

VIVÊNCIA SOBRE DOR CRÔNICA E SAÚDE MENTAL EM UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Raquel da Silva Raimundo¹, Rachel Cavalcanti Fonseca²

1- Graduando de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba – AFYA

2- Mestre do curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba – AFYA

1. INTRODUÇÃO

A dor crônica é uma das afecções mais comuns no idoso. Quando esta dor não é adequadamente modulada pode afetar significativamente a qualidade de vida, podendo levar à limitação das atividades diárias, dificuldade de locomoção.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Objetivos: A pesquisa tem como objetivo relatar a experiência

acadêmica com um grupo de convivência idosos que participaram de uma atividade envolvendo uma roda de conversa e vivência de autocuidado.

Trata-se de um relato de experiência descrito a partir da prática realizada por acadêmicos de medicina com idosos que frequentam um Centro de Convivência de idosos. Neste relato explorou-se a ação educativa e de autocuidado vivenciada pelos acadêmicos de medicina do quinto período no mês de maio do corrente ano na qual foi realizada uma roda de conversa acerca de dor crônica no idoso, seguida de uma prática de autocuidado envolvendo a meditação. Os idosos trouxeram experiências das suas emoções, angústias e estratégias que eram utilizadas para o manejo da dor por parte deles. Após este momento, os alunos trouxeram mais conhecimentos sobre a modulação da dor crônica e algumas estratégias que poderiam ser desenvolvidas pelos idosos de forma individual e/ou em grupo, incluindo a meditação. Neste momento, os alunos trouxeram uma prática de meditação guiada.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os idosos participaram ativamente desta atividade através das suas experiências pessoais de dor e formas adotadas de enfrentá-las.



Grupo de idosos e alunos do curso de medicina.



Roda de conversa sobre a temática.

4. CONCLUSÃO

Os profissionais de saúde que atuam na Atenção Primária à Saúde devem investir em meios de autoregulação da dor dos usuários por métodos que vão além de terapias medicamentosas, mas que incluam as práticas integrativas com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos usuários que precisam conviver com a dor crônica.

5. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília : Ministério da Saúde, 2007. 192 p.: il. - (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica; n. 19) Cap. 12. Pág. 67-70.

GUSSO, Gustavo; LOPES, José M.C.; DIAS, Lêda C. (Orgs.). Tratado de Medicina de Família e Comunidade: Princípios, Formação e Prática. Porto Alegre: ARTMED, 2019, p. 2659. Cap.103.