

DA DOR AO SABER: EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO FERRAMENTA DE CUIDADO E AUTONOMIA NO MANEJO DA DOR CRÔNICA

Patrícia Soares Leite de Aquino¹, Ana Cláudia Moura Martins Bernardino², Bruna Medeiros da Nóbrega Gouveia³, Gibbran Duarte de Souza Branco⁴, Maria Fernanda Vital Ramalho⁵, Séfora Maria Fernandes⁶, Núbia Kelly Rodrigues Ribeiro⁷

^{1,2,3,4,5,6} Discentes – Afya Paraíba, João Pessoa

⁷ Docente – Afya Paraíba, João Pessoa

Introdução

A dor crônica constitui um dos principais desafios contemporâneos para a prática médica e para a gestão dos serviços de saúde, sendo reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma condição que transcende o sintoma e configura, em muitos casos, uma doença em si mesma. Caracteriza-se pela persistência superior a três meses (Treede *et al.*, 2019); resulta de alterações neurofisiológicas complexas, que envolvem tanto mecanismos periféricos quanto centrais de sensibilização nociceptiva (Woolf, 2011). A persistência do estímulo doloroso, mesmo após a resolução da lesão inicial, pode impactar negativamente as dimensões física, emocional e social do indivíduo.

No contexto da Atenção Primária à Saúde (APS), a dor crônica se insere como um problema multifatorial que demanda abordagem interdisciplinar, longitudinal e centrada no paciente. A educação em saúde surge, nesse cenário, como ferramenta estratégica de empoderamento e promoção da autonomia, permitindo que o sujeito compreenda sua condição, participe ativamente do cuidado e adote medidas de autocontrole e prevenção da cronificação. Estudos recentes demonstram que intervenções educativas, quando associadas a práticas integrativas e ao acompanhamento contínuo, reduzem o uso inadequado de medicamentos e melhoram a qualidade de vida dos portadores de dor persistente (Kumar *et al.*, 2021; Brasil, 2023).

Assim, esse trabalho teve como objetivo relatar a experiência de vivenciar e analisar, sob a perspectiva formativa e assistencial, uma ação de educação em saúde voltada à população adscrita de uma Unidade de Saúde da Família, enfatizando estratégias não farmacológicas no manejo da dor crônica e a importância da comunicação acessível como mediadora do cuidado.

Relato de Experiência

A atividade, realizada no âmbito do componente *Integração Ensino, Serviço e Comunidade V* (IESC V), ocorreu em uma Unidade de Saúde da Família e teve por eixo a dor crônica. A equipe reorganizou a sala de espera como espaço pedagógico de diálogo e acolhimento,

conduzindo a ação em sequência lógica: primeiro, diferenciação entre dor aguda e dor crônica (esta última definida como persistente, insidiosa e superior a três meses), com exemplos cotidianos para favorecer a compreensão do público; depois, impactos funcionais e psicossociais da dor no cotidiano, enfatizando prejuízos no sono, humor e produtividade. A abordagem manteve uma linguagem acessível favorecendo a participação ativa dos usuários.

Na dimensão explicativa, a equipe apresentou a fisiopatologia de forma didática, valendo-se de metáfora para ilustrar como o sistema nervoso pode “aprender” a sentir dor mesmo após a resolução do evento inicial. O raciocínio foi expandido para a natureza multidimensional da dor crônica, incluindo menção breve à fibromialgia como exemplo de dor difusa e persistente.

No campo clínico-operacional, ressaltou-se que o manejo ultrapassa a prescrição: envolve escuta qualificada, exame físico criterioso, uso de escalas de dor e identificação de fatores que favorecem a cronificação, com a Atenção Primária à Saúde assumindo papel de porta de entrada e encaminhamento, quando necessário. No terapêutico, priorizaram-se estratégias não farmacológicas (exercícios físicos, técnicas de relaxamento, suporte psicológico e hábitos de vida saudáveis).

Para consolidação do aprendizado, realizou-se uma gincana “verdadeiro ou falso”, previamente elaborada a partir dos conteúdos apresentados, que mobilizou usuários, acompanhantes, trabalhadores da unidade e crianças; cada acerto foi celebrado com a entrega de chocolates, reforçando o engajamento. Ao término, a fixação de um banner educativo garantiu continuidade educativa na unidade. A equipe registrou sensação de missão cumprida, destacando que a tradução de um tema complexo para linguagem acessível promoveu curiosidade, interação e autonomia no cuidado, em um ambiente simultaneamente leve.

Resultados e Discussão

A ação educativa sobre dor crônica mostrou resultados expressivos no engajamento da comunidade e no desenvolvimento das competências pedagógicas da equipe discente. A acessibilidade comunicativa, cuidadosamente planejada para respeitar o nível de escolaridade dos usuários, foi determinante para a efetividade do processo de ensino-aprendizagem. Para isso, os termos técnicos foram substituídos por explicações metafóricas e contextualizadas, permitindo que o público compreendesse conceitos como a diferença entre dor aguda e dor crônica, o papel do sistema nervoso e a influência dos aspectos emocionais na percepção dolorosa. Com essa tradução semântica, foi viabilizada a apropriação do conhecimento científico pelos usuários, alinhando-se aos princípios da Política Nacional de Educação Popular em Saúde, a qual valoriza o diálogo e o saber compartilhado, respondendo à necessidade de

superar as barreiras impostas pelo baixo letramento em saúde, que frequentemente dificulta a autogestão de condições crônicas (Sousa *et al.*, 2018).

Durante a atividade, observou-se que a dinâmica interativa — especialmente o jogo “verdadeiro ou falso” — funcionou como um recurso didático eficaz para consolidar o conteúdo e manter a atenção do grupo. O formato lúdico favoreceu a fixação dos conceitos principais, estimulando a escuta ativa e a troca de experiências entre os participantes, já o uso de prêmios simbólicos, como chocolates e doces, reforçou positivamente o envolvimento do público e criou um ambiente de aprendizado prazeroso e acessível. A literatura corrobora que o uso de tecnologias educacionais, incluindo formatos de jogo, é uma estratégia eficaz para o ensino de temas complexos como a dor crônica (Pereira *et al.*, 2021).

Do ponto de vista técnico, a atividade alcançou seu propósito ao promover conhecimento prático sobre o manejo da dor crônica, destacando a importância das terapias não farmacológicas e do autocuidado. Os usuários demonstraram compreender a relação entre hábitos de vida e controle da dor, reconhecendo a necessidade de adesão a práticas regulares de atividade física, alongamentos e manejo do estresse. Este achado está em consonância com evidências robustas, as quais indicam que o planejamento de cuidados personalizados, focado em capacitar os indivíduos para o auto manejo, melhora a habilidade dos pacientes em lidar com suas condições de saúde a longo prazo (Coulter *et al.*, 2015).

A experiência favoreceu o desenvolvimento de comunicação empática, educação em saúde e trabalho em equipe, essenciais ao médico generalista. A vivência no território permitiu compreender a dor como fenômeno biopsicossocial, influenciado por fatores emocionais, culturais e sociais, fortalecendo o princípio da integralidade no SUS e promovendo uma formação crítica e reflexiva alinhada às propostas do IESC.

Por fim, a instalação do banner educativo na unidade representou um resultado duradouro da ação, funcionando como instrumento permanente de educação continuada para usuários e profissionais. Dessa forma, o produto materializa o caráter extensivo e multiplicador da atividade, demonstrando que ações simples, quando fundamentadas em conhecimento técnico e conduzidas com sensibilidade comunicativa, produzem impacto real na comunidade. Com isso, os achados práticos e formativos reforçam que o aprendizado em campo se consolida não apenas pela observação clínica, mas pela troca dialógica e pela tradução do conhecimento científico em cuidado real.

Considerações Finais

A experiência possibilitou uma compreensão ampliada da dor crônica enquanto fenômeno

biológico, psicológico e social, reafirmando o papel da Atenção Primária como espaço privilegiado para a educação em saúde e para a escuta qualificada. A tradução do vocabulário técnico para uma linguagem acessível demonstrou ser instrumento pedagógico potente, capaz de aproximar ciência e comunidade, promover autonomia e fortalecer o vínculo terapêutico. Além do impacto educativo sobre os usuários, a ação favoreceu o desenvolvimento de competências comunicacionais, empáticas nos discentes, consolidando o aprendizado significativo proposto pelo IESC V.

Evidenciou-se que o cuidado em saúde não se resume à terapêutica medicamentosa, mas envolve também o ensinar para cuidar, reconhecendo o conhecimento popular como ponto de partida para o diálogo clínico. Assim, a vivência reafirma que a humanização do cuidado nasce da tradução da ciência em linguagem de vida, e que cada encontro educativo é também um ato de transformação social, para quem aprende e para quem ensina.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: PNPIC. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares.2ed.pdf. Acesso em: 17 out. 2025.

COULTER, A.; ENTWISTLE, V. A.; ECCLES, A.; RYAN, S.; SHEPPERD, S.; PERERA, R. Personalised care planning for adults with chronic or long-term health conditions. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 3, Art. No.: CD010523, 2015. DOI: 10.1002/14651858.CD010523.pub2. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010523.pub2/full>. Acesso em: 28 out. 2025.

KUMAR, Vinay et al. Robbins & Cotran – Patologia: Bases Patológicas das Doenças. 11. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2021.

PEREIRA, G. S.; SALLA, S.; RUIZ, L. M.; DEBIASI, M. Tecnologias educacionais para o ensino da dor crônica: uma revisão integrativa. *BrJP*, v. 4, n. 2, p. 161-166, abr./jun. 2021. DOI: 10.5935/2595-0118.20210029. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/gHZZzYdY64M7KjN5tH68qgH/?lang=pt>. Acesso em: 28 out. 2025.

SOUSA, L. B. de; FIRMINO, F. de O.; CÁSSIA, T. de; LEITE, S. Letramento em saúde, condição de saúde e variáveis sociodemográficas em idosos. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 71, supl. 2, p. 791-797, 2018. DOI: 10.1590/0034-7167-2017-0238. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/jMnx3XqpF97fBydS3FpGzwp/?lang=pt>. Acesso em: 28 out. 2025.

TREDE, Rolf-Detlef et al. Chronic pain as a symptom or a disease: the IASP Classification of Chronic Pain for the International Classification of Diseases (ICD-11). *PAIN*, v. 160, n. 1, p. 19-27, 2019.

WOOLF, Clifford J. Central sensitization: implications for the diagnosis and treatment of pain. *PAIN*, v. 152, n. 3, p. S2-S15. 2011.