

Dor Crônica

O Impacto da Medicina Tradicional Chinesa na Dor Crônica

Alexandra Figueira¹<https://orcid.org/0009-0000-7619-2166>Ana Alves²<https://orcid.org/0009-0006-1663-5424>Ana Catarina Oliveira³<https://orcid.org/0009-0008-3125-1714>Ângela Montes⁴<https://orcid.org/0009-0009-7422-5214>Filipa Sousa Maria⁵<https://orcid.org/0009-0001-8388-5865>Graça Pacheco⁶<https://orcid.org/0009-0003-6496-7093>Nuno Pereira⁷<https://orcid.org/0009-0008-5529-3767>Rodrigo Rouqueiro⁸<https://orcid.org/0000-0002-2046-0798>Solange Ribeiro⁹<https://orcid.org/0009-0007-7813-2942>

RESUMO

Introdução: A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é uma alternativa promissora no tratamento da Dor crônica, com potencial para contribuir para a qualidade de vida dos pacientes. Objetivo: Este estudo tem como objetivo avaliar a eficácia da MTC no tratamento e acompanhamento da Dor crônica, abordando os benefícios em termos de alívio sintomático e promoção do bem-estar geral. Metodologia: A pesquisa envolveu uma revisão da literatura e das evidências científicas disponíveis, com foco em métodos como Acupuntura, Fitoterapia chinesa, eletroacupuntura e massagem *Tuina*. Resultados: Os resultados indicam evidências da eficácia da MTC, com destaque para a melhoria no controle da dor. Conclusão: Conclui-se que a aplicação da MTC, nas suas diversas vertentes, apresenta um impacto positivo no tratamento e controlo da dor crônica.

Palavras-chave:

Medicina Tradicional Chinesa, Dor Crônica, Acupuntura, Fitoterapia, Massagem *Tuina*.

Submetido em: 02/06/2025 – Aprovado em: 10/06/2025 – Publicado em: 16/06/2025

1 Estudante, Mestrado, UMC, São Paulo, figueira.alexandra@gmail.com.

2 Fisioterapeuta, Bacharelato, UMC, São Paulo, analuisacoelhoalves@gmail.com.

3 CEO Herbar, Bacharelato, UMC, São Paulo, aoliveiracatarina@gmail.com.

4 Analista de Produção, Bacharelato, UMC, São Paulo, angelalvesmontes@gmail.com.

5 Especialista MTC, Ensino médio, UMC, São Paulo, filipasousa.mtc@gmail.com.

6 Especialista Tuina, Ensino médio, UMC, São Paulo, graca.jsp@gmail.com.

7 Especialista Tuina, Ensino médio, UMC, São Paulo, nuno236@hotmail.com.

8 Analista de controlo de qualidade, Mestrado, UMC, São Paulo, rodrigo_rouqueiro@hotmail.com.

9 Especialista de Medicina Tradicional Chinesa, Mestrado, UMC, São Paulo, solaraci.ribeiro@gmail.com.



Chronic Pain

The Impact of Traditional Chinese Medicine in Chronic Pain

ABSTRACT

Introduction: Traditional Chinese Medicine (TCM) is a promising alternative for the treatment of chronic pain, with the potential to contribute to patients' quality of life. **Objective:** This study aims to evaluate the effectiveness of TCM in the treatment and management of chronic pain, addressing its benefits in terms of symptom relief and the promotion of overall well-being. **Methodology:** The research involved a literature review and analysis of available scientific evidence, focusing on methods such as acupuncture, Chinese herbal medicine, electroacupuncture, and *Tuina* massage. **Results:** The findings indicate evidence of TCM's effectiveness, particularly in improving pain management. **Conclusion:** It is concluded that the application of TCM, in its various forms, has a positive impact on the treatment and control of chronic pain.

Keywords:

Traditional Chinese Medicine, Chronic Pain, Acupuncture, Herbal Medicine, *Tuina* Massage.

1 INTRODUÇÃO

Este artigo analisa o impacto da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) no tratamento da dor crónica (DC). A MTC frequentemente emprega uma abordagem holística, combinando várias terapias para atingir múltiplos aspetos da dor crónica, o que demonstra mais eficácia do que certos tratamentos isolados. (Guo, S. *et al.*, 2021).; (Ding, Y. *et al.*, 2024); (Hart, K. *et al.*, 2023).

A Medicina Ocidental, em contraste com a MTC, é baseada numa estrutura puramente anatómica e em evidências, onde corpo e mente são considerados separadamente. O tratamento, portanto, envolve a administração de analgésicos, anti-inflamatórios e, em alguns casos, opioides ou antidepressivos, que fornecem apenas alívio temporário da dor e que podem levar a efeitos colaterais ou dependência (Kroenke, K. *et al.*, 2009).

Diversos métodos da MTC, como a massagem *Tuina*, Acupuntura e Fitoterapia Medicinal Chinesa podem ser usados como uma alternativa ou em combinação com as abordagens convencionais de controlo da dor, com eficácia e segurança avaliadas por meio de estudos clínicos sobre o alívio da dor (Ding, Y., 2024); (Kligler, B. *et al.*, 2018); (Jahromi, B. *et al.*, 2021).

Este trabalho é organizado em cinco secções: a secção 1 dedica-se à introdução; a secção 2 discute os princípios fundamentais da Medicina Tradicional Chinesa e como estes se aplicam no tratamento da dor crónica; as secções 3 e 4 demonstram a eficácia de técnicas específicas, como Acupuntura e Fitoterapia chinesa, assim como o impacto em mecanismos fisiológicos relevantes. Além disso, o trabalho revê práticas integrativas, como a Massagem *Tuina*, que complementam abordagens convencionais e promovem o bem-estar físico e mental dos pacientes.

Por fim, a conclusão desta revisão destaca os principais pontos de Acupuntura, da massagem *Tuina* e da Fitoterapia Chinesa, encontrados para o alívio da dor crónica. Sugere ainda direções para pesquisas futuras, visando validar e integrar a Medicina Tradicional Chinesa como uma terapia complementar para a dor crónica.

2 MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é um sistema de saúde desenvolvido a partir de experiências clínicas e modelos científicos de regulação, profundamente enraizado na filosofia e cultura oriental. Este sistema tem sido praticado há séculos e é baseado em conceitos como o Qi, o Yin e Yang, e a teoria dos cinco elementos que visam o equilíbrio e a homeostasia do ser (Xutian, S., *et al.*, 2009); (Tang, J., *et al.*, 2008); (Low, P. *et al.*, 2010).

A dor crônica é definida como uma dor que dura há pelo menos 3-6 meses (Debono, D. *et al.*, 2013). A dor não é apenas uma doença física, mas também uma perturbação psicossomática. Esta pode causar disfunções cerebrais através de mecanismos fisiopatológicos complexos e conduzir a perturbações mentais, como a depressão e a ansiedade, bem como a perturbações cognitivas, que podem ter um impacto grave na qualidade de vida. Com o aumento da duração da esperança média de vida, a dor crônica torna-se uma problemática mais presente no dia a dia (Zhang, H. *et al.*, 2015).

Na Medicina Tradicional Chinesa são utilizadas práticas terapêuticas para alívio da dor crônica tais como:

a. A Acupuntura para regular o fluxo de energia e tratar condições de saúde através da estimulação de pontos específicos no corpo (Matos, L. C. *et al.*, 2021);

b. A Fitoterapia que utiliza uma vasta gama de plantas medicinais para tratar diversas doenças, nomeadamente a dor crônica (Tang, J., *et al.*, 2008); (Jian, W. *et al.*, 2022);

c. A massagem *Tuina* que envolve várias técnicas de manipulação para promover a saúde equilibrando a energia do corpo. Esta terapia é muito usada em casos de distúrbios musculoesqueléticos, controle da dor e condições crônicas (Xu, H. *et al.*, 2023).

Estas técnicas utilizadas na MTC irão ser abordadas ao longo deste trabalho, nomeadamente os seus benefícios para o alívio/tratamento da dor crônica.

3 ACUPUNCTURA

A Acupuntura é uma técnica milenar da Medicina Tradicional Chinesa, que envolve a inserção e manipulação de agulhas filiformes em pontos específicos do corpo para aliviar sintomas e equilibrar o organismo. Embora estes mecanismos não estejam totalmente estabelecidos, a acupuntura parece interagir e modular o funcionamento dos nervos, neurotransmissores e neuro-hormonas (BAO, T., 2022).

Uma das causas mais comuns de incapacidade no ser-humano é a dor músculo-esquelética crónica, relacionada com patologias como por exemplo a dor lombar crónica e osteoartrite, sendo que não existe ainda medicação totalmente eficaz (Vickers, A. J. *et al.*, 2018). Segundo os dados disponibilizados, verificou-se que a acupuntura é benéfica no alívio da dor de curto prazo para pacientes com osteoartrite sintomática do joelho e dor lombar crónica (Zhang, Y., & Wang, C., 2020).

Segundo uma revisão sistemática, meta-análise e análise de rede da dor, foram analisados os efeitos dos pontos de acupuntura usados para tratar a dor lombar e, descobriram que a acupuntura reduz significativamente a dor comparado com grupos de controle. Analisaram a diferença entre pontos e combinação de pontos mais prescritos e pontos e combinações de pontos com maior efeito na redução da dor, tendo concluído que os mais usados não são os que apresentam maiores efeitos.

Para a dor lombar recomendam como pontos com maiores efeitos: *Píshū* (B20), *YaoYángGuan* (DU3), *Huántiào* (VB30), *YángLingquan* (VB34) e o *DachángShu* (B25). As combinações que apresentam mais efeitos são a *ShenShu* (B23) - *YaoYángGuan* (DU3); *Weizhong* (B40) - *Mingmen* (DU4); e *ShenShu* (B23) - *DachángShu* (B25) (Kim, G. *et al.*, 2023).

A seleção dos pontos acima citados prende-se com a natureza da sua função energética, assim sendo o *Píshū* (B20) harmoniza a energia do Baço e do Fígado bem como a energia do Estômago e do Aquecedor Médio, harmoniza o sangue e a energia nutritiva, drena e transforma a humidade regulando a água. O *Yāoyángguān* (Du3) harmoniza e mantém o *Qi* dos Rins, aquece o sangue, fortalece a região lombar e os joelhos e dispersa o Frio-Humidade do Aquecedor Inferior. O *Huántiào* (VB30) fortalece a região lombar e os membros Inferiores, ativa a circulação e remove a estagnação de *Qi* dos Meridianos aliviando a Dor, relaxa os tendões e os músculos e dispersa a Humidade.

O ponto *Yánglíngquán* (VB34) ativa a circulação de sangue dos Meridianos em especial nos meridianos do Fígado e da Vesícula Biliar, relaxa e fortalece as articulações, tendões e músculos promovendo a mobilidade, harmoniza o nível energético *Shàoyáng*, dispersa o calor do Fígado e da Vesícula Biliar, assim como o vento e a Humidade-Calor das articulações dos membros inferiores. O ponto *Dàchángshū* (B25) vai fortalecer a região lombar e os membros Inferiores, harmoniza e regula o *Qi* dos intestinos, transforma a estagnação aliviando a dor, afasta a Humidade-Calor do Intestino Grosso e drena a Humidade-Frio do Intestino Delgado, aumentado o *Qi* nutritivo. O Ponto *Shènshū* (B23) tonifica o *Qi* dos rins, a Essência e a *Yuan Qi*, harmoniza a via das águas regulando a micção, beneficia os ouvidos e os olhos e fortalece a região lombar. O ponto *Wěizhōng* (B40) beneficia a região lombar e os joelhos, ativa o canal e alivia a Dor, relaxa os músculos e tendões, remove a estagnação, refresca o sangue e dispersa o vento. O ponto *Mìngmén* (DU4) fortalece o *Qi* dos Rins e a região lombar, nutre e tonifica a energia essencial a *Yuan Qi* e o *Yang Qi*, harmoniza o *Qi*, o sangue e a via das águas, ativa a circulação do *Qi* nos meridianos. (Yamamura, 2004), (Deadman; Al-Khafaji; Baker, 2007). Para o tratamento da osteoartrite do joelho Wang *et al.* (2022), analisaram combinações de pontos de ensaios clínicos existentes, fornecendo evidências confiáveis para o seu uso e prescrição. Os pontos mais usados nesta patologia são: o *Nèixiǎn* (EX-LE4), *Dúbí* (E35), *Xuèhǎi* (BP10), *Yánglíngquán* (VB34), *Liángqiū* (E34), *Zúsānlǐ* (E36). Os Meridianos Principais mais envolvidos são os do Estômago e do Baço (Wang R.-H. *et al.*, 2022).

Os pontos *Nèixiǎn* (EX-LE4), *Dúbí* (E35) ativam o *Qi* e o sangue e beneficiam a articulação do joelho. O ponto *Xuèhǎi* (BP10) harmoniza e fortalece o sangue e o *Qi* nutritivo, promove a circulação de sangue, harmoniza o *Qi* do Baço, melhora a circulação no Aquecedor Inferior, refresca o calor no sangue e beneficia a pele. As ações do ponto *Yánglíngquán* (VB34) estão acima descritas. O ponto *Liángqiū* (E34) harmoniza o *Qi* do Estômago e alivia a dor, modera as condições agudas. O ponto *Zúsānlǐ* (E36) ativa o Meridiano do estômago e alivia a dor, tonifica o *Qi* dos Rins, a *Yuan Qi*, o *Qi* defensivo, restaura o *Yang Qi*, nutre o *Qi*, o sangue e os líquidos orgânicos. Harmoniza e fortalece o *Qi* do Baço e transforma a Humidade-Calor e Humidade-Frio. (Yamamura, 2004), (Deadman; Al-Khafaji; Baker, 2007).

Também foi possível encontrar tratamento através de acupuntura para casos de dor por entorse do tornozelo. Li *et al.* (2023), analisaram a compatibilidade de pontos de acupuntura assim como a aplicação dos métodos de agulhamento e moxabustão.

A análise de rede complexa mostrou o envolvimento de 15 pontos de acupuntura principais: Pontos *Àshī*, *Qīūxū* (VB40), *Jiěxī* (E41), *Kūnlún* (B60), *Yánglíngquán* (VB34), *Zhàohǎi* (R6) *Shēnmài* (B62), *Tàixī* (R3), *Xuánzhōng* (VB39), *Zúsānlǐ* (E36), *Shāngqiū* (BP5), *Tàichōng* (F3), *Zúlínqì* (VB41), *Sānyīnjiāo* (BP6) e *Rángǔ* (R2). Destacou 2 combinações como sendo as de maior relevância B60-E41; B60-R3.

Por pontos *Àshī* entende-se que são pontos locais dolorosos à palpação. O ponto *Qīūxū* (VB40) ativa o Meridiano da Vesícula Biliar, alivia a dor e beneficia as articulações, harmoniza o sangue, o *Qi* do Fígado e da Vesícula Biliar, dispersa o fator patogénico alojado na superfície e na profundidade e redireciona o fluxo correto de *Qi*. O ponto *Jiěxī* (E41) ativa o Meridiano e alivia a dor, fortalece o *Qi* do Baço e harmoniza o *Qi* do estômago e dos intestinos, tonifica o *Qi* dos tendões e dos músculos e dispersa a Humidade e o vento. O ponto *Kūnlún* (B60) ativa a circulação de *Qi* e sangue nos Meridianos e alivia a dor, relaxa os tendões, os músculos e fortalece a coluna lombar, pacifica o vento e dispersa o excesso, fortalece o *Qi* dos Rins.

As ações do ponto *Yánglíngquán* (VB34) estão acima descritas. O ponto *Zhàohǎi* (R6) nutre os Rins e dispersa o Calor por insuficiência, ativa a circulação e alivia a dor. O ponto *Shēnmài* (B62) ativa o Meridiano e alivia a dor, relaxa os músculos e os tendões, harmoniza a circulação de *Qi* nos Meridianos, dispersa o vento e o Frio e clarifica o Calor. O ponto *Tàixī* (R3) tonifica o *Yang* e o *Yin Qi* dos Rins, a Essência, nutre o *Qi* do Aquecedor Inferior, reforça a coluna lombar, clarifica o calor, refresca o Calor do sangue e aquece o Frio.

O ponto *Xuánzhōng* (VB39) ativa o Meridiano e alivia a dor, fortalece e beneficia os tendões e os ossos, redireciona o *Qi* em contracorrente, dispersa o Vento-Humidade e Humidade-Calor e harmoniza a Vesícula Biliar. As ações do ponto *Zúsānlǐ* (E36) estão acima descritas. O ponto *Shāngqiū* (BP5) beneficia os tendões e os ossos, fortalece o *Qi* do Baço e do Estômago, harmoniza o *Qi* do Aquecedor Médio e transforma a Humidade e a Humidade-Calor. O ponto *Tàichōng* (F3) relaxa os músculos e tendões, harmoniza o *Qi* do Fígado, da Vesícula Biliar e o sangue, corrige o *Qi* em contracorrente, refresca o sangue e dispersa a Humidade-Calor.

O ponto *Zúlínqì* (VB41) harmoniza o *Qi* do Fígado, da Vesícula Biliar e do Meridiano Curioso *Dai Mai*, dispersa o *Yang* excessivo do Fígado e transforma a Humidade-Calor. O ponto *Sānyīnjiāo* (BP6) ativa o Meridiano e alivia a dor, revigora o sangue, fortalece e harmoniza o *Qi* dos três Yin do pé e do Estômago, tonifica o *Qi* dos Rins e a Essência. Regula a via das águas e transforma a Humidade. Harmoniza a circulação de sangue e o *Qi* dos Aquecedores Médio e Inferior.

O ponto *Rángǔ* (R2) tonifica o *Yang Qi* dos Rins e a Essência, nutre o Aquecedor Inferior, refresca o sangue e aquece o Frio. (Yamamura, 2004), (Deadman; Al-Khafaji; Baker, 2007).

4 ELETROACUPUNTURA

Na medicina convencional, os tratamentos farmacológicos normalmente receitados para a Dor Crônica são anti-inflamatórios e opioides, mas estes nem sempre proporcionam o alívio suficiente e estão muitas vezes associados a efeitos adversos significativos. Neste cenário, a integração de terapias integrativas como a eletroacupuntura (uma combinação da acupuntura tradicional com estimulação elétrica de baixa frequência), têm sido cada vez mais estudadas como uma alternativa segura e eficaz.

A eletroacupuntura utiliza agulhas inseridas em pontos de acupuntura que são conectadas a elétrodos que transmitem uma corrente elétrica controlada. Em casos de Dor crônica, e quando o diagnóstico o permita, esta estimulação potencializa os efeitos da acupuntura convencional, promovendo respostas neuro modulatórias mais intensas.

Os mecanismos fisiológicos envolvidos neste processo incluem a modulação central da dor, por via da ativação de áreas como a substância cinzenta periaquedutal e o córtex pré-frontal (Han, 2004); a liberação de neurotransmissores e peptídeos endógenos, como endorfinas, encefalinas, serotonina e noradrenalina (Lee et al., 2013); a inibição da sensibilização central e aumento do limiar de dor em vias espinhais e supraespinhais (Zhao, 2008); e a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, com efeitos anti-inflamatórios e ansiolíticos (Kavoussi & Ross, 2007).

A frequência da estimulação elétrica tem impacto sobre os mediadores libertados: as frequências mais baixas (2 Hz) aumentam os níveis de encefalinas e beta-endorfinas, enquanto que as frequências mais altas (100 Hz) promovem a liberação de dinorfinas (Han, 2008).

A eficácia da eletroacupuntura na dor crônica tem sido respaldada por diversos ensaios clínicos randomizados (RCTs) e revisões sistemáticas. A seguir, destacam-se algumas das principais áreas de aplicação:

Na Dor lombar crônica uma meta-análise de Vickers et al. (2018) envolvendo 20.827 pacientes demonstrou que a acupuntura (incluindo eletropuntura) é significativamente mais eficaz do que placebo ou tratamento usual para dor lombar, cervical e osteoartrite (Vickers et al., 2018).

Na Fibromialgia um RCT publicado por Vas et al. (2016) mostrou que a eletroacupuntura promoveu melhorias significativas nos níveis de dor e fadiga, com efeitos superiores à acupuntura simulada (Vas et al., 2016).

Na Cefaleia tensional e enxaqueca, Linde et al. (2016) demonstraram, em revisão Cochrane, que a acupuntura reduz a frequência de crises de cefaleia, sendo mais eficaz que o tratamento convencional isolado. A eletroacupuntura, em particular, mostrou maior eficácia na modulação autonômica e na redução da intensidade da dor (Zhao et al., 2017).

Na Dor oncológica Paley et al. (2011) reviram estudos em pacientes oncológicos e observaram que a eletroacupuntura, como terapia coadjuvante, reduziu a intensidade da dor e o consumo de opioides, com boa tolerabilidade.

Estes dados permitem-nos constatar que, consoante o quadro clínico apresentado e respetivo diagnóstico, a eletroacupuntura oferece vantagens importantes em relação à acupuntura manual, como a padronização da estimulação e a possibilidade de atingir maior consistência nos efeitos fisiológicos. A sua aplicação é particularmente promissora em condições em que há sensibilização central, componente neuropática ou falha terapêutica aos analgésicos tradicionais.

Assim a eletroacupuntura é uma intervenção eficaz, segura e bem tolerada para diversas formas de dor crónica. O seu mecanismo de ação multissistémico permite atuar tanto sobre a componente sensitiva quanto emocional da dor, justificando a sua inclusão em protocolos multidisciplinares de tratamento. Além disso, o papel do efeito placebo e da expectativa do paciente — particularmente elevados em terapias somatossensoriais — deve ser considerado com cuidado.

5 FITOTERAPIA

A MTC tem evoluído ao longo de 5.000 anos para prevenir e tratar doenças, baseando-se nas teorias do yin-yang e dos cinco elementos (Lu L.-M., Chen X., & Xu J.-T., 2009). Tradicionalmente, os tratamentos com ervas eram administrados sob a forma de decocções (chás concentrados) ou pílulas grandes com mel como aglutinante. Atualmente, versões modernas incluem pós/extratos granulados e comprimidos suaves (Wang, Y., *et al.*, 2009).

Estudos em modelos animais e celulares demonstram que diversas ervas da MTC contêm compostos ativos com propriedades anti-inflamatórias em órgãos como a pele, fígado, pulmões e cólon (Pan, M. *et al.*, 2011).

Produtos naturais extraídos destas ervas mostraram-se seguros e eficazes na regulação de vias inflamatórias e no controlo de doenças associadas à inflamação.

Além disso, a MTC tem sido amplamente utilizada no controlo da dor neuropática (DN) devido à sua abordagem multialvo, que envolve ação anti-inflamatória, antioxidante, neuro protetora, regulação de canais iónicos e modulação da microbiota intestinal (Ichikawa, H. *et al.*, 2003).

Diferente da farmacologia moderna, a MTC atribui a origem da dor a bloqueios no fluxo de Qi e sangue. Fórmulas que promovam a circulação sanguínea e removam a estagnação são consideradas eficazes para o alívio da dor. Estudos indicam que fórmulas baseadas nestes princípios podem ser utilizadas para desenvolver novos compostos analgésicos através de técnicas avançadas de purificação, análise farmacológica e triagem de fármacos (Du, J., *et al.*, 2023).

Fórmulas e Extratos com Eficácia Clínica :

a. *Rongjin Tongbi* – Melhora nos sintomas de ciática causada por hérnia de disco lombar (Gao, Y., *et al.*, 2024).

b. *Duhuo Jisheng Decoction* – Inibe a ativação da microglia, reduzindo a dor neuropática crónica (Wang, C. *et al.*, 2023).

c. *Wutou Decoction* – Estimula fatores de crescimento nervoso (NGF, BDNF) e alivia neuralgias (Hu, N. *et al.*, 2024).

d. *Siwei Jianbu Decoction* – Atua contra neuropatia periférica induzida por quimioterapia (Du, J., *et al.*, 2023).

e. *Jinmaitong* – Modula a inflamação do NLRP3, sendo eficaz na neuropatia diabética (Yuan, X., *et al.*, 2023).

Ao longo de mais de 5.000 anos, a MTC utilizou extratos naturais, sobretudo vegetais, como potentes analgésicos. Atualmente, a combinação de tecnologias analíticas, farmacológicas e de triagem de fármacos tem permitido isolar e identificar compostos bioativos responsáveis pelo efeito terapêutico destas ervas (Ichikawa, H. *et al.*, 2003).

6 MASSAGEM TUINA

A massagem *Tuina* é uma componente importante da antiga terapia chinesa e tornou-se aceita e reconhecida em todo o mundo. É um tipo de massagem terapêutica orientada pela teoria da MTC, composta por diversas técnicas, cada uma delas com uma aplicação específica de acordo com o objetivo terapêutico.

A massagem *Tuina* envolve uma vasta gama de manobras técnicas efetuadas pelos dedos, mãos, cotovelo ou joelho de um praticante, aplicadas aos músculos ou tecidos moles em locais específicos do corpo. Incorpora os mesmos princípios da acupuntura, incluindo o estímulo de pontos de acupuntura em alternativa ou como complemento à inserção de agulha; utilizam-se ainda técnicas manuais tais como empurrar, esfregar, amassar ou aplicar estímulos curtos de alta intensidade e frequência ao longo de meridianos específicos consoante o princípio terapêutico estabelecido e com o objetivo de restaurar e harmonizar o fluxo energético no organismo (Goats, G. C., 1994)

Segundo o livro de “Chinese Massage Manual”, aplicam-se técnicas como *Gun-Fa* (rolamento) em tecidos moles do corpo para relaxar os músculos e melhorar a circulação sanguínea sobretudo em áreas como costas, ombros e membros; a técnica *An-Fa* (pressão rítmica e constante com o polegar ou palma da mão) é usada para alívio da tensão muscular, rigidez e dor; a técnica *Rou-Fa* (movimentos circulares profundos) é indicada para amolecer os tecidos rígidos e promover a circulação sanguínea dos músculos contraídos (Pritchard, S. 2015).

Em análise, nos casos de dores ortopédicas:

a. **Distensão muscular lombar e hérnia de disco:** A massagem *Tuina* demonstrou uma eficácia significativa no tratamento da tensão muscular lombar e da hérnia discal lombar, promovendo o alívio e controlo da dor, bem como o equilíbrio do quadro clínico, permitindo a redução da sua recorrência. Estudos indicam que a massagem *Tuina*, combinada com analgésicos, oferece resultados mais eficazes comparativamente ao uso isolado de analgésicos (Zhou, X. *et al.*, 2022)

b. **Ombro congelado:** A massagem *Tuina* é um tratamento não invasivo para a síndrome do ombro congelado, promovendo o desbloqueio, alívio e controlo da dor e melhorando a mobilidade. A sua combinação com a acupuntura foi considerada mais eficaz comparativamente ao recurso isolado à acupuntura (Ding, Y., & Guo, X. 2024).

c. **Osteoartrite do joelho:** A massagem *Tuina*, especialmente quando combinada com outras técnicas como a acupuntura e exercícios de fortalecimento e reabilitação, alivia eficazmente a dor e melhora a mobilidade do joelho, podendo ainda ser combinada com o uso de analgésicos convencionais (Hui, X., *et al.*, 2024)

Em resumo, a massagem *Tuina* tem sido uma abordagem alternativa complementar cada vez mais popular e amplamente utilizada por pacientes com dor crônica. Existem evidências de que a massagem *Tuina* é eficaz no controlo e tratamento de diversos quadros, nomeadamente cervicalgia, omalgia, gonalgia, lombalgia, osteoartrite, entre outros. Assim, a massagem *Tuina* surge como uma alternativa ou complemento viável ao uso recorrente de medicação de forma a controlar e reduzir a sua necessidade, bem como a prevenir e minimizar os efeitos adversos que derivam da sua utilização.

7 CONCLUSÃO

A MTC tem demonstrado ao longo dos séculos grande relevância no tratamento de diversas patologias, nomeadamente da dor crônica. Técnicas como a acupuntura, a fitoterapia e a massagem *Tuina* baseiam-se em princípios que procuram equilibrar o organismo para um bem-estar físico e emocional.

A acupuntura tem demonstrado resultados eficazes no tratamento da dor crônica com menos efeitos adversos do que a terapêutica convencional. O seu princípio baseado na circulação de sangue e energia pode contribuir para o desenvolvimento de novas terapias para controlo da dor crônica. Para além de ser benéfica para dor musculoesquelética, osteoartrite e dores de cabeça crônicas, a acupuntura pode melhorar o bem-estar psicológico dos pacientes. A fitoterapia, enquanto pilar fundamental da MTC, desempenha um papel crucial no tratamento da dor crônica, especialmente para pacientes que procuram alternativas aos fármacos convencionais. Estudos indicam que diversas ervas medicinais possuem propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e neuro-protetoras, contribuindo para o alívio da dor, sobretudo para indivíduos com risco de dependência de analgésicos ou outros fármacos com efeitos adversos significativos. A Massagem *Tuina* é igualmente importante e complementar no alívio da dor crônica, pois melhora a mobilidade do paciente, desbloqueia tensões nos tecidos e músculos e tem um efeito psicológico de relaxamento, natural da massagem, que ajuda o paciente a lidar melhor com a dor. Sugere-se futuras investigações em grande escala de modo a fundamentar cada vez mais os benefícios da MTC no alívio da dor crônica.

REFERÊNCIAS

- BAO, T. Acupuncture. **Cancer Research**, [s. l.], v. 82, n. 4_Supplement, p. ES4-1-ES4-1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1158/1538-7445.sabcs21-es4-1>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- DEBONO, Deborah J.; HOEKSEMA, Lisa J.; HOBBS, Richard D. Caring for patients with chronic pain: pearls and pitfalls. **The Journal of the American Osteopathic Association**, [s. l.], v. 113, n. 8, p. 620–627, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.7556/jaoa.2013.023>. Acesso em: 2 mar. 2025.
- DING, Y.; GUO, X. Research Progress of Traditional Chinese Medicine *Tuina* in Chronic Pain. **Frontiers in Medical Science Research**, [s. l.], v. 6, n. 7, p. 1-8, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.25236/fmsr.2024.060701>. Acesso em: 10 jan. 2025.
- DU, J. et al. Astrocyte senescence-like response related to peripheral nerve injury-induced neuropathic pain. **Cellular & Molecular Biology Letters**, [s. l.], v. 28, n. 1, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s11658-023-00474-5>. Acesso em: 14 mar. 2025.
- GAO, Y. et al. Observação clínica sobre a decocção de Rongjin Tongbi no tratamento de ciática do tipo deficiência hepática e renal causada por hérnia de disco lombar. **Chinese Journal of Experimental Traditional Medical**, [s. l.], p. 134–140, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.13422/j.cnki.syfjx.20232026>. Acesso em: 16 mar. 2025.
- GOATS, G. C. Massage--the scientific basis of ancient art: Part 1. The techniques. **British Journal of Sports Medicine**, [s. l.], v. 28, n. 3, p. 149–152, 1994. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bjism.28.3.149>. Acesso em: 18 mar. 2025.
- GUO, S. et al. A retrospective study on chronic pelvic pain treated with traditional Chinese medicine combined therapy: 179 cases (2016–2018). **Journal of Pain Research**, [s. l.], v. 14, p. 3239–3250, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/JPR.S329317>. Acesso em: 10 jan. 2025.
- HAN, J. S. Acupuncture and endorphins. **Neuroscience Letters**, [s. l.], v. 361, n. 1-3, p. 258-261, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2003.12.019>. Acesso em: 7 jun. 2025.
- HAN, Ji-Sheng. Acupuncture and endorphins revisited. **Neuropharmacology**, [s. l.], v. 56, supl. 1, p. 287-293, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2008.07.013>. Acesso em: 7 jun. 2025.

HART, K. et al. New Traditional Chinese Medicine Supplement Reduces Pain Faster than Conventional Pain Pills Alone: A Phase I/II Prospective, Double-Blinded Placebo-Controlled Randomized Trial. **The American Surgeon**, [s. l.], v. 89, n. 10, p. 4179–4185, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/00031348231183123>. Acesso em: 10 jan. 2025.

HU, N. et al. A comprehensive review of traditional Chinese medicine in treating neuropathic pain. **Heliyon**, [s. l.], v. 10, n. 17, e37350, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e37350>. Acesso em: 18 mar. 2025.

HUI, X. et al. Effectiveness of *Tuina* in the treatment of pain after total knee arthroplasty in patients with knee osteoarthritis. **Chinese Journal of Tissue Engineering Research**, [s. l.], v. 25, n. 18, p. 2840–2845, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3969/j.issn.2095-4344.3845>. Acesso em: 2 abr. 2025.

ICHIKAWA, H.; WANG, X.; KONISHI, T. Role of component herbs in antioxidant activity of Shengmai San — A traditional Chinese medicine formula preventing cerebral oxidative damage in rat. **The American Journal of Chinese Medicine**, [s. l.], v. 31, n. 04, p. 509–521, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1142/s0192415x03001193>. Acesso em: 16 mar. 2025.

JAHROMI, B.; PIRVULESCU, I.; CANDIDO, K. D.; KNEZEVIC, N. N. Herbal Medicine for Pain Management: Efficacy and Drug Interactions. **Pharmaceutics**, [s. l.], v. 13, n. 2, p. 251, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/pharmaceutics13020251>. Acesso em: 23 fev. 2025.

JIANG, W. et al. Analgesic alkaloids derived from traditional Chinese medicine in pain management. **Frontiers in Pharmacology**, [s. l.], v. 13, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.851508>. Acesso em: 10 mar. 2025.

KAVOUSSI, Ben; ROSS, B. Evan. The Neuroimmune Basis of Anti-inflammatory Acupuncture. **Integrative Cancer Therapies**, [s. l.], v. 6, n. 3, p. 251-257, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1534735407305892>. Acesso em: 7 jun. 2025.

KIM, G. et al. Acupuncture and acupoints for low back pain: Systematic review and meta-analysis. **The American Journal of Chinese Medicine**, [s. l.], v. 51, n. 02, p. 223–247, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1142/s0192415x23500131>. Acesso em: 2 fev. 2025.

KLIGLER, B. et al. Acupuncture Therapy in a Group Setting for Chronic Pain. **Pain Medicine**, [s. l.], v. 19, p. 393–403, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/pm/pnx134>. Acesso em: 14 jan. 2025.

KROENKE, K.; KREBS, E.; BAIR, M. Pharmacotherapy of chronic pain: a synthesis of recommendations from systematic reviews. **General Hospital Psychiatry**, [s. l.], v. 31, n. 3, p. 206-19, 2009. Disponível em:

<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2008.12.006>. Acesso em: 11 jan. 2025.

LEE, Byoung-Kwon; SHAH, Sang-Min; KIM, Seon-Ho. A review of electroacupuncture in pain management. **Journal of Acupuncture Research**, [s. l.], v. 30, n. 4, p. 1-13, 2013.

Disponível em: <https://doi.org/10.13045/jar.2013.30.4.001>. Acesso em: 7 jun. 2025.

LI, Y.-N. et al. Regularities of acupoint compatibility and application characteristics of methods of needling and moxibustion in the treatment of ankle sprain based on complex network analysis. **Zhen Ci Yan Jiu [Acupuncture Research]**, [s. l.], v. 48, n. 2, p. 204–210, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.13702/j.1000-0607.20211265>.

Acesso em: 4 mar. 2025.

LINDE, Klaus et al. Acupuncture for tension-type headache. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, [s. l.], n. 4, CD007587, 2016. Disponível em:

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD007587.pub2>. Acesso em: 7 jun. 2025.

LOW, P.; ANG, S. The Foundation of Traditional Chinese Medicine. **Chinese Medicine**, [s. l.], v. 1, p. 84-90, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.4236/CM.2010.13016>.

Acesso em: 10 mar. 2025.

LU, L.-M.; CHEN, X.; XU, J.-T. Determination methods for inspection of the complexion in traditional Chinese medicine: a review. **Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao [Journal of Chinese Integrative Medicine]**, [s. l.], v. 7, n. 8, p. 701–705, 2009. Disponível em:

<https://doi.org/10.3736/jcim20090801>. Acesso em: 6 mar. 2025.

MATOS, L. C. et al. Understanding traditional Chinese medicine therapeutics: An overview of the basics and clinical applications. **Healthcare (Basel, Switzerland)**, [s. l.], v. 9, n. 3, p. 257, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/healthcare9030257>.

Acesso em: 5 mar. 2025.

PAN, M.-H.; CHIOU, Y.-S.; TSAI, M.-L.; HO, C.-T. Anti-inflammatory activity of traditional Chinese medicinal herbs. **Journal of Traditional and Complementary Medicine**, [s. l.], v. 1, n. 1, p. 8–24, 2011. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s2225-4110\(16\)30052-9](https://doi.org/10.1016/s2225-4110(16)30052-9).

Acesso em: 6 abr. 2025.

PRITCHARD, Sarah. **A Manual of Chinese Massage Therapy**. Singing Dragon, 2015.

Acesso em: 2 abr. 2025.

TANG, J.; LIU, B.; K. Traditional Chinese medicine. **The Lancet**, [s. l.], v. 372, p. 1938-1940, 2008. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61354-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61354-9). Acesso em: 27 fev. 2025.

VAS, J. et al. Effectiveness of electroacupuncture in fibromyalgia: A randomized clinical trial. **Pain**, [s. l.], v. 157, n. 4, p. 917-925, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000000455>. Acesso em: 7 jun. 2025.

VICKERS, Andrew J.; VERTOSICK, Emily A.; LEWIS, George; MACPHERSON, Hugh; FOSTER, Nadine E.; SHERMAN, Karen J.; IRNICH, Dominik; WITT, Claudia M.; LINDE, Klaus. Acupuncture for chronic pain: Update of an individual patient data meta-analysis. **The Journal of Pain: Official Journal of the American Pain Society**, [s. l.], v. 19, n. 5, p. 455-474, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2017.11.005>. Acesso em: 7 jun. 2025.

WANG, R.-H. et al. Complex network analysis on regularities of acupoint combinations and application characteristics of acupuncture and moxibustion in the treatment of knee osteoarthritis. **Zhen Ci Yan Jiu [Acupuncture Research]**, [s. l.], v. 47, n. 1, p. 65–70, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.13702/j.1000-0607.20210080>. Acesso em: 4 mar. 2025.

WANG, C. et al. Integration of microbiota and metabolomics reveals the analgesic mechanisms of emodin against neuropathic pain. **International Immunopharmacology**, [s. l.], v. 125, Pt A, 111170, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.intimp.2023.111170>. Acesso em: 16 mar. 2025.

WANG, Y. et al. Comprehensive two-dimensional high-performance liquid chromatography system with immobilized liposome chromatography column and reversed-phase column for separation of complex traditional Chinese medicine Longdan Xiegan Decoction. **Journal of Chromatography A**, [s. l.], v. 1216, n. 11, p. 2185–2191, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chroma.2008.05.074>. Acesso em: 4 abr. 2025.

XU, H. et al. The effectiveness of *Tuina* in relieving pain, negative emotions, and disability in knee osteoarthritis: A randomized controlled trial. **Pain Medicine (Malden, Mass.)**, [s. l.], v. 24, n. 3, p. 244–257, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/pm/pnac127>. Acesso em: 9 mar. 2025.

XUTIAN, S.; ZHANG, J.; LOUISE, W. New exploration and understanding of traditional Chinese medicine. **The American Journal of Chinese Medicine**, [s. l.], v. 37, n. 3, p. 411–26, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1142/S0192415X09006941>. Acesso em: 24 fev. 2025.

YUAN, X. et al. Spinal voltage-gated potassium channel Kv1.3 contributes to neuropathic pain via the promotion of microglial M1 polarization and activation of the NLRP3 inflammasome. **European Journal of Pain (London, England)**, [s. l.], v. 27, n. 2, p. 289–302, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/ejp.2059>. Acesso em: 16 mar. 2025.

ZHANG, H. et al. Effect of Chinese *Tuina* massage therapy on resting state brain functional network of patients with chronic neck pain. **Journal of Traditional Chinese Medical Sciences**, [s. l.], v. 2, n. 1, p. 60–68, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.itcms.2015.10.001>. Acesso em: 2 mar. 2025.

ZHANG, Y.; WANG, C. Acupuncture and chronic musculoskeletal pain. **Current Rheumatology Reports**, [s. l.], v. 22, n. 11, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11926-020-00954-z>. Acesso em: 13 mar. 2025.

ZHAO, Zhi-Qi. Neural mechanism underlying acupuncture analgesia. **Progress in Neurobiology**, [s. l.], v. 85, n. 3, p. 355-375, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2008.03.003>. Acesso em: 7 jun. 2025.

ZHAO, Zhi-Qi et al. Electroacupuncture for chronic pain. **Journal of Acupuncture and Meridian Studies**, [s. l.], v. 10, n. 6, p. 385-391, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jams.2017.06.002>. Acesso em: 7 jun. 2025.

ZHOU, X. et al. Effect of traditional Chinese exercise combined with massage on pain and disability in patients with lumbar disc herniation: A multi-center, randomized, controlled, assessor-blinded clinical trial. **Frontiers in Neurology**, [s. l.], v. 13, 952346, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fneur.2022.952346>. Acesso em: 2 abr. 2025.