MEDICINA DO ESTILO DE VIDA NA FIBROMIALGIA: CARTILHA EDUCATIVA PARA O MANEJO DA DOR CRÔNICA

Saúde

Marcelo Derbli SCHAFRANSKI

Emely Hemeterio BUENO; Fernanda Pitome WEIGERT; Helena OLES

Promovendo Bem-Estar na Dor Crônica

Resumo: O projeto de extensão fundamentou-se nos princípios da Medicina do Estilo de Vida e teve como objetivo capacitar pacientes com dor crônica e fibromialgia por meio de orientações educativas voltadas ao autocuidado e ao manejo não farmacológico dos sintomas. Foi desenvolvida e distribuída uma cartilha informativa com orientações práticas e acessíveis sobre mudanças de hábitos de vida, direcionada a pacientes maiores de 18 anos atendidos nos Ambulatórios de Reumatologia e Dor Crônica do HU-UEPG. Além da entrega do material, os participantes receberam orientações individuais e coletivas. A ação contemplou cerca de 100 pacientes dos respectivos ambulatórios. Os resultados evidenciaram impacto positivo na conscientização e indicaram o potencial da intervenção educativa como complemento ao tratamento tradicional. Conclui-se que a iniciativa contribuiu para promover autonomia, estimular práticas de autocuidado e favorecer a melhoria da qualidade de vida dos participantes, reforçando a relevância de ações extensionistas voltadas à educação em saúde no manejo da dor crônica, principalmente fibromialgia.

Palavras-chave: Dor Crônica. Estilo de Vida. Fibromialgia

INTRODUÇÃO

A dor crônica, definida como aquela que persiste ou recorre por mais de três meses, é um importante problema de saúde pública no Brasil devido à alta prevalência e impacto (KANEMATSU et al., 2022; PRUDENTE et al., 2020). Frequentemente associada a comorbidades como distúrbios do sono, ansiedade e depressão, a dor crônica gera profundo prejuízo à qualidade de vida e à capacidade funcional (ANDERSSON, 2022; KANEMATSU et al., 2022).

Dentre as síndromes dolorosas crônicas, a fibromialgia se destaca pela sua complexidade, caracterizando-se por dor musculoesquelética generalizada, fadiga debilitante e sono não

reparador, com alto impacto nas atividades diárias (GALHARDI et al., 2020; IANNUCCELLI et al., 2021). O manejo ideal dessas condições requer uma abordagem multimodal, que combine intervenções farmacológicas e não farmacológicas (GOLDENBERG, 2021). A Medicina do Estilo de Vida, então, emerge com forte evidência científica, promovendo hábitos saudáveis como atividade física regular, nutrição balanceada, manejo do estresse e qualidade do sono para o controle sintomático (JOHN et al., 2023; ROJAS et al., 2022).

Nos ambulatórios de Reumatologia e Dor Crônica do HU-UEPG muitos pacientes com dor crônica e/ou fibromialgia tem dificuldades em compreender sua condição e em implementar estratégias de autocuidado em seu cotidiano. Diante disso, este projeto foi concebido com a premissa de que materiais educativos acessíveis, como cartilhas, associados a orientação qualificada, são ferramentas potenciais para traduzir o conhecimento científico em ações tangíveis, capacitando os pacientes para uma gestão mais ativa de sua saúde. Buscou-se, em suma, melhorar a qualidade de vida dos participantes.

As principais contribuições esperadas incluíram: aumentar o conhecimento dos pacientes sobre sua condição; fornecer ferramentas práticas para o gerenciamento não farmacológico dos sintomas; promover a autonomia e o autocuidado.

O público alvo foram pacientes maiores de 18 anos com dor crônica e/ou fibromialgia, atendidos nos Ambulatórios de Reumatologia e Dor Crônica do Hospital Universitário Regional dos Campos Gerais (HU-UEPG), em Ponta Grossa (PR).

OBJETIVOS

Objetivo geral foi promover educação em saúde baseada nos princípios da Medicina do Estilo de Vida para pacientes com fibromialgia e dor crônica, visando ao aumento do conhecimento sobre a doença e ao empoderamento dos pacientes para o gerenciamento autônomo e proativo de seus sintomas. Os objetivos específicos foram: desenvolver e distribuir uma cartilha educativa com informações acessíveis sobre fibromialgia e dor crônica, *focusing* em estratégias de manejo não farmacológico; realizar orientações individualizadas e coletivas para educar os pacientes sobre a definição, sintomas, fatores desencadeantes e

estratégias práticas de autocuidado; incentivar a adoção de hábitos de vida saudáveis, abrangendo nutrição, atividade física, manejo do estresse, qualidade do sono e relações sociais; avaliar a percepção dos pacientes quanto à clareza, utilidade e aplicabilidade das orientações recebidas, utilizando instrumentos de coleta de feedback para aprimoramento contínuo da ação extensionista.

METODOLOGIA

A concretização dos objetivos desta ação extensionista foi operacionalizada por meio de uma metodologia participativa e convencional, estruturada em duas etapas sequenciais e integradas, detalhadas a seguir:

Primeira Fase: Desenvolvimento de Material Educativo e Capacitação da acadêmicas extensionistas. Inicialmente, foi desenvolvida a cartilha informativa "Bem estar na Fibromialgia", com conteúdo baseado em diretrizes clínicas atualizadas e evidências científicas recentes. O material foi elaborado com linguagem acessível, ilustrações explicativas e abordagem prática, contemplando os seguintes eixos: definição e fisiopatologia da fibromialgia, sintomas principais, fatores desencadeantes e estratégias de gerenciamento não farmacológico baseadas nos seis pilares da Medicina do Estilo de Vida. Paralelamente, as acadêmicas extensionistas foram capacitadas pelos médicos reumatologista e especialista em dor crônica por meio de encontros formativos teórico-práticos, com ênfase em comunicação empática, educação em saúde e resolução de dúvidas frequentes.

Segunda Fase: Intervenção Educativa e Abordagem aos Pacientes. A intervenção foi realizada nos ambulatórios de Reumatologia e Dor Crônica do Hospital Universitário Regional dos Campos Gerais (HU-UEPG). A ação contemplou aproximadamente 100 pacientes maiores de 18 anos com diagnóstico confirmado de fibromialgia ou dor crônica, durante seu período de espera para triagem ou consulta. A estratégia incluiu: Distribuição da cartilha educativa; Sessões educativas individuais ou em pequenos grupos; Esclarecimento de dúvidas sobre a condição e manejo não farmacológico.

RESULTADOS

A execução do projeto permitiu alcançar resultados significativos junto à população atendida, com impactos concretos na compreensão e no manejo das condições de saúde. Através das intervenções realizadas, foi possível conscientizar aproximadamente 100 pacientes diagnosticados com dor crônica, com especial enfoque na fibromialgia. Os participantes demonstraram significativa evolução na compreensão de suas condições, manifestando maior clareza sobre os aspectos fisiopatológicos, sintomatológicos e estratégias de autocuidado.

Os indivíduos abordados internalizaram de forma substantiva a importância das medidas de modificação do estilo de vida como pilares complementares ao tratamento convencional. Especificamente, incorporaram conhecimentos práticos sobre: alimentação anti-inflamatória e sua relação com a modulação da dor; prescrição e adaptação de atividade física regular; implementação de protocolos de higiene do sono; desenvolvimento de estratégias para cultivo de relacionamentos saudáveis; redução do consumo de substâncias tóxicas; e técnicas de manejo do estresse baseadas em *mindfulness* e respiração consciente.

Além do aspecto educacional, o projeto forneceu referências validadas cientificamente e fontes confiáveis de informação, capacitando os pacientes para continuidade autonomia de seu processo de aprendizado. Como resultado tangível, observou-se elevado grau de satisfação entre os participantes, com 100% dos entrevistados afirmando que o projeto superou suas expectativas iniciais.

O impacto comunitário foi significativo, com todos os avaliadores reconhecendo que a iniciativa trouxe mudanças positivas para a comunidade, especialmente no que concerne à quebra de estigmas e à conscientização coletiva sobre a fibromialgia. Durante as abordagens pacientes sugeriram a expansão do projeto com atividades práticas, indicando forte engajamento e desejo de aprofundamento nas temáticas abordadas.

O índice de adesão e satisfação foi evidenciado pela unânime disposição em participar de futuras edições, demonstrando não apenas a aceitação, mas o reconhecimento do valor da intervenção para sua qualidade de vida. Dessa forma, o projeto cumpriu com excelência seu

objetivo central de empoderar os participantes através da educação em saúde, estabelecendo as bases para transformações sustentáveis em seus hábitos e comportamentos de saúde.

Encontra-se, abaixo, a cartilha utilizada como instrumento de conscientização neste trabalho.

Figura 01. Cartilha informativa "Bem estar na Fibromialgia"



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto de extensão demonstrou ser uma iniciativa exitosa na interface universidade-comunidade. A equipe (acadêmicas extensionistas) vivenciou crescimento significativo no desenvolvimento de competências em comunicação empática e trabalho interdisciplinar, superando desafios como a adaptação da linguagem técnica e a limitação temporal das consultas. Para o público-alvo, a ação trouxe contribuições relevantes no aumento da compreensão da doença e no empoderamento para o autocuidado, com pacientes assumindo papel mais ativo em seu tratamento. Como perspectivas futuras, planeja-se: implementar oficinas práticas de culinária e exercícios; Estabelecer programa de acompanhamento continuado; Expandir a ação para outras unidades de saúde; Desenvolver versão digital interativa da cartilha. A experiência evidenciou o potencial transformador da extensão universitária quando baseada no diálogo com a comunidade e no compromisso social, abrindo caminho para atuações ainda mais impactantes da universidade na sociedade.



APOIO

Agradecemos à Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) e ao Hospital Universitário Regional dos Campos Gerais pelo apoio institucional e infraestrutura. Nosso reconhecimento à Liga Acadêmica de Medicina do Estilo de Vida (LAMEV) pelo engajamento, e aos professores Marcelo Rezende Young Blood e Marcelo Schafranski pela orientação técnica e apoio logístico essenciais para o projeto.

REFERÊNCIAS

ANDERSSON, H. I. **The burden of chronic pain: a review of recent literature**. Pain Reports, v. 7, n. 4, p. e1021, 2022.

GALHARDI, L. F. et al. **Fibromyalgia: updated clinical concepts**. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 60, n. 4, p. 498-506, 2020.

GOLDENBERG, D. L**. Multidisciplinary modalities in the treatment of fibromyalgia**. Journal of Clinical Medicine, v. 10, n. 11, p. 2389, 2021.

IANNUCCELLI, C. et al. **Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: stress vulnerability, resilience and mood disturbances in fibromyalgia and rheumatoid arthritis**. Clinical and Experimental Rheumatology, v. 39, n. 3, p. 153-160, 2021.

JOHN, N. et al. **Implications of lifestyle medicine in medical practice.** American Journal of Lifestyle Medicine, v. 12, n. 2, p. 208–210, 2023.

KANEMATSU, J. DOS S. et al. **Impacto da dor na qualidade de vida do paciente com dor crônica.** Revista de Medicina, v. 101, n. 3, p. 1-10, 2022.

PRUDENTE, M. DE P. et al. **Tratamento da dor crônica na atenção primária à saúde**. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 7, p. 49945–49962, 2020.

ROJAS, M. et al**. Lifestyle medicine and chronic pain: an integrative review**. American Journal of Lifestyle Medicine, v. 16, n. 2, p. 204-215, 2022.