



TERAPÊUTICA NÃO MEDICAMENTOSA VISANDO UMA REABILITAÇÃO ADEQUADA PARA DOR CRÔNICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

TIAGO TAVARES SANTOS BARBOSA FELIPE; BEATRIZ LACERDA BEZERRA; NIEDNA MARIA SILVA DO NASCIMENTO; SAMANTHA BRUNA DA SILVA LOPES

Introdução: Dor é definida como uma experiência emocional e sensível desagradável, associada a uma lesão tecidual real ou potencial. Pode ser classificada por fisiopatologia e duração, sendo dividida em dor aguda e crônica. A dor crônica, quando ultrapassa três meses, estando dissociada da injúria inicial e envolve aspectos físicos e psicossociais do indivíduo. **Objetivos:** Analisar as opções existentes de terapêutica não medicamentosa, a qual surge como uma maneira eficaz de tratamento da dor crônica, respeitando, também, as particularidades de cada um. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, coletando dados de 2012 a 2023 nas bases SciELO e PubMed. Foram utilizados os descritores “dor”, “crônica” e “tratamento”, combinados com o operador booleano “and”. Foram encontrados 557 artigos inicialmente. Após a exclusão de artigos não relevantes, cinco artigos foram selecionados. **Resultados:** Inicialmente, é evidenciado que pacientes com dor crônica apresentam dificuldade na ativação do sistema supressor descendente, que envolve estruturas como o tálamo e a substância periaquedutal cinzenta, responsáveis pela liberação de substâncias opioides e não opioides supressoras da dor. Alterações estruturais e anatômicas no sistema nervoso contribuem para esse quadro. Tratamentos não medicamentosos, como a fisioterapia, são cruciais para a reabilitação, utilizando técnicas que ativam vias descendentes para liberar neurônios inibitórios e suprimir a dor. Além disso, exercícios físicos acompanhados por especialistas aumentam o limiar de dor e liberam substâncias analgésicas, reduzindo a suscetibilidade à dor. Ademais, equipes multidisciplinares também são eficazes, ajudando na abordagem psicológica para desmistificar crenças irracionais sobre o tratamento, facilitando a adesão e promovendo equilíbrio emocional, essencial para inibir a construção da dor crônica. Avanços, como realidade virtual têm sido utilizados para distração, relaxamento e atividade terapêutica, reduzindo dor e auxiliando na reabilitação física de maneira lúdica. **Conclusão:** Por fim, a reabilitação de pacientes com dor crônica depende da aplicação correta de terapias não medicamentosas, identificando fatores que perpetuam e agravam a dor. Essas ações promovem bem-estar físico e social, permitindo o regresso às atividades diárias sem impedimentos. Atividades não medicamentosas podem ser utilizadas como primeira linha ou terapia complementar. Mais estudos são necessários para avançar nos cuidados relacionados ao controle adequado da dor.

Palavras-chave: DOR CRÔNICA; REABILITAÇÃO; TERAPÊUTICA; REALIDADE VIRTUAL; MULTIDISCIPLINARIDADE