

APLICAÇÃO DE UM MATERIAL PARA TRATAMENTO DA DOR ON-LINE

Afonso, Carolina Coutinho; Braga, Bruna Soares; Magioli, Paloma Benevenuto¹;
Mendonça, Mariana Emerenciano de²

Resumo

Este estudo de iniciação científica sênior, como parte do PIC Celso 2022 (Programa de Iniciação Científica da Celso Lisboa), teve o objetivo de aplicar um protocolo de intervenção on-line para pacientes com dor crônica. Nesse protocolo eram dispostas atividades elaboradas em uma plataforma on-line na qual se disponibilizava um material com enfoque na educação em dor através de jogos, *podcast*, manejo comportamental e exercícios físicos domiciliares orientados por vídeo. Através desse programa, objetivou-se compreender o impacto de uma intervenção on-line sobre a redução dos sintomas e nível de qualidade de vida após o programa.

Palavras-chaves: dor crônica. educação em dor. telereabilitação. fisioterapia.

Introdução

O projeto teve início em janeiro de 2020, em um contexto pandêmico, no qual os alunos de graduação de fisioterapia da Celso Lisboa e a professora Dra. Mariana de Mendonça observaram a necessidade de criar um material que pudesse atender à demanda de pessoas que sofrem de dor crônica e tornar o seu tratamento acessível, viabilizando, de forma totalmente remota, a avaliação e o tratamento desses indivíduos com diferentes acometimentos de saúde. A adoção da telereabilitação em vez de intervenções presenciais é benéfica para reduzir a dor e melhorar a função física em pacientes com dor musculoesquelética crônica (FIANI *et al.*, 2020). Dessa forma, proporcionamos maior comodidade, e a diminuição de barreiras geográficas e econômicas quem impeçam a adesão ao tratamento. Durante a elaboração do material foi imprescindível adotar estratégias que facilitassem o entendimento sobre dor crônica e a importância de adotar hábitos de vida mais saudáveis (SMITH *et al.*, 2019).

¹ Graduandas em Fisioterapia no Centro Universitário Celso Lisboa – RJ/Brasil

² Doutora em Neurociências e Comportamento / Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Celso Lisboa – RJ/Brasil

Metodologia

Este projeto foi realizado através de um ensaio clínico aplicado de maneira remota, randomizado, controlado, para participantes diagnosticados com dor crônica musculoesquelética. De maneira remota, os participantes, através de um questionário de seleção contendo questões referentes aos critérios de inclusão e exclusão, são selecionados. Logo após a seleção, os participantes passam por uma avaliação por meio de escalas e questionários, antes e depois da realização do programa de tratamento remoto.

A randomização é realizada em dois grupos: intervenção e controle, utilizando um site de randomização específico. No grupo controle não é realizada nenhuma atividade, e após um mês é feita uma nova avaliação, sem participação na intervenção proposta. No grupo intervenção, os participantes recebem o programa de intervenção remota para dor crônica, através da plataforma 'descomplicandoador.net', tendo ele uma duração de um mês através de diferentes atividades para cada semana. Para todos os indivíduos do grupo controle foi disponibilizado todo o protocolo ao final da avaliação final.

Conforme mencionado, o programa consistiu em um mês de intervenção com distintas atividades propostas, assim organizadas:

- Na primeira semana o participante foi inicialmente indicado à realização da avaliação on-line. O foco era a educação do paciente com dor crônica nos aspectos relacionados ao aparecimento e compreensão da dor. Foram disponibilizados vídeos de animação sobre surgimento e continuidade da dor, além de aspectos emocionais e físicos relacionados. Jogos para fixar o conhecimento também foram propostos.
- Na segunda semana o objetivo foi promover o entendimento acerca do medo do movimento, já que esse é um comportamento frequentemente observado entre os indivíduos com dor crônica, e como ele pode ser prejudicial ao paciente. O termo cinesiofobia é utilizado para definir o medo excessivo, irracional e debilitante do movimento e da atividade física, e que resulta em sentimento de vulnerabilidade à dor ou de medo da reincidência da lesão (WEERMEIJER; MEULDERS, 2018). Nesse contexto, é possível que a inatividade leve à deterioração musculoesquelética, à diminuição da força muscular, à redução da mobilidade e a distúrbios mentais, tais como somatização e sintomas depressivos.

- Na terceira semana o foco foi a mudança de comportamentos afetivo-motivacionais; já na última semana, todo o material foi voltado ao fechamento do programa, com apresentação de casos de outros indivíduos que também possuem dor crônica, e de como foi o andamento do seu processo de tratamento.

Em todas as semanas vídeos com exercícios domiciliares guiados foram inclusos para facilitar a execução das respectivas atividades pelos participantes.

Resultados

Visando colocar em prática a criação do material para tratamento de dor on-line, o ano de 2022 foi dedicado à finalização da estruturação do site 'decomplicandoador.com' - em função de algumas pendências na parte visual -, à confecção do panfleto digital e impresso para recrutar participantes, ao recrutamento dos participantes dentro dos critérios de inclusão, à análise da avaliação desses participantes para verificar se possuíam as características para participar do projeto, e à divulgação do projeto em redes sociais e em eventos de iniciação científica do Centro Universitário Celso Lisboa. Esse material foi criado com o intuito de promover uma linguagem facilitada para melhor entendimento dos pacientes portadores de dores crônicas e consequente ajuda na redução da sua dor e sintomas associados.

Foram recrutadas nove pacientes, todas do sexo feminino, com média de idade de 36 anos ($\pm 12,5$). Essas participantes apresentavam média de intensidade de dor de 7 (± 4) em uma escala de 0 a 10. A área mais acometida por dor foi a região lombar ($n=5$), seguida pelo joelho, o ombro e o pescoço. Com o decorrer do protocolo foram observadas limitações quanto à utilização da plataforma proposta pelas integrantes da pesquisa. Observamos que esse pode ser um fator característico da população estudada, que provavelmente não possui relação mais familiar com os meios digitais propostos. Algumas pessoas relataram dúvidas e dificuldades durante o processo, e acredita-se que a ausência de respostas de algumas dessas participantes decorra do meio de comunicação que foi utilizado para a coleta de dados (digital).

O projeto continua em execução, e haverá um novo recrutamento de participantes, sendo alterado o método de avaliação inicial para presencial. Dessa forma, cada participante será instruído acerca de como utilizar a plataforma proposta, tirando todas as suas dúvidas possíveis antes do início do protocolo. Também será disponibilizado um meio

de contato mais próximo caso haja necessidade de agendamento presencial em qualquer momento do protocolo. Essa modificação poderá diminuir a barreira de compreensão que tende a comprometer a conclusão do tratamento por alguns participantes.

Conclusão

Diante de informações faltantes na coleta de dados de alguns participantes, buscou-se uma estratégia para obter respostas para todas as avaliações, e que consiste na realização da avaliação presencial, verificando se o participante possui as características pré-estabelecidas nos critérios de inclusão, além de tirar dúvidas a respeito de como manusear o site e entrar em contato com o suporte. No contexto atual em que vivemos, nosso objetivo está em facilitar a adesão dos pacientes e, conseqüentemente, contribuir para que mantenham uma melhor qualidade de vida.

Referências

COSTA, C. M.; MAHER, C. G.; MCAULEY, J. H.; HANCOCK, M. J.; MELO, W. De; CAMARA, D.; PEREIRA, S. The Brazilian-Portuguese versions of the McGill Pain Questionnaire were reproducible, valid, and responsive in patients with musculoskeletal pain. **Journal of Clinical Epidemiology**, v. 64, n.8, 2011. Disponível em: [PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/). Acesso em: 12 jul. 2022.

FIANI, B.; SIDDIQI I.; LEE, S. C.; DHILLON, L. Telerehabilitation: development, application, and need for increased usage in the COVID-19 era for patients with spinal pathology. **Cureus**, v. 12, n.9, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7577310/>. Acesso em: 20 jul. 2022.

HOHENSCHURZ-SCHMIDT, D.; SCOTT, W.; PARK, C.; CHRISTOPOULOS, G.; VOGEL, S.; DRAPER-RODI, J. Remote management of musculoskeletal pain: a pragmatic approach to the implementation of video and phone consultations in musculoskeletal practice. **Pain Reports**, v. 5, n. 6, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000000878>. Acesso em: 4 ago. 2022.

LI, Y.; TSE, M. Y. M. An online pain education program for working adults: pilot randomized controlled trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 1, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.2196/15071>. Acesso em: 4 ago. 2022.

SMITH, J.; FAUX, S. G.; GARDNER, T.; HOBBS, M. J.; JAMES, M. A.; JOUBERT, A. E.; KLANITSKI, N.; NENW, J. M.; SCHULTZ, R.; SHINER, C. T.; ANDREWS, G. Reboot Online: a randomized controlled trial comparing an online multidisciplinary pain management program with usual care for chronic pain. **Pain Med.**, 2019. Disponível em: [PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/). Acesso em: 20 mar. 2022.

SOUZA, J. B. De; GROSSMANN, E.; MARIA, D.; PERISSINOTTI, N.; OSWALDO, J.; JUNIOR, D. O.; RENATO, P.; POSSO, I. D. P. Prevalence of chronic pain, treatments, perception, and interference on life activities: Brazilian population-based survey. vol. 2017, 2017. **Pain and Research Management**. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2017/4643830>. Acesso em: 12 mar. 2022.

SUSO-RIBERA, C.; CASTILLA, D.; ZARAGOZÁ, I.; MESAS, Á.; SERVER, A.; MEDEL, J.; GARCÍA-PALACIOS, A. Telemonitoring in chronic pain management using smartphone apps: a randomized controlled trial comparing usual assessment against app-based monitoring with and without clinical alarms. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186568>. Acesso em 12 mai. 2022.

WEERMEIJER J. D., MEULDERS A. Clinimetrics: Tampa Scale for kinesiophobia. **Journal of Physiotherapy**, v. 64, n. 2, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2018.01.001>. Acesso em: 12 mar. 2022.

YANG, J.; WEI, Q.; G. E.; Y.; MENG, L.; ZHAO, M. Smartphone-based Remote self-management of chronic low back pain: a preliminary study. **Journal of Healthcare Engineering**, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2019/4632946>. Acesso em: 12 mai. 2022.