



MEDX 2025

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

ABORDAGEM EDUCATIVA E VIVENCIAL SOBRE DOR CRÔNICA EM IDOSOS NA ATENÇÃO BÁSICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Linha: Mostra Científica

Ana Letícia Almeida Barbosa¹; Ana Luiza Alves Cavalcanti de Albuquerque²; Mariana Almeida Tiburtino³; Gabriel Rodrigues Pontes Hassem⁴; Gabriel Dantas Mayer⁵; Gustavo Regis Araújo Coutinho⁶; Vina Del Mar⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Afya Paraíba, João Pessoa - PB

Introdução

A dor é uma experiência subjetiva e multidimensional, frequentemente associada a fatores fisiológicos, psicológicos e sociais. Em idosos, sua presença é ainda mais prevalente, estimando-se que cerca de metade dessa população sofra com algum tipo de dor crônica, o que compromete a funcionalidade e a qualidade de vida (Marchesan et al., 2023; World Health Organization, 2024). A dor pode ser classificada em aguda ou crônica, sendo a primeira geralmente autolimitada e de curta duração, enquanto a segunda persiste por mais de três meses e tende a envolver alterações nos mecanismos de modulação da dor e impacto emocional (Brasil, 2020).

Entre as síndromes dolorosas crônicas mais frequentes destaca-se a fibromialgia, caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga, distúrbios do sono e sensibilidade aumentada a estímulos dolorosos. Essa condição afeta predominantemente mulheres e requer abordagem interdisciplinar que envolva educação em saúde, atividade física e suporte psicossocial (Santos; Almeida, 2022).

No contexto da Atenção Primária à Saúde (APS), a promoção do autocuidado e o manejo educativo da dor crônica são fundamentais para reduzir limitações e favorecer o envelhecimento ativo. Ações educativas permitem esclarecer mitos, diferenciar tipos de dor e incentivar hábitos de vida saudáveis, enquanto práticas corporais e atividades expressivas, como o alongamento e a música, contribuem para o relaxamento, o bem-estar emocional e a socialização (Oliveira et al., 2024). Essas estratégias são eficazes, de baixo custo e fortalecem o vínculo entre profissionais, estudantes e usuários do Sistema Único de Saúde (Brasil, 2017).

O presente trabalho tem como objetivo relatar uma experiência educativa e vivencial sobre dor crônica com idosos na atenção básica, buscando promover a compreensão sobre os diferentes tipos de dor, estimular o autocuidado, incentivar o movimento corporal e o relaxamento e fortalecer o vínculo entre a equipe e os participantes.



MEDX 2025

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

Relato de Experiência

O presente trabalho se trata de um relato de experiência que foi desenvolvido na Unidade Básica de Saúde São José, localizada no bairro de Manaíra, em João Pessoa (PB), durante uma ação educativa voltada à promoção da saúde e à abordagem da dor crônica em idosos. A atividade foi conduzida pela equipe multiprofissional da unidade, composta por profissionais e estudantes das áreas de Medicina, Enfermagem e Fisioterapia, sob supervisão docente. Participaram da ação homens e mulheres que integram o grupo de idosos da própria UBS, o qual realiza encontros periódicos voltados ao convívio, prevenção de doenças e incentivo ao envelhecimento ativo.

A intervenção foi organizada em dois momentos complementares. No primeiro, realizou-se uma roda de conversa com o tema: “Compreendendo a dor: o que é, como afeta a vida e como podemos lidar com ela”, com o propósito de ampliar o conhecimento dos participantes sobre a dor crônica e suas implicações no cotidiano. A discussão, conduzida pelos estudantes de Medicina, abordou as diferenças entre dor aguda e dor crônica, destacando que a dor aguda representa uma resposta fisiológica de curta duração a um estímulo nocivo, enquanto a dor crônica persiste por mais de três meses e envolve componentes físicos, emocionais e sociais.

Durante o diálogo, a fibromialgia foi apresentada como exemplo de dor crônica sem lesão evidente, relacionada a alterações na sensibilidade do sistema nervoso, com manifestações como dor difusa, fadiga e distúrbios do sono. Também foram discutidas estratégias não farmacológicas de manejo da dor, como a prática de atividade física regular, técnicas de relaxamento, acompanhamento psicológico e fortalecimento do apoio social. Os idosos participaram ativamente, compartilhando experiências pessoais e estratégias de enfrentamento, como alongamentos, caminhadas e atividades que promovem prazer e bem-estar.

No segundo momento, foi realizada uma prática guiada de alongamento, conduzida por uma fisioterapeuta da equipe, com foco na mobilidade articular, respiração e relaxamento muscular. A atividade foi adaptada às condições físicas dos participantes, permitindo ampla adesão e participação. Em seguida, realizou-se uma vivência musical, na qual os idosos foram descontraír com músicas e danças, de maneira espontânea, promovendo descontração e integração do grupo.



MEDX 2025

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

Resultados e Discussão

A atividade educativa e vivencial desenvolvida na UBS São José teve resultados expressivos no engajamento e na sensibilização dos idosos em relação à compreensão da dor crônica e às estratégias de autocuidado. Observou-se ampla participação dos presentes durante a roda de conversa, com relatos pessoais sobre experiências de dor e estratégias próprias de enfrentamento, o que favoreceu um ambiente de escuta ativa e troca de saberes entre os participantes e os profissionais da saúde. Essa interação reforça a importância das ações dialógicas na Atenção Básica, conforme preconiza a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Brasil, 2020), ao valorizar o protagonismo do indivíduo no cuidado com sua saúde.

A discussão sobre os tipos de dor permitiu que os idosos diferenciam melhor a dor aguda da dor crônica, compreendendo que esta última pode persistir mesmo na ausência de lesão física evidente, como ocorre na fibromialgia. Tal compreensão foi fundamental para desmistificar percepções equivocadas sobre a dor e reduzir sentimentos de impotência e resignação frente à condição dolorosa. Estudos corroboram que a educação em saúde é um dos pilares no manejo da dor crônica, promovendo empoderamento e adesão a estratégias não farmacológicas (Marchesan et al., 2023; Oliveira et al., 2024).

Durante a vivência prática de alongamento e música, foi evidente o impacto positivo das atividades corporais e expressivas na melhora do humor, na socialização e na redução das tensões musculares relatadas pelos participantes. Muitos destacaram sensação de bem-estar, relaxamento e leveza após o momento musical, o que confirma os benefícios da integração entre movimento e música no cuidado integral ao idoso (Santos; Almeida, 2022). Essas práticas, de baixo custo e alta efetividade, contribuem para a promoção da saúde física e emocional, além de fortalecer o vínculo entre os profissionais e a comunidade.

A abordagem interdisciplinar, envolvendo estudantes e profissionais de diferentes áreas, também foi um ponto de destaque. A troca de saberes entre Medicina, Enfermagem e Fisioterapia possibilitou uma visão mais ampla sobre a dor, contemplando aspectos biológicos, psicológicos e sociais, o que está em consonância com a abordagem biopsicossocial preconizada pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2024). Essa integração fortalece a resolutividade das ações em saúde e estimula a formação de futuros profissionais mais sensíveis e preparados para lidar com o envelhecimento e suas demandas complexas.

Portanto, a experiência demonstrou que atividades educativas e vivenciais voltadas à dor crônica em idosos, quando conduzidas de forma participativa e interdisciplinar, têm potencial para promover o autocuidado, melhorar a percepção da dor e contribuir para o envelhecimento saudável e ativo.

Considerações Finais

A experiência desenvolvida na UBS São José evidenciou a relevância das ações educativas e integrativas na Atenção Primária à Saúde, especialmente no cuidado com a dor crônica em idosos. A combinação entre o diálogo, o alongamento e a música mostrou-se uma estratégia eficaz para promover o autocuidado, o relaxamento e o fortalecimento dos vínculos sociais, contribuindo de forma significativa para o bem-estar físico e emocional dos participantes.

Além de beneficiar a população idosa, a atividade também proporcionou um importante enriquecimento formativo para os estudantes de Medicina, que puderam aplicar na prática conhecimentos teóricos sobre comunicação, empatia, educação em saúde e abordagem biopsicossocial da dor. Essa vivência possibilitou o desenvolvimento de habilidades de escuta ativa, trabalho em equipe e condução de atividades educativas, reforçando o papel do médico como agente de promoção da saúde e não apenas no tratamento da doença.

A troca de saberes entre equipe e comunidade reforçou o papel transformador da educação em saúde e a potência das ações coletivas na promoção do envelhecimento saudável. Dessa forma, constata-se que intervenções simples, participativas e de baixo custo, como a realizada na UBS São José, geram impactos positivos tanto na qualidade de vida dos idosos quanto na formação de profissionais mais sensíveis, humanizados e preparados para atuar de forma integral no cuidado à saúde.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de saúde da pessoa idosa**. Brasília, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica n. 39: **Estratégias para o cuidado da pessoa com condição crônica**. Brasília, 2017.

MARCHESAN, L. R. et al. **Dor crônica em idosos: prevalência, impacto e estratégias de manejo na atenção primária**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 27, n. 1, e202312, 2023.

OLIVEIRA, R. M. et al. **Práticas corporais e atividades musicais no manejo da dor crônica em idosos**. Revista Brasileira de Promoção da Saúde, v. 37, p. 1–9, 2024.

SANTOS, A. P.; ALMEIDA, T. M. **Efeitos da musicoterapia na percepção de dor crônica em idosos: revisão integrativa**. Revista Enfermagem em Foco, v. 13, n. 3, p. 412–419, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Ageing and Health**. Geneva: World Health Organization, 2024.