

Viver bem com dor crônica é possível!

A utilização do programa EPIO pode proporcionar transformações na psicologia sustentável, corroborando para a promoção da saúde mental e qualidade de vida para pessoas que sofrem com dor. Em concordância, o EPIO tem o objetivo de melhorar o

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

A utilização do programa EPIO pode proporcionar transformações na psicologia sustentável, corroborando para a promoção da saúde mental e qualidade de vida para pessoas que sofrem com dor. Em concordância, o EPIO tem o objetivo de melhorar o alcance de intervenções de autogerenciamento da dor baseada em evidências. Esse estudo norueguês foi realizado com participantes com 18 anos ou mais, com acesso à internet entre o ano de 2019 e 2023, mediante o uso do programa digital. Esse ensaio clínico aleatório de 12 meses teve dois grupos, um controle de cuidados habituais e outro com a intervenção de autogerenciamento da dor digital EPIO. Esse programa contém 9 módulos que combinam informações psicoeducacionais e exercícios, podendo ser individualizado com opções de leitura e/ou audição, escolha de favoritos e gráficos relacionados ao sono, ao repouso, à atividade e ao humor. Além disso, os pesquisadores que conduziram as sessões introdutórias e ligações telefônicas de acompanhamento eram cientistas de saúde pública ou enfermeiros registrados, treinados e supervisionados pelo Pesquisador Principal; um psicólogo clínico licenciado em saúde. Os participantes podiam entrar em contato com a equipe do projeto por meio de um telefone do estudo durante o horário comercial regular para obter assistência relacionada ao estudo. O impacto do EPIO pode trazer benefícios para

aqueles que o usufruem como ferramenta de apoio para aqueles que sofrem com dores crônicas. Como limitação, o estudo teve majoritariamente participantes do sexo feminino, anglo-americanas e com ensino superior. Ademais, alta heterogeneidade e exclusão de dores relacionadas ao câncer autorrelatado, enxaqueca ou doença psicológica grave não tratada. Referências: Solberg Nes L, Børøsund E, Varsi C, et al. Living well with chronic pain: a 12-month randomized controlled trial revealing impact from the digital pain self-management program EPIO. Pain Rep. 2024;9(4): e1174. Published 2024 Jul

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/viver-bem-com-dor-cronica-e-possivel · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE