



ISSN: 2595-1661

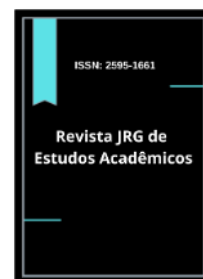
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Construção de um material educativo sobre o automanejo da dor crônica - relato de experiência

Development of an educational material on chronic pain self-management - an experience report

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2760

ARK: 57118/JRG.v8i19.2760

Recebido: 29/11/2025 | Aceito: 03/12/2025 | Publicado on-line: 05/12/2025

Gabriele de Brito Viana¹

<https://orcid.org/0009-0007-0850-8836>

<http://lattes.cnpq.br/1786149398920429>

Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde, DF, Brasil

E-mail: gabrieleviana150@gmail.com

Ana Flavia Melo Neri²

<https://orcid.org/0000-0003-3132-5708>

<http://lattes.cnpq.br/9293844076974930>

Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde, DF, Brasil

E-mail: ana-neri@fepecs.edu.br

Ana Julia Silva Souza³

<https://orcid.org/0009-0003-2397-9768>

<https://lattes.cnpq.br/8560104636662977>

Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde, DF, Brasil

E-mail: ana-souza@fepecs.edu.br

Júlia Catarina Sebba Rios⁴

<https://orcid.org/0000-0002-5190-5972>

<http://lattes.cnpq.br/6121538627446238>

Secretaria de Saúde, DF, Brasil

E-mail: julia-rios@fepecs.edu.br



Resumo

Introdução: A dor crônica vem sendo muito estudada por ser uma preocupação de saúde pública. A educação em dor faz parte do tratamento e pode ser conduzida por profissionais de saúde por meio de diferentes recursos educativos, como cartilhas e manuais. **Objetivo:** Descrever o processo de construção de uma cartilha educativa sobre educação e manejo da dor para a prática profissional e promoção da saúde. **Método:** Estudo descritivo, do tipo relato de experiência sobre a construção de um material educativo que passou pelos seguintes processos metodológicos: 1) Levantamento de artigos; 2) Construção da cartilha; 3) Entrega. **Resultados:** Como

¹ Graduada em Fisioterapia pela Universidade de Brasília; Residente em Saúde do Adulto e Idoso pela Secretária Estadual de Saúde do Distrito Federal.

² Graduada em Fisioterapia pelo Centro Universitário de Brasília; Residente em Saúde do Adulto e Idoso pela Secretária Estadual de Saúde do Distrito Federal.

³ Graduada em Fisioterapia pela Universidade Paulista; Residente em Saúde do Adulto e Idoso pela Secretária Estadual de Saúde do Distrito Federal.

⁴ Graduada em Fisioterapia pela União Educacional do Planalto Central; Especialista Profissional em Fisioterapia Traumatológica ABRAFITO/COFFITO; Mestre em Educação Física pela Universidade de Brasília.

produto final apresenta-se a cartilha intitulada: “Cartilha Educação e Manejo da dor crônica”. O conteúdo do material ficou organizado em nove páginas dispondo de explicações com textos curtos e ilustrações explicativas. **Discussão:** A produção do material reforçou a importância da educação em neurociência da dor, que tem se mostrado eficaz para promover mudanças cognitivas e comportamentais em pessoas com dor persistente. **Conclusão:** A cartilha oferece aos profissionais de saúde um recurso pedagógico que pode ser incorporado em diferentes contextos de cuidado e reabilitação.

Palavras-chave: Autocuidado, Educação, Dor Crônica.

Abstract

Introduction: Chronic pain has been extensively studied due to being a public health concern. Pain education is part of the treatment and can be conducted by healthcare professionals using different educational resources, such as booklets and manuals.

Objective: To describe the process of developing an educational booklet on pain education and management for professional practice and health promotion. **Method:** This is a descriptive study, of the experience report type, on the development of an educational material that underwent the following methodological processes: 1) Literature review; 2) Booklet development; 3) Delivery. **Results:** The final product is the booklet entitled: "Booklet on Education and Management of Chronic Pain." The content of the material is organized into nine pages, featuring explanations with short texts and illustrative images. **Discussion:** The development of the material reinforced the importance of pain neuroscience education, which has proven effective in promoting cognitive and behavioral changes in people with persistent pain. **Conclusion:** The booklet offers healthcare professionals a pedagogical resource that can be incorporated into different care and rehabilitation contexts.

Keywords: Self-care, Education, Chronic Pain

1. Introdução

A dor crônica vem sendo muito estudada por ser uma preocupação de saúde pública que impacta diretamente na qualidade de vida. A dor é definida pela Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP) como “Uma experiência sensitiva e emocional desagradável, associada, ou semelhante àquela associada, a uma lesão tecidual real ou potencial” (DESANTANA et al. 2020). A dor crônica, definida como aquela que persiste por três meses ou mais (TREEDE et al., 2019), é atualmente compreendida como uma condição multidimensional que envolve aspectos físicos, emocionais e comportamentais que contribuem para seu surgimento, manutenção ou agravamento (CHIMENTI; FREY-LAW; SLUKA., 2018). Por isso, a intervenção em dor crônica deve contar com uma abordagem multidisciplinar e deve envolver mais de uma modalidade terapêutica (GRICHNIK; FERRANTE, 1991). Intervenções que integrem esse entendimento ampliado da dor tornam-se essenciais para um cuidado mais eficaz e individualizado (CHIMENTI; FREY-LAW; SLUKA., 2018).

Dada a natureza multifatorial da dor e a forma como os aspectos contextuais e psicossociais podem influenciar, modular, intensificar e ainda contribuir para a persistência da sensação dolorosa, as evidências demonstram a necessidade de estratégias educativas como forma de tratamento e manejo desses pacientes (GRICHNIK; FERRANTE, 1991). A educação em neurociência da dor, quando

associada a outras intervenções como exercícios, pode impactar positivamente o indivíduo com diminuição da dor, incapacidade, cinesiofobia e catastrofização da dor, além de aumentar a confiança no próprio corpo (WATSON et al., 2019; LEPRI et al., 2023). Algumas ferramentas auxiliam os profissionais na educação e orientação sobre enfrentamento da dor com mudanças nas crenças, mitos e medos sendo uma abordagem biopsicossocial. A educação em dor faz parte do tratamento e por ser de baixo custo e muito eficaz vem sendo amplamente utilizada (PONTIN et al., 2021).

Tornar as pessoas conscientes quanto ao significado da dor, como ela se comporta, suas causas mais comuns, fatores de risco e como prevenir ou tratá-la de forma efetiva, podem contribuir para controlar os sintomas e otimizar o uso dos serviços de saúde (HAUGLI et al., 2001). Foi demonstrado que o uso de folhetos/cartilhas aumentam a compreensão dos pacientes sobre a dor, reduzem as crenças de medo e evitação e tem efeito positivo nos resultados clínicos dos pacientes (BURTON et al., 1999).

A educação em dor é fundamental para que o paciente compreenda sua condição e assuma papel ativo no processo terapêutico (LEPRI et al., 2023). Essa estratégia pode ser conduzida por profissionais de saúde por meio de diferentes recursos educativos, como cartilhas e manuais ilustrados, que facilitam o entendimento sobre os mecanismos da dor e favorecem mudanças comportamentais voltadas ao autocuidado e à melhoria da qualidade de vida.

O objetivo deste relato de experiência é descrever o processo de construção de uma cartilha educativa sobre educação e manejo da dor crônica, ressaltando as etapas de elaboração, os desafios enfrentados e as contribuições dessa experiência para a prática profissional e para a promoção da saúde. A cartilha foi elaborada com a finalidade de servir como ferramenta de apoio aos profissionais de saúde na condução de ações educativas sobre dor, podendo ser utilizada em atendimentos individuais ou em grupos, como recurso facilitador na comunicação com pacientes.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo, desenvolvido por três residentes de fisioterapia do segundo ano do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto e do Idoso da Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES-DF). A experiência ocorreu entre julho de 2024 e janeiro de 2025 e teve como propósito a construção de uma cartilha educativa voltada ao uso de profissionais de saúde como instrumento de apoio em práticas educativas sobre dor e auto manejo. Por não envolver coleta de dados de seres humanos nem avaliação direta de pacientes, não foi necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. No entanto, todos os princípios éticos da pesquisa e da comunicação científica foram respeitados durante o desenvolvimento da experiência.

A proposta surgiu a partir do contato das residentes com o grupo de educação em dor, realizado no Hospital de Apoio de Brasília, conduzido pela preceptora e orientadora deste trabalho. Neste grupo era utilizado estratégias de ensino-aprendizagem para promover o entendimento sobre dor e o engajamento dos pacientes no tratamento. A observação desse grupo e o reconhecimento da importância de traduzir o conhecimento científico sobre dor para o público leigo despertaram o desejo de criar um material educativo que reunisse os principais conteúdos abordados no grupo e ampliasse o alcance dessas informações.

O desenho metodológico foi adaptado do estudo de Silva et al. (2025). Dessa forma, o presente estudo passa pelos seguintes procedimentos metodológicos: 1) levantamento de artigos na literatura atual com o objetivo de fundamentar

teoricamente a elaboração deste material; 2) construção da cartilha educativa; 3) entrega do material didático-educativo. Inicialmente, foi realizado um levantamento bibliográfico sobre educação em neurociência da dor, auto manejo e estratégias de comunicação em saúde, utilizando as bases de dados. Também foram considerados materiais educativos existentes e a experiência prática do grupo de educação e manejo de dor realizado no Hospital de Apoio do Distrito Federal.

Durante o processo, ocorreram reuniões periódicas, que serviram para debater o conteúdo, a sequência das páginas, o formato das ilustrações e a linguagem mais adequada ao público-alvo, priorizando informações atualizadas e de fácil compreensão. Foram levantadas hipóteses a respeito da compreensão que indivíduos com dores crônicas possuem sobre sua condição, se esses indivíduos compreendem o conceito de dor crônica, se têm entendimento sobre seu diagnóstico, se conhecem estratégias de enfrentamento da condição, se reconhecem seu papel central no processo de melhora, bem como se têm conhecimento sobre ferramentas e exercícios que podem contribuir para a modificação desse quadro clínico. Foram discussões essenciais para definir o que entraria no produto final.

3. Resultados

As informações da cartilha foram organizadas de forma didática e acessível, contemplando informações sobre o conceito de dor, fatores que influenciam sua percepção, orientações sobre hábitos saudáveis, higiene do sono, relaxamento, prática de exercícios e estratégias de autocuidado. Priorizou-se uma linguagem simples e acessível, não com o intuito de que o paciente utilize o material de forma autônoma, mas para favorecer o diálogo entre o profissional e o usuário durante o atendimento. Dessa forma, a cartilha foi pensada como ferramenta pedagógica complementar à atuação do profissional de saúde, integrando-se à sua prática clínica e educativa.

Após a definição do conteúdo, o texto foi encaminhado a uma profissional de design, responsável pela diagramação, organização visual da cartilha, garantindo uma apresentação atrativa e clara. Essa etapa exigiu ajustes de texto e revisões sucessivas até que o produto final fosse aprovado pelo grupo.

Como produto final apresenta-se a cartilha intitulada: “Cartilha Educação e Manejo da Dor Crônica”. A cartilha foi elaborada em formato A5 (14,8 x 21 cm), com páginas em frente e verso, e disponibilizada em versão impressa e digital. Apresenta uma capa, uma contracapa e uma folha de guarda. Após, apresenta-se uma página a qual contém o público que pode ser atendido pelo material (Figura 1).

Figura 1: Capa, contracapa, folha de guarda e primeira página. Fonte: Autoras



O conteúdo do material ficou organizado em nove páginas dispondo de explicações com textos curtos e ilustrações explicativas, abordando educação sobre dor, fatores que influenciam seu aumento ou alívio, hábitos de vida saudáveis, higiene do sono, técnicas de relaxamento, orientações sobre exercícios e ao final, para ampliar o acesso à informação, foram inseridos QR Codes com materiais que direcionam o leitor à conteúdos complementares que agregam o material (Figura 2).

Figura 2: Páginas da cartilha “Educação e Manejo da Dor Crônica” Fonte: Autoras



4. Discussão

A vivência da elaboração da cartilha “Educação e Manejo da Dor Crônica” proporcionou uma experiência prática de um processo de construção de tecnologia educativa baseado em evidências, orientado pela realidade do cuidado em saúde e voltada ao fortalecimento da prática clínica. O material foi desenvolvido para apoiar profissionais de saúde em sua atuação educativa junto a pessoas com dor crônica, servindo como um recurso didático que pode ser utilizado durante consultas, atendimentos de fisioterapia ou atividades em grupo. O processo de elaboração permitiu às residentes compreender de forma mais profunda o papel da educação em saúde na reabilitação de pessoas com dor crônica, reafirmando que o compartilhamento do conhecimento, quando feito de modo acessível, é um instrumento potente de transformação (KERN et al., 2022).

A produção do material reforçou a importância da educação em neurociência da dor, que tem se mostrado eficaz para promover mudanças cognitivas e comportamentais em pessoas com dor persistente (LEPRI et al., 2023; NIJS et al., 2011). A literatura destaca que compreender os mecanismos da dor contribui para reduzir o medo e a catastrofização, favorecer a adesão ao tratamento, desenvolver a auto eficácia e melhorar a qualidade de vida (GALAN-MARTIN et al., 2020; JAVDANEH et al., 2021; MITTINTY et al., 2018). Assim, ao traduzir esses conceitos complexos em uma linguagem simples, o processo de criação da cartilha contribuiu para aproximar o conhecimento científico do cotidiano dos pacientes.

A experiência também trouxe reflexões sobre os desafios da comunicação em saúde. Adequar o conteúdo técnico à linguagem leiga exigiu sensibilidade, criatividade e revisão constante do modo de expressar as informações. Essa etapa revelou que a produção de materiais educativos não se resume à transmissão de conteúdo, mas envolve compreender o público, respeitar sua diversidade e buscar uma forma de comunicação empática e inclusiva. Também evidenciou a necessidade de instrumentos que facilitem a tradução do conhecimento científico em uma linguagem compreensível aos pacientes. A cartilha, portanto, tem potencial em mediar a comunicação entre o profissional e o paciente, auxiliando o processo educativo e o fortalecimento do vínculo terapêutico.

A construção da cartilha foi inspirada nas vivências e nos relatos observados da prática clínica e foi isto que possibilitou a tradução do conhecimento científico em uma linguagem simples e acessível. Dessa forma, embora o material tenha sido desenvolvido a partir da experiência dos pacientes, sua aplicação é voltada aos profissionais de saúde, como um recurso de apoio pedagógico que auxilia na explicação dos conceitos sobre dor sem o uso de jargões técnicos. Assim, a cartilha cumpre o papel de intermediadora da comunicação entre profissional e paciente, fortalecendo a prática educativa e o vínculo terapêutico.

Outro ponto relevante foi a integração entre ensino, serviço e pesquisa, característica essencial dos programas de residência multiprofissional. O desenvolvimento da cartilha exigiu articulação entre teoria e prática, diálogo entre residentes e preceptora, e reflexão constante sobre a aplicabilidade do conteúdo à realidade dos pacientes. Essa vivência ampliou o olhar crítico sobre a comunicação em saúde e fortaleceu competências profissionais como trabalho em equipe, produção científica e educação em saúde.

Destaca-se também que a experiência favoreceu o desenvolvimento de habilidades reflexivas e criativas nas residentes, que passaram a reconhecer a importância de adaptar o conhecimento técnico às necessidades reais dos usuários

do sistema de saúde. Produzir a cartilha significou não apenas elaborar um produto, mas vivenciar um processo educativo em si.

O retorno positivo de profissionais que conheceram o material demonstra o potencial da cartilha para ser incorporada à prática clínica, não apenas como instrumento educativo, mas também como recurso de apoio ao vínculo terapêutico. Contudo, reconhece-se que a cartilha ainda não passou pelo processo formal de validação de conteúdo e aparência junto a profissionais e representantes do público-alvo, o que configura uma limitação deste relato. No entanto, esse aspecto também se apresenta como uma oportunidade para estudos futuros, que poderão avaliar a clareza, a relevância e a aplicabilidade prática do material. Essa etapa é fundamental para consolidar a cartilha como uma tecnologia educativa validada, capaz de ser amplamente utilizada em diferentes contextos de atenção à saúde.

5. Conclusão

A experiência de construção da cartilha educativa sobre educação e manejo da dor crônica alcançou os objetivos propostos de desenvolver um material claro, atrativo e fundamentado em evidências científicas. A cartilha desenvolvida representa uma contribuição prática e acessível. Oferece aos profissionais de saúde um recurso pedagógico que pode ser incorporado em diferentes contextos de cuidado e reabilitação. A experiência possibilitou integrar teoria e prática, fortalecer o trabalho em equipe e compreender a importância da educação em saúde como ferramenta de promoção do autocuidado.

Ressalta-se, ainda, que a cartilha possui potencial para futuras etapas de validação, envolvendo profissionais de saúde e usuários, o que permitirá verificar sua efetividade e ampliar sua aplicabilidade em diferentes contextos. Dessa forma, o produto desenvolvido neste relato pode servir como ponto de partida para novas pesquisas voltadas à avaliação e implementação de tecnologias educativas voltadas ao manejo da dor crônica.

Referências

DESANTANA, J. M.; PERISSINOTTI, D. M.; OLIVEIRA JUNIOR, J. O.; CORREIA, L. M.; OLIVEIRA, C. M.; FONSECA, P. R. Definition of pain revised after four decades. **Braz J Pain**, São Paulo, v. 3, n. 3, p. [sem paginação], set./dez. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200191>.

GRICHNIK, K. P.; FERRANTE, F. M. The difference between acute and chronic pain. **Mt Sinai J Med**, New York, v. 58, p. 217–220, jan./mar. 1991. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1875958/>.

BABATUNDE, O. O.; JORDAN, J. L.; VAN DER WINDT, D. A.; HILL, J. C.; FOSTER, N. E.; PROTHEROE, J. Effective treatment options for musculoskeletal pain in primary care: a systematic overview of current evidence. **PLOS ONE**, São Francisco, v. 12, n. 6, p. e0178621, jun. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178621>.

WATSON, J. A.; RYAN, C. G.; COOPER, L.; ELLINGTON, D.; WHITTLE, R.; LAVENDER, M. et al. Pain neuroscience education for adults with chronic musculoskeletal pain: a mixed-methods systematic review and meta-analysis. **The Journal of Pain, Philadelphia**, v. 20, n. 10, p. 1140.e1–1140.e22, out. 2019.

Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2019.02.011>.

LEPRI, B.; ROMANI, D.; STORARI, L.; BARBARI, V. Effectiveness of pain neuroscience education in patients with chronic musculoskeletal pain and central sensitization: a systematic review. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, Basel, v. 20, n. 5, p. 4098, mar. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20054098>.

PONTIN, J. C. B.; GIOIA, K. C. S. D.; DIAS, A. S.; TERAMATSU, C. T.; MATUTI, G. da S.; MAFRA, A. D. L. Positive effects of a pain education program on patients with chronic pain: observational study. **BrJP**, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 130–135, jun. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20210026>.

HAUGLI, L.; STEEN, E.; LÆRUM, E.; NYGARD, R.; FINSET, A. Learning to have less pain — is it possible? **Patient Education and Counseling**, Amsterdam, v. 45, n. 2, p. 111–118, nov. 2001. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s0738-3991\(00\)00200-7](https://doi.org/10.1016/s0738-3991(00)00200-7).

BURTON, A. K.; WADDELL, G.; TILLOTSON, K. M.; SUMMERTON, N. Information and advice to patients with back pain can have a positive effect: a randomized controlled trial of a novel educational booklet in primary care. **Spine**, Philadelphia, v. 24, n. 23, p. 2484–2491, dez. 1999. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10626311/>

SILVA, A. O.; PARREIRA, E. F. F.; PIMENTA, F. G.; BONFIM, J. L. S.; ALVIM, A. L. S. Construção de revista sobre terminologias, sistemas e técnicas da semiologia: uma experiência de inovação tecnológica. **Enferm Foco**, Brasília, v. 16, e-2025002, jan./mar. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2025.v16.e-2025002>.

KERNS, R. D.; BURGESS, D. J.; COLEMAN, B. C.; COOK, C. E.; FARROKHI, S.; FRITZ, J. M. et al. Self-management of chronic pain: psychologically guided core competencies for providers. **Pain Medicine**, Oxford, v. 23, n. 11, p. [sem paginação], jun. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/pm/pnac083>.

NIJS, J.; PAUL VAN WILGEN, C.; VAN OOSTERWIJCK, J.; VAN ITTERSUM, M.; MEEUS, M. How to explain central sensitization to patients with “unexplained” chronic musculoskeletal pain: practice guidelines. **Manual Therapy**, Edinburgh, v. 16, n. 5, p. 413–418, out. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.math.2011.04.005>.

GALAN-MARTIN, M. A.; MONTERO-CUADRADO, F.; LLUCH-GIRBES, E.; COCA-LÓPEZ, M. C.; MAYO-ISCAR, A.; CUESTA-VARGAS, A. Pain neuroscience education and physical therapeutic exercise for patients with chronic spinal pain in Spanish physiotherapy primary care: a pragmatic randomized controlled trial. **Journal of Clinical Medicine**, Basel, v. 9, n. 4, p. 1201, abr. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/jcm9041201>.

JAVDANEH, N.; SAETERBAKKEN, A. H.; SHAMS, A.; BARATI, A. H. Pain neuroscience education combined with therapeutic exercises provides added benefit in the treatment of chronic neck pain. **International Journal of Environmental**

Research and Public Health, Basel, v. 18, n. 16, p. 8848, ago. 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8394804/>.

MITTINTY, M.; VANLINT, S.; STOCKS, N.; MITTINTY, M.; MOSELEY, G. Exploring effect of pain education on chronic pain patients' expectation of recovery and pain intensity. **Scandinavian Journal of Pain**, Copenhagen, v. 18, n. 2, p. 211–219, abr./jun. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13054-018-0211-2>.