



MEDX 2025

III Congresso Internacional Médico Estudantil e
II Encontro de Ligas Acadêmicas de Medicina
I Mostra Científica IESC / PIEPE

ABORDAGEM EDUCATIVA SOBRE DOR CRÔNICA EM IDOSAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

Gabriel Lopes Gonçalves de Abrantes¹; Endre Alien Lira Queiroga²; Laís Sousa Pinheiro Figueiredo ³;
Luccas Carvalho Gadelha Rodrigues⁴; Sophia Helena Cardoso Campos⁵; Yasmin Samara Lins Lima⁶;
Rachel Cavalcanti Fonseca⁷

^{1,2,3,4,5,6} Afya Paraíba, João Pessoa - PB, Discente

⁷ Afya Paraíba, João Pessoa - PB, Docente

Introdução

A dor crônica configura-se como um dos principais desafios contemporâneos da saúde pública, especialmente no contexto do envelhecimento populacional. A dor é uma experiência sensitiva e emocional desagradável associada ou semelhante àquela relacionada a uma lesão tecidual real ou potencial, podendo tornar-se crônica quando persiste por três meses ou mais além do tempo habitual de cura (IASP, 2021). A dor crônica, portanto, não é apenas um sintoma, mas uma condição complexa e multifatorial, que envolve dimensões biológicas, psicológicas e sociais, impactando significativamente a funcionalidade, a autonomia e a qualidade de vida, sobretudo entre pessoas idosas (Chan & Chan, 2022).

No Brasil, a prevalência de dor crônica é elevada, alcançando, em média, 45% da população adulta e cerca de 47% entre idosos, segundo revisões sistemáticas e meta-análises recentes (Aguiar et al., 2021; Santiago et al., 2023). Essa condição manifesta-se com intensidade moderada a severa, frequentemente acompanhada por limitação funcional, sofrimento emocional, distúrbios do sono e altos custos sociais e econômicos. (Aguiar et al., 2021).

A fisiologia do envelhecimento contribui para a complexidade do manejo da dor crônica nessa população. Alterações metabólicas, cognitivas e sensoriais modificam a percepção dolorosa e a resposta aos tratamentos farmacológicos, exigindo condutas individualizadas e seguras. Nesse sentido, recomenda-se uma abordagem baseada no modelo biopsicossocial, que considere as dimensões física, emocional e social da experiência dolorosa, integrando terapias farmacológicas e não farmacológicas de modo interdisciplinar (Chan & Chan, 2022).

A dor crônica em idosos, portanto, deve ser compreendida não apenas como uma condição clínica, mas como um fenômeno que compromete a integralidade do cuidado e demanda estratégias específicas dentro da Atenção Primária à Saúde. Reconhecer e tratar adequadamente essa condição é essencial para preservar a funcionalidade, reduzir o sofrimento

e promover o envelhecimento saudável, em consonância com os princípios de integralidade, equidade e humanização preconizados pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada em um dia de prática voltado à atenção à pessoa idosa com dor crônica, destacando os desafios observados, as estratégias de cuidado adotadas e a importância da escuta qualificada e do manejo interdisciplinar para a melhoria da qualidade de vida desses indivíduos.

Relato de Experiência

O trabalho trata-se de um relato de experiência realizado em uma Unidade de Saúde da Família (USF) do município de Cabedelo, Paraíba, que teve como foco a abordagem educativa sobre dor crônica em pessoas idosas. A atividade foi desenvolvida no turno da manhã, contando com a participação de aproximadamente 20 idosas e 6 estudantes de Medicina, sob orientação docente.

Inicialmente, os estudantes se reuniram na USF para a organização do material e planejamento da atividade, discutindo a melhor forma de conduzir a ação educativa. Após a preparação, o grupo deslocou-se para um Centro de Convivência onde as idosas realizariam uma atividade de hidroginástica. Aproveitando o momento de espera foi proposto uma roda de conversa sobre a temática da dor crônica (o que é, causas comuns, como diagnosticar, tratamento e autocuidado), uma condição de alta prevalência entre pessoas idosas e que impacta diretamente a qualidade de vida, não só física, mas também psicológica, podendo afetar o tratamento e continuidade de um estilo de vida saudável e feliz.

Durante a roda, foi promovido um diálogo aberto e participativo entre os estudantes e as idosas, no qual foram discutidos aspectos relacionados à prevenção, manejo e convivência com a dor crônica, bem como a importância do autocuidado, da atividade física regular e do acompanhamento médico. As participantes relataram suas experiências pessoais, descrevendo as dores mais frequentes, os tratamentos utilizados e as dificuldades enfrentadas no dia a dia. Esse momento de troca e escuta possibilitou compreender melhor a realidade de cada uma e construir, de forma conjunta, estratégias simples e acessíveis para aliviar os sintomas e conviver melhor com as limitações impostas pela dor.

Ao longo da atividade, observou-se grande envolvimento das idosas, que demonstraram interesse em aprender mais sobre o tema e relataram sentir-se acolhidas e compreendidas. Mas também foi observado idosas que estavam relutantes com o processo de envelhecimento como algo natural do ser humano, e questionavam a razão e beleza desse processo, como uma espécie de negação da realidade intrínseca ao homem. O diálogo contribuiu para desmistificar a dor

como algo inevitável do envelhecimento, destacando a importância de reconhecê-la como uma condição que pode e deve ser manejada adequadamente, com acompanhamento profissional e apoio social, além de retratar o envelhecimento como algo natural e que faz parte de um ciclo de vida humano, em que há tempo para todas as coisas.

Ao final da roda de conversa, as participantes relataram sentir-se mais aliviadas e confiantes, com maior compreensão sobre as causas e possibilidades de tratamento da dor crônica, bem como sobre o processo de envelhecimento saudável, o que reforçou a relevância das ações de promoção da saúde e prevenção de agravos no contexto da Atenção Primária, contribuindo para uma assistência mais humana, integral e centrada na pessoa.

Resultados e Discussão

A atividade educativa sobre dor crônica em idosos demonstrou resultados importantes no aprendizado em saúde e no fortalecimento do vínculo com a comunidade. As participantes demonstraram grande interesse, reconhecendo a dor crônica como uma condição manejável e não um destino inevitável do envelhecimento, o que reflete o sucesso da intervenção na conscientização e desmistificação da dor.

Durante a roda de conversa, notou-se o conhecimento limitado das idosas, que frequentemente se baseavam em automedicação e crenças populares. A mediação dos estudantes permitiu o esclarecimento de dúvidas e a discussão de práticas seguras de autocuidado, como a importância do acompanhamento médico, do uso racional de medicamentos e de exercícios físicos. Essa troca favoreceu o empoderamento das participantes para lidar com a dor e buscar orientação profissional.

A interação também ressaltou o papel essencial da escuta ativa e do acolhimento emocional no manejo da dor. As falas evidenciaram não apenas o sofrimento físico, mas o impacto psicológico e social (isolamento, tristeza), e o espaço de diálogo se mostrou terapêutico, promovendo compreensão e valorização. Para a formação acadêmica, a experiência foi significativa, permitindo aos estudantes aplicar os princípios do cuidado integral e humanizado do SUS e reforçando a necessidade de ações interdisciplinares na Atenção Primária, onde a educação em saúde é uma ferramenta essencial.

Em suma, as atividades educativas em grupo são estratégias eficazes para ampliar o conhecimento, estimular o autocuidado e fortalecer o vínculo entre equipe e comunidade. A discussão empática contribui para a redução do estigma da dor e para a valorização do envelhecimento com autonomia e qualidade de vida.



MEDX 2025

Considerações Finais

III Congresso Internacional Médico Estudantil e
II Encontro de Ligas Acadêmicas de Medicina
I Mostra Científica TESC / PIEPE

As rodas de conversa sobre dor crônica configuraram-se como uma estratégia fundamental de cuidado e aproximação entre profissionais/estudantes de saúde e a comunidade. Elas promovem um ambiente de diálogo acolhedor, onde os participantes compreendem melhor a dor crônica, suas formas de manejo e fortalecem o autocuidado. Na Atenção Primária, essas atividades contribuem significativamente para o bem-estar físico e emocional, estimulando a escuta, a empatia e a humanização.

Essas ações são relevantes também na formação dos acadêmicos, que aplicam na prática conhecimentos teóricos sobre comunicação e a abordagem integral. A vivência permite que os estudantes percebam a dor crônica como uma condição multifatorial (biológica, psicológica e social), exigindo uma abordagem ampla e individualizada. Nas rodas, foram abordadas estratégias de enfrentamento, incluindo tratamentos medicamentosos e métodos complementares (alongamentos, relaxamento, hábitos saudáveis). Essa troca de saberes transforma o idoso em um agente ativo no seu cuidado.

Em síntese, a experiência evidenciou o valor das rodas de conversa como instrumento de educação em saúde e de fortalecimento do vínculo. Além de favorecer o aprendizado acadêmico, contribuiu para uma assistência mais humanizada, pautada na integralidade e na valorização da pessoa idosa como sujeito central do cuidado.

Referências

AGUIAR, D. P. *et al.* Prevalência de dor crônica no Brasil: revisão sistemática. ***Brazilian Journal of Pain (BrJP)***, São Paulo, v. 4, n. 3, p. 257–267, jul./set. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20210041>.

SANTIAGO, B. V. M.; OLIVEIRA, A. B. G.; SILVA, G. M. R. D.; SILVA, M. F. D.; BERGAMO, P. E.; PARISE, M.; VILLELA, N. R. Prevalence of chronic pain in Brazil: a systematic review and meta-analysis. ***Clinics (São Paulo)***, v. 78, p. 100209, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2023.100209>.

CHAN, H. K. I.; CHAN, C. P. I. Managing chronic pain in older people. ***Clinical Medicine (London)***, v. 22, n. 4, p. 292–294, 2022. DOI: <https://doi.org/10.7861/clinmed.2022-0274>.