

Grupo de acupuntura para tratamento de dor crônica – um relato de experiência

Ana Leticia Pereira¹

1 Secretaria Municipal de Saúde, Prefeitura de Pinhais, Pinhais, Paraná, Brasil. *endereço para correspondência e-mail: analeticiap42@gmail.com

Introdução

A dor crônica é um problema global de saúde pública que gera grande demanda na Atenção Primária a Saúde (APS). A acupuntura é uma intervenção de baixo custo e poucos riscos, amplamente aceita pela população e comprovadamente eficaz no tratamento da dor crônica. Em uma Unidade de Saúde da Família do município de Pinhais (Paraná), com o objetivo de unir a prática integrativa à potencialidade da terapia de grupo, foi criado um grupo de acupuntura para pessoas com dor crônica.

Objetivos

Relatar a experiência da realização de um grupo de acupuntura para pessoas com Dor Crônica na APS de Pinhais.

Metodologia

Cada grupo teve dez encontros semanais. Os encontros começavam com uma roda de conversa com temas como: o ciclo da Dor Crônica, uso racional de analgésicos e a importância da atividade física. Em seguida, os participantes recebiam agulhamento em cinco pontos de acupuntura, seguido de uma prática de mindfulness para relaxamento. Ao todo, cada intervenção durava 90 minutos. Foram quatro edições deste grupo no período de julho de 2023 a julho de 2024, com dez pacientes em cada edição.

Resultados

Todos os participantes relataram alívio da dor e melhora na qualidade de vida. A maioria dos pacientes percebeu impactos positivos na saúde mental, que atribuíram ao ambiente de escuta e troca de experiências. Os participantes, no geral, tornaram-se mais engajados em seu autocuidado, sendo que muitos aderiram a alguma prática de atividade física.

Conclusão

O grupo de acupuntura para tratamento da Dor Crônica tornou-se também um espaço de educação em saúde e empoderamento dos pacientes. Com isso, a intervenção mostrou-se promissora para ser replicada em outras localidades, destacando-se pela sua simplicidade e potencial de impacto positivo na qualidade de vida dos participantes. No futuro, sugere-se realizar estudo quantitativo para consolidar estes resultados.

Palavras-chave: Dor crônica; Acupuntura para Analgesia; Terapia em Grupo; Atenção Primária a Saúde; Qualidade de vida

Referências

International Association for the Study of Pain. Unrelieved pain is a major global healthcare problem. [S. l.]; 2004. Disponível em: <https://www.ethimedix.com/wp-content/uploads/2016/02/Unrelieved-Pain-is-a-Major-Global-Health-Care-Problem.pdf>. Acesso em: 16 mar. 2024.

Aguiar, DP. Prevalência de dor crônica no Brasil: revisão sistemática. *Brazilian Journal of Pain*, . 2021; 4(3): 257-267.

Madsen, MV, Gotzche, PC, Hrobjartsson A. Acupuncture treatment for pain: systematic review of randomised clinical trials with acupuncture, placebo acupuncture, and no acupuncture groups. *BMJ*. Jan 2009; 338(2): a3115–a3115.

Santos MF. O efeito analgésico da acupuntura na dor crônica e sua aplicabilidade no Sistema Único de Saúde: uma revisão sistemática. 2017. 41 f. (Graduação em Fisioterapia). Uberlândia, MG: Universidade Federal de Uberlândia; 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/23796>. Acesso em: 16 mar. 2024.