



AÇÕES EDUCATIVAS NO AUTO-CUIDADO PARA PACIENTES COM DOR CRÔNICA EM MEMBROS SUPERIORES

THALIA ZULSZESKI TEODORO; ANA CLAUDIA DE OLIVEIRA VIOLINO; LETICIA BARBOSA DO VALE

INTRODUÇÃO: Dor crônica no membro superior é uma queixa frequente que acomete indivíduos que exercem diversas ocupações que exijam movimentos repetitivos, carregamento de peso e uso de força excessiva. As causas mais comuns são as lesões do manguito rotador, síndrome do impacto, bursites, tendinites, capsulite adesiva e osteoartrose. Como consequência, observa-se elevado impacto econômico e na qualidade de vida. **OBJETIVO:** Promover o manejo da dor crônica por meio de ações de Educação em Saúde, com material informativo e instruções individualizadas. **RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA:** Foi desenvolvido material informativo, para uso domiciliar, direcionado especificamente para pacientes com dor crônica no membro superior, atendidos em um ambulatório de Fisioterapia Traumato-Ortopédica. Foram incluídos no material os principais conceitos das patologias em questão, e formas de reduzir os sintomas, de modo simples e de fácil compreensão. Foram consideradas as condições clínicas dos pacientes e a viabilidade das propostas. As orientações continham formas de controle da dor, e também exercícios e movimentos visando obter mobilidade e força muscular. Foi realizada a demonstração e treinamento dos movimentos para cada paciente. Os indivíduos que receberam o material relataram que a ação contribuiu para o manejo da dor (autoeficácia), quando não estavam frequentando sessões de Fisioterapia. **DISCUSSÃO:** Educação em Saúde é uma forma de promover a aquisição de conhecimentos e habilidades que favorecem a autonomia do paciente. A melhora na autoeficácia está associada a menores índices de dor e incapacidade, e pode contribuir para diminuir o volume de pacientes que procuram por assistência especializada. **CONCLUSÃO:** Considerando-se que ações de Educação em Saúde estão associadas a menores índices de dor e incapacidade, o trabalho realizado pode ser uma ferramenta de apoio ao programa de sessões de Fisioterapia, e à melhora da saúde.

Palavras-chave: Educação em saúde, Fisioterapia, Dor crônica, Autoeficácia, Ombro.