AUTOCUIDADO EM PESSOAS COM FIBROMIALGIA: EFEITOS DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO COM PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE EM UM HOSPITAL PÚBLICO DE ENSINO DO SUL DO BRASIL

Milena Retechin (PIBIC/FA), Thaiza Acosta Rebonato, Elis Fernanda Moreira, Milene Zanoni da Silva (Orientador), e-mail: mzsilva@uepg.br.
Universidade Estadual de Ponta Grossa, Departamento de Saúde Pública.

Área e subárea do conhecimento: Saúde Coletiva e Saúde Pública.

Palavras-Chave: *Terapias complementares, Sistema Único de Saúde, Dor crônica.*

Resumo

A síndrome de fibromialgia (FM) é uma condição reumatológica crônica que afeta cerca de 2% da população brasileira, impactando significativamente a qualidade de vida dos pacientes devido à dor difusa e persistente. Este estudo teve como objetivo compreender as percepções de mulheres com fibromialgia, atendidas em nível ambulatorial no Serviço de Dor Crônica do Hospital Universitário da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), sobre o uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e estratégias de autocuidado vivenciadas no *Programa FloreSER*, considerando os efeitos no estilo de vida e no enfrentamento da dor crônica. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, cuja coleta de dados foi realizada por meio de uma Roda de Terapia Comunitária Integrativa (TCI), e os dados coletados foram analisados conforme a metodologia de análise de conteúdo de Bardin. Os resultados evidenciam o impacto das PICS, na mudança no estilo de vida e bem-estar dos pacientes, destacando seu potencial como estratégia custo-efetiva e segura no tratamento não farmacológico da fibromialgia, assim como no incentivo ao autocuidado apoiado, alinhando-se às diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

Introdução

A fibromialgia é uma síndrome crônica e de alta prevalência, marcada por dor difusa, fadiga, sono não reparador e comorbidades como depressão e ansiedade, com grande impacto na qualidade de vida. Por ser uma condição multifatorial, os medicamentos têm eficácia limitada, e abordagens multiprofissionais mostram melhores resultados. O novo PCDT da Dor Crônica (2024) incluiu as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no tratamento pelo SUS. Nesse contexto, o Programa FloreSER propõe encontros semanais com foco em educação em saúde, PICS e autocuidado, promovendo protagonismo, empoderamento e redes de apoio para o manejo da dor crônica.

Materiais e Métodos

Este estudo é um recorte transversal com abordagem qualitativa, a amostra foi composta por 12 participantes de edições anteriores do programa FloreSER. A coleta de dados foi realizada por meio de uma Roda de Terapia Comunitária Integrativa (TCI) temática entendendo tal metodologia sensível e apropriada para escuta profunda e coletiva, e a análise desse conteúdo seguiu a técnica de análise de conteúdo de Bardin (2011).

Resultados e Discussão

As narrativas revelaram acolhimento, humanização e senso de pertencimento proporcionados pelo Programa FloreSER, favorecendo mudanças no estilo de vida, fortalecimento do autocuidado e redução da medicalização. O uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) foi valorizado como recurso de alívio da dor e promoção de bem-estar, alinhando-se à literatura que aponta benefícios físicos, emocionais e sociais. Os achados reforçam a importância de um cuidado multiprofissional, humanizado e centrado na pessoa, que estimula protagonismo, ressignificação do adoecimento e qualidade de vida.

Conclusão ou Conclusões

Diante do que foi apresentado, conclui-se que as intervenções propostas pelo programa FloreSER, propiciaram aos participantes, através de estratégias de autocuidado e Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, a promoção da saúde a partir de mudanças conscientes, trazendo as PICS como ferramentas importantes nesse cenário, fomentando o autocuidado como pilar principal. Os depoimentos evidenciaram mudanças significativas na ressignificação do cuidado, retomando o protagonismo ao paciente, contribuindo com o bem-estar, seja físico ou emocional, bem como na adoção de hábitos de vida saudáveis e na desmedicalização.

Agradecimentos

À Fundação Araucária, pelo fomento à pesquisa, e aos coautores e orientadora, que enriqueceram esse trabalho.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2011

REBONATO, T. A. et al. **Programa FLOReSER: protocolo integrativo no cuidado de mulheres com fibromialgia no Sistema Único de Saúde. B**razilian Journal of Health Review, v. 8, n. 2, p. e79285, 2025.

JESUS, J. A. de et al. **Práticas integrativas e complementares no processo álgico crônico: uma revisão integrativa.** Research, Society and Development, v. 12, n. 9, p. e13712943313, 2023.