

EDUCAÇÃO EM DOR E PILATES NO ENFRENTAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA EM ADULTOS E IDOSOS

Maria Júlia da Cruz Souza, Gabriela Oliveira Espósito, Otávio Augusto Fernandes Marques Bianco, Mariane Marques de Campos, Karina Gramani-Say

RESUMO

INTRODUÇÃO: Devido a influência negativa da Dor Lombar Crônica Inespecífica (DLCI) busca-se intervenções biopsicossociais que possam auxiliar no manejo da dor crônica. **OBJETIVO:** Identificar a influência da Educação em Neurociências da Dor (END) e do Método Pilates, associados a intervenções complementares, no tratamento da dor de adultos e idosos em ambiente virtual. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo experimental, longitudinal (CEP: 4.901.344/2021). Participaram 21 indivíduos, entre 18 e 75 anos, com DLCI por mais de seis meses, sem sintomas depressivos ou déficit cognitivo - rastreados pelo Inventário de Beck II e Miniexame do Estado Mental. Foram excluídos aqueles com diagnóstico de Fibromialgia, Doença Inflamatória Ativa, fratura pregressa de coluna ou membros inferiores, neoplasias, esportistas regulares e aqueles que realizaram tratamento fisioterapêutico nos últimos seis meses ou tratamento cirúrgico para dor. Os participantes foram divididos em Grupo Adulto (n=10) e Grupo Idoso (n = 11). Receberam três sessões de END, treze sessões do Método Pilates, cartilha com orientações sobre dor e prática de exercícios e intervenção com aplicativo educativo para dor. Foi avaliada a Intensidade da Dor, Conhecimento Neurofisiológico e Atitudes em relação à Dor. Foi realizado o teste de Shapiro-Wilk, Teste T-Student, T-pareado e U-Mann-Whitney e Wilcoxon ($p \leq 0,05$). **RESULTADOS:** Não houve diferença significativa intergrupos. Houve diferenças positivas e significativas, na análise intragrupo, na intensidade dolorosa, emoção, controle, medicação, incapacidade e dano físico. **CONCLUSÃO:** Ainda que a idade não influencie significativamente nos desfechos estudados, as intervenções virtuais proporcionam alívio da dor e melhorias ao lidar com a dor crônica.

Palavras Chaves: Aplicativos móveis; Dor crônica; Dor lombar; Educação em saúde; Técnicas de exercício e movimento.

Agradecimentos: Agradecimentos pelo financiamento da pesquisa à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).