

EFICÁCIA DA ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA

EFFICACY OF ACUPUNCTURE IN THE TREATMENT OF CHRONIC LOW BACK PAIN

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.068-024>

Antonia Tatiele Soares Silva

6º de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: tatielesoares659@gmail.com

Fabilson Cutrim Santana

Fisioterapeuta, Mestre em Educação

Universidade Católica

E-mail: Fabilson.c.santana@hotmail.com

Hélio Gabriel Souza de Barros dos Santos

6º de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: gahelio030@gmail.com

Helayne de Fátima Calvalcanti Silva

6º de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: helaynef@icloud.com

João Pedro Lima Martins

6º de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: J.pedrolimma@outlook.com

Maria Juliana Costa Gomes

6º de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: julianacom004@gmail.com

Paulo Henrique Gaspar Lima

6º de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: paulo.henrique.gaspar.lima.br@gmail.com

Rickelmy Henrique Silva Jansen

6º de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: rickconhecer@gmail.com

Rikelmy Kauan Silva Barbosa

6º de Fisioterapia

UNIGRANDE

E-mail: rikelmykauan314@gmail.com

Ana Gessica Ximenes Sousa

Fisioterapeuta, pós-graduada em Terapia Intensiva, Pós-graduada em Saúde da Pessoa Idosa, Pós-graduada em Fisioterapia em Neonatologia e Pediatria

Uni-CEUMA, UNASUS-UFMA, CERTRO

E-mail: gessicafisio24@gmail.com

Resumo

A lombalgia crônica é uma condição musculoesquelética frequente, caracterizada pela persistência da dor lombar e associada a limitações funcionais, redução da participação nas atividades cotidianas e prejuízos relacionados à qualidade de vida. Por apresentar natureza multifatorial, seu manejo pode exigir estratégias terapêuticas que considerem aspectos físicos, funcionais e psicossociais. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) incluem diferentes recursos terapêuticos, entre eles a acupuntura, que pode ser utilizada como abordagem complementar no cuidado à saúde (BRASIL, 2022). O presente projeto tem como objetivo avaliar a eficácia da acupuntura no tratamento da lombalgia crônica, considerando seus possíveis efeitos sobre a intensidade da dor, capacidade funcional e qualidade de vida. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com busca nas bases de dados SciELO, PEDro, PubMed e Google Acadêmico, considerando estudos publicados entre 2018 e 2024. Serão priorizados estudos clínicos, revisões sistemáticas e metanálises que investiguem a aplicação da acupuntura em adultos com lombalgia crônica. As evidências disponíveis apontam resultados favoráveis em diferentes desfechos, embora ainda existam limitações relacionadas à heterogeneidade dos protocolos e à qualidade metodológica de parte dos estudos. Dessa forma, pretende-se reunir e analisar as evidências disponíveis sobre a utilização da acupuntura como recurso complementar no manejo da lombalgia crônica.

Palavras-chave: Acupuntura; Dor lombar; Fisioterapia; Lombalgia crônica; Qualidade de vida; Terapias integrativas.

Abstract

Chronic low back pain is a common musculoskeletal condition characterized by persistent lower back pain and associated with functional limitations, reduced participation in daily activities, and impairments in quality of life. Due to its multifactorial nature, its management may require therapeutic strategies that address physical, functional, and psychosocial aspects. In this context, Integrative and Complementary Health Practices (PICS) encompass various therapeutic modalities—including acupuncture—which can

serve as a complementary approach to healthcare (Brazil, 2022). This project aims to evaluate the efficacy of acupuncture in treating chronic low back pain, considering its potential effects on pain intensity, functional capacity, and quality of life. This study is an integrative literature review involving searches in the SciELO, PEDro, PubMed, and Google Scholar databases, covering studies published between 2018 and 2024. Priority will be given to clinical trials, systematic reviews, and meta-analyses investigating the use of acupuncture in adults with chronic low back pain. Available evidence indicates favorable outcomes across various measures, although limitations persist regarding protocol heterogeneity and the methodological quality of some studies. Thus, the study seeks to synthesize and analyze existing evidence on the use of acupuncture as a complementary resource in the management of chronic low back pain.

Keywords: Acupuncture; Chronic low back pain; Integrative therapies; Low back pain; Physiotherapy; Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

A lombalgia é uma das condições musculoesqueléticas mais frequentes e representa importante problema de saúde pública devido à sua associação com dor, incapacidade funcional e redução da qualidade de vida. Quando persiste por períodos prolongados, pode interferir nas atividades de vida diária, no trabalho, na participação social e no bem-estar do indivíduo, sendo influenciada por diferentes fatores físicos, psicológicos e sociais (Hartvigsen et al., 2018).

O manejo da lombalgia crônica deve considerar uma abordagem ampla, individualizada e baseada em evidências. A Organização Mundial da Saúde destaca a importância de estratégias não cirúrgicas que considerem a pessoa de forma integral, contemplando aspectos relacionados à funcionalidade, aos fatores psicossociais e às características individuais da condição dolorosa (World Health Organization, 2023).

Entre as possibilidades terapêuticas complementares encontram-se as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). No Brasil, essas práticas estão inseridas no Sistema Único de Saúde por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que estabelece diretrizes para sua implementação e organização no âmbito do SUS. A acupuntura, vinculada à Medicina Tradicional Chinesa, integra esse conjunto de práticas e pode ser utilizada de maneira complementar às demais formas de cuidado em saúde (Brasil, 2022).

A acupuntura utiliza a estimulação de pontos específicos do corpo, principalmente por meio da inserção de agulhas, sendo investigada em diferentes condições dolorosas. No caso da lombalgia, estudos científicos têm analisado seus possíveis efeitos sobre a intensidade da dor e a capacidade funcional, apresentando resultados que variam de acordo com o protocolo empregado, o grupo de comparação e a

qualidade metodológica das pesquisas (LI et al., 2020).

Revisões sistemáticas e metanálises indicam que a acupuntura pode apresentar benefícios em indivíduos com lombalgia crônica, especialmente quando utilizada como complemento ao tratamento convencional. Entretanto, os resultados não são uniformes, sendo necessário considerar as características dos estudos e a certeza das evidências antes de estabelecer conclusões definitivas sobre sua eficácia (Mu et al., 2020; Asano; Plonka; Weeger, 2022).

Diante disso, torna-se relevante analisar a produção científica existente acerca da utilização da acupuntura na lombalgia crônica. A compreensão dos possíveis benefícios, limitações e características dos protocolos empregados poderá contribuir para uma utilização mais criteriosa dessa abordagem no contexto fisioterapêutico e das PICS.

2 JUSTIFICATIVA

A lombalgia crônica representa um importante problema de saúde devido à sua associação com limitações funcionais, redução da participação nas atividades cotidianas e impactos sociais e ocupacionais. A persistência da dor pode comprometer diferentes dimensões da vida do indivíduo, tornando necessária a utilização de estratégias terapêuticas que considerem a complexidade da condição dolorosa (Hartvigsen et al., 2018).

O tratamento da lombalgia crônica pode envolver diferentes intervenções não cirúrgicas, sendo importante considerar abordagens individualizadas e baseadas em evidências. A Organização Mundial da Saúde recomenda uma abordagem integrada para a lombalgia crônica primária, considerando fatores físicos, psicológicos e sociais que podem influenciar a experiência de dor e incapacidade (World Health Organization, 2023).

Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde apresentam-se como possibilidades complementares de cuidado. De acordo com o Ministério da Saúde, as PICS atuam de maneira complementar ao tratamento convencional e estão relacionadas à promoção, prevenção e recuperação da saúde, considerando o indivíduo de forma integral. Entre essas práticas está a Medicina Tradicional Chinesa/acupuntura, contemplada no âmbito da PNPIC (Brasil, 2022).

A institucionalização das PICS no SUS possibilita sua inserção na rede de atenção à saúde e amplia as possibilidades de cuidado, respeitando as necessidades e características individuais dos usuários. Dessa forma, a acupuntura pode ser analisada não como substituição automática das terapias convencionais, mas como uma possibilidade complementar dentro de uma abordagem multiprofissional e individualizada (Brasil, 2022).

A escolha da acupuntura como objeto deste estudo justifica-se pela existência de pesquisas que investigam seus possíveis efeitos sobre a dor e a incapacidade relacionada à lombalgia crônica. Revisões

sistemáticas indicam que a técnica pode apresentar benefícios quando utilizada como complemento ao tratamento convencional, especialmente em relação à intensidade da dor e à incapacidade funcional (Asano; Plonka; Weeger, 2022).

Além disso, estudos recentes demonstram que os resultados da acupuntura podem variar conforme a seleção dos pontos, frequência das sessões, técnica utilizada e características dos participantes. Analisaram diferentes pontos e combinações de acupuntura utilizadas para lombalgia, evidenciando a importância de considerar os protocolos de intervenção ao interpretar os resultados disponíveis (Kim et al., 2023).

Dessa forma, a realização desta revisão integrativa mostra-se pertinente para reunir informações científicas atualizadas sobre a utilização da acupuntura na lombalgia crônica. A análise dessas evidências poderá contribuir para uma melhor compreensão de seus possíveis benefícios e limitações, oferecendo subsídios para a utilização criteriosa desse recurso no contexto fisioterapêutico e das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

- ✓ Avaliar a eficácia da acupuntura no tratamento da lombalgia crônica.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Investigar os efeitos da acupuntura na qualidade de vida dos pacientes;
- ✓ Analisar a redução da dor em pacientes com lombalgia crônica submetidos à acupuntura;
- ✓ Avaliar a melhora da capacidade funcional após a intervenção;
- ✓ Compreender os mecanismos neurofisiológicos envolvidos na analgesia promovida pela acupuntura.

4 REFERENCIAL TEÓRICO

A lombalgia pode ser compreendida como uma condição caracterizada por dor localizada na região lombar, podendo apresentar diferentes causas e manifestações clínicas. Nos casos crônicos, a persistência dos sintomas pode estar relacionada a alterações funcionais e à redução da capacidade de realizar atividades cotidianas (Hartvigsen et al., 2018).

A persistência da dor pode ocasionar redução da capacidade funcional e interferir na realização das atividades diárias, profissionais e sociais. Por essa razão, o tratamento deve considerar não apenas a

intensidade da dor, mas também seus impactos sobre a funcionalidade e a qualidade de vida (World Health Organization, 2023).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde compreendem diferentes abordagens terapêuticas que podem ser utilizadas de maneira complementar aos cuidados convencionais. Essas práticas estão relacionadas a uma perspectiva ampliada do processo saúde-doença e ao cuidado integral do indivíduo, considerando aspectos físicos, emocionais, mentais e sociais (Brasil, 2022).

A acupuntura é uma intervenção associada à Medicina Tradicional Chinesa que utiliza a estimulação de pontos específicos do corpo, principalmente por meio da inserção de agulhas. A técnica vem sendo investigada cientificamente para diferentes condições dolorosas e musculoesqueléticas (Li et al., 2020).

Na lombalgia crônica, a acupuntura pode ser utilizada como tratamento complementar. Encontraram redução da dor e da incapacidade em adultos com lombalgia crônica inespecífica quando a acupuntura foi associada ao tratamento convencional (Asano, Plonka, Weeger et al., 2022).

Entretanto, os efeitos observados podem variar conforme o tipo de intervenção, o protocolo utilizado e o grupo de comparação. Dessa maneira, a interpretação dos resultados deve considerar as características metodológicas dos estudos disponíveis (Mu et al., 2020).

As evidências disponíveis indicam que a acupuntura pode apresentar efeitos positivos sobre alguns desfechos relacionados à lombalgia. Entretanto, a magnitude desses efeitos e sua relevância clínica podem variar conforme o tipo de comparação utilizada e a qualidade metodológica dos estudos (Mu et al., 2020).

A análise de diferentes pontos e protocolos também constitui um aspecto importante da literatura. Observaram que diferentes combinações de pontos são utilizadas nos estudos sobre lombalgia, demonstrando a necessidade de maior atenção à descrição e padronização das intervenções (Kim et al., 2023).

Por outro lado, uma revisão de revisões sistemáticas realizada por Yan et al. (2023) identificou limitações importantes na qualidade metodológica e na certeza das evidências de diversas revisões sobre acupuntura e lombalgia. Esses achados reforçam a necessidade de interpretar os resultados com cautela e de estimular pesquisas com maior rigor metodológico.

A associação da acupuntura com outras estratégias terapêuticas tem sido investigada em diferentes estudos. Observaram resultados favoráveis quando a acupuntura foi utilizada como complemento ao tratamento convencional, principalmente quanto à dor e à incapacidade (Asano, Plonka, Weeger et al., 2022).

Entretanto, a utilização da técnica não deve ser compreendida como substituta automática de outras intervenções indicadas para a lombalgia. A escolha terapêutica deve considerar características clínicas, objetivos funcionais, preferências do paciente e evidências disponíveis, de acordo com uma abordagem individualizada (World Health Organization, 2023).

5 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, cujo objetivo foi analisar evidências científicas acerca da eficácia da acupuntura no tratamento da lombalgia crônica.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados SciELO, PEDro, PubMed e Google Acadêmico, considerando estudos publicados entre os anos de 2018 a 2024. Para a estratégia de busca, foram utilizados os descritores: acupuntura, lombalgia crônica, dor lombar e fisioterapia, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Foram adotados como critérios de inclusão: artigos científicos completos, ensaios clínicos, revisões sistemáticas e revisões integrativas, publicados em português e inglês, que abordassem diretamente a eficácia da acupuntura no tratamento da lombalgia crônica. Como critérios de exclusão, foram considerados: estudos duplicados, artigos incompletos, publicações fora do período estabelecido e estudos que não apresentavam relação direta com o tema proposto.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em três etapas: inicialmente, foi realizada a leitura dos títulos; em seguida, a análise dos resumos; e, por fim, a leitura na íntegra dos artigos selecionados, conforme os critérios estabelecidos.

Para a organização e análise dos dados, foram extraídas informações relevantes dos estudos incluídos, como autor, ano de publicação, tipo de estudo, amostra, intervenção aplicada e principais resultados. A análise foi conduzida de forma descritiva e comparativa, permitindo a síntese das evidências acerca dos efeitos da acupuntura na dor, capacidade funcional e qualidade de vida em indivíduos com lombalgia crônica.

PROTOCOLO DE ACUPUNTURA E PLANO DE TRATAMENTO

A seleção dos pontos de acupuntura foi fundamentada nos princípios da Medicina Tradicional Chinesa, associada a evidências científicas contemporâneas, priorizando pontos com ação analgésica, relaxante muscular e moduladora do sistema nervoso, amplamente descritos na literatura para o tratamento da lombalgia crônica.

Os pontos escolhidos foram:

B23 (Shenshu);

Pontos Ashi (na área de dor) ;

CV4 (Guanyuan), CV6 (Qihai), ST25 (Tianshu) ; GB20 (Fengchi), GB21 (Jianjing) ;

LI4 (Hegu) ;

BL60 (Kunlun), KD3 (Taixi) .

Esquema de tratamento:

Número de sessões: duas por semana Período total: cinco semanas

Tempo de cada sessão: de 30 a 40 minutos

Metas do tratamento:

Diminuição da dor na região lombar; Alívio da tensão muscular;

Aumento da amplitude de movimento; Harmonização da energia vital.

As metas foram estabelecidas de acordo com os principais desfechos avaliados na literatura sobre acupuntura e lombalgia, especialmente intensidade dolorosa e incapacidade funcional (Asano; Plonka; Weeger, 2022).

6 RESULTADOS

A análise dos estudos selecionados demonstra que a acupuntura apresenta resultados favoráveis em determinados desfechos relacionados à lombalgia crônica, principalmente na intensidade da dor e na capacidade funcional. Entretanto, os resultados variam conforme o tipo de comparação e a qualidade metodológica dos estudos (Mu et al., 2020).

A revisão de Xiang et al. (2020), que avaliou 14 ensaios clínicos randomizados envolvendo 2.110 participantes, encontrou redução estatisticamente significativa da dor quando a acupuntura foi comparada a procedimentos simulados ou placebo. Os resultados funcionais, entretanto, não apresentaram o mesmo padrão de consistência.

Na comparação da acupuntura associada ao tratamento convencional com o tratamento convencional isolado, foram observadas reduções clinicamente relevantes da dor e da incapacidade. Esses achados indicam que a acupuntura pode apresentar benefícios adicionais quando incorporada a uma abordagem terapêutica convencional (Asano; Plonka; Weeger, 2022).

A análise dos pontos utilizados nos estudos também demonstrou ampla variedade. Identificaram BL23, GV3, BL20, BL40 e BL25 entre os pontos frequentemente utilizados para o tratamento da dor lombar, além de diferentes combinações entre os acupontos (Kim et al., 2023).

Outro resultado relevante foi observado na associação entre acupuntura e exercícios para a musculatura do core. Em metanálise com 11 ensaios clínicos randomizados e 727 participantes, encontraram melhora da dor e do índice de incapacidade de Oswestry no grupo submetido à combinação das intervenções (Li et al., 2024).

Apesar dos resultados favoráveis, a avaliação da literatura demonstrou que a qualidade das

evidências não é uniforme. Apontaram limitações relacionadas ao risco de viés, inconsistência e imprecisão, o que interfere na confiança em algumas conclusões (Um et al., 2020).

Também foram identificadas limitações na própria qualidade das revisões sistemáticas e metanálises existentes. A reavaliação realizada demonstrou que grande parte das revisões analisadas apresentava qualidade metodológica baixa ou criticamente baixa (Yan et al., 2023)

De forma geral, os resultados indicam potencial da acupuntura para redução da dor e melhora funcional em indivíduos com lombalgia crônica, porém os achados devem ser interpretados considerando a heterogeneidade dos métodos e a qualidade das evidências disponíveis (Zhang et al., 2024).

7 DISCUSSÃO

Os resultados encontrados demonstram que a acupuntura possui potencial para produzir efeitos favoráveis no tratamento da lombalgia crônica, especialmente sobre a intensidade da dor. Entretanto, os benefícios observados dependem das características dos estudos e das comparações utilizadas, não sendo possível afirmar que os resultados sejam uniformes em todas as situações clínicas (Mu et al., 2020).

A redução da dor encontrada em diferentes estudos é compatível com a revisão que identificou diferença favorável à acupuntura em comparação a intervenções simuladas para determinados períodos de acompanhamento. No entanto, os resultados relacionados à função apresentaram maior variabilidade (Xiang et al., 2020).

Quando a acupuntura é utilizada como complemento ao tratamento convencional, os resultados parecem mais consistentes em relação à redução da dor e da incapacidade. A metanálise encontrou benefícios clinicamente relevantes da intervenção como complemento à terapia convencional (Asano, Plonka, Weeger et al., 2022).

A utilização da acupuntura dentro das PICS também deve ser compreendida como parte de uma perspectiva integral de cuidado. A PNPIC estabelece diretrizes para a inserção das práticas integrativas no SUS, possibilitando que recursos como a acupuntura sejam utilizados de maneira complementar e articulada às demais formas de cuidado em saúde (Brasil, 2022).

A melhora funcional é particularmente importante na lombalgia crônica, uma vez que a condição não deve ser avaliada somente pela intensidade da dor. A redução da incapacidade e o retorno às atividades também representam desfechos relevantes para a avaliação da efetividade de qualquer intervenção (Hartvigsen et al., 2018).

A associação da acupuntura com exercícios terapêuticos apresenta uma possibilidade de abordagem multimodal. Os resultados encontrados indicam que a combinação das intervenções pode favorecer a redução da dor e da incapacidade quando comparada a determinadas estratégias de controle (Li et al., 2024)

Outro ponto discutido é a seleção dos acupontos. Demonstraram que os estudos apresentam grande diversidade de pontos e combinações. Essa característica dificulta a elaboração de um protocolo único e reforça a importância de individualizar a intervenção de acordo com a avaliação do paciente (Kim et al., 2023).

A literatura também evidencia que as conclusões sobre a eficácia da acupuntura devem ser interpretadas com cautela. Identificaram limitações metodológicas importantes em diversas revisões sistemáticas e metanálises, incluindo problemas relacionados à qualidade da evidência e à apresentação dos métodos (Yan et al., 2023).

Dessa forma, embora existam resultados favoráveis, não se recomenda interpretar a acupuntura como substituta universal das demais estratégias terapêuticas. A orientação contemporânea para lombalgia crônica enfatiza uma abordagem não cirúrgica e individualizada, na qual diferentes intervenções podem ser consideradas conforme o quadro clínico e as necessidades do paciente (World Health Organization, 2023).

As diferenças entre protocolos também constituem uma limitação importante. Os estudos variam quanto à frequência das sessões, duração do tratamento, escolha dos pontos e técnicas empregadas, dificultando a comparação direta entre os resultados (Zhang et al., 2024).

Portanto, os achados desta revisão apoiam a possibilidade de utilização da acupuntura como recurso complementar no manejo da lombalgia crônica, especialmente quando integrada a outras estratégias terapêuticas. Entretanto, ainda são necessários ensaios clínicos com amostras maiores, protocolos mais bem definidos e acompanhamento prolongado para fortalecer as evidências existentes (Li et al., 2024).

8 CONCLUSÃO

A lombalgia crônica representa uma condição de grande impacto funcional, podendo interferir na realização das atividades cotidianas, na participação social e na qualidade de vida. Sua natureza multifatorial reforça a necessidade de estratégias terapêuticas individualizadas e de abordagem não cirúrgica.

A partir da análise da literatura publicada entre 2018 e 2024, verificou-se que a acupuntura apresenta resultados favoráveis principalmente na redução da intensidade da dor em indivíduos com lombalgia crônica. Entretanto, a magnitude dos efeitos varia conforme o protocolo e o grupo de comparação utilizado nos estudos.

Também foram identificados resultados positivos relacionados à capacidade funcional, especialmente quando a acupuntura foi utilizada como complemento ao tratamento convencional. Esses achados sugerem que a técnica pode contribuir para uma abordagem terapêutica mais ampla, sem necessariamente substituir outras intervenções.

A inserção da acupuntura no contexto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

também demonstra sua relevância dentro de uma perspectiva de cuidado integral, especialmente considerando sua inclusão na PNPIC e sua oferta no âmbito do SUS.

A associação da acupuntura com exercícios terapêuticos apresentou resultados promissores na literatura recente, com melhora da dor e da incapacidade funcional. Esse achado reforça a importância de considerar a acupuntura dentro de programas fisioterapêuticos multimodais.

Entretanto, ainda existem limitações importantes na literatura, principalmente relacionadas à heterogeneidade dos protocolos, à qualidade metodológica de algumas revisões e à certeza das evidências. Por esse motivo, os resultados devem ser interpretados de forma criteriosa.

Conclui-se que a acupuntura apresenta potencial como recurso complementar no tratamento da lombalgia crônica, especialmente para o controle da dor e a melhora funcional. Sua aplicação deve ser individualizada e integrada a uma avaliação fisioterapêutica adequada, considerando as características clínicas, funcionais e preferências de cada paciente.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Ministério da Saúde. Legislação PNPIC**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/acao-a-informacao/acoes-e-programas/pnpics/legislacao-pnpic>. Acesso em: 24 fev. 2026.

ASANO, H.; PLONKA, D.; WEEGER, J. Effectiveness of acupuncture for nonspecific chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis. **Medical Acupuncture**, v. 34, n. 2, p. 96-106, 2022. DOI: 10.1089/acu.2021.0057. Disponível em: DOI do artigo. Acesso em: 05 mar. 2026.

HARTVIGSEN, J. et al. What low back pain is and why we need to pay attention. **The Lancet**, v. 391, n. 10137, p. 2356-2367, 2018. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)30480-X. Disponível em: DOI do artigo. Acesso em: 20 mar. 2026.

KIM, G. et al. Acupuncture and acupoints for low back pain: systematic review and meta-analysis. **The American Journal of Chinese Medicine**, v. 51, n. 2, p. 223-247, 2023. DOI: 10.1142/S0192415X23500131. Disponível em: PubMed. Acesso em: 25 mar. 2026.

LI, Y.-X. et al. Systematic review and meta-analysis of effects of acupuncture on pain and function in non-specific low back pain. **Acupuncture in Medicine**, v. 38, n. 4, p. 235-243, 2020. DOI: 10.1136/acupmed-2017-011622. Disponível em: PubMed. Acesso em: 28 mar. 2026.

MU, J. et al. Acupuncture for chronic nonspecific low back pain. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 12, CD013814, 2020. DOI: 10.1002/14651858.CD013814. Disponível em: PubMed. Acesso em: 01 abr. 2026.

YAN, W.-X. et al. Acupuncture for low back pain: reevaluation of systematic reviews and meta-analyses. **Current Pain and Headache Reports**, v. 27, n. 9, p. 351-369, 2023. DOI: 10.1007/s11916-023-01139-w. Disponível em: PubMed. Acesso em: 08 abr. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guideline for non-surgical management of chronic primary low back pain in adults in primary and community care settings. Geneva: **World Health Organization**, 2023. ISBN 978-92-4-008178-9. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081789>. Acesso em: 15 abr. 2026.