

DOR CRÔNICA EM FOCO: ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Laís de Araujo Cruz¹; Ana Luiza Chianca Heim Ribeiro Gama²; Camilla Raquel Melo Ferreira³; Maria Luíza de Arruda Melo Carneiro⁴; Alessandra de Carvalho Campos⁵; Michelly Epaminondas de Almeida⁶; Rachel Cavalcanti Fonseca⁷.

¹²³⁴⁵⁶⁷ Afya Paraíba, João Pessoa - PB

Introdução:

A dor crônica é definida como aquela que persiste por mais de três meses, representa um importante problema de saúde pública por seu impacto na qualidade de vida, na funcionalidade e no bem-estar emocional dos pacientes (Cohen et al., 2021). O manejo adequado exige uma abordagem multidisciplinar e centrada no paciente, com ênfase na reabilitação, na educação em saúde e na promoção do autocuidado (Rufener et al., 2024).

Diretrizes internacionais, como as da American Psychological Association (2024) e do Centers for Disease Control and Prevention – CDC (2022), reforçam a importância das intervenções educativas e psicológicas, incluindo psicoeducação, exercícios físicos, práticas mente-corpo e estratégias de enfrentamento, para o controle efetivo da dor crônica e a melhora funcional. A American Geriatrics Society (Steinman, 2025) também recomenda o uso prioritário de terapias não farmacológicas e o estímulo à participação ativa do paciente no tratamento.

Com base nessas evidências, foi desenvolvida uma ação educativa em uma Unidade de Saúde da Família (USF) de João Pessoa – PB, voltada à orientação de pacientes com dor crônica. O estudo teve como objetivo descrever uma experiência acadêmica sobre abordagem da dor crônica na sala de espera em uma Unidade de Saúde da Família (USF).

Métodos ou Relato de Experiência:

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência desenvolvido em uma Unidade de Saúde da Família (USF), localizada em João Pessoa – PB. A ação educativa foi conduzida por um grupo composto por seis acadêmicos, com o intuito de promover a conscientização dos usuários acerca da dor crônica e suas formas de manejo no contexto da Atenção Primária à Saúde.

A atividade foi realizada na sala de espera da unidade, onde os acadêmicos abordaram individualmente os pacientes, proporcionando um espaço de escuta e diálogo sobre suas experiências com a dor. Foram explicados conceitos fundamentais, como a definição de dor crônica, fatores desencadeantes, medidas preventivas, sinais de alerta e situações que demandam atendimento médico. Também foram discutidas estratégias de autocuidado e orientações sobre o que fazer durante as crises, de forma simples e adaptada à linguagem dos usuários.

Como material de apoio, o grupo elaborou folders educativos contendo informações objetivas e ilustrações explicativas, que foram distribuídos aos participantes para reforço das orientações. Essa ação buscou não apenas transmitir conhecimento, mas também favorecer a autonomia dos pacientes, incentivando a adoção de hábitos saudáveis e o reconhecimento da importância do acompanhamento multiprofissional no controle da dor.

Resultados e Discussão

A ação educativa desenvolvida em uma Unidade de Saúde da Família (USF) evidenciou resultados significativos tanto para os usuários quanto para os acadêmicos envolvidos. Durante a intervenção, observou-se ampla receptividade por parte dos pacientes, que demonstraram interesse em compreender melhor o processo da dor crônica e suas possibilidades de manejo. Muitos relataram nunca terem recebido explicações detalhadas sobre a natureza da dor persistente, suas causas multifatoriais e a importância do autocuidado, o que reforça a relevância de estratégias educativas no contexto da Atenção Primária à Saúde.

Os participantes manifestaram dúvidas frequentes sobre o uso contínuo de analgésicos, o impacto das emoções sobre a dor e a influência de fatores como postura, sono e alimentação. Esses relatos permitiram identificar lacunas de conhecimento e fragilidades na adesão ao tratamento não farmacológico. Diante disso, a intervenção possibilitou não apenas o esclarecimento individualizado das questões, mas também o fortalecimento do vínculo entre usuários e equipe, promovendo um ambiente de acolhimento, confiança e valorização do protagonismo do paciente.

A utilização de folders educativos com linguagem acessível e ilustrações facilitou a compreensão dos conteúdos apresentados, permitindo que os pacientes assimilassem as informações e se sentissem motivados a adotar práticas de autocuidado. Entre os comportamentos incentivados destacaram-se a realização de exercícios leves, o controle do



MEDX 2025

III Congresso Internacional Médico Estudantil e

II Encontro de Ligas Acadêmicas de Medicina

Mostra Científica IESC / PLEPE

estresse, a manutenção de uma rotina de sono adequada, a alimentação saudável e o acompanhamento regular com os profissionais de saúde. Essas medidas contribuíram para o empoderamento dos usuários e para a melhoria da percepção sobre o próprio processo de adoecimento, promovendo maior autonomia e adesão às recomendações terapêuticas.

Além dos benefícios observados entre os usuários, a atividade proporcionou aos acadêmicos uma vivência prática essencial para a formação médica, ao possibilitar o exercício da escuta qualificada, da empatia, da comunicação efetiva e da abordagem educativa. A experiência favoreceu a compreensão de que o manejo da dor crônica transcende o aspecto biológico, exigindo uma visão biopsicossocial do paciente e a atuação coordenada entre diferentes profissionais da saúde. Essa vivência reforçou a importância da abordagem integral, da humanização do cuidado e da valorização do indivíduo como protagonista do seu tratamento.

De modo geral, a ação demonstrou o potencial das práticas educativas como instrumento de promoção da saúde, prevenção de agravos e humanização do cuidado. O diálogo aberto com os pacientes contribuiu para reduzir barreiras comunicativas, aumentar a adesão terapêutica e consolidar a relevância do trabalho multiprofissional no controle da dor crônica. Assim, o relato evidencia que intervenções simples, quando conduzidas com empatia e baseadas em princípios de integralidade, podem gerar impacto positivo tanto na qualidade de vida dos usuários quanto na formação ética, humanística e técnica dos futuros profissionais de saúde, reforçando a importância da educação em saúde como ferramenta de cuidado contínuo e centrado na pessoa.

Considerações Finais

Diante do exposto, a experiência descrita evidencia a relevância das práticas educativas como ferramenta essencial no manejo da dor crônica no âmbito da Atenção Primária à Saúde. A ação possibilitou não apenas a ampliação do conhecimento dos usuários acerca do processo doloroso e das estratégias de autocuidado, mas também promoveu o fortalecimento do vínculo entre pacientes e equipe multiprofissional, favorecendo um cuidado mais humanizado, integral e centrado na pessoa.

Observou-se que intervenções simples, quando pautadas na escuta qualificada, na empatia e na comunicação efetiva, podem gerar impactos significativos na adesão terapêutica e na percepção do indivíduo sobre seu próprio processo de saúde e doença. Além disso, a vivência

proporcionou aos acadêmicos o desenvolvimento de competências éticas, técnicas e relacionais fundamentais à formação médica, reforçando a importância da abordagem biopsicossocial e do trabalho interdisciplinar no cuidado ao paciente com dor crônica.

Assim, conclui-se que ações educativas como esta representam um importante instrumento de promoção da saúde e de prevenção de agravos, contribuindo para a autonomia dos usuários e para a consolidação de práticas assistenciais humanizadas. Tais experiências fortalecem o papel da educação em saúde como estratégia de transformação social e aprimoramento contínuo da atenção básica, reafirmando o compromisso com um cuidado mais próximo, empático e resolutivo.

Referências

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. *Clinical Practice Guideline for Psychological and Other Nonpharmacological Treatment of Chronic Musculoskeletal Pain in Adults*. Washington, D.C.: APA, 2024.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). *CDC Clinical Practice Guideline for Prescribing Opioids for Pain – United States, 2022*. MMWR Recommendations and Reports, v. 71, n. 3, p. 1–95, 2022.

COHEN, S. P.; VASE, L.; HOOTEN, W. M. Chronic pain: an update on burden, best practices, and new advances. *The Lancet*, v. 397, n. 10289, p. 2082–2097, 2021.