

**O Corpo Fala: Promoção em Saúde para pacientes com Dor Crônica**

**The Body Speaks: Health Promotion for Patients with Chronic Pain**

**El cuerpo habla: Promoción de la salud para pacientes con dolor crónico**

**Resumo:**

A dor crônica é um problema de saúde pública que afeta diretamente a qualidade de vida dos indivíduos, comprometendo o sono, a concentração, a realização de atividades diárias e podendo desencadear transtornos psicológicos. Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde (APS), com o apoio da Equipe Multiprofissional (E-Multi), tem a responsabilidade de implementar estratégias de promoção à saúde para indivíduos que sofrem com essa condição. O presente estudo objetiva relatar a experiência de um grupo multiprofissional no manejo da dor crônica, desenvolvido no distrito Sul de Foz do Iguaçu, Paraná. O grupo foi composto por mulheres adultas e idosas, com uma média de seis participantes por encontro. O método adotado foi o relato de experiência, de abordagem qualitativa, descritiva e observacional, abrangendo a implementação do grupo de apoio à dor crônica, estruturado em 10 encontros de aproximadamente uma hora cada. A observação foi relatada por meio de diário de campo e ficha de registro. Evidenciou-se uma significativa melhoria na relação dos participantes com a dor, favorecidas pelas atividades realizadas, que contemplaram questões do cotidiano, laborais e de lazer. O fortalecimento do autocuidado destacou-se como um fator crucial para o alívio da dor e autonomia das participantes. Conclui-se que a implementação de grupos multiprofissionais voltados para a dor crônica constituem uma estratégia potente de promoção da saúde, fortalecendo a qualidade de vida, o vínculo comunitário e a educação em saúde, reforçando a importância dessas ações no âmbito da APS.

**Palavras-chave:** Dor Crônica; Grupo; Equipe Multiprofissional; Atenção Primária à Saúde.

**Abstract:**

Chronic pain is a public health problem that directly affects individuals' quality of life, compromising sleep, concentration, and the performance of daily activities, and potentially triggering psychological disorders. In this context, Primary Health Care (PHC), with the support of the Multidisciplinary Team (E-Multi), is responsible for implementing health promotion strategies for individuals suffering from this condition. This study aims to report the experience of a multidisciplinary group managing chronic pain, developed in the South District of Foz do Iguaçu, Paraná. The group consisted of adult and elderly women, with an average of six participants per meeting. The method adopted was experience reporting, with a qualitative, descriptive, and observational approach, covering the implementation of the chronic pain support group, structured in 10 meetings, each lasting approximately one hour. The observation was reported using a field diary and a record form. A significant improvement was observed in the participants' relationship with pain, favored by the activities they performed, which included daily, work, and leisure activities. Strengthening self-care emerged as a crucial factor in pain relief and participant autonomy. It is concluded that the implementation of multidisciplinary groups focused on chronic pain constitutes a powerful strategy for health promotion, strengthening quality of life, community ties, and health education, reinforcing the importance of these actions within the scope of primary health care.

**Keywords:** Chronic Pain; Group; Multidisciplinary Team; Primary Health Care.

**Resumen:**

El dolor crónico es un problema de salud pública que afecta directamente la calidad de vida de las personas, comprometiendo el sueño, la concentración y el desempeño de las actividades diarias, y potencialmente desencadenando trastornos psicológicos. En la Atención Primaria de

Salud (APS), con el apoyo del Equipo Multidisciplinario (E-Multi), es responsable de implementar estrategias de promoción de la salud para las personas con dolor. Tiene como objetivo relatar la experiencia de un grupo multidisciplinario en el manejo del dolor crónico, desarrollado en el Distrito Sur de Foz do Iguaçu, Paraná. El grupo estuvo compuesto por mujeres adultas y ancianas, con un promedio de seis participantes por reunión. El método adoptado fue el relato de experiencia, con un enfoque cualitativo, descriptivo y observacional, que abarcó la implementación del grupo de apoyo al dolor crónico, estructurado en 10 reuniones, con una duración de una hora. La observación se reportó mediante un diario de campo y un formulario de registro. Se hizo evidente una mejora en la relación de los participantes con el dolor, favorecido por las actividades que realizaban, como actividades cotidianas, laborales y de ocio. El fortalecimiento del autocuidado se identificó como un factor crucial para el alivio del dolor y la autonomía de los participantes. Se concluye que la implementación de grupos con este enfoque constituye estrategia eficaz para la promoción de la salud, fortaleciendo la calidad de vida, los vínculos comunitarios y la educación para la salud, lo que refuerza la importancia de estas acciones en la APS.

**Palabras clave:** Dolor Crónico; Grupo; Equipo Multidisciplinario; Atención Primaria de Salud.

## **Introdução**

A dor crônica é reconhecida atualmente como um problema significativo de saúde pública, refletido na elevada demanda nos serviços de saúde, especialmente nos consultórios médicos. A dor apresenta-se como um sintoma indicativo de disfunção do organismo, funcionando como um alerta fisiológico e manifestando-se por meio de desconforto ou incômodo em determinadas regiões do corpo. Esse processo envolve a liberação de hormônios e a ativação do sistema imunológico, configurando uma experiência desagradável que pode ser classificada em três tipos: transitória, aguda e crônica (Aguilar et al., 2021; Alexandre & Serafini, 2022; Matiles, 2022; Pontin et al., 2021).

A dor transitória caracteriza-se por sua curta duração e tem uma função preventiva, impedindo o agravamento de quadros mais prolongados. A dor aguda, por sua vez, é intensa e está associada a lesões corporais, enquanto a dor crônica é definida por sua persistência por mais de três meses, sendo que qualquer dor que ultrapasse esse período pode ser considerada crônica (IASP, 2024; Matiles, 2022; Treede et al., 2015).

Indivíduos acometidos pela dor crônica frequentemente enfrentam diversas dificuldades no cotidiano, como distúrbios do sono, comprometimento da concentração, dificuldades nos relacionamentos interpessoais e limitações na realização de atividades diárias. Além disso, podem desenvolver transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão, o que impacta diretamente na sua qualidade de vida (Alves et al., 2019; Dionísio et al., 2020; Storchi et al., 2016).

Diante disso, a identificação de uma elevada demanda por atendimento relacionado à dor crônica na Atenção Primária à Saúde (APS) requer uma ação específica por parte da Equipe de Saúde da Família (ESF), com o intuito de promover a saúde e prevenir agravos. Nesse contexto, surgem as equipes multiprofissionais, anteriormente denominadas NASF-AB e

recentemente reconfiguradas como E-Multi, compostas por profissionais como psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas, assistentes sociais, fonoaudiólogos, entre outros. Estas equipes desempenham um papel fundamental na educação permanente em saúde, promovendo a integralidade do cuidado e a prevenção (Dionísio et al., 2020; Magalhães, 2019; Miranda, 2016; Vieira et al., 2022).

Nesse sentido, uma das implementações observadas pela E-Multi no distrito sul de Foz do Iguaçu foi a criação de um grupo multiprofissional destinado ao atendimento de indivíduos com dor crônica. O objetivo principal desse grupo foi reduzir as filas de espera, diminuir a medicalização excessiva, otimizar o uso de recursos públicos e privados, e melhorar a qualidade de vida e a saúde mental dos participantes. A equipe multiprofissional envolvida no projeto inclui fisioterapeutas, psicólogos e nutricionistas, e visa proporcionar um cuidado integral aos pacientes.

O objetivo geral deste estudo é relatar as vivências de um grupo multiprofissional sobre dor crônica no distrito Sul de Foz do Iguaçu, Paraná. Entre os objetivos específicos, destacam-se: (1) Descrever as dinâmicas grupais e as estratégias utilizadas durante os encontros; (2) Avaliar a interação e o vínculo estabelecido entre os participantes durante os encontros; (3) Abordar os transtornos mentais associados à dor crônica entre os participantes; (4) Apoiar os participantes nas estratégias de autocuidado e na adoção de um estilo de vida saudável; (5) Implementar ações voltadas à redução dos sinais e sintomas dos transtornos psicológicos relacionados à dor crônica; (6) Promover a educação postural, a conscientização corporal, o relaxamento, o bem-estar, a melhora do humor, o equilíbrio mental e a autoestima dos participantes; e (7) Contribuir para a promoção da saúde e a prevenção de agravos.

## **Método**

Trata-se de um relato de experiência, descritivo, de abordagem qualitativa. A pesquisa

ocorreu na cidade de Foz do Iguaçu que possui uma área territorial de 609,192 km<sup>2</sup> e uma estimativa de 295.500 habitantes, de acordo com o Ibge (2022), a Oeste do Estado do Paraná, na divisa do Brasil com o Paraguai e a Argentina.

Na Atenção Primária à Saúde, a cidade conta com a distribuição de 5 distritos, sendo Oeste, Nordeste, Norte, Leste e Sul, tendo um total de 29 Unidades Básicas de Saúde (UBS), com cerca de 94 áreas, divididas entre as Equipes de Estratégia da Família (ESF) (Foz do Iguaçu, 2024).

O distrito em que o grupo realizou-se foi o Sul, localizado na região do Marco das 3 Fronteiras e Cataratas do Iguaçu. Este distrito é composto por 5 UBS's vinculadas à Equipe Multiprofissional Sul, de modo que os participantes do estudo não se restringiram ao cadastro em apenas uma UBS (Foz do Iguaçu, 2024).

O local escolhido para a realização do grupo, considerando deslocamento e maior demanda de participantes, foi a Associação de Moradores do Bairro, próximo a avenidas e ruas com oferta de ônibus e fácil acesso. Na associação ocorrem outros grupos desenvolvidos pela Equipe Multi, assim já existia um vínculo com a comunidade e com os responsáveis pelo local.

O grupo "O Corpo Fala" teve 10 encontros semanais, com a duração de uma hora cada, dentro do período de março a junho de 2025. Foram agendados por meio de mensagem, pelas filias da E-Multi, para o primeiro encontro, 33 pessoas que apresentavam a demanda de dor crônica, além dos agendados, o convite foi realizado verbalmente nos grupos já existentes do distrito, sendo da fisioterapia, psicologia e nutrição.

Participaram ativamente, durante os 10 encontros, cerca de 6 pessoas, sendo adultos e idosos, do sexo feminino, e majoritariamente acima de 60 anos. Foi permitida a entrada de novos integrantes após o início do grupo.

A observação para o relato foi orientada e registrada a partir de dois instrumentos que serviram como guia, sendo a ficha de registro (APÊNDICE A) e o diário de campo (APÊNDICE

B). A ficha de registro foi composta por informações básicas do encontro, como dia, horário, quantos participantes, tema abordado e atividades desenvolvidas, já o diário de campo, as percepções da pesquisadora em relação ao desenvolvimento do grupo.

## **Resultados e discussão**

O primeiro encontro ocorreu em 19 de março de 2025, das 17h às 18h, e contou com a participação de 13 indivíduos, sendo cinco provenientes das filas de agendamento e oito oriundos da divulgação realizada nos grupos do distrito. A média etária foi de 55 anos e o sexo feminino foi predominante, com apenas um participante do sexo masculino — um achado consistente com a literatura, que aponta maior prevalência de dor crônica entre mulheres (Barros et al, 2014; Góes et al., 2014; IASP, 2024; Kozlovski et al, 2021; Laluce et al, 2019; Matiles, 2022; Rocha et al., 2021; Treede et al, 2015; Vieira et al., 2022; Vieira & Silva, 2019).

O encontro teve início com uma roda de conversa conduzida pela psicóloga, na qual os participantes realizaram uma apresentação pessoal, relatando seus quadros de dor crônica, sintomas associados e o impacto da dor sobre a qualidade de vida. Durante essa etapa, observou-se uma expectativa positiva em relação à participação no grupo, em consonância com evidências que destacam a relevância do suporte psicossocial e das estratégias grupais no manejo da dor crônica (Barros et al, 2014; Góes et al., 2014; IASP, 2024; Kozlovski et al, 2021; Laluce et al, 2019; Matiles, 2022; Rocha et al., 2021; Treede et al, 2015; Vieira et al., 2022; Vieira & Silva, 2019).

Identificou-se ampla diversidade de condições dolorosas entre os participantes, incluindo reumatismo, tendinite, bursite, dor pós-cirúrgica, dor decorrente de quedas ou acidentes, síndrome do túnel do carpo, hérnia de disco, sequelas de meningite, dor associada ao sedentarismo, artrose, fibromialgia e dores localizadas em regiões específicas, como braços, joelhos e coluna. A variedade observada foi compatível com a classificação da dor crônica

descrita na literatura, a qual a organiza em sete grupos diagnósticos: “(1) dor primária crônica, (2) dor crônica do câncer, (3) dor crônica pós-traumática e pós-cirúrgica, (4) dor neuropática crônica, (5) dor de cabeça crônica e dor orofacial, (6) dor visceral crônica e (7) dor musculoesquelética crônica” (IASP, 2024; Matiles, 2022; Treede et al, 2015).

No decorrer das discussões, foram identificados sinais sugestivos de ansiedade, depressão e estresse, expressos por sintomas como desânimo, preocupação constante, taquicardia e insônia. Ainda no âmbito da saúde mental, verificou-se dificuldade na expressão de emoções e pensamentos, bem como a compreensão, de que a irritabilidade pode tanto ser desencadeada pela dor quanto amplificá-la, configurando um ciclo vicioso. Também foram encontradas dificuldades relacionadas ao tratamento medicamentoso, incluindo percepção de ineficácia dos fármacos e preferência por alternativas naturais — estratégias que, embora utilizadas, mostraram-se insuficientes em quadros de maior gravidade. Essas percepções convergiram com achados da literatura, que destacam a complexidade biopsicossocial da dor crônica e a frequente coexistência de transtornos emocionais (Alexandre & Serafini, 2022; Dionísio et al., 2020; Matiles, 2022).

Outro aspecto observado referiu-se ao impacto ocupacional e social da dor, apresentados pela necessidade de afastamento do trabalho e dificuldades com processos periciais, bem como experiências de desqualificação da própria dor durante atendimentos em serviços de urgência, nos quais foram desacreditados ou tratados com descaso. Tais experiências alinharam-se ao que é amplamente documentado, evidenciando que a dor crônica compromete de forma significativa a funcionalidade, gera incapacidade para atividades cotidianas, contribui para absenteísmo e licenças médicas, aumenta a procura por serviços públicos de saúde e pode culminar em aposentadorias precoces e custos sociais elevados (Alexandre & Serafini, 2022; Ferretti et al., 2018; Peixoto & Vietta, 2018; Rocha et al., 2021).

Percebeu-se que apenas uma participante usufruiu do grupo com foco preventivo,

enquanto outras duas conviviam com a dor de maneira mais leve, atribuindo essa experiência à capacidade de modificar pensamentos relacionados ao fenômeno doloroso, o que também é discutido na literatura sobre estratégias cognitivas de enfrentamento (Barros et al, 2014).

Para encerrar o encontro, a fisioterapeuta apresentou um exercício de relaxamento, onde os participantes dispuseram de atenção e concentração adequadas para a execução da atividade, reforçando o engajamento inicial do grupo.

O segundo encontro foi realizado no dia 26 de março de 2025, 17h às 18h, com 10 participantes, sendo 3 novos, a faixa etária variou de 55 anos a 78 anos. A participação foi integral do sexo feminino.

O tema abordado foram os tipos de dores crônicas, de acordo com os achados na literatura, em roda de conversa, a psicologia direcionou o encontro, questionando sobre o tipo de dor crônica que cada participante se identificava, ao ser explicado o conceito, além dos relatos de como adquiriram a dor (Barros et al, 2014; Kozlovski et al, 2021; Laluce et al, 2019; Vieira & Silva, 2019).

Durante a roda de conversa, observou-se que apenas uma participante optou por sentar-se em uma posição mais afastada, comportamento que sugere timidez ou um possível sentimento de não pertencimento ao grupo. Essa escolha foi respeitada, considerando tratar-se apenas do segundo encontro e reconhecendo-se, conforme apontado pela literatura sobre processos grupais, que o desenvolvimento do vínculo e da participação tende a ocorrer de forma gradual à medida que a confiança se estabelece entre os integrantes. Em contraste, as demais participantes posicionaram-se próximas umas das outras, indicando maior sensação de conforto, inclusão e segurança no espaço coletivo (Benevides et al., 2010; Miranda, 2016; Vieira et al., 2022).

No decorrer da atividade, verificou-se uma troca comunicativa dinâmica entre as participantes. Todas compartilharam suas vivências e experiências relacionadas à dor crônica, o que evitou que o momento assumisse um caráter de monólogo ou exposição unilateral. As

narrativas revelaram semelhanças importantes nos percursos de vida e nos modos de enfrentamento da dor, ao mesmo tempo em que diferenças individuais foram acolhidas e legitimadas pelo grupo. Tal dinâmica está alinhada ao que a literatura descreve sobre grupos de apoio e educação em saúde, nos quais o compartilhamento de experiências favorece a identificação, reduz a sensação de isolamento e fortalece o sentido de pertencimento, gerando autoconfiança, alívio emocional, compreensão da subjetividade, reestruturação da autoimagem desenvolvendo uma relação consigo e com o meio, contribuindo para o engajamento e a continuidade no processo terapêutico (Benevides et al., 2010; Miranda, 2016; Vieira et al., 2022).

Durante o encontro, promoveu-se uma reflexão coletiva acerca dos possíveis fatores desencadeadores da dor crônica. Percebeu-se motivos diversos, incluindo experiências de negligência, erros médicos, limitações relacionadas ao avanço e ao acesso aos recursos da medicina, histórico de acidentes vasculares cerebrais, entre outros. Observou-se uma variedade expressiva de tipos de dor relatados, que se enquadram nas categorias descritas pela literatura: primária crônica, pós cirúrgica e pós traumática, neuropatia, visceral e musculoesquelética (IASP, 2024; Matiles, 2022; Rocha et al., 2021; Treede et al, 2015).

No que se refere aos impactos na qualidade de vida, notou-se prejuízos significativos no desempenho laboral e nas atividades básicas de vida diária, como tomar banho, pentear o cabelo e vestir-se. A idade e o momento do diagnóstico foram citados como fatores relevantes para o prognóstico e para a adesão ao tratamento, assim como o tempo de convivência com a dor, que variou entre alguns meses e mais de 30 anos. Destacou-se a necessidade de manter a funcionalidade mesmo diante da dor, ressaltando que, ao ceder ao sofrimento, tendiam a permanecer acamadas por longos períodos diários. Além disso, relataram que determinadas fases do ciclo de vida, como a menopausa, influenciam tanto a intensidade da dor quanto a qualidade de vida.

Os relatos apresentados foram compatíveis com achados da literatura que descrevem os múltiplos domínios afetados pela dor crônica — participação social, autonomia, independência e capacidade funcional — e apontam fatores associados à deterioração da qualidade de vida, como idade avançada, limitações nas atividades diárias e laborais, isolamento social, crenças negativas, viver sozinho, sedentarismo, dificuldades econômicas, presença de comorbidades físicas (incluindo doenças crônicas, obesidade e a própria dor) e psicológicas (como ansiedade, depressão e catastrofização), redução do tempo de lazer e piora da qualidade do sono (Alves et al, 2019; Dionísio et al., 2020; Ferretti et al., 2018; Peixoto & Vietta, 2018; Rocha et al., 2021).

Para o encerramento do encontro, a fisioterapeuta conduziu um exercício de alongamento destinado ao alívio da dor, oferecendo orientações para que pudesse ser realizado em casa ao longo da semana. As participantes realizaram a atividade em duplas, demonstrando leveza, humor e engajamento, o que contribuiu para um fechamento positivo da sessão. Ao longo de todo o encontro, observou-se postura ativa, respeito mútuo, atenção e colaboração entre as integrantes, aspectos frequentemente associados ao fortalecimento dos vínculos grupais e à participação contínua em intervenções coletivas (Barros et al, 2014; Kozlovski et al, 2021; Laluce et al, 2019; Vieira & Silva, 2019).

O terceiro encontro ocorreu em 09 de abril de 2025, das 17h10 às 18h02, e contou com a participação de quatro integrantes, incluindo duas participantes novas. A média de idade observada foi superior a 60 anos, e o grupo permaneceu composto exclusivamente por mulheres. O tema discutido foi o impacto da dor crônica na qualidade de vida e os transtornos psicológicos associados, abordado por meio de uma roda de conversa, seguida da apresentação de quatro exercícios fisioterapêuticos voltados ao alívio da dor, propostos como tarefa domiciliar (Barros et al, 2014; Kozlovski et al, 2021; Laluce et al, 2019; Vieira & Silva, 2019).

A experiência acumulada nos encontros anteriores favoreceu o fortalecimento do vínculo entre as participantes, se tornando evidente, visto que todas se engajaram de forma ativa,

complementando as falas umas das outras com base em suas vivências, o que resultou em uma conversa fluida e espontânea. Observou-se que uma das participantes demonstrou maior conforto para compartilhar suas experiências, ocupando mais tempo de fala. Apesar da boa interação grupal, verificou-se dificuldade em expressar diretamente o impacto da dor na qualidade de vida, havendo maior ênfase em aspectos relacionados à dor e ao tratamento. As participantes destacaram a importância do seguimento das orientações dos profissionais de saúde, da prática regular de atividade física e da influência do ambiente e das relações interpessoais na percepção da dor.

Foram percebidos problemas relacionados à saúde mental, como isolamento social, irritabilidade e insônia. Entretanto, as participantes não identificaram, em si mesmas, sintomas ansiosos ou depressivos associados à dor, embora mencionassem conhecer pessoas com tais manifestações que haviam sido convidadas ao grupo, mas recusaram participar. Essa recusa foi interpretada como possível expressão de traços de neuroticismo, caracterizados pela tendência a vivenciar situações de forma negativa, pela baixa tolerância emocional e pela dificuldade em investir em estratégias de enfrentamento e melhora. Em contraste, observou-se que as participantes assíduas modificaram sua percepção da dor ao longo dos encontros, reinterpretando-a de forma menos negativa, o que, conforme aponta a literatura, pode influenciar positivamente a experiência dolorosa (Alexandre & Serafini, 2022; Dionísio et al., 2020; Matiles, 2022).

Durante o encontro também foram identificadas limitações funcionais associadas à dor, como dificuldade para levantar e sentar, problemas ao varrer a casa – exigindo adaptações, como o uso de cabos mais longos – e necessidade de frequentes atestados e consultas médicas durante a fase laboral. Notou-se que uma participante quando ainda trabalhava, teve seu setor de atuação modificado para uma função com menor demanda de contato social, o que reduziu seu nível de estresse e resultou, à época, em melhora significativa da dor. Reforçando a relevância de

ambientes de trabalho adequados às necessidades individuais e da escuta ativa das demandas dos trabalhadores, aspectos amplamente discutidos na literatura (Alexandre & Serafini, 2022; Alves et al., 2019; Dionísio et al., 2020; Ferretti et al., 2018; Peixoto & Vietta, 2018; Rocha et al., 2021).

A roda de conversa ocupou cerca de 50 minutos nesse encontro, restando apenas 10 minutos para os exercícios de fisioterapia, os quais foram passados como tarefa de casa, orientando-se que realizassem todos os dias e observassem possíveis mudanças no quadro da dor para discussão posterior.

O quarto encontro ocorreu em 16 de abril de 2025, das 17h às 18h, com a participação de seis mulheres, cuja média de idade foi superior a 60 anos. O tema abordado na roda de conversa inicial tratou do autoconhecimento voltado à autopercepção, explorando pensamentos, eventos e comportamentos capazes de influenciar o nível de dor. Ao final, a fisioterapeuta aplicou a estratégia de auriculoterapia, reforçando também a continuidade das tarefas domiciliares recomendadas nos encontros anteriores. Sendo que as atividades foram elaboradas de acordo com a literatura encontrada durante a pesquisa (Barbosa et al., 2018; Barros et al., 2014; Stival et al., 2014).

A pesquisadora observou que as participantes demonstravam forte vínculo grupal e entusiasmo em relação às atividades propostas, seguindo as orientações com atenção e interesse, visando aproveitar o encontro de forma integral. A roda de conversa transcorreu de maneira tranquila, com participação respeitosa e escuta ativa. Entretanto, em alguns momentos ocorreram conversas paralelas relacionadas aos temas emergentes da discussão, sem prejuízo significativo à dinâmica do grupo.

Durante a roda de conversa, as participantes relataram comportamentos que consideravam prejudiciais à sua condição, como erguer peso de forma desnecessária — exemplificado pelo ato de carregar baldes — e executar atividades domésticas (passar pano,

recolher objetos do chão) com técnicas inadequadas. Diante desses relatos, a fisioterapeuta realizou orientações sobre as posturas mais adequadas para agachar e pegar objetos no solo, enfatizando evitar a posição de cócoras e sugerindo o uso de um joelho à frente, como apoio, a fim de prevenir lesões lombares e calcâneas (Alexandre & Serafini, 2022; Dionísio et al., 2020; Matiles, 2022).

Quanto aos eventos percebidos como agravantes da dor, destacaram-se situações de estresse relacionadas a filhos e cônjuges, preocupações cotidianas e inquietações referentes à saúde de familiares, fatores que repercutiam negativamente na qualidade do sono. Os pensamentos associados à dor incluíram a relutância em solicitar ajuda aos filhos, a preocupação constante com atividades domésticas e responsabilidades de trabalho, e a sensação de falta de tempo para o autocuidado, notou-se também sentimentos de culpa associados à dor. Tal ação de autopercepção dos comportamentos, eventos e pensamentos que causam prejuízo físico é apontada pelos estudiosos como parte essencial do tratamento psicológico e manejo da dor crônica (Alexandre & Serafini, 2022; Dionísio et al., 2020; Matiles, 2022).

A aplicação da auriculoterapia ocorreu ao término do encontro e foi conduzida pela fisioterapeuta capacitada, que explicou o funcionamento da técnica, as orientações de manuseio semanal e a estimativa de duração dos efeitos (aproximadamente duas semanas). Conforme a literatura, essa estratégia apresenta evidências de eficácia no manejo da dor quando utilizada de maneira adequada (Moura et al., 2018).

O quinto encontro ocorreu em 23 de abril de 2025, das 17h às 17h55, com a participação de sete mulheres com idade superior a 60 anos. O tema central abordado foi o conceito de *Mindfulness*, aplicado de forma condizente com as pesquisas bibliográficas encontradas, seguido de um exercício de respiração e da discussão sobre os efeitos percebidos no corpo. Ao final, realizou-se a revisão da evolução relacionada à auriculoterapia e a recapitulação dos exercícios fisioterapêuticos recomendados como tarefa domiciliar (Barros et al., 2014; Jesus

et al., 2022; Laluce et al., 2019; Schnaider et al., 2024).

No início do encontro, observou-se dispersão entre as participantes, que tentavam falar simultaneamente. Foi necessário reforçar a importância de aguardar a sua vez para garantir que todas pudessem ser ouvidas e orientadas de forma adequada. Apesar disso, verificou-se que o grupo mantinha postura respeitosa e demonstrava compreensão acerca da coordenação dos encontros, reconhecendo a figura de referência da facilitadora. Notou-se, porém, que quando outro profissional realizava alguma intervenção pontual, surgiam conversas paralelas relacionadas aos temas discutidos.

Todas as participantes se envolveram ativamente na atividade de *Mindfulness*, executando a prática conforme solicitado, incluindo o fechamento dos olhos, sem demonstrar desconfiança ou receio. Recordaram-se também dos exercícios fisioterapêuticos propostos como tarefa de casa, demonstrando comprometimento com o manejo da dor crônica. Essa postura contrastou com o comportamento de indivíduos encaminhados pelas filas de atendimento com queixa de dor crônica — especialmente fibromialgia — que compareceram apenas ao primeiro encontro e não retornaram. Essa discrepância sugere um padrão alinhado à literatura, em que participantes assíduas tendem a apresentar avaliações mais positivas e maior engajamento em estratégias de autocuidado, como a prática regular de atividade física e a promoção da saúde mental, incluindo a melhoria da qualidade do sono e a organização dos afazeres domésticos, enquanto indivíduos que abandonam o processo podem manifestar níveis mais elevados de neuroticismo e menor adesão a intervenções terapêuticas (Alexandre & Serafini, 2022; Dionísio et al., 2020; Matiles, 2022).

Todos os indivíduos encaminhados pelos serviços formais de atendimento desistiram do tratamento grupal, ao passo que as participantes que permaneceram engajadas ingressaram voluntariamente por convite. Embora apresentassem quadros de dor crônica, demonstraram resiliência e determinação em modificar sua relação com a dor, corroborando achados que

associam engajamento voluntário, motivação intrínseca e melhores resultados em intervenções psicossociais (Peixoto & Vietta, 2018; Rios et al., 2015; Santos et al., 2022).

As atividades desenvolvidas foram simples e de fácil aplicação no cotidiano, podendo ser realizadas em qualquer ambiente, diariamente ou sempre que necessário. Durante o exercício de respiração, identificou-se sensação de alívio, tranquilidade e paz, além de maior percepção corporal. Revelando que duas participantes sentiram coceira e reconheceram a possibilidade de escolher conscientemente se desejavam ou não coçar, experiência coerente com o desenvolvimento de atenção plena descrito na literatura (Schnaider et al., 2024).

Em relação à auriculoterapia, observou-se redução do estresse e maior calma ao longo da semana, apesar de vivenciarem situações potencialmente estressoras. Também percebeu-se uma nova capacidade de identificar sinais corporais associados ao estresse, como irritabilidade, dor epigástrica e sintomas de gastrite, percepção que antes do grupo não existia de forma clara. Estudos apontam que a auriculoterapia, associada a práticas de *Mindfulness*, contribui para aprimorar a autopercepção, o manejo da dor e o autoconhecimento, benefícios igualmente encontrados no grupo (Moura et al., 2018; Schnaider et al., 2024; Vieira et al., 2022).

Ao final, observou-se melhora na dor tanto durante os encontros quanto ao longo da semana subsequente, além de avanços na autoanálise dos sintomas, pensamentos e gatilhos relacionados à dor. As estratégias aprendidas permitiram às participantes adotar técnicas para lidar com situações estressoras, conforme fundamentação teórica discutida nos encontros (Barros et al., 2014; Schnaider et al., 2024).

O sexto encontro ocorreu em 30 de abril de 2025, das 17h às 18h, com a participação de cinco mulheres com idade superior a 60 anos. O tema central foi a biodança, além da realização de um feedback sobre os encontros anteriores, incluindo discussões acerca do impacto das atividades na qualidade de vida e a prática de um exercício de respiração. Para este encontro, houve necessidade de preparação prévia de materiais, como aparelho de som, cones coloridos,

bola e cadeiras.

As participantes mantiveram presença assídua e atuação consistente ao longo do grupo, formando duplas mais próximas, mas operando coletivamente como um único grupo coeso. Não houve novas inserções nesse encontro, e todas demonstraram engajamento tanto nas atividades semanais quanto nas tarefas realizadas em casa.

As atividades dessa sessão foram predominantemente físicas. O uso de música contribuiu para um ambiente mais leve e alegre, favorecendo a expressão corporal espontânea, observada especialmente nos intervalos entre os exercícios. Foram propostos alongamentos e tarefas com cones dispostos em zigue-zague, acompanhando o ritmo musical. Algumas participantes apresentaram dificuldade inicial em manter a cadência e seguir o percurso de volta, chegando a pular cones. No exercício que demandava elevação dos joelhos, verificou-se dificuldades na coordenação motora. Entretanto, ao término da prática, percebeu-se melhora progressiva e adaptação motora, coerentes com os benefícios apontados pela literatura sobre o uso da dança como recurso terapêutico para o manejo da dor e promoção da funcionalidade, sob condução do fisioterapeuta (Ali et al., 2022; Barros et al., 2014; Batista et al., 2020).

Ao final da biodança, foi solicitada a formação de uma fila para a realização de massagem rítmica na pessoa à frente, seguindo a música, com o objetivo de promover relaxamento e fortalecer o vínculo grupal, estratégia alinhada às recomendações de práticas corporais integrativas (Ali et al., 2022; Barros et al., 2014; Batista et al., 2020).

O feedback foi conduzido em forma de roda de conversa, permitindo que todas as participantes se expressassem de maneira tranquila. Identificando melhora significativa da dor, do estresse e da ansiedade desde o início do grupo, atribuindo esse progresso às atividades desenvolvidas nos encontros e às tarefas de casa. Destacando maior autopercepção sobre pensamentos e gatilhos relacionados à dor e reconhecendo episódios de respiração ofegante, conseguindo interromper tais momentos por meio da atenção consciente à respiração,

favorecendo o relaxamento e a redução de sintomas ansiosos (Barros et al., 2014; Schnaider et al., 2024).

Também emergiram reflexões sobre a importância do autocuidado, da atenção ao momento presente e da consciência corporal, incluindo a percepção do cansaço e da necessidade de pausar atividades domésticas para priorizar o próprio bem-estar. Dialogando com estudos que ressaltam a relevância da autoatenção e da autocompaixão no manejo da dor crônica (Magalhães, 2019; Rios et al., 2015).

Em seguida, orientou-se o exercício de respiração, realizado em pé, reforçando a importância de exalar simbolicamente a dor, o estresse e a ansiedade. A técnica demonstrou-se simples e aplicável em diversos momentos do dia, favorecendo sua incorporação à rotina (Ali et al., 2022; Barros et al., 2014).

O sétimo encontro ocorreu em 07 de maio de 2025, das 17h às 18h10, com a participação de sete mulheres, incluindo uma nova integrante. As demais participantes mantiveram frequência regular desde os primeiros encontros, evidenciando constância e engajamento no processo grupal.

A atividade desenvolvida consistiu na técnica denominada *Árvore da Vida*, conduzida conjuntamente pela psicologia e pela fisioterapia. As participantes foram convidadas a desenhar, em papel pardo e utilizando tinta, pincel e cotonete, uma árvore representando sua trajetória de vida. As raízes deveriam simbolizar a infância e suas memórias; o tronco, a vida atual e os relacionamentos; e a copa, os sonhos, planos e aspirações. A proposta, conforme a literatura, buscou estimular a reflexão sobre experiências passadas, a percepção do momento presente, a projeção de futuro, além de favorecer a coordenação motora fina e a autopercepção. Ao final, cada participante compartilhou sua história a partir do desenho elaborado (Barbosa et al., 2018; Kozlovski et al., 2021; Laluce et al., 2019).

Observou-se que as participantes se sentiram particularmente confortáveis para revelar

aspectos pessoais e sensíveis de suas histórias, que ainda não haviam sido compartilhados nos encontros anteriores. Esse comportamento sugeriu o fortalecimento significativo do vínculo grupal, mesmo entre aquelas que já se conheciam anteriormente, mas que somente no contexto terapêutico se permitiram acessar e narrar experiências mais delicadas (Benevides et al., 2010; Peixoto & Vietta, 2018; Pontin et al., 2021).

A escuta entre as integrantes foi respeitosa, emergindo identificações entre as histórias, como o fato de todas terem brincado em árvores na infância.

No desenvolvimento da atividade, algumas participantes aguardaram detalhadamente as instruções, enquanto outras iniciaram o desenho de forma mais intuitiva ou utilizando os materiais que julgavam mais adequados às suas habilidades. Ainda assim, mantiveram atenção às orientações e solicitaram esclarecimentos quando necessário. Em determinados momentos, conversas paralelas ocasionaram perda de informações, exigindo repetição das instruções, mas sem prejuízo ao andamento geral. Todas concluíram a atividade dentro do tempo proposto.

As participantes trabalharam de forma concentrada e única, embora houvesse comparações ocasionais entre os desenhos e questionamentos sobre detalhes da execução, como pintar ou apenas desenhar, ou escolher entre pincel e cotonete. As escolhas expressaram a singularidade de cada participante e suas diferentes habilidades motoras. A importância da atividade é percebida através dos achados, como promoção à saúde, autoconhecimento, subjetividade e outras habilidades que o grupo terapêutico pode desenvolver (Barbosa et al., 2018; Kozlovski et al., 2021; Laluce et al., 2019).

Algumas demonstraram preocupação com a estética do desenho, sendo reforçado que o objetivo não era avaliar beleza ou técnica, mas favorecer a expressão simbólica da própria história. As copas apareceram variadas: algumas cheias de flores, outras com folhas caindo, simbolizando sonhos, esperanças ou ciclos pessoais. Uma participante desenhou flores ao lado da árvore, interpretadas como representação de apoio externo, insight obtido somente no

momento de sua fala com o suporte da psicóloga. Outra representou sua árvore de maneira pequena e semelhante a um cacto, associando-se à resistência e à capacidade de florescer mesmo com poucos recursos. De modo geral, os troncos foram representados como fortes e resistentes, refletindo a percepção das participantes sobre si mesmas como alicerces de suas famílias.

Notou-se também correspondência entre características físicas e elementos gráficos: duas participantes mais altas desenharam troncos compridos; outras criaram troncos mais grossos, tortos, tímidos ou coloridos, evidenciando a relação entre expressão artística e experiência psicocorporal.

Embora a atividade tenha demandado maior quantidade de materiais e mais tempo para execução, transcorreu conforme o planejado. A etapa de compartilhamento das histórias precisou ser estendida em aproximadamente dez minutos para garantir que todas pudessem se expressar adequadamente.

Nos relatos sobre dor, tornou-se possível compreender sua trajetória ao longo da vida. Uma participante, por exemplo, atribuiu parte de sua dor crônica ao início precoce de trabalhos rurais na infância, exigindo esforço físico intenso. Outras destacaram mudanças de perspectiva e posicionamento pessoal ao longo da vida — como decisões no âmbito conjugal que resultaram em melhora financeira e estabilidade familiar — que contribuíram para o aumento da qualidade de vida. Os apontamentos encontrados no encontro como geral, são todos condizentes com a literatura que baseia a elaboração e interpretação das atividades desenvolvidas (Alexandre & Serafini, 2022; Benevides et al., 2010; Ferretti et al., 2018; Peixoto & Vietta, 2018; Rocha et al., 2021).

O oitavo encontro foi realizado no dia 14 de maio de 2025, das 17:10h às 18h, com 5 participantes mulheres, acima dos 60 anos. O tema abordado nesse encontro foi o autocuidado através da massagem, coordenado pela fisioterapia. Sendo dividido em dois momentos, a automassagem e a massagem em dupla, com o intuito de favorecer o compartilhamento de suas

experiências e a reprodução de palavras de apoio. Sendo que a massagem pode ser apresentada como uma estratégia de enfrentamento da dor pela literatura (Kozlovski et al., 2021; Laluce et al., 2019).

Observou-se que o vínculo entre as participantes tornou-se mais intenso durante essa prática corporal, uma vez que todas demonstraram abertura, sem resistência ao realizar e receber a massagem. Durante a atividade, recordaram vivências anteriores relacionadas ao toque terapêutico, mencionando pessoas que já haviam massageado ou que haviam lhes proporcionado esse cuidado, evocando lembranças afetivas associadas a experiências positivas. O processo terapêutico desenvolvido pela participação no grupo gerou fortalecimento de vínculos, como apresentado pelos achados (Kozlovski et al., 2021; Laluce et al., 2019).

As participantes seguiram as orientações de forma atenta, mantendo postura de respeito em relação à profissional responsável. Demonstraram envolvimento pleno e consciente, alternando momentos de concentração com momentos de descontração e risadas, favorecendo a construção de um ambiente acolhedor.

As técnicas apresentadas foram simples, de fácil execução e viáveis de serem replicadas no ambiente domiciliar, necessitando apenas de um creme hidratante. Percebeu-se relaxamento e redução da dor durante a prática, reforçando a efetividade de intervenções corporais acessíveis no manejo da dor crônica.

Os exercícios foram adaptados às dores referidas pelas participantes, contemplando queixas como bico de papagaio, síndrome do túnel do carpo, enxaqueca e linfedema. Evidenciou-se uma postura mais positiva frente à dor, preferindo o uso de chás, massagens e outras práticas de autocuidado como formas de reduzir a ansiedade decorrente do quadro doloroso. Essa mudança de perspectiva está alinhada à literatura, que descreve o papel de estratégias integrativas — como o toque terapêutico e o autocuidado — no reconhecimento, manejo e ressignificação da dor crônica (IASP, 2024; Matiles, 2022; Peixoto & Vietta, 2018;

Pontin et al., 2021; Treede et al., 2015).

No nono encontro, compareceram 5 mulheres, com idade acima de 50 anos, no dia 21 de maio de 2025, iniciando às 17:10h e encerrando às 18h. O tema abordado foi a escrita terapêutica, a qual foi realizada no mesmo papel pardo das árvores da vida, dando continuidade no processo terapêutico, onde as participantes ficaram livres para escreverem palavras, poesias, músicas que descrevessem o que sentiram durante o período do grupo, concomitantemente foi realizada uma roda de conversa, onde puderam expressar o que vivenciaram e o que escreveram. Para a atividade além do papel pardo foram utilizadas canetinhas coloridas (Barbosa et al., 2018; Laluce et al., 2019).

Observou-se que as participantes haviam estabelecido vínculos que extrapolavam os encontros, encontrando-se fora do grupo e oferecendo apoio mútuo em momentos de tensão. Durante a atividade, mantiveram essa postura acolhedora, oferecendo palavras de incentivo, abraços e gestos de cuidado sempre que percebiam necessidade, conduta consonante com as evidências de fortalecimento de redes de apoio em intervenções grupais (Peixoto & Vietta, 2018; Pontin et al., 2021).

No início da escrita, demonstraram dificuldade, afirmando não saber o que registrar e que não lembravam poesias ou músicas. Foram então orientadas a escrever sobre o significado do grupo, seus aprendizados e experiências vivenciadas. A partir dessa orientação, conseguiram organizar suas ideias e concluir a atividade. Um aspecto marcante foi a escolha espontânea de escrever ao lado ou próximo de suas próprias árvores, produzidas no encontro anterior, como se estivessem ampliando aquele simbolismo, representando folhas caindo ou desdobramentos de suas histórias. A escrita terapêutica é entendida pelos estudiosos como uma ferramenta fundamental para um processo terapêutico eficaz e manejo da dor crônica, pelo fato de externalizar as emoções, pensamentos, o que na atividade proposta foi com a simbologia de encerramento de ciclos (Ali et al., 2022; Barros et al., 2014).

A proposta demandou elevado nível de concentração e introspecção, pois exigia recordar os encontros anteriores e atribuir sentido às vivências. Notou-se que algumas participantes preocupavam-se com a aparência da letra, sendo reforçado que o objetivo não era estético, mas reflexivo e expressivo.

Após a escrita, houve um momento de compartilhamento das experiências, onde identificou-se a melhoria da dor, devido ao aprendizado nos encontros, através de mudanças em relação ao manejo da dor, do estresse e da ansiedade. Recordando-se dos exercícios de respiração e atenção plena, percebendo alterações práticas no cotidiano, resultando na melhoria do sono, da concentração e memória, diminuindo a irritabilidade, representada pela tranquilidade percebida, sinais que estão condizentes com o apontado na literatura (Peixoto & Vietta, 2018; Pontin et al., 2021).

Apontando ainda mudanças na forma de perceber e lidar com situações externas, adotando postura mais positiva frente aos problemas cotidianos. Identificando diversos benefícios proporcionados pelo grupo, como ampliação da socialização, maior capacidade de refletir antes de responder impulsivamente, aprimoramento do autocuidado e reconhecimento da importância de reservar tempo para si. Passando a distinguir com maior clareza situações positivas e negativas, preparando-se para lidar com eventos inesperados e, assim, reduzindo desconfortos e crises relacionados à dor. Benefícios que são encontrados nos autores, complementando que os grupos terapêuticos possuem uma característica de educação em saúde e empoderamento do próprio indivíduo pelo conhecimento (Benevides et al., 2010; Miranda, 2016).

O décimo e último encontro, ocorreu no dia 04 de junho de 2025 das 17h às 18:10h, com 6 participantes mulheres, sendo 5 ativas durante a maioria dos encontros, o tema abordado foi uma confraternização como encerramento, criando um espaço de feedbacks sobre as atividades e compreender quais estratégias tiveram maior impacto na qualidade de vida, no nível

de dor e nos aspectos psicológicos, finalizando com uma última dança. A atividade foi pensada de acordo com os achados, onde a dança é percebida como uma ferramenta para o manejo da dor crônica (Batista et al., 2020).

Assim como observado nos encontros anteriores, o vínculo entre as participantes manteve-se espontâneo e consistente, permitindo que elas próprias se organizassem e apoiassem mutuamente durante o desenvolvimento das atividades, com pouca necessidade de intervenção da coordenadora. Esse fortalecimento do vínculo grupal é descrito na literatura como um fator protetivo importante no manejo da dor crônica e no enfrentamento emocional, pois favorece suporte social, identificação e troca de experiências (Alexandre & Serafini, 2022; Benevides et al., 2010; Dionísio et al., 2020; Ferretti et al., 2018; Matiles, 2022; Peixoto & Vietta, 2018; Pontin et al., 2021; Rocha et al., 2021).

Foi perceptível que todas se sentiam confortáveis para compartilhar suas vivências e histórias. Por se tratar do encerramento, solicitaram repetir a dança três vezes, demonstrando envolvimento e satisfação com a atividade. Ao final, despediram-se com palavras de agradecimento, afirmações positivas e abraços, identificando-se que o grupo contribuiu não apenas para o manejo da dor e melhora da qualidade de vida, mas também para o desenvolvimento pessoal, social e emocional, assim como os benefícios encontrados nas pesquisas (Alexandre & Serafini, 2022; Benevides et al., 2010; Dionísio et al., 2020; Ferretti et al., 2018; Matiles, 2022; Peixoto & Vietta, 2018; Pontin et al., 2021; Rocha et al., 2021).

Durante todo o encontro, permaneceram ativas e engajadas, aproveitando intensamente o momento grupal, sem demonstrarem preocupação com problemas externos. As atividades de encerramento foram leves e animadas, não havendo relatos de dor, apenas menções à melhora significativa ao longo do processo terapêutico.

Ao longo dos encontros, observou-se uma mudança gradual do foco inicial na dor para uma compreensão ampliada sobre qualidade de vida e saúde. Percebeu-se melhora do humor,

redução da irritabilidade, ansiedade e estresse, além de maior sensação de calma e melhora do sono, resultados frequentemente associados a intervenções corporais, psicossociais e grupais (Alexandre & Serafini, 2022; Benevides et al., 2010; Dionísio et al., 2020; Ferretti et al., 2018; Matiles, 2022; Peixoto & Vietta, 2018; Pontin et al., 2021; Rocha et al., 2021).

Como impacto direto na qualidade de vida, notou-se o desenvolvimento de novas formas de enfrentamento, especialmente ao lidar com problemas cotidianos, passando a parar, respirar e observar os pensamentos e emoções antes de agir, evitando respostas impulsivas e agressivas. Também percebeu-se melhora nos relacionamentos interpessoais, destacando a importância de aprender a dizer “não”, impor limites e reconhecer seus próprios limites para evitar sobrecarga e agravamento da dor. Organizando melhor o tempo, distribuindo tarefas domésticas e reservando espaço para lazer e autocuidado. Essas formas de enfrentamentos saudáveis são encontradas na literatura, como conquistadas quando trabalhadas em grupos terapêuticos (Alexandre & Serafini, 2022; Benevides et al., 2010; Dionísio et al., 2020; Ferretti et al., 2018; Matiles, 2022; Peixoto & Vietta, 2018; Pontin et al., 2021; Rocha et al., 2021).

Um ponto novo emergiu nas discussões: a influência das roupas no conforto corporal e na sensação de dor, identificando tecidos incômodos ou roupas apertadas como fatores agravantes. Além disso, observou-se a influência de elementos espirituais ao processo de enfrentamento da dor, como a sensação de “alívio” após momentos de confissão ou a percepção de que determinadas pessoas “sugavam” sua energia.

### **Considerações Finais**

O acompanhamento de pacientes com dor crônica na Atenção Primária à Saúde (APS) representa um desafio multifacetado, que exige uma abordagem integrada e centrada na pessoa. O grupo de dor crônica, enquanto estratégia de cuidado coletivo, se mostra como uma intervenção eficaz para promover a educação em saúde, o autocuidado e o suporte emocional,

impactando positivamente a qualidade de vida dos participantes. Ao longo desta experiência, observou-se que a implementação de grupos terapêuticos na APS favoreceu a construção de um espaço de escuta ativa, troca de experiências e fortalecimento da rede de apoio entre os pacientes.

A dor crônica, em seu caráter persistente e multifatorial, exige que os profissionais da APS adotem uma abordagem holística, considerando não apenas os aspectos fisiológicos, mas também os psicológicos e sociais envolvidos. Nesse contexto, a promoção de estratégias de manejo que envolvem desde a educação sobre a dor até técnicas de enfrentamento e relaxamento se mostram como ferramentas essenciais para a melhoria do bem-estar dos pacientes.

Além disso, o trabalho em equipe, envolvendo fisioterapeutas e psicólogos, revelou-se crucial para o sucesso do grupo, permitindo uma visão mais ampla e diversificada do cuidado. A troca constante de conhecimentos entre os profissionais e a criação de um ambiente colaborativo também se destacam como elementos chave para a eficácia do atendimento.

Entretanto, é importante ressaltar que o modelo de cuidado utilizado precisa ser adaptado às necessidades específicas da comunidade atendida, considerando fatores como acessibilidade, cultura local e recursos disponíveis. A continuidade da oferta desses grupos, assim como a ampliação do suporte às famílias e à comunidade, é fundamental para garantir resultados duradouros e sustentáveis no enfrentamento da dor crônica.

Portanto, o relato desta experiência reforça a importância da APS como um espaço potencial para a gestão e o cuidado integral da dor crônica, destacando-se como uma estratégia que, quando bem implementada, pode transformar a vida dos pacientes e promover a melhoria da saúde coletiva.

## Referências

Aguiar, D. P., Souza, C. P. de Q., Barbosa, W. J. M., Santos-Júnior, F. F. U., & Oliveira, A. S. de. (2021). Prevalence of chronic pain in Brazil: systematic review. *Brazilian Journal of Pain*. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20210041>

Alexandre, B. D., & Serafini, A. J. (2022). Low back pain: biopsychosocial aspects of chronic and acute pain. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 39. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202239e200209>

Ali, Y. C. M. M., Gouvêa, À. L., Oliveira, M. S. de, Martini, S., Ashmawi, H. A., & Salvetti, M. de G. (2022). Intervenção interprofissional breve para manejo da dor crônica: estudo piloto. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 56, e20210450. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0450pt>

Alves, É. dos S., Oliveira, N. A. de, Terassi, M., Luchesi, B. M., Pavarini, S. C. I., & Inouye, K. (2019). Pain and sleeping problems in the elderly. *Brazilian Journal of Pain*, 2(3). <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190039>

Barbosa, F. M., Vieira, É. B. De M., Garcia, J. B. S. (2018). Crenças e atitudes em pacientes com dor lombar crônica. *Brazilian Journal Of Pain* , 1(2), 116–121.

Barros, J. R. F., Gabriela, M., Lopes, A. P. (2014). A Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento de pacientes com dor crônica. *Ciências Biológicas e da Saúde, Maceió*, 2(2), 77-90.

Batista, A. S. A., Maia, J. B. Da S., Souza, C. G. De., Lins, C. A. De. A., Souza, M. C. De. (2020). Depressão, ansiedade e cinesiofobia em mulheres com fibromialgia praticantes ou não de dança. *Brazilian Journal Of Pain* , 3(3), 318–321.

Benevides, D. S., Pinto, A. G. A., Cavalcante, C. M., & Jorge, M. S. B. (2010). Cuidado em saúde mental por meio de grupos terapêuticos de um hospital-dia: perspectivas dos trabalhadores de saúde. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 14(32), 127–138.

<https://doi.org/10.1590/S1414-32832010000100011>

Dionísio, G. H., Salerno, V. Y., & Padilha, A. (2020). Central sensitization and beliefs among patients with chronic pain in a primary health care unit. *Brazilian Journal of Pain*, 3(1).

<https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200010>

Ferretti, F., Castanha, A. C., Padoan, E. R., Lutinski, J., Silva, M. R. Da. (2018). Quality of life in the elderly with and without chronic pain. *Brazilian Journal Of Pain*, 1(2).

Foz do Iguaçu. Mapa DIAT - *Google My Maps*. (2024).

<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1hcf345ZWJfg4dwtBuew0En1xVnlWKZm7&ll=-25.502442152167244%2C-54.536382999999994&z=11>

Góes, S. M., Leite, N., Souza, R. M. de, Homann, D., Osiecki, A. C. V., Stefanello, J. M. F., & Rodacki, A. L. F. (2014). Gait characteristics of women with fibromyalgia: a premature aging pattern. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 54, 335–341.

<https://doi.org/10.1016/j.rbr.2013.11.003>

International Association for the Study of Pain. (2020). *Terminology*. International Association for the Study of Pain (IASP). <https://www.iasp-pain.org/resources/terminology/>

IBGE. (2022). Ibge.gov.br. <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/foz-do-iguacu/historico>

Jesus, D. X. G., Pacheco, C. R., Rezende, R. M. (2022). O método Pilates no controle da dor em pacientes com fibromialgia. *Fisioterapia Em Movimento*, 35.

<https://doi.org/10.1590/fm.2022.35204>

Kozlovski, C. M., Branco, M. W., Cordeiro, M. A., Szkudlarek, A. C., Tissiane, C., & Carolina, A. (2021). Efeitos do isostretching na qualidade de vida e funcionalidade de mulheres com dor lombar crônica na unidade de saúde. *DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)*.

<https://doi.org/10.6063/motricidade.20624>

Laluce, T. de O., Dalul, C. M. de L. C., Martins, M. R. I., Ribeiro, R. de C. H. M., Almeida, F. C. de., Cesarino, C. B. (2019). Coping strategies in patients with neuropathic pain. *Brazilian Journal of Pain*, 2(3). <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190046>

Magalhães, D. S. (2019). Manejo da dor crônica na atenção básica por meio de um programa de autocuidado apoiado. <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/30537>

Matiles, R. S. (2022). Dor crônica e suas complicações como doença.

<https://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/repositorio/article/view/3541/2617>

Miranda, N. A. C. G. (2016). O empoderamento e a práxis do cuidado interdisciplinar de pessoas com fibromialgia: desafios para enfermagem. *Bvsalud.org*, 130–130.

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-968902>

Moura, C.C., Iunes, D. H., Ruginsk, S. G., Salgado, H., Bacelar, B., Chaves, E. (2018). Ação da auriculoacupuntura em pessoas com dor crônica na coluna vertebral: ensaio clínico randomizado. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 26. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2678.3050>

Peixoto, T. Y. G. P. O., Vietta, G. G. (2018). Percepção de doença e qualidade de vida e dor de pacientes com dor crônica. *Animaeducacao.com.br*.

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/fdfd4726-520b-4349-9a7c-a92147c7ff1f>

Pontin, J. C. B., Gioia, K. C. S., Dias, A. S., Teramatsu, C. T., Matuti, G. S., Mafra, A. D. L. (2021). Efeitos positivos de um programa de educação em dor em pacientes com dor crônica: estudo observacional. *Brazilian Journal Of Pain*.

Rios, J. C. S., Leite, T. K. M., Pereira, M. D. M., Sousa, F. C., Safons, M. P. (2015). Efeitos de um programa educacional de autocuidado de coluna em idosos com dor lombar crônica: um estudo quasi-experimental. *Motricidade*, 11(1). <https://doi.org/10.6063/motricidade.3143>

Rocha, A. D. X., Alfieri, F. M., Silva, N. C. (2021). Prevalence of chronic pain and associated factors in a small town in southern Brazil. *Brazilian Journal Of Pain*.

Santos, A. E., Saraiva Nobre Cacau, C., Lima Nunes, A. C., Resende de Jesus-Moraleida, F. (2022). Programa de exercícios físicos e educação em dor para adultos com dor lombar crônica

na Atenção Primária brasileira: estudo de viabilidade. *Brazilian Journal Of Pain*, 5(2).

<https://doi.org/10.5935/2595-0118.20220032-pt>

Schnaider, J. M., Araújo, G. R. L. de, Silva, J. C., Aguilar, C. P. C. (2024). Como a prática de Mindfulness influencia no tratamento de pacientes com dor crônica não oncológica associado ou não a outras terapias: revisão sistemática. *Brazilian Journal of Pain*, 7.

<https://doi.org/10.5935/2595-0118.20240019-pt>

Stival, R. S. M., Rechetello Cavalheiro, P., Stachera Stasiak, C. E., Galdino, D. T., Hoekstra, B. E., Schafranski, M. D. (2014). Acupuntura na fibromialgia: um estudo randomizado-controlado abordando a resposta imediata da dor. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 54(6), 431–436.

<https://doi.org/10.1016/j.rbr.2014.06.001>

Storchi, S., Rodrigues, A. D., Bertoni, J., & Portuguez, M. W. (2016). Quality of life and anxiety and depression symptoms in elderly females with and without chronic musculoskeletal pain.

*Revista Dor*, 17(4), 283–287. <https://doi.org/10.5935/1806-0013.20160090>

Treede, R., Rief, W., Barke, A., Aziz, Q., Bennett, M., Benoliel, R., Cohen, M., Evers, S., Finnerup, N., First, M., Giamberardino, M. A., Kaasa, S., Kosek, E., Lavand'homme, P., Nicholas, M., Perrot, S., Scholz, J., Schug, S., Smith, B. H., Svensson, P., Vlaeyen J. W. S., Wang, J. (2015). A classification of chronic pain for ICD-11. *Pain*, 156(6).

Vieira, A. S. M., Vidal, D. G., Sousa, H. F. P. e, Dinis, M. A. P., Sá, K. N. (2022). Educação em saúde para indivíduos com dor crônica: ensaio clínico. *Brazilian Journal of Pain*, 5(1).

<https://doi.org/10.5935/2595-0118.20220013>

Vieira, S. E., Silva, J. C. T. da. (2019). Escola de postura apoiada na tecnologia assistiva e na terapia cognitiva-comportamental em dor lombar crônica. *Scire Salutis*, 9(2), 9–18.

<https://doi.org/10.6008/cbpc2236-9600.2019.002.0002>