

Revisão de Temas

PD-076 - (UM19-5107) - YOGA NO TRATAMENTO DOS DOENTES COM DOR LOMBAR CRÓNICA. QUAL A EVIDÊNCIA EXISTENTE?

Fábio Oliveira¹; Joana Aguiar²

1 - USF Sem Fronteiras; 2 - USF Coimbra Centro

Introdução e objetivos: A dor lombar crónica (DLC) é um dos principais motivos pelos quais os utentes recorrem aos serviços de saúde. É responsável por elevados custos, quer de forma direta, quer indireta, originando reduzida produtividade e levando ao aumento da abstenção laboral. Apesar da existência de uma vasta gama de tratamentos, tanto farmacológicos, como cirúrgicos, uma proporção significativa de utentes não consegue obter melhorias, mantendo significativas queixas álgicas, limitação funcional e consequente diminuição da qualidade de vida. Atendendo à persistência de sintomas, a DLC é uma das entidades em que as terapias de medicina alternativa são mais usadas. O yoga é uma prática de abordagem bio-psico-social que recorre a posturas físicas ("asanas"), técnicas respiratórias ("pranayama"), relaxamento e meditação ("dhyana") e tem sido usado em muitos países como uma terapia complementar para tratamento da DLC.

Este trabalho tem como objetivo avaliar a eficácia do Yoga como intervenção nos doentes com dor crónica lombar.

Metodologia: Definiu-se a pergunta PICO: P – população com dor lombar crónica; I – Utilização de Yoga; C – Utilização de outras terapias não farmacológicas; O – Diminuição de sintomatologia a curto, médio (3 meses) e longo prazo (6 meses). Realizou-se uma pesquisa nas bases de dados médicas disponíveis, no dia 30 de Junho de 2018 em inglês utilizando os termos MESH: "chronic low back pain" AND "Yoga" para artigos publicados no período de 2013 – 2018. Foi utilizada a Strength of Recommendation Taxonomy para avaliação da qualidade dos estudos e posterior atribuição dos níveis de evidência e forças de recomendação.

Resultados: Da pesquisa resultaram 69 artigos. Após eliminação dos repetidos, leitura do título e/ou resumo e aplicação de critérios de inclusão foram selecionados 7 artigos: Três meta-análises, três revisões sistemáticas e um ensaio clínico controlado aleatorizado.

Discussão: Da análise dos artigos em estudo, os autores concluem que o yoga é uma terapia útil na redução da dor, melhoria funcional e global nos doentes com DLC a curto, médio e longo prazo, essencialmente quando usada de forma co-adjuvante com as restantes terapêuticas disponíveis. Verificou-se evidência de redução da necessidade de recurso à terapêutica farmacológica analgésica com o yoga e, na grande maioria dos ensaios, este foi mais eficaz que a terapia educacional na melhoria da dor e funcional. No entanto, não demonstrou ser mais eficaz que a terapia com exercício físico ou o tratamento convencional.
Força de recomendação B.