



ALÉM DOS MEDICAMENTOS: O PAPEL DAS INTERVENÇÕES NÃO FARMACOLÓGICAS NO ALÍVIO DA DOR CRÔNICA

JÚLIA KANDISSE VIEIRA DE ALMEIDA; JÉSSICA THALINE MEDEIROS OLIVEIRA;
JANNE SIBELLE IDELFONSO SABINO

Introdução: O manejo da dor crônica em pacientes atendidos na Atenção Primária à Saúde (APS) exige abordagens que vão além do tratamento farmacológico. Este relato de experiência descreve um encontro de um grupo de pacientes com dor crônica generalizada. **Objetivo:** Descrever e avaliar a implementação de medidas não farmacológicas para o alívio da dor crônica generalizada em pacientes atendidos na APS, ressaltando o impacto dessas intervenções no autocuidado e na redução da dependência de medicamentos. **Relato de caso/experiência:** O encontro teve como objetivo desmistificar o uso excessivo de medicamentos e introduzir práticas não farmacológicas, sensibilizando as pacientes sobre alternativas terapêuticas que promovem o alívio da dor de forma integrada e humanizada. As atividades incluíram aromaterapia, alongamentos, roda de conversa e uma reflexão sobre a alimentação e suas propriedades terapêuticas. Para iniciar a dinâmica, foi utilizado óleo essencial. Em seguida, a fisioterapeuta e o educador físico conduziram uma série de alongamentos e exercícios, preparando o grupo para uma roda de conversa norteadas por perguntas reflexivas. Durante esse momento, a Cartilha de Promoção do Uso Racional de Medicamentos (2015) foi utilizada como referência para expandir o conceito de "remédio". Segundo a cartilha, "remédio" abrange qualquer recurso que promova a cura ou o alívio dos sintomas, não sendo restrito a medicamentos. Isso permitiu traçar um paralelo entre a definição de remédio e as práticas não farmacológicas, ressaltando que o alívio da dor não se limita ao uso de fármacos. A roda de conversa incluiu uma reflexão colaborativa, na qual as pacientes compartilharam o que consideravam "remédio" e "medidas não farmacológicas". Essa troca de experiências promoveu um aprendizado mútuo e gerou um espaço acolhedor de diálogo e apoio. Para finalizar, foi oferecido um lanche com propriedades terapêuticas, que ressaltou o impacto positivo no bem-estar e conforto das pacientes. **Conclusão:** A experiência descrita reforça o potencial das medidas não farmacológicas como parte integrante do cuidado à APS, destacando-se como práticas que promovem o alívio da dor de forma holística e humanizada.

Palavras-chave: **DOR CRÔNICA GENERALIZADA; ATENÇÃO BÁSICA; AUTOCUIDADO; SAÚDE HOLÍSTICA; REMÉDIO**