# DESENVOLVIMENTO DE *E-BOOK* INTERATIVO PARA O AUTO-MANEJO DE INDIVÍDUOS COM DOR MUSCULOESQUELÉTICA CRÔNICA

Kauane Vandresen dos Santos (PIBITI/UNICENTRO), Marina Pegoraro Baroni (Orientador), e-mail: kauanev2803@gmail.com, mbaroni@unicentro.br

Universidade Estadual do Centro Oeste- UNICENTRO/ Departamento de Fisioterapia, Guarapuava-Pr.

**Área: 4.00.00.00-1 Ciências da Saúde, Sub-área4.08.00.00-8 Fisioterapia e Terapia Ocupacional.**

Palavras-Chave: *dor crônica, tecnologia educacional, educação em sáude.*

## Introdução

Atualmente, os meios digitais podem ser grandes aliados à educação a saúde. O meio digital pode proporcionar redução dos custos, facilitar a produção e divulgação de informações em diversos formatos, e promover escalabilidade de acesso. O objetivo do estudo foi desenvolver um e-book interativo sobre educação em dor e estratégias de auto-manejo da dor musculoesquelética crônica.

## Problema

A educação em dor, se mostrou importante recurso terapêutico no processo de controle da dor, permitido aos indivíduos uma reconceitualização da dor crônica, facilitando a capacidade de lidar com a dor e fazendo com que o paciente adquira consciência do seu papel dentro do tratamento. Além disto, as políticas públicas e serviços de saúde são insuficientes à demanda dos usuários com dor musculoesquelética crônica.

## Solução e Benefícios

O e-book “EducaDor - Aprenda a controlar a sua dor” foi elaborado em 10 capítulos interativos sobre fatores relacionados ao controle da dor musculoesquelética crônica. Todos conteúdos abordados são baseados em evidência científica, traduzindo o conhecimento científico em linguagem simples e didática, com imagens ilustrativas, vídeos, áudios, exercícios e atividades comportamentais para facilitar o entendimento sobre o tema e estimular a promoção de um estilo de vida mais saudável e com maior controle da dor.




**Figura 1.** Capa do E- book/ Sumário e Exemplo de conteúdo digital do e-book.

**Figura 2.** QR Code para acesso ao e-book

## Potencial de Mercado e Diferencial Competitivo

O e-book foi produzido visando proporcionar educação em dor com um conteúdo atual, com respaldo científico, e de grande importância na saúde e bem-estar geral dos indivíduos com esta condição de saúde.

## Considerações Finais

Considerando a importância da educação em dor, e a necessidade de materiais de saúde baseados em evidência abordados de forma clara e simples para indivíduos com dor musculoesquelética crônica, foi desenvolvido um e-book interativo sobre a dor crônica. Este e-book foi desenvolvido para orientar estratégias de auto manejo da dor para facilitar o autocontrole por indivíduos que sofrem com dor musculoesquelética crônica.

## Estágio de Desenvolvimento da Tecnologia

( X ) Laboratório ( ) Mercado
( ) *Scale-up* (mudança de escala) ( ) Protótipo

## Agradecimentos

Agradeço a Universidade Estadual do Centro Oeste (UNICENTRO) pela oportunidade da bolsa e de participar desta pesquisa, e a excelente orientadora Marina Pegoraro Baroni, por todo o conhecimento agregado durante o estudo.

## Contato Institucional

Alameda Élio Antonio Dalla Vecchia, 838
CEP 85040-167 - Guarapuava - PR
Bairro Vila Carli
Fone: (42) 3629-8100