

INTERVENÇÃO COM PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA ARTRALGIA: EXPERIÊNCIA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Linha: Mostra científica

Luiz Eduardo Ramalho Cavalcanti¹; Anne Caroline Estrela Vieira de Miranda²; Larissa Rocha Galdino de Carvalho Costa³; Tarcizio José Dias Neto⁴; Ana Emília de Sousa Pereira⁵; Maria Fernanda Mora Matos⁶; Eshley Amorim Palmeira Felipe⁷, Lucineide Alves Vieira⁸

¹²³⁴⁵⁶⁷⁸ Afya Paraíba, João Pessoa - PB

Introdução

A dor articular crônica é frequente em adultos e motivo recorrente de busca por serviços, sobretudo na Atenção Primária. Compromete atividades diárias e associa-se à piora do humor, distúrbios do sono e redução da qualidade de vida (Stubbs et al., 2017). Embora mais prevalente com o envelhecimento e doenças crônicas, acomete diversas faixas etárias e frequentemente permanece subtratada, com impacto funcional e psicossocial cumulativo ao longo do tempo (Gonçalves et al., 2019).

Nesse contexto, estratégias não farmacológicas ganham espaço no manejo integral. A atividade física supervisionada reduz dor, rigidez e limitação funcional, mesmo em intensidade leve a moderada (Fransen et al., 2015; Kolasinski et al., 2020). De forma complementar, a auriculoterapia — prática integrativa do SUS — modula dor e estresse, com evidências de melhora progressiva do bem-estar e percepção de alívio em dor crônica (Yeh et al., 2014; Almeida et al., 2019). Além disso, a aferição sistemática de sinais vitais em grupos com dor persistente favorece a vigilância clínica e orienta encaminhamentos diante de comorbidades cardiovasculares ou metabólicas (Gonçalves et al., 2019).

Dada a alta prevalência, o impacto funcional e psicossocial e as limitações do manejo exclusivamente farmacológico, justificam-se ações territoriais que integrem práticas integrativas, educação em saúde e monitorização básica como estratégia ampliada de cuidado a pessoas com artralgia. À luz dessas premissas, o objetivo deste relato de experiência é descrever uma intervenção comunitária voltada ao cuidado ampliado de pessoas com artralgia, articulando práticas não farmacológicas, monitorização clínica básica e estratégias territoriais vinculadas à Atenção Primária à Saúde.

Métodos ou Relato de Experiência

O presente trabalho apresenta um relato de experiência desenvolvida em uma praça

próxima a uma Unidade de Saúde da Família, em Cabedelo/PB, como parte das ações extensionistas de um eixo do curso de Medicina de uma Instituição de Ensino Superior. Desenvolveu-se uma ação de promoção da saúde com um grupo comunitário portador de artralgia, conduzida por estudantes de Medicina em articulação com profissionais da Atenção Primária. A intervenção contemplou aferição de sinais vitais, aplicação de auriculoterapia e atividade física orientada em espaço público, seguida de um momento de convivência social.

O grupo contou com cerca de 20 participantes, em sua maioria mulheres entre 40 e 70 anos. O encontro foi planejado de forma interdisciplinar, integrando ações clínicas, terapias complementares e atividades de socialização. Inicialmente, realizou-se a aferição da pressão arterial, permitindo o monitoramento dos parâmetros cardiovasculares e o rastreio de possíveis alterações que demandavam acompanhamento na unidade. Essa etapa funcionou também como triagem e oportunidade de diálogo e acolhimento individualizado, fortalecendo o vínculo entre estudantes e participantes.

Em seguida, conduziu-se uma sessão de auriculoterapia, prática integrativa baseada na estimulação de pontos específicos do pavilhão auricular, com o objetivo de modular respostas fisiológicas relacionadas à dor e ao estresse. Explicou-se ao grupo que os efeitos terapêuticos ocorrem gradualmente, nos dias subsequentes à aplicação. Essa etapa contribuiu para o processo educativo em saúde, favorecendo a compreensão sobre práticas integrativas e o autocuidado.

Posteriormente, foram realizadas atividades físicas leves, compostas por alongamentos, exercícios respiratórios, mobilidade articular e treinamento funcional adaptado. Utilizaram-se materiais doados pelos estudantes — como elásticos, escada de agilidade e cones — que garantiram variedade de movimentos, dinamismo e engajamento. Essa etapa teve como objetivo promover movimento corporal seguro, reduzir rigidez musculoesquelética, estimular a coordenação motora e fortalecer o espírito de grupo.

O encontro foi finalizado com um lanche coletivo, momento de convivência que reforçou o sentimento de pertencimento e a importância da alimentação saudável. A partilha do lanche simbolizou o cuidado coletivo e a construção de uma rede de apoio entre os participantes.

Resultados e Discussão

Os resultados da intervenção evidenciaram benefícios múltiplos e complementares das práticas integradas aplicadas ao grupo com queixa de dor articular crônica. A participação ativa dos indivíduos, aliada à abordagem humanizada, resultou em alto engajamento e adesão espontânea, demonstrando o potencial das ações interdisciplinares para fortalecer o vínculo terapêutico na Atenção Primária. A aferição sistemática da pressão arterial possibilitou

identificar alterações leves em alguns participantes, permitindo encaminhamentos precoces e reforçando a importância da vigilância clínica associada às ações educativas.

A auriculoterapia apresentou excelente receptividade e boa adesão, com relatos de relaxamento e redução da tensão muscular logo após a aplicação, além do interesse pela continuidade da técnica como recurso adjuvante no manejo da dor crônica. Esses achados estão em consonância com os resultados de Yeh et al. (2014) e Almeida et al. (2019), que evidenciam a eficácia da auriculoterapia na modulação da dor e do estresse, promovendo melhora gradual do bem-estar físico e emocional. No contexto do Sistema Único de Saúde, a prática reforça o princípio da integralidade e amplia as opções terapêuticas, reduzindo a medicalização excessiva e estimulando o autocuidado.

As atividades físicas orientadas contribuíram para o movimento seguro e o fortalecimento da autonomia corporal, conforme apontam Fransen et al. (2015) e Kolasinski et al. (2020), ao destacarem o papel do exercício supervisionado na redução da dor, rigidez e limitação funcional em síndromes dolorosas crônicas. Além dos efeitos fisiológicos, o componente coletivo das atividades favoreceu a socialização, com elevado engajamento dos participantes e relatos de melhora do humor e da sensação de bem-estar ao término da atividade, fatores essenciais para adesão e manutenção de hábitos saudáveis (Vellucci, 2012; Stubbs et al., 2017).

O momento final de convivência, mediado pelo lanche coletivo, consolidou o caráter humanizador e integrativo da ação, transformando o espaço público em território de cuidado compartilhado. Essa vivência reforça que o manejo da dor crônica deve ultrapassar o modelo biomédico tradicional, valorizando dimensões subjetivas e sociais do adoecimento (Gonçalves et al., 2019). Assim, o projeto alinhou-se às diretrizes da Atenção Primária à Saúde ao integrar práticas de prevenção, promoção e reabilitação em um contexto territorial e comunitário. Em síntese, a ação demonstrou que intervenções simples, baseadas em evidências e conduzidas de modo interdisciplinar, podem gerar impactos significativos no bem-estar físico e emocional de pessoas com dor crônica, além de estreitar laços entre universidade, serviços de saúde e comunidade.

Considerações Finais

A experiência evidenciou a relevância das práticas integrativas interdisciplinares no manejo da dor articular crônica e na promoção de saúde em nível comunitário. A articulação entre estudantes, profissionais e usuários consolidou um espaço de cuidado ampliado, no qual dimensões clínicas, emocionais e sociais foram abordadas de forma complementar. A abertura

para o diálogo e o movimento corporal elevou a ação além do caráter técnico, transformando-a em um exercício de escuta e presença que estimula a autonomia e o protagonismo no próprio cuidado.

Assim, a intervenção reforça a importância de incorporar práticas de fácil aplicabilidade e sustentadas por evidências à rotina da Atenção Primária, fortalecendo o vínculo com a população e incentivando o engajamento dos indivíduos no autocuidado. Destaca-se ainda o potencial pedagógico da vivência, que contribuiu para a formação de profissionais mais sensíveis à integralidade e à humanização das práticas em saúde.

Referências

ALMEIDA, A. C.; et al. **Auriculoterapia no manejo da dor crônica em atenção primária: resultados clínicos.** Revista Dor, v. 20, n. 3, p. 234–240, 2019.

FRANSEN, M.; et al. **Exercise for osteoarthritis of the knee.** Cochrane Database of Systematic Reviews, n. 1, CD004376, 2015.

GONÇALVES, J. R. S.; SILVA, C. R.; PEREIRA, D. S.; et al. **Dor crônica em idosos na Atenção Primária à Saúde: fatores associados e repercussões.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 22, n. 1, e180164, 2019.

KOLASINSKI, S. L.; et al. 2019 American College of Rheumatology/Arthritis Foundation guideline for the management of osteoarthritis. Arthritis Care & Research, v. 72, n. 2, p. 149–162, 2020.

STUBBS, B.; ALUKO, Y.; MYINT, P. K.; SMITH, T. O. **Pain and poor mental health in older adults: a systematic review and meta-analysis.** Pain, v. 158, n. 8, p. 1373–1380, 2017.

YEH, C. H.; et al. **Auricular acupressure for chronic pain: a systematic review.** Pain Management Nursing, v. 15, n. 2, p. 327–335, 2014.