

Programa integrado de estilo de vida reduz incapacidade funcional em

pacientes com dor lombar crônica Um estudo australiano revelou que um programa integrado de cuidados clínicos convencionais associados a melhora do estilo de vida reduz a incapacidade funcional em pacientes com dor lombar crônica. A pesquisa

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

pacientes com dor lombar crônica Um estudo australiano revelou que um programa integrado de cuidados clínicos convencionais associados a melhora do estilo de vida reduz a incapacidade funcional em pacientes com dor lombar crônica. A pesquisa, realizada entre 2017 e 2020 com 346 adultos, comparou dois grupos: um recebeu intervenções multidisciplinares (programa HeLP), enquanto o outro seguiu o tratamento convencional. Após seis meses, os pacientes que aderiram ao programa apresentaram melhora clínica significativa na mobilidade e qualidade de vida, embora com efeitos modestos na dor. O estudo randomizado incluiu participantes com dor lombar persistente e fatores de risco como sedentarismo, obesidade, tabagismo e dieta inadequada. O grupo intervenção recebeu sessões com fisioterapeutas, nutricionistas, e acompanhamento telefônico com coaches de saúde, enquanto o grupo controle manteve o tratamento padrão apenas com fisioterapia e exercícios. Os resultados

mostraram que, embora a diferença média geral na incapacidade funcional tenha sido pequena, em pacientes com maior adesão ao programa a redução da incapacidade foi mais significativa. Além disso, no grupo HeLP, foram observadas perda de peso e melhora na qualidade de vida física. No entanto, não houve

impactos significativos na intensidade da dor, tabagismo ou atividade física. O programa HeLP induziu benefícios modestos, porém relevantes, para pacientes com dor lombar crônica, especialmente quando há maior engajamento. A abordagem multidisciplinar mostrou-se viável, mas seus efeitos limitados na intensidade da dor e tabagismo indicam a necessidade de intervenções mais personalizadas ou intensivas. Por outro lado, os resultados sugerem que, para muitos pacientes, os impactos da dor lombar crônica podem ser reduzidos por mudança no estilo de vida. Referência: MUDD, Emma; DAVIDSON, Simon R. E.; KAMPER, Steven J.; SILVA, Priscilla Viana da; GLEADHILL, Connor; HODDER, Rebecca Kate; HASKINS, Robin; DONALD, Bruce; WILLIAMS, Christopher M.. Healthy Lifestyle Care vs Guideline- Based Care for Low Back Pain. Jama Network Open, [S.L.], v. 8, n. 1, 10 jan. 2025. American Medical Association (AMA). <http://dx.doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.53807>. Escrito por Flavia Maria Silva Rodrigues de Souza.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/programa-integrado-de-estilo-de-vida-reduz-incapacidade-funcional-em · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.