

DOENÇAS MUSCULOESQUELÉTICAS E DOR CRÓNICA: SAIBA COMO A ACUPUNTURA O PODE AJUDAR

Os problemas musculoesqueléticos englobam uma grande variedade de doenças que podem afetar músculos, nervos, discos intervertebrais, articulações, cartilagens, tendões e ou ligamentos. Estas doenças representam um dos principais problemas de saúde afetando centenas de milhões de pessoas em todo o mundo. A dor crónica é o sintoma mais frequente nestas condições. A dor é definida como crónica quando permanece para além do tempo esperado de cura ou durante um período de 3 meses.

Em Portugal, e segundo o Inquérito Nacional de Saúde 2014, 33% da população sofria de dores lombares ou outros problemas crónicos nas costas, e 24% tinha dores cervicais ou outros problemas crónicos no pescoço. Também 24% das pessoas indicaram sofrer de artrose. As dores crónicas foram referidas principalmente pelas mulheres, sobretudo no grupo etário dos 55 aos 64 anos. A dor crónica tem grande impacto na saúde das pessoas, quer na saúde física quer na saúde mental/psicológica. Geralmente os doentes com dor crónica sofrem também de alterações do sono, emoções negativas como ansiedade e depressão, o que interfere com a sua qualidade de vida e o bem-estar.

Perante o impacto negativo que as doenças musculoesqueléticas podem provocar na vida das pessoas, o seu diagnóstico deve ser realizado o mais precocemente possível no sentido de se encontrar o tratamento mais adequado a cada doente com o objetivo de mudar significativamente a evolução da doença, prevenindo danos estruturais, incapacidade funcional e dependência de terceiros. A acupuntura tem sido cada vez mais utilizada como terapia integrativa ou complementar no tratamento da dor. Estudos recentes revelam que a acupuntura é eficaz para o tratamento da dor crónica musculoesquelética e que os efeitos do tratamento persistem ao longo do tempo. A acupuntura é uma das técnicas terapêuticas da Medicina Tradicional Chinesa e consiste na inserção de finíssimas agulhas em locais específicos do corpo humano - os pontos de acupuntura. Tem como objetivo promover a saúde, prevenir doenças e restabelecer o estado natural de saúde através do equilíbrio da energia do corpo. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a acupuntura é uma técnica natural que estimula o poder curativo do organismo humano, e por isso, quando praticada por um profissional devidamente qualificado, é praticamente isenta de efeitos secundários. Esta terapia não convencional é reconhecida e regulamentada no nosso país desde 2013.

O recurso à acupuntura para o tratamento da dor crónica é, assim, uma opção razoável. Aconselhe-se com um profissional de saúde!

Maria Bernardete Leite (Cédula Profissional de Acupuntura N° 0500130)

Hospital Trofa Saúde Ovar