

Bem-estar e qualidade de vida para pessoas com dor crônica

Um ensaio clínico aleatorizado feito durante 12 meses teve como objetivo avaliar a eficácia do EPIO, uma intervenção de autogestão digital baseada em evidências e centrada no usuário (pessoas com dor crônica). A dor crônica é um problema de

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Um ensaio clínico aleatorizado feito durante 12 meses teve como objetivo avaliar a eficácia do EPIO, uma intervenção de autogestão digital baseada em evidências e centrada no usuário (pessoas com dor crônica). A dor crônica é um problema de saúde pessoal e de preocupação pública, uma vez que esta impacta fatores biológicos, psicológicos e sociais, assim, alterando a qualidade de vida dos indivíduos. Dessa forma, encontrar abordagens para autogestão da dor é fundamental. Com este intuito, o programa EPIO, nome inspirado na deusa grega Epione, conhecida por alívio da dor, tem como objetivo a autogestão da dor. Ao fim do estudo, o grupo intervenção com acesso ao EPIO relatou sintomas significativamente mais baixos de depressão e autorregulação, melhor qualidade de vida, vitalidade e saúde mental quando comparados ao grupo controle. Ou seja, a intervenção foi associada a mudanças significativas para variáveis psicológicas. Logo, o EPIO pode contribuir para o bem-estar psicológico e melhor qualidade de vida, mesmo vivendo com dor crônica. O estudo foi feito a partir da seleção de pessoas com dor crônica (dor por mais de 3 meses) exceto dor crônica relacionada ao câncer, enxaqueca e doenças psicológicas

graves. A amostra final foi composta por 259 pessoas, as quais foram dispostas aleatoriamente no grupo intervenção com o programa EPIO e grupo controle com cuidados habituais. A coleta de dados foi feita de 3 em 3 meses, durante 12 meses. Além disso, foram avaliadas uma série de questões sobre a dor como interferência da dor, sintomas de ansiedade e depressão, qualidade de vida, entre outros fatores. O grupo intervenção recebeu uma introdução sobre o aplicativo, além de breves telefonemas de acompanhamento. O conteúdo do programa EPIO é baseado principalmente em Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), e gira em torno de componentes conhecidos para o autogerenciamento da dor. O EPIO é composto por 9 módulos contendo uma combinação de informações psicoeducacionais (por exemplo, sobre dor, importância do ritmo da atividade, e uso de estratégias de enfrentamento) e exercícios abordando, desafios de pensamento e respiração diafragmática. Referência: Solberg Nes, L., Børøsd, E., Varsi, C., Eide, H., Waxenberg, L. B., Weiss, K. E., Morrison, E. J., Støle, H. S., Kristjansdottir, Ó. B., Bostrøm, K., Strand, E. B., Hagen, M. C. S., Stubhaug, A., & Schreurs, K. M. G. (2024). Living well with chronic pain: a 12-month randomized controlled trial revealing impact from the digital pain self-management program EPIO. *Pain reports*, 9(4), e1174. <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000001174>
Escrito por Milena Dias Oliveira.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/bem-estar-e-qualidade-de-vida-para-pessoas-com-dor-cronica-2 · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.