



A INFLUÊNCIA DA MEDICINA DO ESTILO DE VIDA NO MANEJO DA DOR CRÔNICA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

MIRELLA BERZIN BARCELLOS; JÉSSICA SANTANA PICOLI

RESUMO

Introdução: A dor crônica é uma condição de longa duração que afeta uma significativa parte da população mundial, impactando negativamente a qualidade de vida dos indivíduos e sobrecarregando os sistemas de saúde. Tradicionalmente, o tratamento da dor crônica foca em intervenções farmacológicas e procedimentos invasivos. Contudo, essas abordagens muitas vezes apresentam efeitos colaterais indesejáveis e não tratam as causas subjacentes de forma integral. Nos últimos anos, a Medicina do Estilo de Vida (MEV), que foca na modificação de hábitos diários como alimentação, exercícios físicos, controle do estresse e sono, tem ganhado destaque como uma abordagem eficaz e complementar no tratamento da dor crônica. **Justificativa:** O aumento da prevalência de dor crônica e as limitações dos tratamentos convencionais, que muitas vezes não oferecem alívio duradouro ou acarretam efeitos adversos, justificam a necessidade de investigar alternativas terapêuticas. **Objetivo:** Realizar uma revisão bibliográfica sobre o impacto da MEV no tratamento e manejo da dor crônica. **Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo narrativa, a partir de estudos científicos indexados na base de dados SciELO, Scopus e PubMed, compreendida no período 2014 e 2024. **Resultados:** A análise dos estudos revelou que intervenções baseadas na MEV, como mudanças na alimentação, aumento da atividade física, técnicas de manejo do estresse e a melhoria da qualidade do sono, apresentaram resultados positivos na redução da intensidade da dor e na melhora da qualidade de vida dos pacientes com dor crônica. Vários estudos mostraram uma correlação entre a prática regular de exercícios físicos e a redução da dor, enquanto o controle do estresse e as mudanças na alimentação foram associados à redução da inflamação e à melhora nos sintomas. No entanto, os resultados variaram de acordo com o tipo de dor crônica e o grau de adesão dos pacientes às intervenções propostas. **Conclusão:** A MEV tem demonstrado ser uma abordagem eficaz e complementar no manejo da dor crônica, especialmente quando integrada a tratamentos convencionais. A modificação de hábitos como alimentação, atividade física, controle do estresse e sono adequado pode proporcionar benefícios significativos, como a redução da intensidade da dor, a melhora da qualidade de vida e a prevenção de complicações associadas à dor crônica. Embora a evidência seja promissora, mais estudos controlados e de longo prazo são necessários para solidificar essas práticas como parte fundamental do tratamento da dor crônica.

Palavras-chave: Alimentação; Qualidade; Tratamento; Intervenção; Autocuidado.

1 INTRODUÇÃO

A dor crônica é uma condição que persiste por mais de três meses, afetando mais de 20% da população mundial e comprometendo a qualidade de vida. Entre os tipos mais comuns estão a fibromialgia, a dor musculoesquelética e a neuropática. O tratamento tradicional, focado principalmente em medicamentos e intervenções invasivas, nem sempre proporciona alívio

duradouro e pode acarretar efeitos colaterais, o que tem impulsionado a busca por alternativas mais eficazes e sustentáveis (Gomes *et al.*, 2021; Brasil, 2023).

A MEV, de acordo com André (2022), surge como uma solução promissora, enfocando mudanças nos hábitos diários, como alimentação, atividade física, controle do estresse e sono. Essas intervenções podem não apenas aliviar a dor, mas também prevenir sua progressão, oferecendo um alívio mais sustentável e melhorando o bem-estar geral dos pacientes.

Com o aumento da prevalência da dor crônica, especialmente em idosos e portadores de doenças inflamatórias, a implementação de estratégias não farmacológicas, se torna cada vez mais importante. No Brasil, cerca de 28% da população sofre com dor crônica, reforçando a necessidade de soluções complementares e mais eficazes ao tratamento convencional (Barbosa *et al.*, 2022).

A prevenção da dor crônica também pode ser alcançada por meio da adoção precoce de hábitos saudáveis, como exercícios regulares e controle do estresse. Dessa forma, a MEV não apenas oferece um tratamento mais integrado, mas também contribui para a redução da dependência de medicamentos e melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes (Crestani *et al.*, 2022).

2 MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo narrativa, a partir de estudos científicos indexados na base de dados SciELO, Scopus e PubMed, compreendida no período 2014 e 2024.

Foram selecionados estudos de ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e estudos observacionais que investigaram a relação entre MEV e dor crônica. Os critérios de inclusão consideraram estudos que envolviam intervenções relacionadas a modificações no estilo de vida, com ênfase na redução da dor crônica.

3 RESULTADOS

A análise dos estudos sobre MEV demonstrou que intervenções focadas em mudanças nos hábitos diários, como ajustes alimentares, aumento da atividade física, controle do estresse e melhoria do sono, resultaram em efeitos positivos na redução da dor crônica e na qualidade de vida dos pacientes. Essas abordagens não só aliviavam a dor, mas também contribuíam para o bem-estar global, proporcionando um manejo mais integral e duradouro da condição (Oliveira *et al.*, 2023).

A prática contínua de exercícios foi um dos elementos mais eficazes no alívio da dor. Atividades como caminhadas, yoga, alongamento e treinamentos de resistência foram associadas à melhoria da flexibilidade e à redução da rigidez muscular, especialmente em casos de dor nas articulações e fibromialgia. Além disso, a prática de exercícios aumentou a mobilidade e a funcionalidade dos pacientes, o que impactou positivamente sua autonomia e qualidade de vida (Almanza *et al.*, 2023).

O gerenciamento do estresse também teve um papel importante nos resultados observados. Técnicas como meditação, mindfulness e exercícios de respiração profunda mostraram-se eficazes na diminuição dos níveis de tensão, contribuindo para a redução da percepção de dor. O estresse é um fator amplamente reconhecido por agravar a dor crônica, e sua gestão eficaz ajudou a minimizar a inflamação, melhorar o estado emocional e, consequentemente, aliviar os sintomas (Mesquita *et al.*, 2023).

Além do controle do estresse, ajustes alimentares também tiveram um impacto positivo. Dietas com foco em alimentos anti-inflamatórios, ricos em ácidos graxos ômega-3, antioxidantes e fibras, como peixes, frutas e vegetais, foram associadas à redução da inflamação, um dos principais fatores que intensificam a dor. O controle alimentar também contribuiu para o equilíbrio do peso, reduzindo a pressão sobre as articulações e tecidos, o que ajudou no alívio da dor, especialmente nas condições musculoesqueléticas (Sousa *et al.*, 2023).

A qualidade do sono foi outro fator relevante nos resultados. Pacientes que estabeleceram rotinas regulares de sono e criaram um ambiente favorável ao descanso reportaram uma redução na intensidade da dor e uma recuperação mais eficiente durante a noite. O sono adequado favorece a regeneração muscular e o controle da inflamação, elementos fundamentais no manejo da dor crônica (Faria *et al.*, 2023).

Embora os resultados tenham sido amplamente positivos, de acordo com Santos-Lobato *et al.* (2020) houve variações nos efeitos das intervenções, dependendo do tipo de dor crônica e do grau de adesão dos pacientes. Aqueles que mantiveram um compromisso mais forte com as mudanças no estilo de vida apresentaram melhores resultados, enquanto os com adesão parcial ou intermitente mostraram benefícios limitados. Além disso, o tipo de dor influenciou a eficácia das intervenções, com abordagens mostrando maior sucesso em casos musculoesqueléticos em comparação com dores neuropáticas, que frequentemente requerem tratamentos adicionais (Borges *et al.*, 2023).

4 CONCLUSÃO

A MEV se apresenta como uma abordagem inovadora e eficaz para o manejo da dor crônica, superando as terapias tradicionais. Ao integrar práticas como exercícios físicos, controle do estresse, alimentação saudável e qualidade do sono, oferece um tratamento holístico que não só alivia a dor, mas também melhora a qualidade de vida, promovendo um impacto positivo e duradouro na saúde dos pacientes (Ferreti; Filho, 2024).

Nesse teor, Schons e Cerveira (2021) relataram que o uso de tecnologias digitais, como aplicativos de monitoramento de saúde e plataformas de telemedicina, pode potencializar ainda mais os resultados dessa abordagem. Essas ferramentas permitem que os pacientes acompanhem seu progresso de maneira interativa e personalizada, o que pode aumentar a adesão ao tratamento e aprimorar a eficácia das intervenções (Silva; Motoyama, 2022).

Além disso, programas educativos voltados tanto para pacientes quanto para profissionais de saúde podem incentivar a adoção precoce de hábitos saudáveis. Isso contribuiria para a prevenção da dor crônica e a melhoria do prognóstico, transformando a maneira de tratar a dor de forma mais integrada e sustentável (Malta *et al.*, 2022).

REFERÊNCIAS

ALMANZA, A.P.M.C.; CRUZ, D.S.; JUNIOR, S.A.O.; MARTINEZ, P.F. Etiologia e fisiopatologia da fibromialgia. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, n. 3, p. 1-7, 2023.

ANDRÉ, R.H.S. **Práticas integrativas e complementares e suas repercussões na qualidade de vida e desempenho laboral para o portador de fibromialgia**. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Ciências do Cuidado em Saúde) - Universidade Federal Fluminense, 2022.

BARBOSA, W.A.S.; DIAS, L.C; CUNHA, A.M.R.; FOSS, M.D.A.; CONDI, P.R.; MARTINS, M.R.I. Fatores associados ao estilo de vida de pacientes com dor crônica neuropática pós-COVID-19: estudo transversal. **Brazilian Journal of Pain**, v. 5, n. 4, p. 1-5, 2022.

BRASIL. Presidência da República. Secretaria Especial para Assuntos Jurídicos. **Lei Nº 14.705, de 2023**. Brasília, 2023.

BORGES, P.A.; KOERICH, M.H.A.L.; WENGERKIEVICZ, K.C.; KNABBEN, R.J. Barreiras e facilitadores para adesão à prática de exercícios por pessoas com dor crônica na Atenção Primária à Saúde: estudo qualitativo. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 33, n. 1, p. 1-18, 2023.

CRESTANI, I.; RAMSDORF, F.B.M.; LIMA, V.P.S.; COSTA, C.F. Efetividade das terapias e grupo na qualidade de vida de pacientes com fibromialgia: uma revisão sistemática. **Revista de Medicina**, v. 101, n. 4, p. 1-13, 2022.

FARIA, R.R.; SIQUEIRA, S.F.; HADDAD, F.A.; SILVA, G.D.M.; SPAGGIARI, C.V.; FILHO, M.M. Os seis pilares da medicina do estilo de vida no manejo de doenças não transmissíveis- as lacunas nas diretrizes atuais. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 120, n. 12, p. 1-9, 2023.

FERRETI, F.K.; FILHO, O.F.T. Dor crônica e nível de atividade física de idosos moradores do meio rural de um pequeno município do oeste catarinense. **Estudos Interdisciplinares sobre Envelhecimento**, v. 29, n.3, p. 1-14, 2024.

GOMES, I.C.; TAVARES, V.D.O.; NETO, G.C.F.; DUARTE, Y.A.O. Prevalência e fatores associados à inatividade física em idosos brasileiros avaliados pela acelerometria: evidências do estudo sabe. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 29, n. 1, p. 1-18, 2021.

MALTA, D.C.; BERNAL, R.T.I.; RIBEIRO, E.G.; FERREIRA, E.M.R.; PINTO, R.Z.; PEREIRA, C.A. Dor crônica na coluna entre adultos brasileiros: dados da pesquisa nacional de saúde 2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 25, n. 2, p. 1-7, 2022.

MESQUITA, L.F.; BOCHI, G.S.; SOUZA, G.L.S.; NOGUEIRA, D.A.; RUGINSK, S.G. Avaliação da qualidade do sono e níveis séricos de serotonina e cortisol em pacientes com dor crônica. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 6, p. 1-21, 2023.

OLIVEIRA, L.H.S.; SILVA, A.C.; SANTO, W.R.E.; MATTOS, R.S. Práticas corporais e o tratamento interdisciplinar de pessoas com fibromialgia: uma dádiva do cuidado. **Saúde e Sociedade**, v. 32, n. 4, p. 1-13, 2023.

SANTOS-LOBATO, E.A.V.; SANTOS-LOBATO, B.; CALDATO, M.C.F. Medicina do estilo de vida na educação médica: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 1, p. 1-7, 2020.

SCHONS, M.S.; CERVEIRA, J.A. Manejo de dor crônica associada à depressão. **Revista Científica AMRIGS**, v. 65, n. 1, p. 1-5, 2021.

SILVA, B.P.S.S.; MOTOYAMA, Y.L. Dor crônica e fatores psicoemocionais. **Journal of the Health Sciences Institute**, v. 40, n. 4, p. 1-7, 2022.

SOUSA, E.V.D.; MEDINA, L.A.C.; MARTINS, M.G.; TEIXEIRA, C.R.S.; MANIVA, S.J.C.F.; CAETANO, J.A. Qualidade do sono em pessoas submetidas à hemodiálise com dor crônica. **Revista da Rede de Enfermagem**, v. 24, n. 4, p. 1-10, 2023.