



## A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EM DOR NA PERCEPÇÃO DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA

KAUANA SAQUETTI; TATIANE SCHLICHTING

### RESUMO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome crônica definida por dor generalizada que abrange fatores psicológicos, biológicos e sociais. O presente estudo tem como objetivo analisar a percepção de pacientes com FM em relação à importância da educação em dor. Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo e qualitativo realizado com pacientes diagnosticadas com FM, que receberam educação em dor associada à fisioterapia. As entrevistas foram realizadas em forma de questionário e cada paciente foi entrevistada individualmente. Os principais resultados do estudo nos mostram que abordar educação em dor, associada à fisioterapia foi eficaz, visto que modificou a relação das pacientes com a sua condição de saber lidar com a FM. As pacientes entenderam que mesmo com dor o exercício físico é importante e muitas delas retomaram suas atividades. O estudo também nos mostrou a importância do apoio familiar. Com base nos resultados apresentados, as percepções das pacientes nos mostram que o tratamento de educação em dor associado a fisioterapia tem efeitos positivos sobre a fibromialgia, podendo ser uma abordagem adicional para o manejo dos pacientes, autogestão da dor e empoderamento.

**Palavras-chave:** Fisioterapia; Educação em saúde; Dor crônica; Tratamento; Autogestão;

### 1 INTRODUÇÃO

A dor crônica (DC) está ligada a sintomas persistentes por mais de 12 semanas, o que pode induzir à redução da mobilidade, diminuição da flexibilidade, força muscular, demanda de adaptação de marcha e postura, restrição na funcionalidade em geral e muitas vezes problemas nas atividades de vida quotidiana (FAYAZ et al., 2016).

Sabe-se também, que diversas doenças predisõem à dor crônica, entre elas a Fibromialgia, uma síndrome reumática não articular, de ascendência desconhecida, marcada por dor musculoesquelética difusa e crônica, e diversas regiões doloridas. Entre os sintomas geralmente relacionados à síndrome, podem estar presentes cansaço, distúrbios do sono, rigidez matinal, ansiedade e depressão (MENEZES FILHO et al., 2021).

Em 2015, a IASP constatou a necessidade de expandir o crescimento de serviços especializados e benefícios de auto manejo apropriados para pessoas que enfrentam a DC. Isto abrange táticas educativas como a educação em neurociência da dor (END), que tem como propósito diminuir o valor de ameaça causada pela dor, os pensamentos catastróficos e o medo relacionado a ela, elevar a autoeficácia e cooperar para a ampliação de estratégias comportamentais de enfrentamento. Desta forma, muitas ações que empregam a END abordam informações sobre etiologia e fisiopatologia da dor, conhecimento que permite aos pacientes maior concepção sobre os fatores causais e agravantes, intervindo nas questões sociais e econômicas que beneficiam a recuperação do sujeito. Por isso, ao ensinar os pacientes que a dor nem sempre indica lesão ao tecido, traz benefícios como melhora da função e qualidade do

sono, regresso às atividades e prática de exercícios físicos (PONTIN et al., 2021).

A literatura reforça que a END é uma modalidade de tratamento que vêm crescendo e se tornando mais popular, com os destaques mostrando bons resultados em relação à catastrofização, ansiedade, inabilidade e as restrições de movimento, evidenciando ocorrências mais significativas em relação à diminuição da catastrofização e melhora dos aspectos físicos (LOUW; NIJS; PUENTEDURA, 2017). Com base nas informações expostas acima e levando em consideração a quantidade restrita de estudos que envolvem a END, o presente estudo teve como objetivo analisar a percepção de pacientes com FM em relação à importância da educação em dor. Além de identificar se na percepção deles a educação em dor teve impacto no seu tratamento, verificar se a abordagem educacional melhora a autogestão da dor e o empoderamento dos pacientes com fibromialgia e evidenciar os resultados obtidos.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo e qualitativo realizado com pacientes diagnosticados com Fibromialgia (FM) que frequentaram o âmbito da clínica de fisioterapia em um município de Santa Catarina no Alto Vale do Itajaí, onde eram realizados procedimentos de END, como: i) conversas com os pacientes no consultório, com o intuito de explicar o que é educação em dor, como funciona e como iria lhe ajudar no tratamento; ii) programas online com acesso a leituras sobre: a experiência da dor, dor crônica, relações de trauma e dor, higiene do sono, exercício físico, questões familiar, autoajuda, cinesiofobia/catastrofização, fisioterapia e; iii) vídeo aulas; Além de, disponibilizarem cadernetas para que os pacientes anotassem seu dia a dia em casa, com isso os profissionais da clínica, conseguem verificar a evolução e fazer com que o paciente também entenda o seu processo, facilitando a percepção do paciente.

Os critérios de inclusão no estudo foram: a) idade acima de 18 anos; b) ter frequentado a clínica e recebido abordagem de educação em dor; c) diagnóstico comprovado de FM e; d) que assinaram o TCLE. Foram excluídos os participantes que: a) não tivessem diagnóstico clínico de FM confirmado; b) com presença de outras condições médicas que poderia interferir na percepção da dor e; c) que se recusaram em assinar o TCLE.

Após o aceite dos participantes e assinatura do termo, cada um foi recebido individualmente em uma sala privativa da clínica e em seguida foi aplicada uma entrevista semiestruturada, com questões que abordaram os dados de identificação das participantes e vinte perguntas relacionadas ao tema proposto. As entrevistas foram realizadas em forma de questionário com opções de sim e não como resposta, contendo apenas uma com resposta aberta. Os dados foram inicialmente tabulados no Exel® e posteriormente analisados: quanto média, desvio padrão e frequência.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram convidadas 16 pacientes com diagnóstico clínico de fibromialgia para participar do estudo, onde 14 aceitaram e assinaram o Termo de Consentimento. É possível verificar que a amostra foi composta exclusivamente por participantes do sexo feminino, a média de idade das participantes do estudo foi de  $50,07 \pm 11,69$  anos. Das 14 pacientes, 30% eram do lar.

Após a END associada à fisioterapia muitas pacientes conseguiram retomar atividades que haviam deixado de exercer; 11 das pacientes conseguiram voltar a fazer alguma atividade física e 6 delas voltaram a trabalhar. A paciente 2 relatou que após a abordagem consegue dormir e se vestir. Já a paciente 4 referiu que passa menos tempo na cama, enquanto a paciente 9, declarou ter conseguido passear/viajar mais e brincar com a filha.

Os dados referentes a percepção das participantes com relação a doença e a abordagem

estão descritos na Tabela 2.

**Tabela 2:** Dados do questionário

Perguntas realizadas	SIM (%)	NÃO (%)
1. Você foi informado que no seu tratamento haveria educação em dor associado a fisioterapia?	100%	0%
2. A educação em dor foi eficaz no seu tratamento?	100%	0%
3. Você acha importante abordar educação em dor?	100%	0%
4. Abordar educação em dor teve impacto positivo na sua vida?	100%	0%
5. Você conhecia educação em dor?	14,29%	85,71%
6. Depois de ter aprendido sobre educação em dor ficou mais fácil de lidar com a fibromialgia?	100%	0%
7. Você indicaria o método de tratamento para um conhecido?	92,86%	7,14%
8. Você acha importante o fisioterapeuta saber sobre educação em dor?	100%	0%
9. Você já havia participado de alguma abordagem com educação em dor antes?	14,29%	85,71%
10. Você entende que mesmo com dor o exercício físico é de extrema importância?	100%	0%
11. Você tinha medo do movimento?	78,57%	21,43%
12. Você achava que o movimento poderia trazer dores?	92,86%	7,14%
13. Você evitava realizar algum exercício físico por medo de se machucar/ sentir dores?	78,57%	21,43%
14. Depois de ter o conhecimento sobre a fibromialgia foi mais libertador?	85,71%	14,29%
15. Você deixou de fazer alguma das suas atividades do cotidiano por conta da fibromialgia?	71,43%	28,57%
16. Você deixou de trabalhar e sair de casa por conta da fibromialgia?	42,86%	57,14%
17. Você acha que o apoio familiar é importante?	100%	0%
18. Você tinha apoio familiar?	50%	50%
19. A END, teve algum impacto nas suas relações familiares?	100%	0%
20. Após a END, você conseguiu retomar alguma atividade que havia deixado de fazer?	85,71%	14,29%

**Legenda:** END: educação em neurociência da dor.

O presente estudo teve como objetivo geral, analisar a percepção de pacientes com fibromialgia em relação à importância da educação em dor, enquanto os objetivos específicos foram: identificar se na percepção das pacientes a educação em dor teve impacto no seu tratamento, verificar se a abordagem educacional específica melhora a autogestão da dor e o empoderamento das pacientes com fibromialgia e evidenciar os resultados obtidos. Os dados obtidos demonstram que a abordagem da educação em dor tem um possível impacto positivo na qualidade de vida das pacientes com fibromialgia.

Por ser uma patologia com poucas investigações conclusivas sobre o tratamento, o conjunto de achados do presente estudo indica que abordar educação em dor associado com a

fisioterapia tem o potencial de beneficiar as pacientes portadoras da doença, como: melhorar a autonomia, ter mais qualidade de vida e realizar atividades do cotidiano.

Os achados deste estudo referente ao gênero da população (100% feminina em nosso estudo), corroboram com a revisão de literatura, onde foi apurado que a fibromialgia é mais predominante em mulheres do que em homens, especificamente na faixa etária entre 35 e 60 anos (CAVALCANTE et al., 2006). Em nosso estudo 30% das pacientes eram do lar, porém não encontramos na literatura relatos sobre a prevalência ser maior em mulheres do lar. Contudo, um estudo qualitativo relata que, além do impacto negativo na qualidade de vida dentro do contexto familiar, também se destacam as implicações no ambiente de trabalho, pois os pacientes fibromiálgicos têm dificuldades para a realização de tarefas que o exijam fisicamente e isso conseqüentemente acaba afetando a sua competência de continuar no trabalho, contribuindo para um grande número de afastamentos (LEMPP et al., 2009).

Um estudo observacional realizado com participantes de um programa de educação em dor (PED), nos mostra que foram praticados encontros presenciais usando apresentações em PowerPoint® e vídeos explicativos. Os grupos eram de 2 a 5 pessoas, que se encontravam uma vez por semana, por cerca de uma hora, antes ou depois da fisioterapia. O programa abordava vários tópicos, como aceitação da dor, como entender a dor como um sinal, a importância do sono, técnicas de relaxamento, lidar com pensamentos negativos, retomar atividades agradáveis, melhorar relacionamentos e incorporar exercícios físicos. Eles também ganhavam material de apoio com informações e exercícios para praticar o que aprenderam. Junto ao PED foi implementado a fisioterapia consistindo em sessões de 35 minutos, realizadas duas vezes por semana ao longo de sete semanas. Após a intervenção, os pacientes obtiveram melhorias significativas em sua compreensão da doença, redução do pensamento catastrófico, diminuição da dor, melhorias físicas e uma melhora geral na qualidade de vida (PONTIN et al., 2021). Corroborando com nosso estudo, onde 14 pacientes (100%) relataram que depois de ter aprendido sobre END ficou mais fácil de lidar com a FM e 12 pacientes (85,71%) relataram que após o conhecimento sobre a FM foi mais libertador. Um estudo observacional transversal realizado com 26 participantes de um programa de educação em neurociência da dor, (13 dos participantes grupo presencial e 13 grupo remoto), verificou que 13 (50%) dos participantes do grupo presencial, relatam estar satisfeitos com os resultados e após o estudo sobre a dor, 8 participantes perceberam uma melhora em relação a qualidade de vida (DE-GÓES et al., 2023). Ambos os estudos citados, corroboram com os achados deste estudo, onde todas as 14 pacientes (100%) relataram que abordar END é eficaz e gerou um impacto positivo nas suas vidas.

Todas as 14 participantes (100%) afirmaram que acham importante o fisioterapeuta saber sobre END; e estudos demonstram que os fisioterapeutas têm um papel fundamental em quebrar os mitos e as crenças dos pacientes, que muitas vezes é fundamental para um bom resultado no tratamento, pois geralmente às pessoas que convivem com a dor crônica tem um conhecimento prévio da sua condição, mas vivem em busca de orientação para poder compreender e aprender sobre (THOMPSON et al., 2022). Porém, na literatura não encontramos estudos que discorram sobre a percepção do paciente em relação ao tratamento fisioterapêutico. Em um estudo qualitativo interpretativo realizado com 11 familiares de pacientes diagnosticados com fibromialgia, foi possível verificar que os familiares adotam uma postura de superprotetores e acabam ficando super envolvidos com o familiar, o que acaba gerando uma sobrecarga emocional (MONTESÓ-CURTO et al., 2022). Um outro estudo nos mostra que a importância do apoio familiar, tanto prático quanto emocional, foi destacada por todos os participantes e para alguns foi uma sorte ter ajuda, por outros foi a falta dela que os fez perceber o seu valor (LEMPP et al., 2009). Nosso estudo apresenta uma igualdade no quesito relacionado ao apoio familiar, onde metade das participantes tinham apoio (50%) e metade não (50%), porém quando questionadas sobre a importância do apoio familiar, foi unânime, e todas

apontaram como parte importante do processo.

É muito comum encontrarmos na literatura que a fibromialgia tem um impacto na vida das pessoas, afetando suas relações familiares, seu desempenho no trabalho, suas atividades diárias, seu bem-estar geral, sua saúde mental e sua vida social (MOTA et al., 2021). Nosso estudo evidenciou que 12 (85,71%) participantes, conseguiram retomar alguma atividade que haviam deixado de fazer após a abordagem de END associado a fisioterapia, o que também foi apresentado em um estudo qualitativo, onde os próprios participantes relataram a importância de voltar a trabalhar, de cuidar de si, de ter autoestima/confiança e de praticar exercício físico (OLIVEIRA et al., 2019). Diante disso, destaca-se a importância dos pacientes com FM descobrirem modos de administrar suas vidas trabalhando a aceitação e compartilhando atividades com o auxílio de familiares e amigos que os amparam. Conscientizar o público em geral e os profissionais de saúde sobre a experiência da fibromialgia pode solucionar muitos problemas (WUYTACK; MILLER, 2011).

É importante mencionar que este estudo apresentou algumas limitações, como a pequena quantidade amostral e a falta de diversidade geográfica das participantes, recomenda-se que os próximos estudos explorem uma amostra mais diversificada, a fim de obter informações mais abrangentes acerca do tema. Outra limitação relevante, foi a falta de um grupo controle, sugere-se que novos estudos utilizem um grupo comparador a fim de verificar uma comparação direta entre o grupo que recebeu educação em dor e o controle.

#### 4 CONCLUSÃO

Os resultados obtidos com as percepções das pacientes, nos mostram que o conceito do tratamento de END associado a fisioterapia têm efeitos positivos sobre a fibromialgia. Isso indica que a END, pode ser uma abordagem alternativa complementar para o manejo dos pacientes, autogestão da dor e empoderamento. Nesse sentido, a END associada à fisioterapia pode gerar novas perspectivas terapêuticas para o controle de uma condição de extrema importância em termos de saúde pública e que ainda nos dias de hoje é pouco utilizada pelos profissionais da área da saúde.

#### REFERÊNCIAS

CAVALCANTE, A. B; SAUER, J. F; CHALOT, S. D; ASSUMPÇÃO, A; LAGE, L. V; MATSUNANI, L. K; MARQUES, A. P. A prevalência de fibromialgia: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 46, n. 1, 2006.

DE-GÓES, L. T; CLEMENTE, P. A; SILVA, L. L. da; DANIEL, C. R; KNAUT, S. A. M; BARONI, M. P. Satisfação e percepção de indivíduos com dor crônica sobre um programa de educação em neurociência da dor online e presencial: estudo observacional transversal. **Brazilian Journal Of Pain**, v. 6, n. 1, 2023.

FAYAZ, A; CROFT, P; LANGFORD, R. M; DONALDSON, L. J; JONES, G. T. Prevalence of chronic pain in the UK: a systematic review and meta-analysis of population studies. **BMJ open**, v. 6, n. 6, p. e010364, 2016.

LEMPP, H. K; HATCH, S. L; CARVILLE, S. F; CHOY, E. H. Patients' experiences of living with and receiving treatment for fibromyalgia syndrome: a qualitative study. **BMC Musculoskeletal Disorders**, v. 10, p. 1-11, 2009.

LOUW, A; NIJS, J; PUENTEDURA, E. J. A clinical perspective on a pain neuroscience

education approach to manual therapy. **Journal of manual & Manipulative Therapy**, v. 25, n. 3, p. 160-168, 2017.

MENEZES FILHO, L. A; DA SILVA SANTOS, A. E. M; CRIBARI, P. M;  
VASCONCELOS, L. V. C; REZENDE, J. C; PAULINO, A. L. L; PRATES, L. S.  
Manifestações de sintomas somáticos em pacientes com Fibromialgia: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 27, p. e7901-e7901, 2021.

MONTESÓ-CURTO, P; CUBÍ-GUILLEN, M. T; LLADSER NAVARRO, A. N; PUIG LLOBET, M; TOUSSAINT, L. Family perceptions and experiences of living with patients with fibromyalgia syndrome. **Disability and Rehabilitation**, v. 44, n. 20, p. 5855-5862, 2022.

MOTA L. M. L. da; QUEIROZ M. S; CASTRO B. T. de; ARAÚJO L. V. F. de; LEITE T. O;  
BALISA B. D. C; CORRÊA S. M. C; OLIVEIRA J. G. de; CORREIA F. S. A; LESSA R. S.  
Qualidade de vida, trabalho e apoio familiar de pessoas com fibromialgia. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 34, p. e8601, 2021.

OLIVEIRA, J. P. R; BERARDINELLI, L. M. M; CAVALIERE, M. L. A; ROSA, R. C. A;  
COSTA, L. P; BARBOSA, J. S. O. O cotidiano de mulheres com fibromialgia e o desafio interdisciplinar de empoderamento para o autocuidado. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 40, 2019.

PONTIN, J. C. B; GIOIA, K. C. S. D; DIAS, A. S; TERAMATSU, C. T; MATUTI, G. D. S;  
MAFRA, A. D. L. Efeitos positivos de um programa de educação em dor em pacientes com dor crônica: estudo observacional. **BrJP**, v. 4, p. 130-135, 2021.

THOMPSON, K; JOHNSON, M. I; MILLIGAN, J; BRIGGS, M. Rethinking pain education from the perspectives of people experiencing pain: a meta-ethnography to inform physiotherapy training. **BMJ open**, v. 12, n. 1, p. e046363, 2022.

WUYTACK, F; MILLER, P. The lived experience of fibromyalgia in female patients, a phenomenological study. **Chiropractic & Manual Therapies**, v. 19, n. 1, p. 1-9, 2011