na produção científica e no reconhecimento institucional das PICs no âmbito da saúde pública, especialmente após a ampliação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), que passou a incorporar novas terapias e diretrizes.

Esse marco contribuiu para o fortalecimento das pesquisas na área, tornando o período selecionado representativo das discussões mais recentes e das práticas contemporâneas em saúde integrativa. Ademais, a delimitação até 2024 permite abranger os estudos mais atuais disponíveis até o momento da coleta dos dados, garantindo uma análise abrangente e alinhada ao estado da arte.

4.3.1 Critérios de Inclusão

Foram incluídos estudos que abordam diretamente os desafios da lombalgia crônica, considerando as perspectivas de tratamento, impacto social e qualidade de vida. Foram considerados estudos de diferentes delineamentos, incluindo ensaios clínicos, estudos observacionais e estudos qualitativos.

Dessa forma, foram selecionados 11 estudos, todos publicados nos últimos dez anos, a fim de garantir a atualidade e a relevância das informações.

4.3.2 Critérios de Exclusão

Foram excluídos todos os artigos cuja versão completa não estava disponível para acesso, a fim de permitir uma análise aprofundada e detalhada. Além disso,

foram incluídos apenas estudos redigidos nos idiomas inglês e português. Foram também excluídos os estudos que não abordavam diretamente os desafios da lombalgia crônica, suas perspectivas de tratamento, impacto social e qualidade de vida, bem como materiais que não se configuram como estudos científicos. Não foram incluídos trabalhos que tratassem exclusivamente de outras condições médicas ou que não apresentassem relação direta com a lombalgia crônica. Nos casos de estudos publicados em mais de uma fonte, foi considerada apenas a versão mais completa e atualizada.

4.4 COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada em etapas estruturadas, visando garantir a relevância e a qualidade das informações. Inicialmente, foram selecionadas as bases de dados MEDLINE, SciELO e LILACS, escolhidas por sua abrangência e importância na disseminação de estudos relacionados à saúde e às práticas integrativas. Em seguida, definiu-se um conjunto de palavras-chave estratégicas, tais como: *“lombalgia crônica”*, *“idosos”*, *“práticas integrativas e complementares”*, *“qualidade de vida”* e *“promoção da saúde”*. Essas palavras-chave foram combinadas utilizando operadores booleanos (*AND*, *OR*) para otimizar a busca por estudos pertinentes. A triagem inicial consistiu na leitura de títulos e resumos, com o objetivo de identificar os artigos que atendiam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Após essa etapa, os textos selecionados foram lidos na íntegra, a fim de confirmar sua adequação aos objetivos da pesquisa. Por fim, as informações extraídas dos estudos foram organizadas em tabelas, abrangendo aspectos como objetivo, intervenções analisadas, principais resultados e conclusões. Esse processo rigoroso buscou assegurar a qualidade e a pertinência dos dados para a análise e a discussão dos resultados.

A seguir, apresenta-se a estratégia de busca utilizada para a realização deste trabalho, considerando os achados dentro do período delimitado para a pesquisa na literatura:

Tabela 1 – Estratégia de busca de estudos sobre Práticas Integrativas e complementares no tratamento da lombalgia crônica

Estratégia de busca	Base	Resultados
<i>Health Policy OR Complementary Therapies AND Low Back Pain</i>	MEDical Literature Analysis and Retrieval System (MEDLINE).	398 resultados
<i>Health Policy OR Complementary Therapies OR Low Back Pain</i>	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).	25 resultados
<i>Health Policy OR Complementary Therapies AND Low Back Pain</i>	Scientific Electronic Library Online (SciELO).	4 resultados

Fonte: Elaborada pela autora (2024).

4.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados extraídos foram analisados de forma qualitativa, utilizando a técnica de análise temática, conforme proposta por Braun e Clarke (2006). Os resultados foram interpretados com base nos efeitos das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) sobre a lombalgia crônica em idosos. A análise buscou identificar padrões, lacunas e recomendações práticas para o manejo dessa condição. Para aferição do nível de evidência dos achados, foi utilizada, como método de análise, a Escala PEDro (Sherrington *et al.*, 2000).

A pesquisa sobre Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no manejo de dores crônicas, especialmente a lombalgia, revela um campo promissor em possibilidades terapêuticas, embora ainda apresente desafios relacionados à validação científica e à aplicabilidade clínica.

Este estudo analisou um conjunto de artigos que abordam intervenções como yoga, acupuntura, acupuntura auricular, massagem e terapias cognitivas-comportamentais, entre outras, com o objetivo de compreender seus impactos na redução da dor, na melhora da funcionalidade e na qualidade de vida dos pacientes.

A análise foi estruturada em três eixos: (1) caracterização dos estudos; (2) discussão dos resultados em ordem cronológica; e (3) comparação entre as abordagens dos autores, complementada pela aplicação da Escala PEDro para avaliação da qualidade metodológica, conforme apresentado no Quadro 1, a seguir:

Quadro 1 – Escala de PEDro para avaliação metodológica

Critério	Descrição	Sim (1)	Não (0)
1	Elegibilidade dos critérios especificada		
2	Alocação aleatória dos participantes		
3	Alocação secreta (oculta)		
4	Comparabilidade inicial dos grupos		
5	Cegamento dos participantes		
6	Cegamento dos terapeutas		
7	Cegamento dos avaliadores de desfecho		
8	Mensuração de pelo menos um desfecho primário em mais de 85% dos participantes		
9	Intenção de tratar na análise dos dados		
10	Comparação estatística entre grupos		
11	Medidas de variabilidade e precisão apresentadas		

Fonte: Adaptação Shiwa *et al.* (2011).

*A pontuação final desta Escala de PEDro varia de 0 a 10, excluindo o critério 1, a soma dos valores indica o nível de evidência.

A pontuação obtida na Escala PEDro é utilizada para classificar o nível de evidência metodológica de cada estudo. Pesquisas que obtêm pontuação entre 8 e 10 são consideradas de alta qualidade metodológica, enquanto aquelas com pontuação entre 4 e 7 são classificadas como de qualidade moderada. Estudos com pontuação inferior a 4 são, geralmente, considerados de baixa qualidade metodológica, indicando maior risco de viés e menor confiabilidade dos resultados.

A utilização da Escala PEDro é especialmente relevante em revisões sistemáticas e metanálises na área da fisioterapia e das Práticas Integrativas e Complementares (PICs), uma vez que permite comparar a qualidade metodológica de diferentes estudos e, conseqüentemente, atribuir maior ou menor peso aos achados na síntese das evidências. Nos estudos que investigam práticas integrativas aplicadas ao manejo da dor crônica, como yoga, acupuntura e massagem, essa avaliação torna-se ainda mais pertinente, considerando-se a diversidade metodológica, a heterogeneidade das intervenções e a variabilidade dos desfechos avaliados.

4.6 ASPECTOS LEGAIS E ÉTICOS

Por se tratar de um estudo baseado em dados secundários, disponíveis publicamente, esta pesquisa não exigiu submissão e aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa. No entanto, foram rigorosamente observados os princípios éticos de integridade e responsabilidade científica, assegurando o uso adequado das informações e a devida citação dos autores consultados, conforme estabelece a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) nº 510, de 7 de abril de 2016, que dispõe sobre as normas aplicáveis às pesquisas nas Ciências Humanas e Sociais.

Nesse sentido, também foram considerados os preceitos da Resolução CNS nº 466, de 12 de dezembro de 2012, que trata das diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, especialmente no que se refere ao respeito à dignidade, à autonomia e aos direitos dos participantes. Ressalta-se, ainda, a observância à Lei nº 14.874, de 18 de abril de 2024, que reforça a importância da ética, da responsabilidade e da transparência nas pesquisas científicas realizadas no Brasil.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a busca inicial, foram identificados 427 estudos relevantes. A eliminação de duplicatas resultou em 250 estudos únicos. Na etapa de triagem inicial, com base na análise dos títulos e resumos, esse número foi reduzido para 100 estudos, que, à primeira vista, pareciam abordar diretamente os desafios da lombalgia crônica e o alívio da dor por meio das Práticas Integrativas e Complementares (PICs).

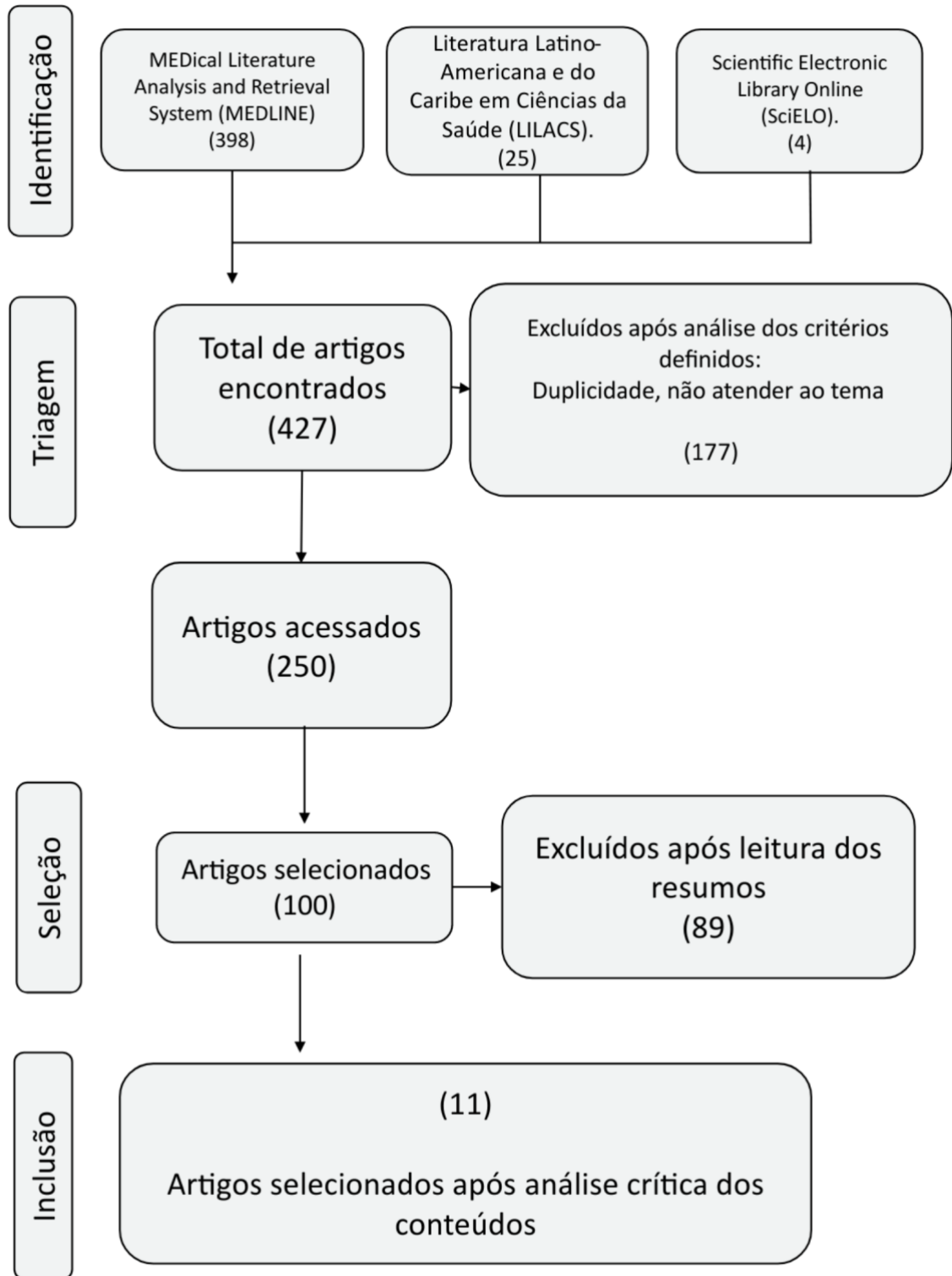
No entanto, durante a leitura dos resumos, observou-se que muitos estudos, embora relacionados à dor crônica ou ao uso de terapias alternativas, não tratavam especificamente da população idosa com lombalgia crônica, critério essencial para esta pesquisa. Entre os temas mais frequentemente encontrados nos trabalhos excluídos, destacam-se: tratamentos da dor em pacientes oncológicos; intervenções em populações jovens ou adultas, sem foco na terceira idade; uso de PICs em transtornos psiquiátricos; efeitos da acupuntura em dores articulares distintas da lombar, como joelhos e ombros; além de estudos focados exclusivamente na fisioterapia convencional, sem associação com práticas integrativas.

Outros estudos foram excluídos por não apresentarem delineamento metodológico adequado, por não descreverem claramente os desfechos clínicos ou por se tratarem de revisões narrativas sem critérios sistemáticos de seleção de dados. Também foram excluídos artigos duplicados em diferentes bases, teses e dissertações não publicadas em periódicos indexados, bem como publicações que abordavam as PICs de forma exclusivamente teórica, sem aplicação prática ou avaliação empírica.

Em seguida, os 100 estudos que permaneceram após essa triagem passaram por uma análise mais detalhada dos textos completos. Nessa fase, foram aplicados de forma rigorosa os critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Como resultado, obteve-se a seleção final de 11 estudos que atenderam integralmente aos requisitos estabelecidos nesta pesquisa.

A seleção desses estudos buscou garantir uma amostra representativa e abrangente das perspectivas atuais sobre os desafios da lombalgia crônica em idosos, permitindo uma análise aprofundada e uma síntese abrangente dos temas relacionados ao tratamento, impacto social e qualidade de vida, no contexto da utilização das Práticas Integrativas e Complementares no manejo da dor lombar crônica nessa população.

Figura 1 - Fluxograma de busca dos artigos na literatura



A apresentação e discussão dos resultados foram organizadas em três eixos principais. O primeiro eixo buscou caracterizar os estudos identificados, considerando: autor e ano de publicação, tipo de estudo, objetivo, principais resultados e a modalidade de Prática Integrativa e Complementar utilizada como intervenção, conforme apresentado na Tabela 2. O segundo eixo destacou os principais resultados em ordem cronológica, evidenciando a evolução das pesquisas ao longo do tempo.

Por fim, no terceiro eixo, foi realizada uma análise comparativa entre os autores, com o objetivo de identificar convergências, divergências e contribuições específicas de cada estudo para o manejo da lombalgia crônica em idosos por meio das Práticas Integrativas e Complementares.

Tabela 2 – Caracterização dos estudos

(continua)

Autor/ano	Objetivo	Resultados	Qual a modalidade de PIC de acordo com a PNPIC-SUS	Conclusão
Silva et al. (2022)	Verificar os efeitos da prática de yoga na capacidade funcional, depressão e qualidade de vida quando comparados com o treinamento funcional	.	Yoga	Conclui-se que tanto as mulheres como os homens apresentaram melhoras na cognição e em algumas variáveis da capacidade funcional
Karimi et al. (2016)	Avaliar os efeitos da acupuntura e fisioterapia na redução da dor em pacientes com lombalgia crônica	Os efeitos da acupuntura e fisioterapia na redução da dor e incapacidade em pacientes com dor lombar crônica foram significativas nos indivíduos avaliados. Não ocorreram eventos adversos nos pacientes	Acupuntura	O uso da acupuntura pode contribuir para redução da dor, proporcionando uma vida melhor para os pacientes que sofrem dessa doença
Moura et al. (2019)	Avaliar os efeitos da acupuntura auricular na Dor lombar crônica	A acupuntura auricular apresentou resultados positivos, sendo capaz de reduzir a intensidade da dor crônica nas costas em 80%	Acupuntura auricular	A acupuntura auricular é uma prática promissora para o tratamento da dor crônica nas costas em adulto

				(continuação)
Han et al. (2019)	Massagem, acupuntura ou cuidados quiropráticos na dor musculoesquelético crônica	O curso da dor crônica não parece melhor para aqueles que receberam um ou mais cursos de acupuntura, massagem ou cuidados quiropráticos do que aqueles que nunca receberam tais modalidades durante o período de acompanhamento de três anos	Massagem, acupuntura	Os métodos causais baseados no uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) foram eficazes em eliminar as diferenças iniciais entre os grupos de exposição em relação às covariáveis medidas. No entanto, não foi identificada uma diferença significativa na intensidade da dor autoavaliada entre os veteranos que receberam as PICs e aqueles que não receberam, ao longo do período de acompanhamento
Wayne et al (2021)	Avaliar as causas e tratamento da dor lombar crônica em idosos	Os benefícios apontados por pacientes aumentaram com a frequência do tratamento e os mesmos relatam que diminuíram ao longo do tempo no grupo que recorreram as terapias, impulsionada principalmente pela redução do uso de medicamentos	Tai Chi	A co-contração muscular da extremidade inferior pode desempenhar um papel no benefício observado do treinamento de TC de longo prazo na marcha e no controle postural. Ensaios randomizados de maior duração e adequadamente potentes são necessários para avaliar o efeito do TC na coordenação neuromuscular e seu impacto no controle postural

				<i>(continuação)</i>
Bicego et al. (2021)	Auto-hipnose, música; autocuidado e psicoeducação foram os métodos utilizados como Terapia Cognitiva Comportamental na dor crônica	Logo após o tratamento, todos os grupos diminuíram em atitudes (como respondem à dor) e melhoraram a qualidade de vida física. Aos 6 meses, todos os pacientes mantiveram seus níveis de qualidade de vida física e controle percebido em relação à dor sentida e apresentaram diminuição na intensidade da dor, dano físico e emoção. Aos 12 meses, observou-se diminuição da gravidade da insônia	Auto-hipnose, música; autocuidado e psicoeducação	Os achados atuais são encorajadores, pois mostram efeitos benéficos de longo prazo de tratamentos complementares baseados em biopsicossociais na dor crônica. Parece que os pacientes continuaram a aplicar as estratégias aprendidas, pois melhorias foram observadas um ano após o término dos tratamentos
Ramos, Domínguez e Gutiérrez (2018)	Avaliar os benefícios da acupuntura na artrite	O uso de acupuntura provavelmente tem impacto mínimo ou nenhum na artrite reumatoide	Acupuntura.	Concluímos que o uso da acupuntura provavelmente tem pouco ou nenhum impacto na artrite reumatoide
Silva et al (2024)	Avaliar a eficácia da terapia manual na redução da dor em pacientes com lombalgia crônica	A terapia manual demonstrou eficácia significativa na redução da dor em pacientes com lombalgia crônica, melhorando a qualidade de vida dos participantes	Terapia Manual	Conclui-se que a terapia manual e os exercícios físicos são complementares e devem ser integrados em programas multidisciplinares de tratamento da lombalgia crônica, proporcionando uma recuperação mais rápida, eficaz e com menos riscos de complicações. Essas abordagens oferecem uma solução segura e acessível para pacientes que buscam uma melhora na qualidade de vida e na gestão da dor lombar crônica.

				<i>(conclusão)</i>
Garcia et al (2023)	Avaliar os efeitos dos exercícios baseados no método Pilates em equipamento portátil na intensidade da dor, qualidade de vida e capacidade funcional de mulheres idosas com lombalgia crônica	Observou-se redução significativa da intensidade da dor ($p < 0,001$), melhora nos domínios de dor e aspectos sociais ($p = 0,01$), e aumento da capacidade funcional em testes de força e flexibilidade. Não houve diferenças significativas entre grupos intergrupo	Pilates com equipamento portátil	Os resultados indicam que a prática de exercícios baseados no método Pilates com equipamentos portáteis tem um impacto positivo, especialmente nos sintomas dolorosos, podendo promover a saúde de mulheres idosas com dor lombar e ser utilizada como um recurso terapêutico adicional de baixo custo
Pereira et al. (2023)	Investigar os benefícios do Método Pilates no tratamento da lombalgia	Os exercícios de Pilates demonstraram efeitos positivos na função geral de movimento/mobilidade e redução da dor, otimizando a flexibilidade e resistência muscular do paciente	Método Pilates	O Método Pilates é eficaz e de baixo custo para o tratamento da lombalgia
Guimarães e Fischborn (2023)	Reunir evidências científicas que comprovem a eficácia da acupuntura no tratamento da lombalgia, abordando diferentes perspectivas	A acupuntura demonstrou eficácia no tratamento da dor lombar ao promover o equilíbrio energético do organismo. Estudos indicam alívio imediato e melhora significativa na intensidade da dor em diversos pacientes, além de ser uma alternativa que não causa efeitos colaterais comuns em tratamentos farmacológicos	Acupuntura	Exercícios baseados no método Pilates com equipamento portátil, produz impacto positivo principalmente na sintomatologia dolorosa, sendo capaz de promover a saúde de mulheres idosas com lombalgia e ser empregado como mais um recurso terapêutico de baixo custo

Fonte: Elaborado pela autora (2024).

Na Tabela 2 é apresentado um resumo dos principais achados dos estudos que atenderam aos critérios estabelecidos, destacando-se as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) e os respectivos resultados/benefícios abordados nos 11

artigos selecionados. A análise das publicações revelou que a maioria dos estudos foi realizada entre 2016 e 2024.

A análise dos dados, com base na Escala de PEDro, forneceu evidências sólidas sobre a eficácia das PICs na promoção da saúde de idosos com lombalgia crônica. A Escala PEDro, amplamente utilizada para avaliar a qualidade metodológica de ensaios clínicos, permitiu a sistematização dos resultados, assegurando a confiabilidade das informações. Os estudos avaliados evidenciaram o impacto positivo de diferentes modalidades de PICs, eficazes na redução da dor, melhora da funcionalidade física e promoção da qualidade de vida desses indivíduos.

Dentre as modalidades analisadas, o yoga destacou-se pela capacidade de melhorar a mobilidade articular, o equilíbrio dinâmico e a qualidade de vida geral dos participantes. Estudos com alta pontuação na Escala de PEDro (≥ 7) demonstraram que a prática regular de yoga reduz a intensidade da dor e contribui para o bem-estar emocional, especialmente na redução de sintomas depressivos. Trata-se de uma intervenção segura, acessível e com benefícios sustentáveis para a funcionalidade e autonomia dos idosos.

A acupuntura e a acupuntura auricular também apresentaram resultados expressivos. Estudos validados por pontuação ≥ 6 na Escala de PEDro indicaram que essas práticas proporcionaram redução significativa da dor lombar, chegando a até 80% de melhora, sem relato de efeitos adversos relevantes, o que reforça sua segurança e eficácia, especialmente em casos de lombalgia crônica refratária aos tratamentos convencionais.

O Método Pilates destacou-se pelos benefícios na flexibilidade, resistência muscular e alívio da dor. Estudos de alta qualidade metodológica demonstraram que, após 8 a 12 semanas de intervenção, os participantes apresentaram melhorias na capacidade funcional e na qualidade de vida, consolidando o Pilates como uma prática de baixo custo e com impacto positivo duradouro. A terapia manual, por sua vez, revelou-se eficaz tanto na redução imediata da dor quanto na melhora da funcionalidade, com pontuações entre 6 e 8 na Escala de PEDro, sendo especialmente útil em casos de tensões musculares associadas à lombalgia crônica.

A análise também evidenciou que práticas como massagem e cuidados quiropráticos promoveram alívio temporário da dor e melhora na percepção da qualidade de vida. Contudo, os benefícios mais duradouros foram observados quando essas práticas foram associadas a outras estratégias, como exercícios físicos ou

intervenções educativas. Além disso, intervenções comportamentais, como auto-hipnose, música e psicoeducação, mostraram-se promissoras no controle emocional e na redução da percepção da dor. Estudos com pontuação ≥ 6 na Escala de PEDro relataram que essas práticas favoreceram a autoconfiança e a adesão a estratégias de autocuidado, elementos fundamentais para o bem-estar global dos idosos.

Os resultados obtidos reforçam a relevância das PICs como intervenções complementares eficazes e seguras no manejo da lombalgia crônica em idosos. A aplicação da Escala de PEDro garantiu maior rigor metodológico na análise e destacou a importância da integração dessas práticas aos cuidados de saúde, sobretudo no contexto geriátrico. Ao promover melhorias físicas, emocionais e sociais, as PICs demonstraram ser uma estratégia de reabilitação abrangente, capaz de atender às demandas específicas dessa população e contribuir significativamente para sua qualidade de vida.

Os estudos selecionados demonstraram que as PICs exercem um papel relevante na gestão da dor crônica e no bem-estar dos pacientes, embora seus resultados possam variar conforme a modalidade e o contexto em que são aplicadas. A prática de yoga, por exemplo, mostrou-se eficaz na melhora do equilíbrio dinâmico e da força de membros superiores, além de reduzir sintomas depressivos e melhorar a qualidade de vida (Silva *et al.*, 2022). Esses achados estão alinhados com os princípios da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (Brasil, 2006), que reconhece o yoga como uma intervenção promotora de saúde e prevenção de doenças, especialmente na atenção primária.

Por outro lado, os estudos sobre acupuntura apresentaram resultados diversos. Enquanto a acupuntura auricular demonstrou redução de 80% na intensidade da dor lombar crônica (Chaves *et al.*, 2018), outros estudos, como o de Han *et al.* (2019), indicaram que práticas como massagem, acupuntura tradicional e quiropraxia possuem efeitos limitados a curto prazo, sem manutenção dos benefícios por períodos superiores a três anos. Essa disparidade reforça a necessidade de considerar variáveis como frequência do tratamento, características individuais dos pacientes e integração com outras abordagens terapêuticas.

O uso de terapias cognitivas-comportamentais, incluindo auto-hipnose, psicoeducação e práticas de autocuidado, também apresentou benefícios relevantes, especialmente na melhora da qualidade de vida física e no controle da dor percebida (Wayne *et al.*, 2021). Esses resultados evidenciam a importância de abordagens

multidimensionais no manejo da dor crônica, que considerem não apenas os sintomas físicos, mas também os impactos emocionais e sociais associados à dor persistente. Essa visão integrativa é fundamental, especialmente para idosos que frequentemente enfrentam isolamento social, ansiedade e depressão, fatores agravados pela dor crônica.

Porém, há limitações na aplicabilidade universal das PICs, como evidenciado no estudo de Ramos, Domínguez e Gutiérrez (2018), que encontrou impacto mínimo ou inexistente da acupuntura no manejo da artrite reumatoide. Isso evidencia a necessidade de mais pesquisas que explorem em quais condições específicas essas práticas são mais eficazes, além de ressaltar a importância do rigor metodológico nas investigações científicas. A avaliação dos estudos pela Escala de PEDro indicou, na maioria, uma qualidade metodológica de moderada a alta, com destaque para os estudos que utilizaram randomização e controle rigoroso das variáveis, como os trabalhos de Moura *et al.* (2019) e Wayne *et al.* (2021).

Neste sentido, surge a necessidade de se classificar o nível de evidência de cada estudo analisado:

Tabela 3 – Nível de evidência

Autor/Ano	Nível de Evidência
Silva <i>et al.</i> (2022)	Moderado
Karimi <i>et al.</i> (2016)	Alto
Moura <i>et al.</i> (2019)	Alto
Han <i>et al.</i> (2019)	Moderado
Wayne <i>et al.</i> (2021)	Moderado
Bicego <i>et al.</i> (2021)	Moderado
Ramos, Domínguez e Gutiérrez (2018)	Alto
Silva <i>et al.</i> (2024)	Moderado
Garcia <i>et al.</i> (2023)	Moderado
Pereira <i>et al.</i> (2023)	Alto
Guimarães e Fischborn (2023)	Alto

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Nota: Baseado na escala PeDro (*Physiotherapy Evidence Database*, 2025).

A classificação do nível de evidência apresentada na Tabela 3 foi elaborada com base na hierarquia das evidências científicas, utilizando como referência a Escala PEDro (*Physiotherapy Evidence Database*, 2025). Essa escala é amplamente

reconhecida para avaliar a qualidade metodológica de estudos clínicos em fisioterapia e áreas afins, incluindo pesquisas sobre Práticas Integrativas e Complementares (PICs).

De acordo com essa hierarquia, estudos com alto nível de evidência são aqueles que apresentam maior rigor metodológico, como ensaios clínicos randomizados controlados (ECR) e revisões sistemáticas de alta qualidade. Esses estudos se destacam por contar com alocação aleatória dos participantes, grupos controle apropriados, cegamento de avaliadores e análise estatística robusta, o que reduz vieses e aumenta a confiabilidade dos achados. Portanto, os estudos de Karimi *et al.* (2016), Moura *et al.* (2019), Ramos, Domínguez e Gutiérrez (2018), Pereira *et al.* (2023) e Guimarães e Fischborn (2023) foram classificados com alto nível de evidência, indicando maior confiabilidade nas conclusões apresentadas.

Já os estudos classificados com nível de evidência moderado apresentam contribuições relevantes, porém com algumas limitações metodológicas que podem comprometer, ainda que parcialmente, a robustez de suas conclusões. Entre as limitações mais comuns estão a ausência de randomização, controle insuficiente de variáveis de confusão, amostras reduzidas ou ausência de cegamento de participantes ou avaliadores. Ainda assim, esses estudos oferecem informações importantes para o campo da pesquisa em PICs e, quando analisados em conjunto com outras evidências, podem reforçar tendências e orientar a prática clínica. Esse é o caso dos estudos de Silva *et al.* (2022), Han *et al.* (2019), Wayne *et al.* (2021), Bicego *et al.* (2021), Silva *et al.* (2024) e Garcia *et al.* (2023).

É importante ressaltar que a atribuição de nível de evidência não invalida os estudos classificados como de evidência moderada, mas indica que seus resultados devem ser interpretados com maior cautela e, preferencialmente, em associação com achados provenientes de pesquisas de maior rigor metodológico. Em áreas como as Práticas Integrativas e Complementares, onde muitas intervenções são individualizadas e dependem de múltiplos fatores contextuais e subjetivos, nem sempre é viável a realização de estudos controlados com alta complexidade metodológica. Por essa razão, a combinação de diferentes tipos de evidências, incluindo estudos observacionais e ensaios clínicos, é fundamental para construir um corpo de conhecimento consistente e aplicável tanto à prática clínica quanto às políticas públicas.

Os dados apresentados reforçam que, embora promissoras, as PICs demandam maior padronização de suas aplicações e a realização de estudos mais robustos, que validem seus resultados. Além disso, sua integração nos sistemas de saúde deve ser acompanhada de estratégias que garantam a acessibilidade, bem como a educação de profissionais e pacientes sobre suas possibilidades e limitações. A implementação de políticas públicas que ampliem o uso dessas práticas pode não apenas aliviar o sofrimento de pacientes com dor crônica, mas também reduzir os custos relacionados a tratamentos prolongados e ao uso excessivo de medicamentos, proporcionando um cuidado mais humanizado e sustentável. Assim, as PICs despontam como aliadas no enfrentamento dos desafios da saúde contemporânea, ao mesmo tempo que exigem avanços no campo da pesquisa e da prática clínica para consolidarem seu papel no cenário terapêutico.

A discussão sobre os resultados alcançados com as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no manejo da lombalgia crônica em idosos revela uma perspectiva ampla sobre o potencial terapêutico dessas intervenções. Cada modalidade apresenta características específicas, cujos impactos foram reforçados por dados metodológicos confiáveis, corroborados por estudos anteriores e pela literatura revisada. A seguir, realiza-se uma análise aprofundada de cada PIC e dos destaques apontados pelos autores citados em seus trabalhos.

A yoga, como prática integrativa e complementar, destaca-se pelo impacto positivo na saúde de idosos, especialmente no contexto da lombalgia crônica. Silva *et al.* (2022) evidenciaram que essa modalidade melhora significativamente a qualidade de vida, além de proporcionar ganhos na capacidade funcional. Esses resultados estão respaldados por Aguiar, Kanan e Masiero (2020), que enfatizam o papel da yoga como uma ferramenta amplamente utilizada na Atenção Primária à Saúde no Brasil, promovendo bem-estar físico, emocional e mental. O alinhamento dessa prática com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC-SUS) reforça sua relevância como abordagem acessível e eficaz no manejo de dores crônicas, com benefícios que transcendem o alívio dos sintomas, integrando dimensões holísticas de cuidado à saúde.

A literatura aponta que os benefícios da yoga derivam de sua capacidade de integrar movimento físico, técnicas respiratórias e meditação, promovendo uma abordagem sistêmica para o manejo da dor e melhora da funcionalidade física. Bento *et al.* (2020) destacam que a yoga auxilia no fortalecimento muscular, na mobilidade

articular e no equilíbrio — aspectos fundamentais para a população idosa, frequentemente afetada por limitações físicas e dores musculoesqueléticas. Complementarmente, a PNPIC-SUS reconhece que a yoga não só reduz dores físicas, como também auxilia no controle de condições psicológicas associadas, como ansiedade e depressão, frequentemente presentes em quadros de lombalgia crônica (Brasil, 2006).

Os impactos da yoga são particularmente relevantes no contexto brasileiro, onde a dor crônica afeta cerca de 37% da população, segundo Albuquerque (2018). A prática alinha-se às estratégias que visam reduzir a dependência de fármacos, questão crítica considerando os efeitos adversos dos medicamentos na população idosa. Aguiar, Kanan e Masiero (2020) reforçam que intervenções como a yoga representam uma alternativa sustentável e acessível no Sistema Único de Saúde (SUS), especialmente em comunidades vulneráveis, onde o acesso a tratamentos convencionais pode ser limitado.

No âmbito da prática clínica, a yoga apresenta benefícios comprovados no alívio da dor lombar, conforme ressaltam Araújo, Oliveira e Liberatori (2012). A combinação de posturas físicas (asanas) e técnicas de respiração (pranayama) proporciona relaxamento muscular e aumento da circulação sanguínea, aliviando tensões acumuladas na região lombar. Além disso, os efeitos mediados da yoga no sistema nervoso central, incluindo a redução de marcadores de estresse, como o cortisol, demonstram sua eficácia no manejo de dores crônicas em um nível sistêmico (Aguiar; Kanan; Masiero, 2020).

A acupuntura tem se consolidado como uma prática integrativa e complementar amplamente eficaz no manejo da dor crônica, incluindo a lombalgia, devido à sua abordagem holística e à ausência de efeitos adversos significativos. Estudos como os de Guimarães e Fischborn (2023) reforçam essa eficácia ao demonstrar que a acupuntura proporciona alívio expressivo da dor, impactando positivamente a qualidade de vida dos pacientes. Além disso, Albuquerque (2018) enfatiza que a acupuntura atende à crescente necessidade de alternativas terapêuticas para uma população na qual 37% enfrentam dores crônicas, frequentemente associadas a limitações físicas e emocionais — dado especialmente relevante no contexto brasileiro, onde a dependência de analgésicos e anti-inflamatórios é elevada, expondo os pacientes a efeitos colaterais indesejáveis.

A acupuntura, conforme destacado por Araújo, Oliveira e Liberatori (2012), vai além do alívio imediato da dor, promovendo um reequilíbrio energético por meio da estimulação de pontos estratégicos do corpo — os meridianos. Esse processo, fundamentado nos princípios da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), busca restaurar o fluxo harmonioso do *Qi*, energia vital que, segundo a MTC, é essencial para o bem-estar geral. O impacto da acupuntura não é apenas físico, mas também psicológico e emocional, contribuindo para a redução do estresse, melhora do sono e aumento da resiliência emocional — aspectos cruciais no manejo da dor crônica.

Os efeitos analgésicos da acupuntura são respaldados por estudos como o de Almeida e Kraychete (2017), que elucidam os mecanismos neurofisiológicos envolvidos. A estimulação dos pontos de acupuntura ativa fibras nervosas periféricas, desencadeando a liberação de neurotransmissores como endorfinas e serotonina, que modulam a percepção da dor. Esse processo, conforme corroborado por Corgozinho *et al.* (2020), não apenas alivia a dor local, mas também promove relaxamento sistêmico, reduzindo tensões musculares e melhorando a mobilidade. Esses efeitos são particularmente úteis no manejo da lombalgia crônica, cuja etiologia frequentemente envolve fatores musculoesqueléticos e psicossomáticos.

Outro aspecto relevante é a contribuição da acupuntura para a redução do uso de medicamentos. Estudos como os de Andrade (2022) apontam que, ao substituir ou complementar tratamentos farmacológicos, a acupuntura ajuda a minimizar os riscos associados ao uso prolongado de analgésicos e anti-inflamatórios, como toxicidade hepática e dependência. Esse benefício é enfatizado pelo Ministério da Saúde na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC-SUS), que reconhece a acupuntura como uma abordagem terapêutica de grande potencial no manejo de condições crônicas e no fortalecimento da saúde pública (Brasil, 2006).

A acessibilidade e a eficácia da acupuntura também são destacadas por Jesus *et al.* (2023), que apontam sua crescente inclusão em unidades de atenção básica à saúde. Essa prática tem sido utilizada como uma estratégia para melhorar a qualidade de vida em populações vulneráveis, muitas vezes sem acesso a tratamentos convencionais. Além disso, Ferreira *et al.* (2022) ressaltam as experiências exitosas da aplicação da acupuntura no âmbito da Atenção Primária à Saúde no Brasil, destacando sua aceitação por parte dos pacientes e os impactos positivos na redução de filas para tratamentos especializados.

O Método Pilates tem se destacado como uma abordagem integrativa eficaz no manejo da lombalgia crônica em idosos, combinando benefícios significativos em flexibilidade, resistência muscular e qualidade de vida. Pereira *et al.* (2023) enfatizam que o Pilates atua de forma notável na melhora da funcionalidade física, aliviando dores lombares e promovendo maior autonomia nos idosos. Esse impacto positivo está alinhado aos achados de Bento *et al.* (2020), que destacam a ênfase do Pilates na estabilização do core e na mobilidade articular, dois pilares fundamentais para a reabilitação de pacientes com dor crônica.

A eficácia do Pilates está intrinsecamente ligada à sua abordagem integrada, que combina fortalecimento muscular, equilíbrio e alongamento em movimentos controlados. Essa combinação, como aponta Araújo, Oliveira e Liberatoni (2012), oferece resultados sustentáveis com baixos custos, tornando-o uma opção atrativa para o público idoso e uma alternativa viável para sistemas públicos de saúde, como o SUS. A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC-SUS) reconhece o valor dessas práticas na promoção da saúde e no manejo de condições crônicas, incluindo a lombalgia, destacando a acessibilidade e os benefícios de longo prazo proporcionados por intervenções como o Pilates (Brasil, 2006).

Além dos benefícios físicos, o Pilates também promove impactos psicológicos positivos. Estudos como os de Aguiar, Kanan e Masiero (2020) ressaltam que práticas integrativas contribuem para o bem-estar mental, reduzindo os níveis de estresse e promovendo maior adesão aos programas terapêuticos. Para idosos, isso é particularmente relevante, pois condições como a lombalgia crônica frequentemente estão associadas à ansiedade e à depressão, agravando a percepção da dor e limitando ainda mais a funcionalidade. Nesse contexto, o Pilates se apresenta como uma intervenção completa, com benefícios tanto físicos quanto emocionais.

A revisão de Vieira e Fleck (2013) também reforça a importância do Pilates como um método seguro e eficaz para idosos. A abordagem adaptável do Pilates permite que os exercícios sejam ajustados às necessidades e limitações individuais, tornando-o uma prática inclusiva e acessível. Estudos como os de Almeida e Kraychete (2017) destacam ainda que essa personalização é essencial para o sucesso de programas de reabilitação, garantindo resultados mais eficazes e sustentáveis.

Outro aspecto relevante é o papel do Pilates na prevenção de lesões e na manutenção da independência funcional. Bento *et al.* (2020) destacam que o

fortalecimento do core, promovido pelo Pilates, não apenas alivia dores lombares, mas também contribui para melhorar o equilíbrio e prevenir quedas, uma preocupação significativa para a população idosa. Esses benefícios estão alinhados com os objetivos de envelhecimento ativo e saudável, promovidos por políticas públicas como o Estatuto do Idoso e a PNPIC-SUS.

Por fim, o custo-benefício do Pilates torna-o uma intervenção acessível tanto para os indivíduos quanto para o sistema de saúde. Estudos como os de Andrade (2022) apontam que, ao reduzir a necessidade de medicamentos e tratamentos invasivos, o Pilates oferece uma alternativa sustentável para o manejo de condições crônicas. Esses dados reforçam a importância de integrar práticas como o Pilates no cuidado à saúde dos idosos, promovendo benefícios multifacetados que vão além do alívio da dor, impactando positivamente a qualidade de vida e a funcionalidade no dia a dia.

A terapia manual tem se mostrado uma abordagem de grande eficácia no manejo da lombalgia crônica, especialmente quando aplicada em populações com dores musculares associadas a essa condição. Silva *et al.* (2024) destacam que a prática manual contribui de forma significativa para a redução da dor, promovendo benefícios imediatos e de médio prazo para os pacientes. Essa eficácia é reforçada por Andrade (2022), que pontua a relevância das técnicas manuais em quadros de tensão muscular e disfunções articulares comuns em pacientes com lombalgia, melhorando não apenas a dor, mas também a funcionalidade.

Os mecanismos fisiológicos subjacentes à terapia manual incluem a mobilização articular e o relaxamento muscular, que ajudam a restaurar o equilíbrio biomecânico do corpo. Estudos como os de Cargnin *et al.* (2019) enfatizam que, além do alívio imediato da dor, a terapia manual atua na melhoria da mobilidade e na redução de contraturas musculares, elementos essenciais para o manejo da lombalgia.

Essa abordagem também potencializa os resultados quando combinada com outras intervenções, como exercícios terapêuticos ou práticas integrativas, ampliando os benefícios funcionais e reduzindo a necessidade de intervenções farmacológicas. Essa redução é particularmente relevante no contexto de pacientes idosos, que frequentemente enfrentam riscos associados ao uso prolongado de medicamentos, como dependência e efeitos colaterais adversos (Albuquerque, 2018).

A revisão de Araújo, Oliveira e Liberatori (2012) corrobora a eficácia da terapia manual, destacando sua capacidade de aliviar a tensão muscular, melhorar a circulação sanguínea local e promover a liberação de endorfinas, que modulam a percepção da dor. Além disso, a terapia manual apresenta benefícios psicológicos, pois o contato direto e a abordagem centrada no paciente proporcionam maior conforto e engajamento no processo terapêutico, elementos que, segundo Aguiar, Kanan e Masiero (2020), são fundamentais para a adesão ao tratamento.

Outro ponto importante é a acessibilidade e versatilidade da terapia manual. Andrade (2022) ressalta que essa prática pode ser adaptada às necessidades individuais, sendo indicada tanto para casos de lombalgia aguda quanto crônica. Além disso, é uma opção de baixo custo em comparação com tratamentos invasivos ou farmacológicos, o que a torna uma alternativa viável para populações atendidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), alinhando-se aos princípios da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC-SUS) (Brasil, 2006).

A combinação da terapia manual com outras estratégias também merece destaque. Estudos como os de Bento *et al.* (2020) mostram que a inclusão de exercícios de fortalecimento e alongamento após sessões de terapia manual melhora a estabilidade do core e previne recorrências de dor lombar. Além disso, a integração dessa prática com modalidades como Pilates ou acupuntura pode potencializar os resultados, promovendo um cuidado multidimensional que aborda tanto os aspectos físicos quanto emocionais da dor crônica (Corgozinho *et al.*, 2020).

As práticas de massagem e cuidados quiropráticos têm se consolidado como intervenções relevantes no manejo da lombalgia, especialmente no alívio temporário da dor. Essas abordagens, embora eficazes de forma imediata, apresentam limitações em sua eficácia a longo prazo, como destacado por Vieira e Fleck (2013). No entanto, sua integração em um contexto multidisciplinar, combinada a outras estratégias terapêuticas, amplifica seus benefícios e possibilita um impacto mais sustentável na saúde dos pacientes.

A massagem é amplamente reconhecida por sua capacidade de aliviar a dor e promover relaxamento muscular por meio da manipulação de tecidos moles. Estudos como os de Araújo, Oliveira e Liberatori (2012) destacam que, ao melhorar a circulação sanguínea local e reduzir tensões musculares, a massagem contribui para a diminuição da inflamação e do desconforto associado à lombalgia. Além disso, a massagem estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela

redução da percepção da dor, o que a torna uma intervenção eficaz no manejo inicial da dor crônica.

Os cuidados quiropráticos, por sua vez, são amplamente utilizados para corrigir desalinhamentos da coluna vertebral, que podem contribuir para dores musculoesqueléticas. Bento *et al.* (2020) ressaltam que técnicas como a manipulação quiroprática são eficazes na restauração da mobilidade articular e na redução de dores lombares causadas por compressões nervosas ou desajustes posturais. No entanto, Vieira e Fleck (2013) enfatizam que a eficácia dos cuidados quiropráticos depende da sua aplicação em um plano terapêutico integrado, onde exercícios específicos e práticas educativas são incluídos para prevenir recidivas e melhorar a funcionalidade a longo prazo.

A literatura indica que a eficácia dessas práticas é potencializada quando combinadas com intervenções como exercícios terapêuticos, que fortalecem a musculatura de suporte da coluna, e estratégias educativas, que incentivam a adoção de posturas e hábitos saudáveis. Andrade (2022) reforça que a combinação dessas abordagens contribui para tratar a causa subjacente da dor, proporcionando benefícios mais duradouros. Além disso, Aguiar, Kanan e Masiero (2020) destacam que a participação dos pacientes em programas educativos melhora a compreensão sobre a lombalgia e aumenta a adesão às estratégias de autocuidado, complementando os efeitos imediatos das intervenções manuais.

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC-SUS) reconhece a importância dessas práticas como parte de um modelo de cuidado centrado no paciente. Quando inseridas em um contexto multidisciplinar, a massagem e os cuidados quiropráticos alinham-se aos princípios da humanização e da integralidade do cuidado, promovendo uma abordagem que considera as dimensões física, emocional e social do indivíduo (Brasil, 2006).

Outro aspecto relevante é a acessibilidade dessas práticas, especialmente em comunidades onde o acesso a tratamentos convencionais pode ser limitado. Vieira e Fleck (2013) ressaltam que essas modalidades são frequentemente mais viáveis economicamente e facilmente adaptáveis às necessidades individuais dos pacientes. A massagem, em particular, tem sido integrada na atenção básica como uma intervenção complementar que, embora não substitua tratamentos convencionais, oferece benefícios significativos no alívio dos sintomas dolorosos.

Portanto, práticas como massagem e cuidados quiropráticos, apesar de apresentarem eficácia limitada quando aplicadas isoladamente, desempenham um papel essencial em um modelo integrado de cuidado. Sua combinação com exercícios terapêuticos, práticas educativas e outras intervenções permite que os pacientes obtenham não apenas alívio da dor, mas também melhorias na funcionalidade e na qualidade de vida. Ao serem incorporadas às políticas públicas de saúde, essas abordagens fortalecem o modelo multidisciplinar, promovendo resultados sustentáveis no manejo da lombalgia crônica.

Abordagens comportamentais, como auto-hipnose, música e psicoeducação, têm se mostrado estratégias valiosas no manejo da dor crônica, especialmente em idosos com lombalgia. Wayne *et al.* (2021) destacam que essas práticas exercem impacto significativo no controle emocional e na percepção da dor, oferecendo ferramentas para que os pacientes lidem de maneira mais eficaz com os desafios da condição. Ao atuarem nos aspectos psicológicos e emocionais da dor, essas intervenções complementam outras abordagens terapêuticas, potencializando resultados e promovendo melhora global na qualidade de vida.

A auto-hipnose, por exemplo, utiliza sugestões guiadas para induzir um estado de relaxamento profundo, reduzindo a percepção da dor. Atílio *et al.* (2021) evidenciam que essa técnica diminui a intensidade da dor percebida e melhora a resiliência emocional dos pacientes, ajudando-os a enfrentar melhor os desafios cotidianos. Ao empoderar o indivíduo no controle da dor, promove maior autonomia e reduz a dependência de intervenções externas, alinhando-se aos princípios de autocuidado previstos na PNPIC-SUS.

A música, outra intervenção amplamente estudada, possui efeitos analgésicos e relaxantes documentados. Jesus *et al.* (2023) apontam que a música atua no sistema límbico, responsável pelas emoções, e no córtex pré-frontal, promovendo redução da ansiedade e do estresse — fatores que agravam a dor crônica. Além disso, a música melhora a adesão ao tratamento ao criar um ambiente terapêutico mais acolhedor, especialmente importante para populações vulneráveis, como idosos.

A psicoeducação desempenha papel crucial ao capacitar os pacientes para compreender e gerenciar sua condição. Essa abordagem combina informações sobre a fisiologia da dor com estratégias práticas para melhorar a funcionalidade e a qualidade de vida. Aguiar, Kanan e Masiero (2020) mostram que pacientes participantes de programas psicoeducativos desenvolvem maior entendimento sobre

sua condição, adotando posturas e comportamentos saudáveis que contribuem para a redução da dor e prevenção de recidivas. Além disso, esses programas promovem o engajamento ativo dos pacientes, essencial para alcançar resultados duradouros.

Intervenções psicossociais como essas são especialmente relevantes no manejo da dor crônica, pois abordam aspectos frequentemente negligenciados por intervenções físicas ou farmacológicas. Além disso, são práticas acessíveis, de baixo custo e facilmente integráveis à atenção básica e políticas públicas. A inclusão dessas abordagens no cuidado multidisciplinar amplia a abrangência do tratamento, considerando o indivíduo em sua totalidade e não apenas os sintomas físicos.

Assim, auto-hipnose, música e psicoeducação não são apenas complementos eficazes, mas também intervenções centrais no enfrentamento da dor crônica, como a lombalgia. Ao promoverem maior autonomia, controle emocional e adesão ao autocuidado, ampliam o horizonte terapêutico e oferecem um modelo de cuidado holístico, alinhado às demandas de uma população envelhecida. Além disso, sua aplicação em contextos clínicos e comunitários fortalece a abordagem humanizada e centrada no paciente, característica essencial de um sistema de saúde eficiente e inclusivo.

A análise das conclusões da Tabela 3 evidencia a relevância e o potencial das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no manejo da dor crônica, sobretudo na lombalgia. Diferentes modalidades reconhecidas pela PNPIC-SUS demonstraram benefícios significativos na redução da dor, melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde física e mental. Silva *et al.* (2022) indicam que a prática de yoga contribui para melhorias funcionais e cognitivas em homens e mulheres, reforçando seu potencial enquanto prática integrativa para promoção da saúde. A yoga atua de forma holística, beneficiando aspectos físicos, emocionais e psicológicos, tornando-se ferramenta valiosa para pacientes com dor crônica.

No âmbito da acupuntura, Karimi *et al.* (2016) e Moura *et al.* (2019) confirmam sua eficácia na redução da dor lombar crônica, com melhorias significativas na dor e incapacidade funcional. A acupuntura auricular, em especial, demonstrou redução de até 80% na intensidade da dor nas costas, destacando seu potencial como prática complementar promissora, de baixo custo e com baixa incidência de efeitos adversos, favorecendo sua adoção na saúde pública (Moura *et al.*, 2019).

Entretanto, Han *et al.* (2019) apresentam perspectiva crítica ao apontar que, apesar de a acupuntura, massagem e quiropraxia terem eliminado diferenças entre

grupos em covariáveis iniciais, não houve diferença estatisticamente significativa na intensidade da dor autoavaliada entre veteranos que receberam tais intervenções e os que não receberam, em acompanhamento de três anos. Isso sugere que o efeito das PICs pode variar conforme o perfil populacional, o tempo de acompanhamento e a combinação das práticas adotadas, indicando a necessidade de estudos longitudinais mais robustos para esclarecer o impacto real dessas intervenções.

Wayne *et al.* (2021) destacam que a prática do Tai Chi apresenta benefícios progressivos conforme aumenta a frequência, reduzindo o uso de medicamentos e melhorando o controle postural em idosos com dor lombar crônica. Isso reforça a importância da adesão e continuidade no uso das PICs, potencializando seus efeitos ao longo do tempo, especialmente quando associadas a estratégias de autocuidado.

Adicionalmente, Bicego *et al.* (2021) demonstram que abordagens baseadas na Terapia Cognitiva Comportamental, com auto-hipnose, música, psicoeducação e autocuidado, proporcionam benefícios duradouros na qualidade de vida física, no controle da dor e na severidade da insônia em pacientes com dor crônica. Esses resultados indicam que a combinação de estratégias biopsicossociais integradas ao cuidado convencional pode ampliar a efetividade das intervenções e favorecer o manejo da dor em diferentes contextos.

Portanto, as evidências indicam que as PICs desempenham papel relevante e promissor na abordagem multidimensional da dor crônica, especialmente na lombalgia. Elas oferecem alternativas terapêuticas acessíveis, ampliam a autonomia e o protagonismo dos pacientes. Contudo, a heterogeneidade dos resultados e a ausência de efeitos consistentes em algumas populações indicam a necessidade de mais pesquisas com metodologias robustas, acompanhamento prolongado e amostras diversificadas, visando consolidar o corpo de evidências para a efetividade das PICs em diferentes condições e contextos assistenciais. Dessa forma, poderão ser melhor incorporadas às diretrizes clínicas e políticas públicas, especialmente no âmbito da PNPIC-SUS.

Os resultados reforçam a relevância das PICs no manejo da lombalgia crônica em idosos, destacando sua contribuição para a saúde integral, redução dos sintomas dolorosos e melhora da qualidade de vida. Além disso, a ampla aceitação dessas práticas pelos pacientes ressalta sua importância como parte integrante das políticas públicas de saúde no Brasil, conforme enfatizado pelo Ministério da Saúde na PNPIC-SUS. Esses achados apontam para a necessidade de pesquisas futuras que ampliem

o conhecimento sobre os impactos a longo prazo e sua integração em diferentes níveis de atenção à saúde.

Este estudo apresenta evidências sobre o uso e os efeitos das PICs e alerta para a baixa prevalência de uso dessas práticas entre idosos. Poucos estudos nacionais abordam o tema, o que é preocupante, uma vez que, na atenção à saúde do idoso, terapias complementares ainda são secundárias na prática médica, sendo o tratamento medicamentoso predominante.

Nesse contexto, a pesquisa enfrentou como limitação a quantidade reduzida de estudos que demonstrem resultados positivos e resolutivos para a sintomatologia dos usuários com dores crônicas. As PICs têm ganhado destaque nos últimos anos, mas muitos estudos ainda estão em andamento. Outro fator que contribui para o baixo número de publicações nacionais é a falta de profissionais que atuem com essas terapias, associada à divulgação insuficiente e aos escassos investimentos na área.

Ademais, os benefícios das PICs transcendem o indivíduo, impactando positivamente o sistema de saúde e a sociedade. Ao reduzir a dependência de medicamentos, diminuir internações e promover a autonomia dos idosos, essas práticas contribuem para a sustentabilidade do sistema público e para a redução dos custos associados ao tratamento prolongado de condições crônicas. A PNPI-C-SUS, ao integrar essas terapias ao SUS, oferece um modelo de cuidado que valoriza a eficácia clínica, a humanização e o respeito às individualidades dos pacientes.

O trabalho também reforça a necessidade de ampliar o acesso às Práticas Integrativas e Complementares (PICs), garantindo que idosos em situação de vulnerabilidade socioeconômica possam se beneficiar dessas intervenções. Isso demanda a implementação de políticas públicas focadas na capacitação de profissionais de saúde e na maior conscientização da população sobre os benefícios das PICs. A integração das abordagens convencionais e complementares na atenção básica e em programas geriátricos contribui para o enfrentamento das múltiplas dimensões da lombalgia crônica, promovendo o envelhecimento ativo e saudável.

Os resultados e as conclusões desta pesquisa foram organizados em quatro eixos temáticos principais, conforme a metodologia proposta por Braun e Clarke (2006), que abordam os impactos e benefícios das PICs no manejo da lombalgia crônica em idosos. O primeiro eixo, "impactos positivos no alívio da dor dos idosos", destaca as intervenções terapêuticas que demonstraram eficácia na redução da dor crônica, com foco nas práticas mais efetivas para esse fim. O segundo eixo,

“benefícios destacados para a qualidade de vida do idoso”, explora as modalidades que promovem não apenas o alívio da dor, mas também a melhora do bem-estar geral dos pacientes, incluindo aspectos emocionais e sociais.

O terceiro eixo, “principais funcionalidades reforçadas no tratamento”, analisa as capacidades essenciais que foram aprimoradas durante os tratamentos com as PICs, como mobilidade, força muscular e resistência — aspectos fundamentais para a reabilitação física dos idosos. Por fim, o quarto eixo, “principais desafios no acesso aos tratamentos”, aborda as barreiras enfrentadas pelos idosos para o acesso a essas práticas terapêuticas, discutindo fatores como a falta de divulgação, a escassez de profissionais capacitados e as limitações de recursos no Sistema Único de Saúde (SUS).

Esses eixos refletem os principais achados da pesquisa e fornecem uma visão abrangente sobre os efeitos das PICs no tratamento da lombalgia crônica em idosos, considerando tanto os benefícios evidenciados quanto os desafios que ainda precisam ser superados para garantir o acesso e a implementação eficaz dessas terapias.

5.1 IMPACTOS MAIS POSITIVOS NO ALÍVIO DA DOR DOS IDOSOS

Diversas Práticas Integrativas e Complementares (PICs) têm demonstrado eficácia na redução da dor lombar crônica em idosos. Entre elas, a acupuntura destacou-se por seu impacto significativo, com redução de até 80% na intensidade da dor nas costas, conforme os estudos de Moura *et al.* (2019) e Chaves *et al.* (2018). A yoga, identificada por Silva *et al.* (2022), também apresentou benefícios tanto no alívio da dor quanto na melhora da capacidade funcional, evidenciando um efeito holístico ao integrar movimento físico e técnicas respiratórias.

O Método Pilates contribuiu significativamente para a redução da dor, conforme Pereira *et al.* (2023), que relataram melhoras nos sintomas dolorosos, além do fortalecimento muscular e da melhora da flexibilidade. Outra prática com resultados positivos foi a terapia manual, apontada por Silva *et al.* (2024), que demonstrou eficácia imediata na redução da dor e na melhoria da funcionalidade dos pacientes.

Em relação a práticas de efeito mais imediato, massagem e cuidados quiropráticos também colaboraram para o alívio rápido da dor, embora seus efeitos tendam a ser temporários quando aplicados isoladamente (Vieira; Fleck, 2013).

5.2 BENEFÍCIOS MAIS DESTACADOS PARA A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

As PICs promovem não apenas o alívio da dor, mas também impactos significativos na qualidade de vida dos idosos. A yoga, conforme evidenciado por Silva *et al.* (2022), proporcionou melhora substancial na qualidade de vida geral dos participantes, especialmente pela redução de sintomas depressivos e pelo aprimoramento do bem-estar emocional. Além disso, favoreceu a mobilidade articular, o equilíbrio dinâmico e a força, aspectos essenciais para a funcionalidade dos idosos.

A acupuntura auricular, segundo Moura *et al.* (2019), foi eficaz na melhora da qualidade do sono e no alívio da dor, contribuindo para a qualidade de vida dos pacientes. O Método Pilates, além da redução da dor, aumentou a capacidade funcional e promoveu avanços nos aspectos sociais e físicos dos praticantes (Garcia *et al.*, 2023).

Adicionalmente, abordagens como auto-hipnose, música e psicoeducação desempenharam papel importante na melhoria da percepção da dor, no controle emocional e na qualidade de vida física, conforme demonstrado por Bicego *et al.* (2021).

5.3 PRINCIPAIS FUNCIONALIDADES REFORÇADAS NO TRATAMENTO

As PICs têm reforçado funcionalidades essenciais no tratamento da lombalgia crônica. A yoga não apenas aliviou a dor, mas também melhorou a capacidade funcional, especialmente no que se refere à mobilidade articular, equilíbrio dinâmico e força muscular (Silva *et al.*, 2022). De forma semelhante, o Método Pilates impactou positivamente a resistência muscular, a flexibilidade e a estabilidade do core (Pereira *et al.*, 2023).

A acupuntura contribuiu para a redução da dor e promoveu um efeito analgésico prolongado, além de melhorar o equilíbrio energético do organismo, conforme Guimarães e Fischborn (2023). A terapia manual, eficaz na redução imediata da dor, também auxiliou na mobilidade e no relaxamento muscular, aspectos essenciais para o manejo da lombalgia (Silva *et al.*, 2024).

5.4 PRINCIPAIS DESAFIOS NO ACESSO AOS TRATAMENTOS

Apesar da eficácia das PICs, diversos desafios limitam o acesso a esses tratamentos. Um dos principais obstáculos é a baixa divulgação e a reduzida prevalência do uso dessas terapias entre idosos, influenciada pela falta de profissionais capacitados e pela escassez de estudos nacionais robustos que avaliem sua efetividade (Brasil, 2024). A implementação das práticas no Sistema Único de Saúde (SUS) enfrenta limitações de recursos e carência de investimentos.

A acessibilidade é outro desafio, sobretudo em comunidades socioeconomicamente vulneráveis, onde o acesso a tratamentos convencionais é restrito. Para superar tais barreiras, são fundamentais a capacitação de profissionais de saúde e a conscientização sobre os benefícios das PICs, conforme preconiza a PNPIC-SUS (Brasil, 2006).

Ainda, a heterogeneidade dos resultados nas pesquisas indica que o impacto das PICs pode variar segundo o perfil populacional e o tempo de acompanhamento, ressaltando a necessidade de estudos longitudinais metodologicamente rigorosos para consolidar as evidências.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente dissertação teve como objetivo geral avaliar os efeitos das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na redução da lombalgia crônica em idosos, analisando seus impactos na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida dessa população. A partir de uma revisão de literatura sistematizada e da análise de dados secundários, foi possível identificar, com base em critérios metodológicos rigorosos — como a aplicação da Escala de PEDro —, evidências relevantes sobre a eficácia de diferentes modalidades de PICs aplicadas ao manejo da dor crônica em idosos.

Ao longo do estudo, constatou-se que as PICs — especialmente a acupuntura (tradicional e auricular), o Método Pilates, o yoga, o Tai Chi, a terapia manual e as práticas de caráter biopsicossocial (como a auto-hipnose e a psicoeducação) — apresentam efeitos positivos consistentes na redução da intensidade da dor, na melhora da funcionalidade física e no fortalecimento da autonomia dos idosos acometidos por lombalgia crônica. Para além do alívio sintomático, tais práticas também contribuíram para a melhoria de aspectos psicossociais, como o controle emocional, a autoestima e a resiliência frente aos desafios impostos pelas limitações físicas associadas à dor persistente.

A análise crítica dos estudos selecionados evidencia que as PICs devem ser consideradas estratégias terapêuticas complementares e integrativas, e não meramente alternativas, no contexto da atenção à saúde da pessoa idosa. As intervenções analisadas reforçam a ideia de um cuidado centrado no sujeito, humanizado, que reconhece a interdependência entre corpo, mente e contexto social na experiência da dor. Nesse sentido, as práticas integrativas se inserem como instrumentos potentes de ampliação da clínica, contribuindo para a efetivação dos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), especialmente no que tange à integralidade do cuidado.

Do ponto de vista das políticas públicas, o estudo dialogou com os marcos normativos que regulamentam as PICs no Brasil, em especial a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC-SUS). Apesar dos avanços promovidos por essa política desde sua institucionalização, os dados evidenciam que ainda existem desafios significativos em relação à sua implementação efetiva, principalmente quanto à oferta desigual dos serviços, à escassez de profissionais

capacitados e à incipiente inserção dessas práticas nos serviços de atenção primária à saúde. A análise permitiu identificar uma lacuna entre a normatividade da política e sua operacionalização nos territórios, o que compromete o acesso da população idosa a terapias reconhecidamente benéficas, sobretudo em contextos de vulnerabilidade social.

Outro aspecto relevante refere-se à necessidade de superação dos paradigmas biomédicos ainda predominantes nas práticas de saúde, que frequentemente invisibilizam ou deslegitimam saberes e práticas que fogem à lógica farmacológica e hospitalocêntrica. O reconhecimento científico da eficácia das PICs, evidenciado por ensaios clínicos randomizados com bom nível metodológico, aponta para a urgência de uma reconfiguração dos modelos de atenção à saúde, incorporando de forma mais estruturada e sustentável essas práticas aos protocolos clínicos e diretrizes terapêuticas voltadas à população idosa com dores crônicas.

Em termos epistemológicos, o estudo também contribui para a valorização de uma abordagem ampliada da saúde, que articula dimensões físicas, emocionais, culturais e espirituais no enfrentamento de condições crônicas, como a lombalgia. Tal perspectiva é particularmente relevante no envelhecimento, etapa da vida em que os processos de adoecimento tendem a ser multifatoriais e de longa duração, exigindo, portanto, uma resposta terapêutica igualmente complexa, integrativa e plural.

Destarte, as Práticas Integrativas e Complementares representam não apenas uma alternativa terapêutica eficaz e de baixo custo no manejo da lombalgia crônica em idosos, mas também um recurso estratégico de humanização do cuidado e fortalecimento da saúde pública brasileira. A incorporação sistemática dessas práticas no SUS, mediada por políticas públicas efetivas, formação profissional adequada e fomento à pesquisa científica, pode contribuir significativamente para a promoção de um envelhecimento ativo, saudável e digno.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Débora Pinheiro *et al.* Prevalência de dor crônica no Brasil: revisão sistemática. **BrJP**. São Paulo, v. 4, n. 3, p. 257-267, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/Ycrw5pYxPJnwzmkKyBvjzDC/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 22 maio 2023.

AGUIAR, Jordana; KANAN, Lilia Aparecida; MASIERO, Anelise Viapiana. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. **Saúde em Debate**, v. 43, p. 1205-1218, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/Ycrw5pYxPJnwzmkKyBvjzDC/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 31 out. 2023.

ALBUQUERQUE, Flávia. Dor crônica afeta pelo menos 37% dos brasileiros. **Agência Brasil** - São Paulo, 2018. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-09/dor-cronica-afeta-pelo-menos-37-dos-brasileiros#:~:text=Pelo%20menos%2037%25%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o,ABC%20e%20uma%20cl%C3%ADnica%20de>. Acesso em: 22 maio 2023.

ALMEIDA, Darlan Castro; KRAYCHETE, Durval Campos. Dor lombar – uma abordagem diagnóstica. **Revista Dor**, v. 18, n. 2, p. 173-177, 2017 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/9JxZrqLhB7r5y8rKWtXDYXt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 maio 2023.

ANDRADE, Igor Caio Santana de. **A previdência social, auxílio-doença e aposentadoria por invalidez concedidas e indeferidas na ocorrência de dor lombar não-específica (CID-10 m54.5) em trabalhadores brasileiros (2019-2020): uma análise exploratória de dados**. Dissertação apresentada ao programa de Pós-Graduação em Tecnologia, ambiente e sociedade da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Teófilo Otoni, 2022. Disponível em: http://acervo.ufvjm.edu.br/jspui/bitstream/1/2971/1/igor_caio_santana_andrade.pdf. Acesso em: 22 maio 2023.

ARAÚJO, Alisson Guimbala dos Santos; OLIVEIRA, Lusiane de; LIBERATORI, Mariela Fioriti. Protocolo fisioterapêutico no tratamento da lombalgia. **Cinergis**, v. 13, n. 4, p. 56-63, 2012. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/3093>. Acesso em: 22 maio 2023.

ATÍLIO, Fernando Gustavo Cordeiro *et al.* Dor no idoso acima de 80 anos: características, impactos e estratégias de enfrentamento. **Revista Cuidarte**, v. 12, n. 2, p. 1-12, 2021. Disponível em: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/1310/2256>. Acesso em: 22 maio 2023.

BENTO, Thiago Paulo Frascareli *et al.* Low back pain and some associated factors: is there any difference between genders? **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 24, n. 1, p. 79-87, 2020. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1413355518310128?via%3Dihub>. Acesso em: 22 maio 2023.

BICEGO, Aminata *et al.* Complementary treatment comparison for chronic pain management: a randomized longitudinal study. **PLoS One**, v. 16, n. 8, p. e0256001, 2021. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0256001>. Acesso em: 10 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 31 out. 2023.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative research in psychology**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006. doi:10.1191/1478088706qp063oa. Acesso em: 31 out. 2023.

CARGNIN, Zulamar Aguiar *et al.* Atividades de trabalho e lombalgia crônica inespecífica em trabalhadores de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, n. 6, p. 707-713, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/zTp7JyNvcn4cTxM8DqQpvRC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 maio 2023.

CARVALHO, Adriana P Fontana *et al.* Effects of lumbar stabilization and muscular stretching on pain, disabilities, postural control and muscle activation in pregnant woman with low back pain. **European Journal of Phys Rehabil Medicine**, v. 56, n. 3, p. 297-306, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32072792/>. Acesso em: 22 maio 2023.

CORGOZINHO. Marcelo Moreira *et al.* Dor e sofrimento na perspectiva do cuidado centrado no paciente. **Revista Bioética**, v. 28, n. 2, p. 249-256, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/3tJx6369mSFQDc3DXy5F8jM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 maio 2023.

FERREIRA, Bruno Rogério *et al.* Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPICs): Experiências exitosas na Atenção Primária de Saúde (APS) no Brasil. **Práticas Integrativas Complementares: visão holística e multidisciplinar**, v. 2, p. 124-128, 2022. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/211207033.pdf>. Acesso em: 31 out. 2023.

FREIRE, Alyson Thiago Fernandes. Émile Durkheim e a crítica do capitalismo em Da divisão do trabalho social. **Mediações**, v. 24, n. 2, p. 154-178, 2019. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/mediacoes/article/view/35630/32334>. Acesso em: 22 set. 2023.

GARCIA, Raiane Caroline *et al.* Efeitos dos exercícios baseados no método Pilates praticados em equipamento portátil por mulheres idosas com lombalgia crônica: um ensaio clínico randomizado. **Retos**, v. 48, p. 791-799, 2023. Disponível em: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/93865/72128>. Acesso em: 22 set. 2023.

GUIMARÃES, Daniele Andrade; FISCHBORN, Andréa Cristiane. A eficácia da acupuntura no tratamento da lombalgia. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 3, p. 2005-2012, 2023. Disponível em: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/93865/72128>. Acesso em: 22 set. 2023.

HAN, Ling *et al.* Evaluation of complementary and integrative health approaches among US veterans with musculoskeletal pain using propensity score methods. **Pain Medicine**, v. 20, n. 1, p. 90-102, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29584926/>. Acesso em: 22 set. 2023.

JANEIRO, Inês Margarida Inácio. Fisiologia da dor. Dissertação defendida em provas públicas. **Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**, Lisboa, 2017. Disponível em: <https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/8904/1/Fisiologia%20da%20dor%20-%20Vers%c3%a3o%20Final%20-%202017.pdf>. Acesso em 22 maio 2023.

JESUS, Jeisiane Andrade *et al.* Práticas integrativas e complementares no processo algíco crônico: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 9, p. e13712943313-e13712943313, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43313/34890>. Acesso em: 31 out. 2023.

KIPEL, Anna Geny Batalha. **Atenção aos pacientes com dor crônica no Sistema Único de Saúde de Joinville**. 2019. Tese (Doutorado em Saúde e Meio Ambiente – Universidade da Região de Joinville). Disponível em: https://www.univille.edu.br/account/ppgsma/VirtualDisk.html/downloadDirect/1692873/Tese_Final_Anna_Geny_Batalha_Kipel.pdf. Acesso em: 22 maio 2023.

KIRST, Carina; DARSIE, Camilo. Notas sobre a saúde pública, a saúde coletiva e o estabelecimento e funcionamento do Sistema Único de Saúde. **Asklepion: Informação em Saúde**, v. 1, n. 2, p. 91-112, 2021. Disponível em: <https://asklepionrevista.info/asklepion/article/view/21>. Acesso em: 23 out. 2023.

LEAL, Antônio Carlos *et al.* Aspectos gerais sobre a transição demográfica e epidemiológica da população brasileira. **Enfermagem Brasil**, v. 18, n. 5, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Cortez/publication/337330308_Aspectos_gerais_sobre_a_transicao_demografica_e_epidemiologica_da_populacao_brasileira/links/5ede707692851cf138698aa6/Aspectos-gerais-sobre-a-transicao-demografica-e-epidemiologica-da-populacao-brasileira.pdf. Acesso em: 22 maio 2023.

LIMA, Ângela Maria de Sousa. Os impactos da globalização no mundo do trabalho. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 20, n. 39,

p. 32-49, 2020. Disponível em:
<http://publicacoes.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/1308/1210>. Acesso em:
22 set. 2023.

LIMA, Josiany Ribeiro de *et al.* Lombalgia ocupacional: efeitos do tratamento fisioterapêutico no alívio da dor em funcionários que trabalham sentados. **VIII Fórum Rondoniense de Pesquisa**, v.8, n.1, 2022. Disponível em:
<https://periodicos.saolucasjparana.edu.br/foruns/article/view/599/539>. Acesso em:
22 maio 2023.

LOUREIRO, Bárbara de Castro Monteiro; INUMARU, Suely Maria Satoko Moriya; BARRETO, Renata Rezende. Perfil epidemiológico e funcional de pacientes com lombalgia crônica. **Revista Movimenta**, v. 10, n. 1, p. 44-56, 2017. Disponível em:
<https://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/5530/4140>. Acesso em:
22 maio 2023.

MAGALHÃES, Marcelo José da Silva de *et al.* Social security expenses with patients with back pain by the National Institute of Social Security of Brazil from 2008 to 2014. **Revista Eletrônica Acervo Saúde** v.11, n. 5, p. e233, 2019. Disponível em:
<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/233/179>. Acesso em: 22 maio 2023.

MARIOTO, Márcio Moyses Bonetti; ADAME, Wellington Luan; TEIXEIRA, Camilla Maria Prudêncio Pilla. Relação dos métodos de avaliação de prevalência de lombalgia no trabalho. **Revista Faculdades do Saber** v. 8, n. 16, p. 1653-1665, 2023. Disponível em: <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/203/147>. Acesso em: 22 maio 2023.

MARTINS, Ana Claudia Martins e *et al.* Terapia Ocupacional e Lombalgia: perfil epidemiológico dos pacientes atendidos na Unidade de Ensino Assistência em Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade do Estado do Pará. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, e37011729939, 2022. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/29939/25960/344751>. Acesso em: 22 maio 2023.

MUNDIM, Bruno Vinicius Resende *et al.* Práticas integrativas e complementares realizadas em pacientes com lombalgia em uma Unidade Básica de Saúde na região noroeste do Paraná: relato de experiência. **REAS**, v. supl., n. 43, e2470, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/2470/1462>. Acesso em 22 mai. 2023.

MUNIZ, Clariana. Fernandes *et al.* Caracterização dos idosos com fratura de fêmur proximal atendidos em hospital escola público. **Espaço para a Saúde**, v. 8, p.33-38, 2007. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/306353547_Caracterizacao_dos_idosos_com_fratura_de_femur_proximal_atendidos_em_hospital_escola_publico. Acesso em: 06 jan. 2024.

MOURA, Caroline de Castro *et al.* Acupuntura auricular para dor crônica nas costas em adultos: revisão sistemática e metanálise. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 53, p. e03461, 2019. Disponível em: 10 out. 2023.

NOGUEIRA, Ana Júlia da Silva; PACHÚ, Clésia Oliveira. Práticas Integrativas e Complementares na Promoção da Saúde: Uma revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 8, p. e9612842853-e9612842853, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42853/34618>. Acesso em: 31 out. 2023.

OLIVEIRA, Camila Teixeira de; KANAS, Michel; WAJCHENBERG, Marcelo. Tratamento da lombalgia crônica inespecífica: treinamento resistido com ou sem pesos? **Revista Brasileira Medicina e Esporte**, v. 27, n. 6, p. 603-609, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/tVB9pmRxpSYD6TFBm7YB4XJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 maio 2023.

OLIVEIRA, Camila Vasconcelos de Arruda *et al.* Prevalência e fatores associados a problema crônico de coluna em mulheres em idade fértil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 3, p. 1041-1049, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csc/2020.v25n3/1041-1049/pt>. Acesso em: 22 maio 2023.

OLIVEIRA, Gustavo Moura; COSTA, Samuel Nogueira. Trabalho precarizado no Brasil pós-2016: diagnóstico e alternativas. **Novos Rumos Sociológicos**, v. 6, n. 9, p. 376-406, 2018. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/mediacoes/article/view/35630/32334>. Acesso em: 22 set. 2023.

PAULA, Elaine Antonia de *et al.* Roberto Fernandes da. Qualidade de vida de trabalhadores com LER/DORT e lombalgia ocupacional atendidos no Cerest de Guarulhos, São Paulo. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 41, p. e16, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/hDjJpbqPnJqGL93kC8WBFZy/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 maio 2023.

PHYSIOTHERAPY EVIDENCE DATABASE. **PEDro scale**. 2025. Disponível em: <https://www.pedro.org.au/portuguese/downloads/pedro-scale/>. Acesso em: 21 fev. 2025.

PEREIRA, Renata Junqueira. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 28, n. 1, p. 27-38, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/6XN7kRNr6QjQqd93NKzh7Gy/?lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2023.

PEREIRA, Elaine Cristina Alves *et al.* Método pilates no tratamento da lombalgia: revisão integrativa. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 8, n. 3, p. 80-88, 2023. Disponível em:

<https://www.revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd10/article/view/452/318>. Acesso em: 22 set. 2023.

PEREIRA, Karinna Alves *et al.* Análise do conhecimento e prática da política nacional de práticas integrativas e complementares (PNPIC) em profissionais das unidades de saúde de um distrito sanitário da região nordeste. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 3, p. 9591-9601, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/hDjJpbqPnJqGL93kC8WBFZy/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 31 out. 2023.

PINTO, Flávia Aguiar Cabral Furtado; PINTO, Carlos Eduardo Furtado; AMORIM, Rosendo Freitas de. O direito fundamental à saúde do trabalhador no contexto da reforma trabalhista. **Revista Direito & Desenvolvimento**, v. 4, n. 2, p. 44-54, 2021. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/red/article/view/4970/pdf4>. Acesso em: 22 maio 2023.

PORTO, Marcelo Firpo de Souza; MARTINS, Bruno Sena. Repensando alternativas em Saúde do Trabalhador em uma perspectiva emancipatória. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 44, p. e16, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/vCxmBVyCC6ssm4WzPZzt5cR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 maio 2023.

RAMOS, Alexis; DOMÍNGUEZ, José; GUTIÉRREZ, Soledad. Acupuncture for rheumatoid arthritis. **Medwave**, v. 18, n. 6, p. e7284, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30339140/>. Acesso em: 25 out. 2024.

RIBEIRO, Renilde Carlos *et al.* Cinesioterapia no tratamento da dor lombar crônica: revisão de literatura. **Saúde & ciência em ação**, v. 5, n. 1, p. 82-91, 2009. Disponível em: <https://revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistaICS/article/view/517>. Acesso em: 11 set. 2024.

ROCHA, Fernanda Santos. **O trabalho da fisioterapia junto aos trabalhadores com lombalgia crônica: desafios nos processos educativos**. Dissertação (Programa de Pós-Graduação Ensino em Ciências da Saúde). Universidade Federal de São Paulo, UNIFESP, 2015. Disponível em: <https://revista.acm.org.br/index.php/arquivos/article/view/605/505>. Acesso em: 22 maio 2023.

SALVETTI, Marina de Góes *et al.* Incapacidade relacionada à dor lombar crônica: prevalência e fatores associados. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, n. esp., p. 16-23, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/Zs9TJHrSy3x5tPGQBhPpxDP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 maio 2023.

SANTOS, Artur Henrique S.; JAKOBSEN, Kjeld A. O trabalho nas atuais transformações da globalização capitalista. *In*: OLIVEIRA, Dalila Andrade; POCHMANN, Marcio (org.). **A devastação do trabalho: a classe do labor na crise da pandemia**. Brasília: Positiva, 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Maria->

Bridi/publication/362931111_Teletrabalho_em_tempos_de_pandemia_e_condicoes_objetivas_que_desafiam_a_classe_trabalhadora/links/6307ad8facd814437fd6e115/Teletrabalho-em-tempos-de-pandemia-e-condicoes-objetivas-que-desafiam-a-classe-trabalhadora.pdf#page=9. Acesso em: 22 maio 2023.

SANTOS, Irailde Ferreira; GABRIEL, Mariana; MELLO, Tatiana Ribeiro de Campos. Sistema Único de Saúde: marcos históricos e legais dessa política pública de saúde no Brasil. **Humanidades & Inovação**, v. 7, n. 5, p. 381-391, 2020.

SHERRINGTON, Catherine *et al.* PEDro. A database of randomized trials and systematic reviews in physiotherapy. **Manual therapy**, v. 5, n. 4, p. 223-226, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1054/math.2000.0372>. Acesso em: 15 out. 2024.

SHIWA, Sílvia Regina *et al.* PEDro: a base de dados de evidências em fisioterapia. **Fisioterapia em Movimento**, v. 24, p. 523-533, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/9c55NMRqWCxRRsWpgpBjQTC/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 out. 2024.

SILVA, Beatriz Maria Palmitesta *et al.* **Yoga e treinamento funcional na terceira idade: impacto na qualidade de vida**. São Paulo: Braz Cubas, 2022. Disponível em: <https://repositorio.brazcubas.edu.br/jspui/bitstream/123456789/4227/1/Yoga%20e%20treinamento%20funcional.pdf>. Acesso em: 31 out. 2023.

SILVA, Michelle Almeida *et al.* Eficácia da terapia manual na redução da dor em pacientes com lombalgia crônica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 10, p. 5448-5458, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16321/9026>. Acesso em: 22 set. 2023.

SIMAS, José Martim Marques *et al.* Perfil de trabalhadores com lombalgia atendidos em um serviço de saúde. **Revista Pesquisa Em Fisioterapia**, v.10, n. 3, p. 385–392, 2020. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/2931>. Acesso em: 22 maio 2023.

SOARES, Cleuma Oliveira *et al.* Fatores de prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho: revisão narrativa. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 17, n. 3, p. 415-430, 2019. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v17n3a16.pdf>. Acesso em: 22 maio 2023.

STRONG, Maria Izabel. **Lombalgias crônicas em trabalhadores da saúde: a experiência da Escola de Coluna do HCFMUSP**. São Paulo. 2002. Tese de Doutorado (Faculdade de Saúde Pública da USP). São Paulo, 2002. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6131/tde-02022021-182406/publico/DR_555_Strong_2002.pdf. Acesso em: 22 maio 2023.

TORRES, Kellem Raquel Brandão de Oliveira *et al.* Evolução das políticas públicas para a saúde do idoso no contexto do Sistema Único de Saúde. **Physis: revista de**

saúde coletiva, v. 30, n. 01, p. e300113, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/XqzFgPPbgmsKyJxFPBWgB3K>. Acesso em: 14 out. 2024.

TRINTINAGLIA, Vanessa; BONAMIGO, Andrea Wander; AZAMBUJA, Marcelo Schenk. Políticas Públicas de Saúde para o Envelhecimento Saudável na América Latina: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 35, p. 15-15, 2022. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/11762>. Acesso em: 14 set. 2024.

TROMBIM, Pietra de Souza; ANDRIOLI, Ivan Bernardes; LONGER, Willians Cassiano. Caracterização da sintomatologia, incapacidade e potencial de catastrofização de trabalhadores com lombalgia crônica inespecífica. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 50, n. 2, p. 50-60, 2021. Disponível em: <https://revista.acm.org.br/index.php/arquivos/article/view/605/505>. Acesso em: 22 maio 2023.

VAZ, Évelin Santos *et al.* Caracterização de pacientes com lombalgia assistidos em um centro de referência em saúde do trabalhador. *In*: SALÃO INTERNACIONAL DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO – SIEPE, 9., 2017., Paraná. **Anais eletrônicos [...]**. Paraná: UFPR, 2017. Disponível em: https://guri.unipampa.edu.br/uploads/evt/arq_trabalhos/13654/seer_13654.pdf. Acesso em: 22 maio 2023.

VIEIRA, Marcus Vinicius Portilho; ALCÂNTARA, Denise Soares de. Prevalência de dor lombar crônica em trabalhadores de enfermagem: revisão bibliográfica. **Revista Amazônia**, v. 1, n. 3, p. 49-55, 2013. Disponível em: <http://www.ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/399/189>. Acesso em: 22 maio 2023.

VIEIRA, Tatiane Medianeira da Conceição; FLECK, Caren Schlottfeldt. A influência do método Pilates na dor lombar crônica: uma revisão integrativa. **Disciplinarum Scientia| Saúde**, v. 14, n. 2, p. 285-292, 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/1056/1000>. Acesso em: 22 set. 2023.

WAYNE, Peter M. *et al.* Tai Chi training's effect on lower extremity muscle co-contraction during single-and dual-task gait: Cross-sectional and randomized trial studies. **PLoS One**, v. 16, n. 1, p. e0242963, 2021. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0242963>. Acesso em: 16 out. 2024.