

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

Alcançando bem-estar e qualidade de vida através do aplicativo EPIO, uma ferramenta digital para autogestão de dor crônica. Um ensaio clínico randomizado feito durante 12 meses teve como objetivo avaliar a eficácia do EPIO, uma intervenção

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

Alcançando bem-estar e qualidade de vida através do aplicativo EPIO, uma ferramenta digital para autogestão de dor crônica. Um ensaio clínico randomizado 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 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.

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 ocorreu 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, 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. 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. Referência: Solberg Nes, Lise; Børøsd, Elin; Varsi, Cecilie; Eide, Hilde; Waxenberg, Lori B; Weiss, Karen E; Morrison, Eleshia J; Støle, Hanne Stavenes; Kristjansdottir, Ólöf B; Bostrøm, Katrine; Strand, Elin Bolle; Hagen, Milada Cvancarova Småstuen; Stubhaug, Audun; Schreurs, Karlein M.G.o. 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):p e1174, August 2024. | DOI: 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 · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.