

GRUPO DE FISIOTERAPIA NO MANEJO DA DOR CRÔNICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DA RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL

Fisioterapia em grupo; Dor crônica; Atenção primária à saúde

Introdução

A dor crônica é uma condição multifatorial que envolve aspectos físicos, emocionais e sociais, podendo ocasionar limitações funcionais, redução da autonomia e impacto na qualidade de vida, especialmente na população idosa. A atividade física e exercícios terapêuticos apresentam-se como estratégias benéficas no manejo da dor musculoesquelética, e contribuem para melhora da capacidade funcional e execução das atividades de vida diária. Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde (APS) constitui um espaço estratégico para o desenvolvimento de ações coletivas de promoção da saúde e cuidado integral, conforme os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS). O trabalho tem como objetivo relatar a experiência de um grupo de fisioterapia como estratégia de cuidado para pessoas idosas com dor crônica acompanhados em uma Unidade Básica de Saúde (UBS).

Métodos

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por uma residente de fisioterapia da Residência Multiprofissional em Atenção Básica, inserida em uma UBS. O grupo foi direcionado predominantemente a pessoas idosas com queixas de dor crônica, principalmente lombalgia, dores em ombros e joelhos. Os encontros foram realizados duas vezes por semana de março à maio de 2026, envolvendo exercícios terapêuticos, alongamentos, fortalecimento muscular, mobilidade articular, equilíbrio e educação em saúde relacionadas ao manejo da dor, prática de atividade física e autocuidado. As atividades foram planejadas considerando as limitações e necessidades funcionais dos participantes, valorizando a escuta, participação ativa e construção compartilhada do cuidado.

Resultados / Discussão

A realização do grupo possibilitou a ampliação do acesso às ações fisioterapêuticas no território, fortalecendo o cuidado contínuo às pessoas com dor crônica. Foram observados relatos de redução da intensidade da dor, melhora da mobilidade e maior facilidade na realização das atividades de vida diária. Além disso, houve adesão dos participantes às atividades propostas e fortalecimento do vínculo com a UBS. O grupo também se configurou como espaço de acolhimento e convivência, promoveu a troca de experiências bem como estimulou a participação dos usuários em outras atividades coletivas ofertadas pela unidade. A experiência evidencia a atuação da fisioterapia na APS como prática voltada não apenas à reabilitação, mas também à promoção da saúde, prevenção de agravos e incentivo à autonomia dos usuários.

Considerações Finais

A realização de atividades coletivas possibilitou a integração entre promoção da saúde, prevenção de agravos e incentivo ao autocuidado, contribuindo para a construção de práticas mais resolutivas e alinhadas aos princípios do SUS. Além disso, a vivência reforçou a importância da residência multiprofissional como espaço de formação em serviço, capaz de desenvolver competências voltadas ao cuidado integral, à atuação no território e ao fortalecimento das ações coletivas na APS.

Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. GENEEN, L. J. et al. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews, 2017. RAJA, S. N. et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. Pain, 2020.