

Educação em Neurociência da Dor e Exercício em Pessoas Idosas com Dor Crónica: um estudo de viabilidade

Emanuel Heleno, PT, MSc^{1,2}; Anabela G. Silva, PT, MSc, PhD^{1,3}

¹ Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal; ² Departamento de Ciências Médicas da Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal; ³ Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde (CINTESIS.UA), Aveiro, Portugal



A **dor crónica** é prevalente em idosos e tem um impacto multidimensional. Os programas de **educação em neurociência da dor (END)** e **exercício** parecem ter um efeito positivo, mas têm visado adultos com patologias específicas ou com pessoas idosas de características do contexto nacional. Pretendeu-se avaliar a **aceitabilidade** de um programa END e exercício, relativamente ao recrutamento, adesão e permanência, assim como a exploração dos seus **efeitos imediatos** na intensidade da dor, funcionalidade e desempenho, catastrofização, medo-evitamento e consumo de cuidados de saúde.

MÉTODOS

Este foi um estudo de viabilidade, de natureza experimental não randomizado e controlado. Os participantes provinham dos CSP e foram alocados num grupo experimental (n=11) que recebeu END e exercício e um controlo (n=9) que não recebeu qualquer intervenção. Incluídas pessoas com 55 ou mais anos e dor há mais de 3 meses, em 3 ou mais locais. Excluídas pessoas com patologia dos sistemas nervoso, cardiovascular ou oncológica, cirurgias nos 6 meses precedentes ou contra-indicação para a prática de exercício. Foram avaliados os procedimentos de recrutamento, taxas de adesão e retenção e os efeitos imediatos do programa. Foram realizadas entrevistas em grupo para avaliar a percepção dos participantes quanto à intervenção. Utilizada metodologia mista.

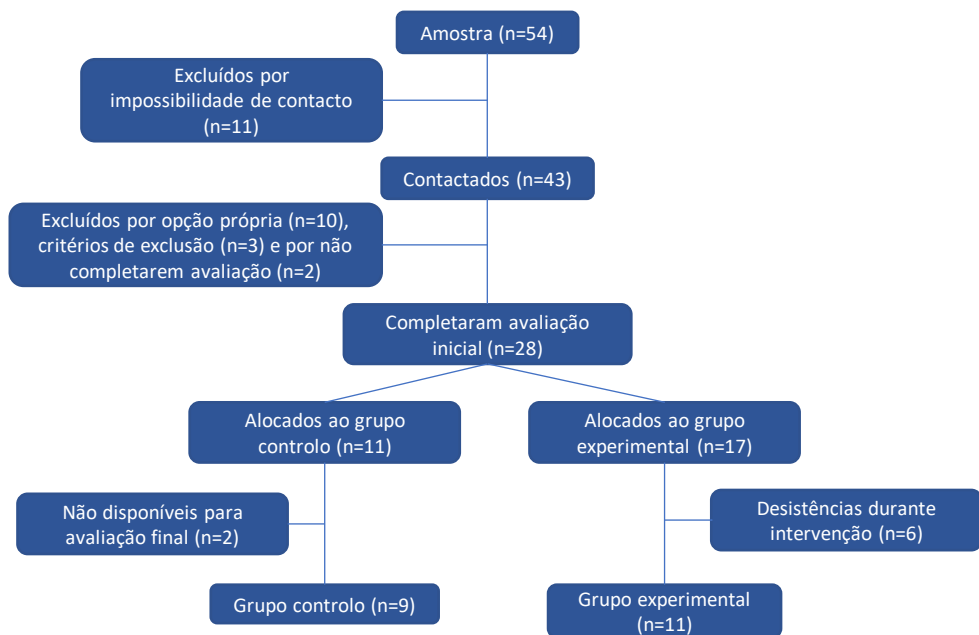


Fig. 1: Flowchart dos participantes ao longo das fases do estudo

RESULTADOS

Escala de Percepção Global de Mudança	N (%) Grupo Experimental
Moderadamente melhor, com mudança ligeira, mas significativa	1 (9,1%)
Melhor e com melhorias que fizeram uma diferença real e útil	6 (54,5%)
Muito melhor e com uma melhoria considerável e que fez toda a diferença	4 (36,4%)

Fig. 2: Resultados relativos à Escala de Percepção Global de Mudança

As entrevistas em grupo e os resultados da PGIC revelaram boa aceitabilidade do programa e percepção positiva do impacto do mesmo.

EFEITOS IMEDIATOS DO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO:

Verificaram-se efeitos imediatos positivos e estatisticamente significativos entre o grupo experimental e o controlo na **cinesiofobia** ($\Lambda=0,7$; $F(1,18)=7,8$; $p=0,012$, $\eta^2=0,3$), **conhecimento em neurociência da dor** ($\Lambda=0,5$; $F(1,18)=17,2$; $p=0,001$, $\eta^2=0,5$) e **utilização de cuidados de saúde** (tipologias: $p=0,009$; utilizações: $p=0,014$).

Indicador	Rácio (%)
Taxa de inclusão	28/43 (65,1%)
Taxa de recusa	10/43 (23,3%)
Taxa de exclusões	3/43 (7,0%)
Taxa de abandono	8/28 (28,6%)
Taxa de retenção	20/28 (71,4%)

Fig. 3: Indicadores de viabilidade analisados

CONCLUSÕES

- O programa parece ser bem aceite no contexto dos CSP, embora com alguns obstáculos no recrutamento e retenção.
- Intervenção percebida pela maioria dos participantes como tendo um impacto positivo e fazendo uma diferença real e útil, tendo sido percecionadas alterações coincidentes com a reconceptualização da dor.
- Verificados efeitos imediatos significativos na cinesiofobia, conhecimento em neurociência da dor e utilização de cuidados de saúde

