



**32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO**

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

### *Promoção em Saúde e Práticas Integrativas*

## **UMA ESTRATÉGIA PARA PREVENÇÃO E MELHORA DOS QUADROS ALGICOS**

Ana Cristina Yamane Umeno, Daniela Costa dos Santos

1 Prefeitura Municipal de Ouroeste - Prefeitura Municipal de Ouroeste  
Ouroeste

### **INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

A dor crônica é considerada um problema de saúde pública devido à sua alta prevalência, alto custo e impacto negativo na qualidade de vida e na funcionalidade dos indivíduos. Dentre os recursos utilizados para promover a saúde, ressalta-se a relevância das Escolas Posturais, as quais visam à redução de dores musculoesqueléticas crônicas, a partir do ensino da adequada execução das Atividades de Vida Diária, evitando a diminuição da funcionalidade e da qualidade de vida dos participantes.

### **OBJETIVOS**

Estudar os efeitos da participação de pacientes com dores crônicas em grupos através de uma abordagem teórico-prática.

### **METODOLOGIA**

Foram utilizados como critério de inclusão pessoas com dor cervical crônica com idade mínima 18 anos residentes no município de Ouroeste e como critérios de exclusão déficit cognitivo ou neurológico e déficit motor que dificulte a realização das atividades propostas. Foram realizadas duas avaliações: uma pré e outra pós tratamento, composta por avaliação física, Escala Visual Analógica (EVA) com pontuação de 0 à 10 que classifica a dor como leve, moderada e intensa e Escala Funcional de Incapacidade do pescoço de Copenhagen que é um instrumento de autoavaliação de queixa cervical cuja pontuação varia de 1 a 30, classificando a incapacidade em mínima, leve, moderada à intensa e intensa. O grupo foi realizado em dez encontros, composto por palestras informativas ministradas por diversos profissionais da área da saúde como fisioterapeuta, enfermeiro com formação em auriculoterapia, dentista, educador físico e psicólogo que abordaram a dor em seus diversos aspectos e orientaram maneiras de prevenção e tratamento da dor. Também foram realizados exercícios simples para serem praticados em casa diariamente.

### **RESULTADOS**

O grupo experimental tinha amostra reduzida, composto exclusivamente por mulheres (N=3). A pontuação da Escala Visual Analógica inicial das pacientes eram de 9, 5 e 8 (dor moderada à intensa) e a final foram de 4, 5 e 0 (dor leve à moderada), respectivamente. Já a escala de incapacidade do pescoço variou de 22, 23, 21 (incapacidade moderada à intensa) inicial para 12, 9 e 12 (incapacidade leve a moderada) final. Quando questionadas todas as participantes



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

associaram a melhora com o entendimento da dor e o aprendizado de novos hábitos e exercícios preventivos.

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar da amostra ser reduzida, os dados colhidos sugerem que os grupos com abordagem teórico-prática tem resultados positivos, pois através deles os participantes passaram a ter maior autonomia entendendo os problemas de coluna e suas causas, bem como maneiras de prevenir a dor. Grupos com amostras maiores e englobando outros tipos de dores crônicas estão em andamento para novas pesquisas.