

GRUPO DE MANEJO DA DOR CRÔNICA COMO ESTRATÉGIA DE FORTALECIMENTO DA REABILITAÇÃO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Reabilitação; Atenção Primária à Saúde; Processos Grupais; Promoção da Saúde

Introdução

A dor crônica musculoesquelética representa um importante desafio para a saúde pública devido ao seu impacto na funcionalidade, na qualidade de vida e na crescente demanda pelos serviços de saúde. Nesse contexto, a inserção das ações de reabilitação na Atenção Primária à Saúde (APS) amplia o acesso ao cuidado, fortalece a longitudinalidade da assistência e contribui para a prevenção do agravamento dos quadros clínicos. Os grupos terapêuticos destacam-se como uma estratégia efetiva por promoverem educação em saúde, autocuidado, autonomia e apoio mútuo entre os participantes. Este estudo relata a experiência de residentes dos Programas de Residência Multiprofissional em Reabilitação Física e Cognitiva da Escola de Saúde Pública do Distrito Federal (ESP/DF), em Saúde Mental do Adulto da ESP/DF e em Saúde da Família e Comunidade da Fiocruz Brasília na implementação do Grupo de Manejo da Dor Crônica na Unidade Básica de Saúde (UBS) 11 de Samambaia (DF). A iniciativa teve como objetivo fortalecer as ações de reabilitação na APS por meio da oferta de estratégias para o manejo da dor, da desconstrução de crenças limitantes e do incentivo à adoção de hábitos de vida saudáveis.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência sobre um grupo fechado, composto por nove encontros semanais. A captação ocorreu por meio de planilha compartilhada com as Equipes de Saúde da Família (ESF) e encaminhamentos da equipe multiprofissional (eMulti). Foram incluídos adultos com dor crônica de pelo menos três meses, sem tratamento ou sem resposta satisfatória na atenção secundária, sendo excluídos casos com contraindicações médicas agudas ou indicação direta para atenção especializada. O grupo disponibilizou 15 vagas, com média de sete participantes por encontro, todas mulheres. As atividades foram organizadas em três momentos: educação em saúde, dinâmicas lúdicas e circuito de exercícios. Os temas abordados incluíram neurociência da dor, alimentação, cinesiofobia, saúde mental, termoterapia, direitos da pessoa com deficiência, avaliação biopsicossocial, medicação e higiene do sono.

Resultados / Discussão

A experiência evidenciou que o grupo constitui uma estratégia potente para operacionalizar a reabilitação na APS, ampliando o acesso ao cuidado e fortalecendo a atuação multiprofissional. A abordagem coletiva favoreceu a troca de experiências, o fortalecimento de vínculos, o apoio entre as participantes e a ampliação do conhecimento sobre a dor crônica e seu manejo. Também foram observados relatos de melhora na qualidade de vida, maior autonomia para o enfrentamento da dor, redução de crenças limitantes relacionadas ao movimento e maior compreensão sobre direitos sociais e estratégias de autocuidado. O grupo mostrou-se um dispositivo capaz de integrar ações de promoção da saúde, prevenção de incapacidades e reabilitação, reforçando a resolutividade da APS.

Considerações Finais

O Grupo de Manejo da Dor Crônica demonstrou ser uma estratégia viável e relevante para fortalecer a reabilitação na APS. A experiência evidencia o potencial das práticas grupais para qualificar o cuidado, promover autonomia, prevenir incapacidades e consolidar a APS como espaço privilegiado para a reabilitação e o cuidado integral às pessoas com dor crônica.

Imagens Anexas



Referência Bibliográfica

MALTA, Deborah Carvalho et al. Fatores associados à dor crônica na coluna em adultos no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 51, supl. 1, p. 1-10, 2017. BORGES, Raquel Gonçalves et al. Efeitos da participação em um Grupo de Coluna sobre as dores musculoesqueléticas, qualidade de vida e funcionalidade dos usuários de uma Unidade Básica de Saúde de Porto Alegre - Brasil. *Motriz: rev. educ. fis.* [online]. 2011, vol.17, n.4, pp.719-727.