



## COMUNICAÇÃO ORAL COORDENADA

*Pesquisa*

### A importância dos grupos de reabilitação em dor crônica realizados pelo NASF

Thanyta Stella de Campos. Centro de Estudos e Pesquisa. thanyta@gmail.com

**Introdução:** A equipe de fisioterapeutas do Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF desenvolveram um protocolo para identificar e reabilitar as dores crônicas, em pacientes moradores da Microrregião M'Boi Mirim, selecionando os exercícios físicos e de alongamentos específicos para a recuperação da musculatura, do equilíbrio, da coordenação, associando à melhora e alívio da dor desses indivíduos.

**Objetivos:** Identificar os fatores que influenciam na perda da capacidade funcional, ocasionando o afastamento das atividades diárias. Verificar os benefícios da reabilitação no tratamento de dor crônica, promoção da qualidade de vida e melhora significativa do estado geral de saúde.

**Metodologia ou Descrição da Experiência:** Como critério de inclusão considerou-se um diagnóstico clínico de dor crônica. Como critério de exclusão não praticavam atividade física, não realizou cirurgia na coluna, sem deformidades estruturadas e que não realizavam nenhum tratamento de reabilitação. Foi considerado um total de 50 pacientes, entre 30 a 70 anos de idade. Realizado avaliação da saúde, anamnese, inspeção, traumas anteriores e análise da escala visual analógica de dor modificada. Com relação à dor, 100% relataram dor, não praticavam atividade física e não haviam realizado nenhuma cirurgia e não realizavam nenhum tipo de reabilitação. Após a avaliação, os pacientes foram encaminhados ao protocolo de reabilitação proposto.

**Resultados:** Após o início da prática de exercícios físicos, os pacientes se queixaram menos da dor, houve uma melhora da capacidade funcional, melhorou o desempenho nas atividades diárias, equilíbrio, amplitude de movimento, autoestima, socialização. Os resultados demonstraram uma relação significativa entre duração da dor e prática de exercícios físicos. A dor prevalente foi a intermitente, condição essa que não prejudica a capacidade funcional, porém a dor constante que é mais incapacitante foi relatada em apenas 25% dos pacientes.

**Conclusão ou Hipóteses:** Reabilitar um paciente não consiste apenas na retirada do quadro algico, mas em torná-lo apto a exercer suas atividades cotidianas, incluindo a atividade física, o esporte, e o lazer. O exercício progressivo tem valor comprovado na prevenção e reabilitação da dor crônica, possuindo diretrizes claras em relação ao volume, frequência e intensidade.

**Palavras-chave:** Dor Crônica. NASF. Grupos.