



## ALTERNATIVAS TERAPÊUTICAS EFICAZES PARA ALIVIAR A DOR CRÔNICA DA OSTEOARTRITE: O PAPEL DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

Carina Suzana Pereira Corrêa<sup>1</sup>; Cézane Priscila Reuter<sup>2</sup>; Chana de Medeiros da Silva<sup>2</sup>; Suzane Beatriz Frantz Krug<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul.

<sup>2</sup>Docente do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul.

**Introdução:** A osteoartrite afeta muitos brasileiros, causando dor intensa e prejudicando a qualidade de vida. Diante das limitações dos tratamentos convencionais, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) surgem como alternativas para o alívio da dor. Este estudo investiga a eficácia dessas práticas no manejo da dor crônica causada pela osteoartrite. **Objetivo:** Identificar as PICs mais eficazes na redução da dor crônica em pacientes com osteoartrite. **Método:** Realizou-se uma revisão integrativa de artigos publicados entre 2013 e 2023, utilizando bases de dados como PubMed, Scielo e Lilacs. Foram encontrados 1643 referências, destas, 323 foram incluídas no estudo. Os critérios de inclusão abrangeram estudos sobre o uso de PICs em pacientes com osteoartrite. **Resultados:** A análise dos estudos selecionados revelou que a acupuntura e a fitoterapia são as PICs mais efetivas na redução da dor crônica associada à osteoartrite. A acupuntura demonstrou resultados consistentes na melhora da intensidade da dor e função articular, enquanto a fitoterapia, em especial o uso de plantas como a cúrcuma, apresentou reduções significativas na percepção da dor. Outras práticas como ioga e meditação também mostraram benefícios adicionais na promoção do bem-estar geral. **Considerações finais:** As PICs emergem como suplementares eficazes ao tratamento convencional da osteoartrite, com destaque para a acupuntura e a fitoterapia na redução da dor crônica. O estudo reforça a importância da incorporação dessas práticas no sistema de saúde brasileiro, promovendo abordagens integrativas que podem melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

**Palavras-chave:** osteoartrite, práticas integrativas, osteoartrite, dor.