

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18022147>

**PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO ENFRENTAMENTO DA DOR  
CRÔNICA: RELATO COM IDOSOS E FISIOTERAPEUTAS EM FORMAÇÃO**

**PROMOTING QUALITY OF LIFE IN COPING WITH CHRONIC PAIN: REPORT  
WITH ELDERLY PEOPLE AND PHYSIOTHERAPISTS IN TRAINING**

*Evellyn Laviny Olimpio da Silva<sup>1</sup>*

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-3962-8456>

*Brendha Jeniffer Anizio de Souza Martins<sup>2</sup>*

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-1011-0643>

*Vanessa da Borburema Cazé<sup>3</sup>*

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-7193-2341>

*Harã Karlo Gomes de Medeiros<sup>4</sup>*

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-0030-1484>

*Kauã Fragoso Lustosa<sup>5</sup>*

Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-3014-4108>

*Maria Olímpia Sousa Costa<sup>6</sup>*

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-9526-8635>

*Ana Vitória Rodrigues de Lima<sup>7</sup>*

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-6830-0325>

<sup>1</sup>Graduanda em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: [evellyn.olimpio277@gmail.com](mailto:evellyn.olimpio277@gmail.com)

<sup>2</sup>Graduanda em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: [vendastudoemfibras@gmail.com](mailto:vendastudoemfibras@gmail.com)

<sup>3</sup>Graduanda em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: [vanessacaze6@gmail.com](mailto:vanessacaze6@gmail.com)

<sup>4</sup>Graduando em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: [harakarlo1003@gmail.com](mailto:harakarlo1003@gmail.com)

<sup>5</sup>Graduando em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: [kaufragoso17@gmail.com](mailto:kaufragoso17@gmail.com)

<sup>6</sup>Graduanda em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: [maria.olimpiasc@outlook.com](mailto:maria.olimpiasc@outlook.com)

<sup>7</sup>Graduanda em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: [anavitorialimab@gmail.com](mailto:anavitorialimab@gmail.com)

<sup>8</sup>Graduanda em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: [eloysaalmeidamartins@gmail.com](mailto:eloysaalmeidamartins@gmail.com)

<sup>9</sup>Graduanda em Fisioterapia. Faculdades Nova Esperança. E-mail: [mtialy65@gmail.com](mailto:mtialy65@gmail.com)

<sup>10</sup>Fisioterapeuta. Doutora em Enfermagem. Faculdades Nova Esperança. E-mail: [manumalzac@gmail.com](mailto:manumalzac@gmail.com)

*Eloysa Almeida Martins*<sup>8</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-2512-4927>

*Tialy Maria da Silva*<sup>9</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-7305-3277>

*Emanuelle Malzac Freire de Santana*<sup>10</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4704-6666>

## RESUMO

A dor crônica é uma condição debilitante que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, sendo uma experiência subjetiva, à qual qualquer pessoa pode estar suscetível, com potencial para gerar disfunções que interferem diretamente na realização das atividades da vida cotidiana. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada durante a prática de exercícios terapêuticos em um grupo terapêutico para indivíduos com dor crônica. A ação foi desenvolvida no dia 19 de fevereiro de 2025, pelos discentes do 3º período do curso de Fisioterapia das Faculdades Nova Esperança, como parte das atividades da disciplina “Extensão Curricular em Práticas Integradoras em Grupos Terapêuticos & Ensino/Serviço/Comunidade”. Participaram da intervenção 20 idosos e no primeiro momento foi realizada uma roda de conversa sobre a importância de realizar exercícios terapêuticos de maneira regular e como a dor crônica pode afetar a sua realização e a qualidade de vida. Em seguida, os participantes foram conduzidos para a realização de exercícios distribuídos em um sistema de estações. Foram organizadas cinco estações com duração de 1 minuto, cada uma com uma proposta de exercício diferente. Por fim, houve uma dança coletiva, promovendo socialização e bem-estar. A intervenção demonstrou ser uma estratégia eficaz para estimular a participação ativa dos idosos, favorecendo aspectos físicos, emocionais e sociais.

**Palavras-chave:** Dor crônica; Idoso; Terapia por exercício; Fisioterapia.

## ABSTRACT

Chronic pain is a debilitating condition that affects millions of people worldwide. It is a subjective experience that anyone can be susceptible to, with the potential to generate dysfunctions that directly interfere with the performance of daily life activities. This work aims to report the experience lived during the practice of therapeutic exercises in a therapeutic group for individuals with chronic pain. The action was developed on February 19, 2025, by students of the 3rd period of the Physiotherapy course at Faculdades Nova Esperança, as part of the activities of the discipline “Curricular Extension in Integrative Practices in Therapeutic Groups e Teaching/Service/Community”. Twenty elderly people participated in the intervention and at first a conversation circle was held about the importance of performing therapeutic exercises regularly and how chronic pain can affect their performance and quality of life. Then, the participants were

led to perform therapeutic exercises distributed in a system of stations. Five stations lasting 1 minute were organized, each with a different exercise proposal. Finally, there was a collective dance, promoting socialization and well-being. The intervention proved to be an effective strategy to stimulate the active participation of the elderly, favoring physical, emotional and social aspects.

**Keywords:** Chronic pain; Aged; Exercise Therapy; Physical therapy.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e gradativo que se intensifica com o passar dos anos. Quando associado à dor crônica, pode comprometer significativamente a qualidade de vida diária, sendo responsável, muitas vezes, pela redução da mobilidade e da autonomia da pessoa idosa, além de provocar impactos emocionais e comportamentais (Lemos *et al.*, 2019).

As dores crônicas, sendo uma queixa cada vez mais frequente entre os pacientes e responsáveis por impactos significativos à saúde, evidenciam a importância do ato de realizar exercícios terapêuticos conduzidos por um fisioterapeuta, tanto no que tange à prevenção quanto a reabilitação. Esse profissional atua junto a diferentes públicos que enfrentam limitações funcionais no cotidiano, contribuindo para o atenuamento dos sintomas e para a melhoria da qualidade de vida (Barros *et al.*, 2022).

A participação regular de atividades físicas é essencial para um envelhecimento saudável, pois ajuda a preservar a autonomia, melhorar a capacidade funcional e reduzir o risco de doenças crônicas. Além disso, contribui significativamente para nutrir qualidade de vida, promovendo bem-estar físico e mental, e favorecendo a mobilidade e a independência dos idosos em suas atividades diárias (Barros *et al.*, 2022).

Nos casos de dor crônica, a abordagem terapêutica exige estratégias específicas e a integração de diferentes áreas do conhecimento por meio de uma atuação multidisciplinar. Na fisioterapia, há uma variedade de estratégias consideradas eficazes, que possibilitam a melhora das funções físicas e promovem o bem-estar do indivíduo. Entre essas estratégias, destacam-se os exercícios terapêuticos, os alongamentos e as mobilizações com manobras específicas, que exigem a atuação ativa do paciente, oferecendo práticas que beneficiam diferentes tipos de perfis e condições clínicas que podem afetar a qualidade de vida (Silva; Rodrigues; Monteiro, 2021; Mendonça *et al.*, 2023).

Diante da relevância da temática, o presente estudo teve como objetivo relatar a experiência vivenciada durante a prática de exercícios terapêuticos em um grupo terapêutico para indivíduos com dor crônica.

## **METODOLOGIA**

Neste relato, compartilha-se a experiência adquirida durante uma prática de caráter educativo sobre exercícios terapêuticos que contou com a participação de 20 idosos e foi conduzida pelos discentes do 3º período do curso de Fisioterapia das Faculdades Nova Esperança no dia 19 de fevereiro de 2025 na disciplina Extensão Curricular em Práticas Integradoras em Grupos Terapêuticos e Ensino/Serviço/Comunidade.

No primeiro momento foi realizada uma roda de conversa sobre a importância de realizar exercícios terapêuticos de maneira regular e como a dor crônica pode afetar a sua realização e a qualidade de vida, sendo estimulado o relato pessoal de cada participante sobre as dificuldades que estes encontram no seu dia a dia para adotar uma rotina de exercícios.

Logo após a roda de conversa, os participantes foram conduzidos para a atividade seguinte, que consistiu no desempenho de exercícios terapêuticos distribuídos em um sistema de estações. Foram organizadas cinco estações com duração de 1 minuto, cada uma com uma proposta de exercício diferente, permitindo o revezamento entre os participantes. A Estação I foi destinada a exercícios voltados para a região cervical; a Estação II, para o tronco; a Estação III, para os membros superiores; a Estação IV, para os membros inferiores; e a Estação V incluiu exercícios específicos para punhos e tornozelos.

Para finalizar a ação, os discentes guiaram a realização de uma dança no ritmo zumba permitindo a realização de movimentação e interação entre os participantes de maneira lúdica.

Cabe destacar que esta atividade foi realizada como parte do componente curricular, respeitando os princípios éticos exigidos para ações de extensão. Todos os participantes foram previamente informados sobre os objetivos da prática e consentiram de forma livre e esclarecida com a participação.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a ação desenvolvida no grupo terapêutico, foi possível observar, na prática, diversas estratégias de exercícios direcionados para melhora da funcionalidade, que pode estar comprometida devido à dor crônica, impactando diretamente na realização de atividades cotidianas.

Neste sentido, estudos demonstram que programas de exercícios físicos podem reduzir a intensidade da dor e melhorar a mobilidade, força muscular e flexibilidade, fatores essenciais para a recuperação funcional. Além disso, a atividade física regular contribui para a redução da inflamação sistêmica e a modulação da dor central, proporcionando alívio duradouro e prevenindo o agravamento da condição. Portanto, a implementação de exercícios terapêuticos deve ser considerada uma estratégia eficaz e segura no manejo da dor crônica, auxiliando os pacientes a retomar suas atividades cotidianas com maior autonomia e bem-estar (Alves; Pacheco, 2024).

A roda de conversa estimulou a reflexão crítica sobre hábitos que poderiam estar desencadeando ou agravando a dor crônica dos integrantes, além de apresentar alternativas viáveis para seu alívio. Esse espaço também favoreceu uma valiosa troca de experiências, não apenas dos estudantes de fisioterapia para os pacientes, mas também no sentido inverso, contribuindo significativamente para a compreensão mais aprofundada das principais demandas dos participantes.

A implementação de rodas de conversa em contextos terapêuticos não apenas facilita a comunicação e a reflexão coletiva, mas também fortalece os vínculos entre os participantes, uma vez que oferece um espaço seguro e acolhedor para a troca de experiências entre os participantes, facilitando a expressão de sentimentos, a escuta ativa e o compartilhamento de vivências, o que promove uma abordagem mais humanizada e eficaz (Amorim *et al.*, 2020).

O encerramento com uma atividade de dança apresentou formas criativas de incentivar a movimentação. Além disso, esse momento de descontração facilitou a aproximação dos acadêmicos e participantes, o que teve um impacto positivo ao deixá-los mais confortáveis para fazer perguntas, compartilhar percepções e relatar suas dores de forma mais espontânea.

Neste íterim, ressalta-se que a coesão grupal, caracterizada pela atração e conexão entre os membros, facilita a participação ativa e a manifestação de sentimentos de forma autêntica e

sincera, configurando-se como um pilar fundamental na eficácia dos grupos terapêuticos para promover mudança e crescimento pessoal (Vicente *et al.*, 2021).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação desenvolvida no grupo terapêutico foi de grande importância para a formação profissional dos acadêmicos, uma vez que estes puderam integrar os conhecimentos teóricos e práticos aprendidos em sala de aula, além de aprofundarem seus estudos na temática e estimularem a criatividade para elaborar diferentes estações de exercícios terapêuticos. No âmbito pessoal, estes puderam desenvolver competências relacionadas à responsabilidade individual, sendo também encorajados a enxergar o outro de maneira empática e ética, reconhecendo a importância do cuidado e respeito nas interações interpessoais.

No que tange aos participantes, a ação ofereceu não apenas uma abordagem prática, mas também um entendimento profundo sobre como a atividade física pode auxiliar no controle e alívio da dor crônica, compreendendo como os exercícios terapêuticos, quando corretamente aplicados, podem ser uma ferramenta fundamental no manejo da dor crônica e, conseqüentemente, para a melhora da funcionalidade e da qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ALVES, W. S. R.; PACHECO, P. V. Impacto de programas de exercícios físicos na redução da dor crônica de pacientes adultos: um estudo de intervenção. **Anais do CEJAM - 11º Simpósio Científico Internacional**, v. 11, 2024. Disponível em:

<https://evento.cejam.org.br/index.php/AECC/issue/view/9> Acesso em 11 de março de 2025.

AMORIM, L. B.; SANTOS, M. R.; SANTOS, J. A. M.; SANTOS, C. P.; IOCHIMS, F. S.; RIBEIRO, W. A. A roda de conversa como instrumento de cuidado e promoção da saúde mental: percepção dos usuários dos CAPS. **Nursing**, v. 23, n. 263, p. 3710-3715, 2020. Disponível em: <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/666/655>. Acesso em 07 de abril de 2025.

BARROS, S. M.; MELO, R. G.; FERREIRA, M. B.; FERREIRA, L. L. **Análise da qualidade de vida, mobilidade funcional e nível de atividade física em idosos na cidade de Espírito Santo do Dourado**. 36f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia). Grupo UNIS, Pouso Alegre, 2022. Disponível em:

<http://repositorio.unis.edu.br/bitstream/prefix/2458/1/ARTIGO%20RA%C3%8DSSA%20E%20MARICELMA.pdf> Acesso em 07 de abril de 2025.

LEMOS, B. O.; COSTA, R. F.; SANTOS, A. P.; MORAES, D. L. O impacto da dor crônica na funcionalidade e qualidade de vida de idosos. **Brazilian Journal of Pain**, v. 2, n. 3, p. 237-241, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/mLFC79nkThg6T8rkqNzPQ6D/?lang=pt> Acesso em 04 de abril de 2025.

MENDONÇA, J. C. de; MARTINS, V. de S.; RODRIGUES, M. P. D.; FERNANDES, C. H. F.; FERNANDES, I. F. Abordagens multidisciplinares para o tratamento da dor crônica: uma revisão das terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 129-144, 2023. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih.s/article/view/580> Acesso em 04 de abril de 2025.

SILVA, T. M.; RODRIGUES, G. M.; MONTEIRO, E. Fisioterapia traumato ortopédica no tratamento de pacientes com dor crônica. **Revista Liberum Accessum**, v. 11, n. 1, p. 25-30, 2021. Disponível em: <https://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/127/117> Acesso em 04 de abril de 2025.

VICENTE, S.; FERREIRA, L. I.; JIMÉNEZ-ROS, A. M.; CARMO, C.; JANEIRO, L. The therapist, the group and I: how therapeutic alliance moderates the effect of group cohesion on outcomes. **Therapeutic Communities: The International Journal of Therapeutic Communities**, v. 42, n. 1, p. 68-78, 2021. Disponível em: [https://www.oasisbr.ibict.br/vufind/Record/RCAP\\_205ff1db3efc5a52f23a0c813090c929](https://www.oasisbr.ibict.br/vufind/Record/RCAP_205ff1db3efc5a52f23a0c813090c929). Acesso em 07 de abril de 2025.