



OS EFEITOS DA EDUCAÇÃO EM DOR PARA PACIENTES COM FIBROMIALGIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

OSIMIRAN SILVA LIMA; ANA LETÍCIA SANTOS VALENTIM; ANNY KAROLINE SANTOS DE ANDRADE; RAYSSA CARVALHO MENDONÇA; MARAIZA ALVES DE OLIVEIRA

Introdução: Fibromialgia é uma doença crônica, que causa dores intensas e generalizadas em várias partes do corpo, além de apresentar sintomas sistêmicos. Dada a complexidade e a intensidade das dores, a educação sobre a dor torna-se essencial para conscientizar os pacientes e ajudá-los a identificar os gatilhos dessas dores, bem como as estratégias de enfrentamento que podem ser adotadas. **Objetivo:** Relatar a realização de um programa de educação em dor em pacientes com fibromialgia. **Relato de experiência:** Em março de 2023, 16 pacientes diagnosticados com fibromialgia foram selecionados para participar de um programa de educação em dor desenvolvido pelos estudantes do curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Sergipe, campus Lagarto. Os estudantes abordaram os temas: aceitação da dor crônica; conhecimento sobre a natureza da dor; higiene do sono; manejo do estresse; prática regular de exercícios; estratégias de enfrentamento; e uma reavaliação das aprendizagens e perspectivas das participantes sobre o programa. Os temas abordados pelos discentes foram cruciais para o autoconhecimento e a compreensão das barreiras impostas pela fibromialgia na vida dos pacientes. Por terem sido abordados em um grupo onde as pacientes enfrentavam situações semelhantes, devido à condição de saúde que compartilhavam, elas se sentiam confortáveis para expressar suas opiniões. Estar em um ambiente livre de julgamentos, onde eram compreendidas, proporcionou um espaço seguro e acolhedor para que pudessem compartilhar suas experiências e sentimentos. **Conclusão:** Por fim, a partir dos relatos, foi possível perceber que um programa de educação em dor é tão importante quanto o tratamento físico. Ao aprenderem sobre a própria condição, as pacientes no programa de educação em dor conseguiam aceitar melhor a fibromialgia e o seu tratamento, pois passaram a compreender a dor e os fatores que agravavam ou amenizavam os sintomas.

Palavras-chave: **EDUCAÇÃO EM SAÚDE; FIBROMIALGIA; FISIOTERAPIA; DOR CRÔNICA; ENFRENTAMENTO**