



PRÁTICAS INTEGRATIVAS ASSOCIADAS À EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA REDUÇÃO DAS DORES CRÔNICAS OSTEOMUSCULARES: UMA ABORDAGEM MULTIPROFISSIONAL

INTEGRATIVE PRACTICES ASSOCIATED WITH HEALTH EDUCATION IN REDUCING CHRONIC OSTEOMUSCULAR PAIN: A MULTIPROFISSIONAL APPROACH



Jessica Lemos Pinheiro

Mestre em Gestão de Sistemas de Saúde,
Universidade Nove de Julho – UNINOVE.
São Paulo, São Paulo – Brasil.
jessica_lemosp@hotmail.com



Sandra Thais Silva Amorim

Mestre em Gestão de Sistemas de Saúde,
Universidade Nove de Julho - UNINOVE.
São Paulo, São Paulo - Brasil.
sandrathaisamorim@hotmail.com



Fernanda Varkala Lanuez

Mestre em Fisiopatologia Experimental,
Universidade Nove de Julho - UNINOVE.
São Paulo, São Paulo - Brasil.
fernandavarkala@uninove.br



Lucia Castro Lemos

Doutora em Saúde Pública,
Universidade Nove de Julho - UNINOVE.
São Paulo, São Paulo - Brasil.
lucalemos@uni9.pro.br

Resumo: As dores crônicas são caracterizadas como eventos persistentes, contínuos ou recorrentes, com duração mínima de três meses e de natureza biopsicossocial. As queixas osteomusculares estão presentes em 30 a 40% da população do país e configura-se como um importante problema de saúde pública. Contudo, as intervenções clínicas podem estar somatizadas com ações educativas em saúde, pois são uma alternativa para o incentivo do vínculo entre a equipe multiprofissional e usuários. O objetivo do presente estudo foi avaliar a prevalência de queixas de dores crônicas osteomusculares e verificar a influência entre dor crônica e as práticas integrativas associadas com ações educativas em saúde desenvolvidas pela equipe de Residência Multiprofissional em Atenção Básica e Saúde da Família. Trata-se de um estudo longitudinal e quantitativo. A coleta de dados ocorreu entre janeiro e abril de 2017. Os dados foram coletados através de uma avaliação individual e mensuração da dor. O protocolo de terapia foi realizado durante 2 vezes por semana com duração de uma hora por sessão. Participaram da pesquisa 25 pacientes. A prevalência das queixas de dores osteomusculares na região da coluna lombar foi referida por 80% dos participantes antes da intervenção e na última semana após a intervenção apenas 16% referiram dor nesta região. Constatou-se no presente trabalho que as práticas integrativas associadas a Educação em Saúde com uma abordagem multidisciplinar diminuem as queixas de dores crônicas osteomusculares.

Palavras chaves: Dor crônica. Terapias complementares. Educação em saúde e equipe multiprofissional.

Abstract: Chronic pain is characterized as persistent, continuous or recurring events, with a minimum duration of three months and with biopsychosocial nature. Musculoskeletal complaints are present in 30 to 40% of the country's population and constitute an important public health problem. However, clinical interventions can be combined with educational health actions, as they are an alternative for transformation and incentive a bond connection between the multiprofessional team and users. The aim of the present study was to assess the prevalence of complaints of chronic musculoskeletal pain and to verify the influence between chronic pain and the integrative practices associated with educational health actions developed by the Multiprofessional Residence team in Primary Care and Family Health. This is a quantitative longitudinal study. The data were collected between January and April 2017, through an individual assessment and pain measurement. The therapy protocol was performed twice a week for one hour. The study included 25 patients. The prevalence of complaints of musculoskeletal pain in the lumbar spine region was reported by 80% of the participants before the intervention and in the last week after the intervention only 16% reported pain in this region. It was found that the integrative practices associated with Health Education using a multidisciplinary approach reduce complaints of chronic musculoskeletal pain.

Keywords: Chronic pain. Complementary therapies. Health education and multidisciplinary team.

Cite como

American Psychological Association (APA)

Pinheiro, J. L., Amorim, S. T. S., Lanuez, F. V., & Lemos, L. C. (2021, maio/ago.). Práticas integrativas associadas à educação em saúde na redução das dores crônicas osteomusculares: uma abordagem multiprofissional. *Rev. gest. sist. saúde*, São Paulo, 10(2), 124-133.
<https://doi.org/10.5585/rgss.v10i2.14524>.



Introdução

A Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP) conceitua a dor como uma experiência sensorial e emocional, sendo subjetiva em cada indivíduo, a partir de suas experiências traumáticas. As dores crônicas são caracterizadas como eventos persistentes, contínuos ou recorrentes, com duração mínima de três meses e de natureza biopsicossocial. (Associação Internacional para o Estudo da Dor -IASP, 2016; Dellaroza, Pimenta, Lebrão, & Duarte, 2013; Ferretti et al., 2019).

As queixas osteomusculares estão presentes em 30 a 40% da população do país e configura-se como um importante problema de saúde pública, cujo enfrentamento exige uma abordagem multidisciplinar com enfoque no cuidado integral e na prevenção e promoção à saúde. (Malta et al., 2016; Siebra & Vasconcelos, 2017).

Com isso, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PIC's), estimula a criação de vínculos entre usuários e profissionais de saúde através de práticas que atuam de forma complementar aos tratamentos convencionais, proporcionando ao paciente uma nova terapêutica, menos invasiva e com mais integralidade e humanização. (Fischborn, Machado, da Costa Fagundes, & Pereira, 2016; Toldrá, Cordone, Arruda, & Souto, 2014).

Além de possibilitarem novas abordagens terapêuticas, as práticas integrativas contribuem com o aumento da disposição física, alívio dos sintomas de dores crônicas, estímulo do autocuidado e do aprendizado interpessoal. (Azevedo, Câmara, de Gois, & Benito, 2016; Tonon, Duim, & Santos, 2013).

Contudo, as intervenções clínicas podem estar somatizadas com ações educativas em saúde, pois são uma alternativa para transformação e empoderamento dos pacientes, possibilitando proteção, prevenção e recuperação à saúde, além do incentivo para formação de vínculo entre a equipe multiprofissional e usuários. (Calixto, Silva, Baptista, Isolani, & Silva, 2018; Mallmann, Galindo Neto, Sousa, & Vasconcelos, 2015).

À vista disto, este estudo tem como objetivo avaliar a prevalência de queixas de dores crônicas osteomusculares e verificar a influência entre dor crônica e as práticas integrativas associadas com ações educativas em saúde desenvolvidas pela equipe multidisciplinar na redução do quadro algico. Com intuito de promover benefícios a saúde com a inserção de novos hábitos, redução das queixas osteomusculares e estímulo da interação social.



Métodos

Trata-se de um estudo longitudinal e quantitativo, realizado no Ambulatório Integrado de Saúde de uma Universidade Privada do Estado de São Paulo. Participaram da amostra pacientes acima de 45 anos de idade, com quadros de dores crônicas osteomusculares autorreferidas há mais de 6 meses.

O estudo foi realizado entre janeiro e abril de 2017. A avaliação foi realizada individualmente com questionários para coleta de dados sociodemográficos (sexo e idade) e das variáveis independentes, nas quais foram dicotomizadas em: “prática de atividade física” (sim ou não), “a dor afeta o sono” (sim ou não) e “alterações no equilíbrio nos últimos 6 meses” (sim ou não).

Para mensuração da dor foi utilizada a Escala Visual Analógica (EVA), um instrumento de fácil aplicação para avaliar a intensidade da dor, através de uma linha com as extremidades numeradas de 0-10, sendo 0 para "nenhuma dor" e 10 para "pior dor". Foi solicitado aos pacientes que a marcação da linha referenciasse a dor presente no momento. (Martinez, Grassi, & Marques, 2011).

Quanto à ocorrência de queixas osteomusculares, foi aplicado o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares e solicitado aos pacientes que referissem as regiões acometidas considerando os últimos 12 meses e os 7 dias antecedentes a entrevista. As regiões anatômicas foram agrupadas em coluna vertebral (região cervical, dorsal e lombar), membros superiores (ombros, cotovelos, punhos e mãos) e membros inferiores (quadril, joelhos, tornozelos e pés). (Pinheiro, Tróccoli, & Carvalho, 2002).

Foram realizados 30 encontros por meio de um grupo coletivo, durante 2 vezes por semana com duração de uma hora por sessão. O protocolo de exercícios foi realizado na coluna vertebral, membros superiores e membros inferiores, sendo finalizado com 20 minutos de práticas integrativas e complementares, tendo como escolha a biodança. A prática é desenvolvida por meio de vivências integradoras com música, canto e atividades em grupo, visando restabelecer o equilíbrio físico e emocional, a coordenação motora e a melhora do relacionamento interpessoal. (Ministério da Saúde, 2016). Para realização dos exercícios foram utilizados elásticos, halteres, tornozeleiras, colchonetes, bastões, bola suíça e um mini-rádio para reprodução da música.

Os encontros também foram associados com a participação da Residência Multiprofissional em Atenção Básica e Saúde da Família, no qual foram abordados temas em forma de roda de conversa e dinâmicas. Após a realização de 10 sessões, foi realizada a



dinâmica inversão de papéis (Paciente x Fisioterapeuta), no qual cada paciente recebeu um exercício proposto e sua tarefa era repassar ao restante do grupo, assim como os fisioterapeutas realizavam durante a terapia, demonstrando o movimento, reforçando a importância da respiração, ativação do *power house* e realizando a contagem do tempo. Essa dinâmica se estendeu até o final do protocolo, pois tinha como objetivo conscientizá-los à serem gerenciadores de sua saúde e bem-estar.

Vale ressaltar que todos os exercícios foram supervisionados pelos fisioterapeutas e que ao final da proposta de intervenção todos os participantes receberam um livreto com orientações e exercícios para darem continuidade no domicílio.

A construção dos escores e médias das variáveis foram realizadas em 2 etapas: primeiro com auxílio do editor *Microsoft Excel for Windows* para organização dos dados e, logo após, utilizou-se o *software Statistical Package for Social Science (SPSS)*, versão 16 para a análise estatística.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Nove de Julho – UNINOVE, sob o parecer 1.861.718, no dia 12 de dezembro de 2016 com o amparo da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que regula as Normas e Diretrizes de Pesquisas envolvendo Seres Humanos. Todos os participantes assinaram e receberam uma cópia do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Resultados

Foram realizadas 35 avaliações, porém, foram excluídos 10 participantes por já realizarem algum tipo de intervenção ou por incompatibilidade de horário, totalizando 25 pacientes, sendo 84% da amostra composta por mulheres (n=21) e 16% por homens (n=4). A média de idade foi $62,9 \pm 8,1$ anos.

Ocorreram 30 encontros durante o período de estudo e os Residentes Multidisciplinares desenvolveram 13 atividades com diversas temáticas. Na tabela 1 estão dispostos os temas abordados pela equipe.



Tabela 1 – Profissões atuantes e temas abordados no grupo de intervenção (n=25). Ambulatório Integrado de Saúde, São Paulo, Brasil, 2017

Profissão	Tema abordado
Enfermagem	Exames Preventivos
	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
Farmácia	Uso Racional de Medicação
	Descarte Consciente de Medicamentos
Fisioterapia	Prevenção de Quedas
	A importância da Prática de Atividade Física
	Inversão de Papéis (Paciente x Fisioterapeuta)
Nutrição	Hábitos Alimentares Saudáveis
	Orientações sobre Rótulos Alimentares
Odontologia	Higiene Bucal
	Cuidados com a Prótese Dentária
Psicologia	Somatização dos Sentimentos
	Usando os Pensamentos ao Nosso Favor

Fonte: Banco de dados.

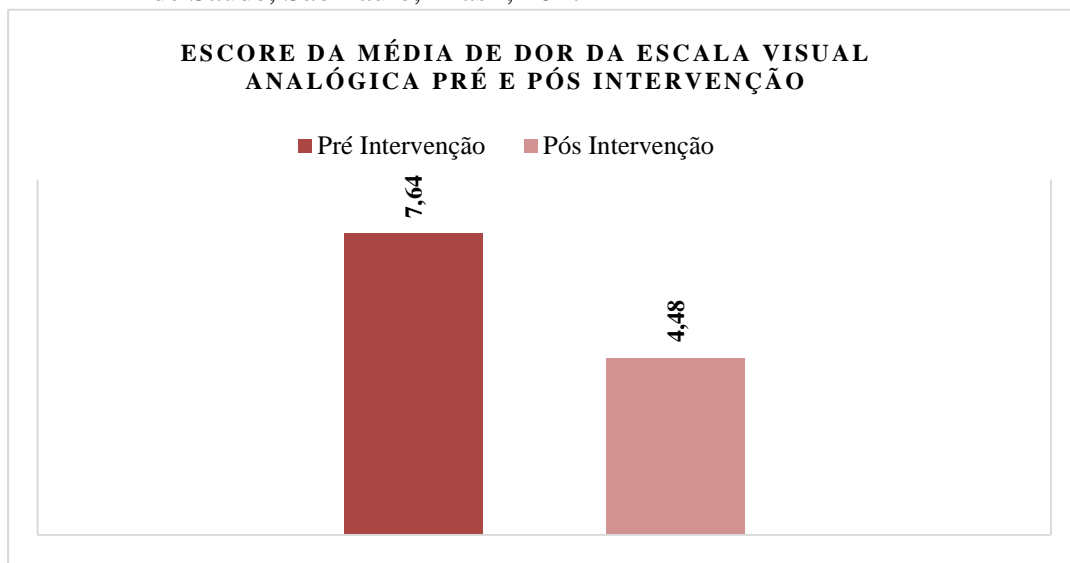
Antes da intervenção todos os participantes declararam-se inativos e, com isto, dentre os assuntos abordados, a importância da inclusão de alguma atividade física pelo menos três vezes por semana foi estimulado durante os encontros. Como resultado das orientações em saúde, ao final da intervenção, 36% dos participantes aderiram a prática da atividade física, sendo a caminhada a de maior escolha.

Já a qualidade do sono que estava prejudicada pela dor na totalidade da amostra, após a intervenção, 28% (n=7) referiram melhora na qualidade do sono. Quanto ao equilíbrio, 32% dos participantes (n=8) relataram melhora do equilíbrio dinâmico e estático após intervenção.

Em relação a pontuação média da intensidade das dores osteomusculares pela EVA, também houve diminuição após intervenção, conforme gráfico 1.



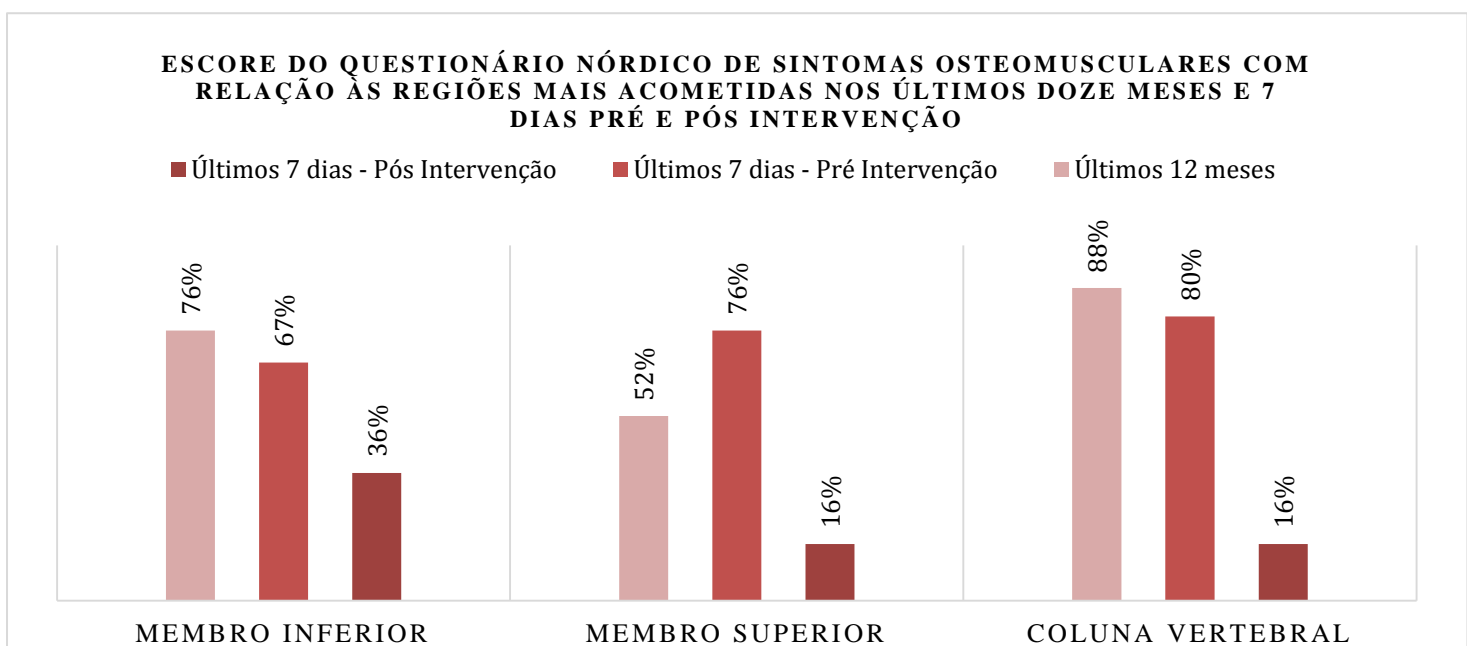
Gráfico 1 - Escore da média de dor da Escala Visual Analógica em relação a intensidade da dor dos participantes pré e pós intervenção (n=25). Ambulatório Integrado de Saúde, São Paulo, Brasil, 2017



Fonte: Banco de dados.

A prevalência das queixas de dores osteomusculares obteve a região da coluna lombar com a maior incidência: foi referida por 80% (n=20) dos participantes antes da intervenção e na última semana após a intervenção apenas 16% (n=4) referiram dor nesta região. O gráfico 2 demonstra os resultados referente ao Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares.

Gráfico 2 - Escore do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares com relação às regiões mais acometidas por sintomas nos últimos doze meses e na semana antecedente pré e pós intervenção (n=25). Ambulatório Integrado de Saúde, SP, 2017



Fonte: Banco de dados.



Discussão

Os achados deste estudo apontaram uma alta prevalência de queixas de dores crônicas osteomusculares na região da coluna vertebral dos pacientes no último ano antecedente a coleta dos dados. As dores crônicas na coluna são frequentemente relatadas pela população adulta, podendo ocasionar incapacidade física e emocional, redução da funcionalidade, além de prejuízo e afastamento das atividades de vida diária e laborais. (Figueiredo, Pereira, Ferreira, Pereira, & Amorim, 2017; Reis, Pinheiro, Navarro, & Martin M, 2000).

A amostra do presente estudo resultou uma alta predominância no sexo feminino. O estudo de (dos Santos, Souza, Antes, & d'Orsi, 2015) confirma essa prevalência ao estudar a dor crônica e sua associação com a situação sociodemográfica e prática de atividade física com 1.705 idosos, no qual 62,5% eram mulheres. O estudo também concluiu que as mulheres percebem a dor com maior magnitude, pois as diversas responsabilidades e papéis do dia a dia são razões para elas considerarem a dor alarmante.

Devido aos fatores sociais e culturais, observamos a necessidade da inclusão da equipe multiprofissional na presente pesquisa, pois os estímulos aos pacientes seriam abordados de diversas formas e proveria aos participantes um minucioso empoderamento de sua própria saúde.

No estudo realizado por (Tobo et al., 2010), foi analisada a evolução de 45 pacientes com lombalgia crônica no programa da Escola de Postura, no qual eram realizadas com os pacientes ações educativas com diversos profissionais para diminuição do quadro algíco. Isso reforça a importância da equipe multiprofissional na interação com aspectos distintos de um mesmo problema, permitindo uma abordagem mais adequada do ponto de vista preventivo e terapêutico e oferecendo aos pacientes uma superação nas tarefas diárias.

A média da intensidade da dor referida pela escala EVA na avaliação inicial foi 7,64 e após a intervenção houve uma diminuição para 4,48. Estudos que também avaliaram a dor através da escala EVA, obtiveram uma diminuição da média de dor após intervenções motoras e multidisciplinares, assim como na presente amostra, comprovando a efetividade das orientações multiprofissionais somatizadas com a inserção de hábitos saudáveis pelos pacientes. (Coelho, 2017; Tobo et al., 2010).

A qualidade do sono afetada pela dor foi outro quesito de bastante melhora nos resultados da amostra do estudo. Todos os participantes relataram ter alguma alteração na qualidade do sono devido ao quadro algíco; após a intervenção essa queixa diminuiu em 72%. Tal resultado está relacionado com a introdução dos novos hábitos, pois estudos como os de



(Campos et al., 2011; Steffens et al., 2011) demonstram que a prática das atividades físicas gera um aumento de serotonina e norepinefrina, que agem diretamente no humor, aumentando a sensação de bem-estar e promovendo diminuição do quadro álgico e melhora da qualidade do sono.

Com relação aos benefícios da biodança durante o período de intervenção, foi relatada a sensação de renovação e a diminuição de dores lombares. Isso corrobora com a preposição de que a dança contribui tanto para a prevenção quanto para a promoção de saúde. Além do estímulo a tomada de decisão, da conscientização corporal, coordenação motora, equilíbrio e contato interpessoal. (S. F. dos Santos, 2019; Moreira, Malloy-Diniz, Fuentes, Correa, & Lage, 2010).

Desta forma, constatamos que no presente estudo houve melhora dos quadros álgicos osteomusculares, melhora da qualidade do sono e do equilíbrio, diminuição do sedentarismo, prevenção de agravos e consequentemente melhora da qualidade de vida.

Conclusão

Levando-se em consideração os achados do presente estudo, bem como os resultados de estudos da literatura nacional e internacional, fica comprovada a necessidade do estímulo constante para uma mudança no estilo de vida da população com ações que previnam o sedentarismo.

O estudo reforça a importância das práticas integrativas e complementares em saúde como estratégia de prevenção, promoção e proteção à saúde para o estímulo do envelhecimento saudável e ativo, independente da presença ou não de morbidades.

No presente estudo também foi possível reforçar o trabalho multiprofissional e a importância do atendimento com uma visão multifacetada ao cuidado integral aos pacientes.

Diante da comprovada contribuição do presente estudo para a literatura e a prática diária, considera-se relevante a realização de estudos complementares, visando a inserção, aceitação e efetividade de diferentes práticas complementares em saúde.

Conflitos de interesse

As autoras declaram que não há conflitos de interesse no presente estudo.



Agradecimentos

Agradecemos aos pacientes que foram voluntários nessa pesquisa e que nos ensinaram muito sobre a vida, superação e persistência.

Referências

- Associação Internacional para o Estudo da Dor -IASP. (2016). Recuperado de <https://www.iasp-pain.org/index.aspx>
- Azevedo, A. C. B., Câmara, I. C. P., de Gois, S. R. F., & Benito, L. A. O. (2016). Benefícios das Práticas Alternativas Integrativas e Complementares na Qualidade de Vida da Pessoa Idosa. *Acta de Ciências e Saúde*, 1(1), 1–19.
- Calixto, A., Silva, H., Baptista, I., Isolani, L., & Silva, D. (2018). Sala de espera: uma proposta para educação em saúde. *Sinapse Múltipla*, 7(2), 188–195.
- Campos, R. M. da S., Silva, A., Queiroz, S. S. de, Mônico Neto, M., Roizenblatt, S., Tufik, S., & Mello, M. T. de. (2011). Fibromyalgia: Level of physical activity and quality of sleep. *Motriz: Revista de Educação Física*, 17(3), 468–476.
- Coelho, M. A. G. M. (2017). Perfil de idosos do município de Itaúna/MG e influência da atividade física na dor crônica e na capacidade funcional. *Fisioterapia Brasil*, 12(2), 94–99.
- Dellaroza, M. S. G., Pimenta, C. A. de M., Lebrão, M. L., & Duarte, Y. A. (2013). Associação de dor crônica com uso de serviços de saúde em idosos residentes em São Paulo. *Revista de Saúde Pública*, 47, 914–922. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2013047004427>
- dos Santos, S. F. (2019). A dança enquanto recurso psicoterápico provedora de mudanças biopsicossociais. *Revista Psicologia & Saberes*, 8(11), 350–359.
- Ferretti, F., Silva, M. R. da, Pegoraro, F., Baldo, J. E., Sá, C. A. D., Ferretti, F., ... Sá, C. A. D. (2019). Chronic pain in the elderly, associated factors and relation with the level and volume of physical activity. *BrJP*, 2(1), 3–7. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190002>
- Figueiredo, V. F. de, Pereira, L. S. M., Ferreira, P. H., Pereira, A. de M., & Amorim, J. S. C. de. (2017). Incapacidade funcional, sintomas depressivos e dor lombar em idosos. *Fisioterapia em Movimento*, 26(3). <https://doi.org/10.1590/S0103-51502013000300008>
- Fischborn, A. F., Machado, J., da Costa Fagundes, N., & Pereira, N. M. (2016). A Política das Práticas Integrativas e Complementares do SUS: O relato da implementação em uma unidade de ensino e serviço de saúde. *Cinergis*, 17.
- Mallmann, D. G., Galindo Neto, N. M., Sousa, J. de C., & Vasconcelos, E. M. R. de. (2015). Health education as the main alternative to promote the health of the elderly. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(6), 1763–1772. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014>



- Malta, D. C., Oliveira, T. P., Santos, M. A. S., Andrade, S. S., Silva, M. M., & DCNT, G. T. de M. do P. de. (2016). Progress with the strategic action plan for tackling chronic non-communicable diseases in Brazil, 2011-2015. *Epidemiol Serv Saúde*, 25(2), 373–90.
- Martinez, J. E., Grassi, D. C., & Marques, L. G. (2011). Análise da aplicabilidade de três instrumentos de avaliação de dor em distintas unidades de atendimento: Ambulatório, enfermaria e urgência. *Rev Bras Reumatol*, 51(4), 299–308.
- Ministério da Saúde. (2016). Recuperado de <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>
- Moreira, A. G. G., Malloy-Diniz, L. F., Fuentes, D., Correa, H., & Lage, G. M. (2010). Atividade física e desempenho em tarefas de funções executivas em idosos saudáveis: Dados preliminares. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 37(3), 109–112. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000300003>
- Pinheiro, F. A., Tróccoli, B. T., & Carvalho, C. V. de. (2002). Validação do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares como medida de morbidade. *Revista de Saúde Pública*, 36, 307–312.
- Reis, R. J., Pinheiro, T. M., Navarro, A., & Martin M, M. (2000). Perfil da demanda atendida em ambulatório de doenças profissionais e a presença de lesões por esforços repetitivos. *Revista de Saúde Pública*, 34, 292–298. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000300013>
- Santos, F. A. A. dos, Souza, J. B. de, Antes, D. L., & d'Orsi, E. (2015). Prevalência de dor crônica e sua associação com a situação sociodemográfica e atividade física no lazer em idosos de Florianópolis, Santa Catarina: Estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 18(1), 234–247. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201500010018>
- Siebra, M. M. R., & Vasconcelos, T. B. de. (2017). Quality of life and mood state of chronic pain patients. *Revista Dor*, 18(1), 43–46.
- Steffens, R. de A. K., Liz, C. M. de, Viana, M. da S., Brandt, R., Oliveira, L. G. A. de, & Andrade, A. (2011). Praticar caminhada melhora a qualidade do sono e os estados de humor em mulheres com síndrome da fibromialgia. *Rev Dor*, 12(4), 327–31.
- Tobo, A., Khouri, M., Cordeiro, Q., Lima, M. da C., Brito Junior, C. A., & Battistella, L. R. (2010). Estudo do tratamento da lombalgia crônica por meio da Escola de Postura. *Acta fisiatr*, 17(3), 112–6.
- Toldrá, R. C., Cordone, R. G., Arruda, B. de A., & Souto, A. C. F. (2014). Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. *Mundo Saúde*, 38(2), 159–68.
- Tonon, P. P., Duim, E. L., & Santos, S. S. (2013). Efetividade da fisioterapia associada à dançaterapia na melhora da capacidade aeróbia e flexibilidade de mulheres idosas com histórico de quedas. *Saúde e Pesquisa*, 5(3).