



# EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE DE PESSOAS COM FIBROMIALGIA ATRAVÉS DE INTERVENÇÕES COM MENSAGENS DE TEXTO

Denise Doarte Guimarães<sup>1</sup>, Giovana Mioto de Moura<sup>2</sup>, Stéphanie Raquel Almeida Velande da Fonseca<sup>3</sup>, Lucas França Garcia<sup>4</sup>, Leonardo Pestillo de Oliveira<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Medicina, Universidade Cesumar - UNICESUMAR – Campus Maringá – PR. Bolsista PIBIC. denisedoarte@guimaraes07@gmail.com

<sup>2</sup>Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista Capes/PPGPD. giovanaacuthe@gmail.com

<sup>3</sup>Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista Capes/PROSUP. stehmestrado@gmail.com

<sup>4</sup>Coorientador, Doutor, Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisador do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. lucas.garcia@docentes.unicesumar.edu.br

<sup>5</sup>Orientador, Doutor, Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisador do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. leonardo.oliveira@unicesumar.edu.br

## RESUMO

A fibromialgia é uma síndrome crônica, caracterizada por dor musculoesquelética difusa associada a outros sintomas, como fadiga, alterações do sono, do humor, do hábito intestinal, dentre outros. O tratamento é multidisciplinar, constituído por medidas e orientações gerais, informação e educação dos pacientes, tratamento farmacológico, tratamento psicoterapêutico e reabilitação física. Este é um estudo a ser desenvolvido em busca analisar os impactos do uso de mensagens de texto informativas em participantes do Projeto de Apoio a Pessoas com Fibromialgia da UniCesumar, em Maringá-PR. A coleta de dados será por meio de entrevistas, observação e instrumentos autoaplicáveis, como questionário de impacto da fibromialgia, índice de dor generalizada, escala de gravidade dos sintomas, escala de avaliação de agenciamento de autocuidados, índice de higiene do sono e questionário de frequência alimentar. Em um segundo momento serão enviados aos participantes do grupo, intervenções por mensagens de texto referentes à saúde mental e fibromialgia, com posterior análise das respostas, observando possíveis mudanças de comportamento. Na etapa final, esses pacientes serão reavaliados em entrevistas semiestruturadas sobre a experiência de participar do estudo. Os dados serão analisados com estatísticas descritivas e inferencial para verificar correlação entre as variáveis. Com os resultados, espera-se incentivar que os profissionais da saúde incorporem o uso de mensagens de texto como objeto de trabalho na educação e promoção de saúde, além de proporcionar que mais pessoas tenham acesso às intervenções em saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Doença crônica; Reumatologia; Telecomunicação.

## 1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome crônica, caracterizada por dor musculoesquelética em todo o corpo associada a fadiga, alterações do sono, do hábito intestinal, do humor e outros distúrbios cognitivos e somáticos. Os sintomas podem persistir por anos e serem debilitantes e, por esse motivo, a doença possui impacto econômico e na saúde pública (BAIR; KREBS, 2020; SIRACUSA *et al.*, 2021). A incidência é maior em mulheres, crianças, adolescentes e idosos (LIMA; CARVALHO, 2008; MARQUES *et al.*, 2017). A patologia é causada por uma sensibilização central e disfunção dos circuitos neuronais, envolvendo desde a percepção dos estímulos nociceptivos, até a transmissão e processamento, tornando o paciente hipersensível à dor (SIRACUSA *et al.*, 2021).

O diagnóstico é clínico e exames podem auxiliar na exclusão de outras doenças que possam apresentar sintomas semelhantes (ARNOLD *et al.*, 2011). O *American College of Rheumatology* estabeleceu critérios para o diagnóstico de fibromialgia em que os pacientes devem ter duração de dor por pelo menos 3 meses associado às características a seguir: história de dor pelo corpo e dor à pressão do dedo em 11 dos 18 locais definidos como



pontos sensíveis (WOLFE *et al.*, 2010). Entretanto, conforme Heymann *et al.* (2017), esses critérios não eliminaram as críticas ao longo do tempo, especialmente por superestimar a dor em detrimento de outros sintomas da doença.

De acordo com Sarzi-Puttini *et al.* (2020), são diversos fatores que contribuem para o desenvolvimento da doença, como predisposição genética, experiências pessoais, fatores emocionais-cognitivos, relação mente-corpo e capacidade de lidar com o estresse. Nesse sentido, o tratamento da fibromialgia precisa ser holístico e abrangente, com conduta terapêutica multidisciplinar. A abordagem deve se sustentar em cinco pilares principais: 1) Medidas e orientações gerais; 2) Informação e educação dos pacientes; 3) Tratamento farmacológico; 4) Tratamento psicoterapêutico; 5) Tratamento e reabilitação física (NOVO *et al.*, 2015).

Uma estratégia fundamental de promoção da saúde é o desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais, que pode ser alcançado por meio de divulgação de informações, educação em saúde e intensificação das habilidades vitais (BRASIL, 2002). Existem muitas formas de se obter conhecimento em saúde e nas últimas décadas o acesso à informação se tornou rápido e fácil, principalmente devido às transformações sociais, políticas, econômicas, tecnológicas e culturais (GIDDENS, 2002).

O uso crescente de aplicativos móveis conectados à internet, como o Whatsapp, e a evidência de que o SMS é uma ferramenta útil para promover a saúde e a mudança de comportamento, são relevantes no contexto atual. O SMS é amplamente utilizado, contando com cerca de 3,5 bilhões de usuários, o que representa 81% de todos os usuários de telefones celulares (AHONEN, 2011). Diante disso, intervenções que incluam a educação em saúde por meio de mensagens de texto podem melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Além de ser um método considerado de baixo custo e altamente escalável.

Tendo em vista o exposto, este estudo objetiva analisar os impactos do uso de mensagens de texto informativas sobre saúde através dos resultados psicoemocionais de pacientes atendidos em um Projeto de Apoio a Pessoas com Fibromialgia da UniCesumar em Maringá-PR.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

É um estudo pragmático, com o objetivo de compreender a comunicação dos participantes do Projeto de Apoio a Pessoas com Fibromialgia e, com isso, desenvolver intervenções através de mensagens de texto. O projeto é realizado como extensão universitária, da qual fazem parte acadêmicos de Psicologia, com convidados de outras graduações, como Medicina, Nutrição, Fisioterapia e Educação Física.

Os voluntários do estudo serão recrutados por meio da divulgação realizada em eventos universitários, veículos de comunicação, como rádio, televisão, jornais e, principalmente, redes sociais através da internet. Considerando como critérios de inclusão pessoas diagnosticadas com a síndrome da fibromialgia, independente do sexo ou tempo de doença, e que aceitem participar do estudo. E de exclusão sujeitos com idade inferior a 18 anos.

Serão realizadas intervenções semanais em encontros do grupo de apoio ao longo de 8 meses. Assuntos relacionados à saúde mental e problemas psíquicos de pessoas com fibromialgia serão abordados por psicólogos e acadêmicos de Psicologia; temas sobre a questão médica com médicos reumatologistas e acadêmicos de Medicina; questões alimentares com nutricionistas e acadêmicos de Nutrição; execução de atividades físicas com demonstração prática com educadores físicos e acadêmicos de Educação Física; e assuntos de motricidade e movimentos específicos em indivíduos com fibromialgia com fisioterapeutas e acadêmicos de Fisioterapia.



Os encontros iniciarão com uma abordagem sobre as questões psicológicas no tratamento da fibromialgia e a importância do acompanhamento interdisciplinar. Após cada reunião, os participantes poderão compartilhar suas experiências e como as informações recebidas afetaram sua qualidade de vida e luta contra a doença.

A coleta de dados ocorrerá nos encontros através da divisão do grupo maior em grupos focais de 4 ou 5 pessoas e realização de entrevistas, observação e instrumentos autoaplicáveis. Os participantes serão convidados a responderem questionários sobre informações demográficas, questões sobre o uso de aplicativos de mensagens de texto, Questionário de Impacto da Fibromialgia Revisado (FIQ-R) (PAIVA *et al.*, 2013), Índice de Dor Generalizada (WOLFE *et al.*, 2010), Escala de Gravidade de Sintomas (WOLFE *et al.*, 2010), Escala de Avaliação de Agenciamento de Autocuidado (ASAS-R) (DAMÁSIO e KOLLER, 2013), Escala de Higiene do Sono (CHEHRI *et al.*, 2020) e Questionário de Frequência Alimentar (RUIZ-CABELLO *et al.*, 2017).

A partir disso, uma intervenção via mensagem de texto será desenvolvida para o grupo de participantes que concordarem em participar da pesquisa, seguida por discussões e análises sobre as consequências, características positivas e negativas e possíveis mudanças comportamentais resultantes da pesquisa.

Os dados serão analisados através de estatísticas descritivas e, em casos de ausência de respostas na pesquisa, serão aplicadas técnicas de imputação múltipla que possibilitam a inclusão da incerteza nos resultados. Indicadores de saúde mental serão comparados longitudinalmente com modelagem latente, especificamente com análises de curva de crescimento por tratar de variáveis mistas (latentes e observadas). Os testes serão avaliados em um nível de significância de 5%, conduzidos através do programa Linguagem R.

Cada grupo focal será gravado, com seus dados qualitativos avaliados através da análise temática e redes semânticas. Além da análise de conteúdo baseada em Bardin (2011). Todas as análises estatísticas serão realizadas com R Language for Statistical Computing (R foundation, Vienna).

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo visa obter conhecimentos específicos sobre o uso de mensagens de texto na promoção da saúde em indivíduos com fibromialgia. A partir desses resultados, serão desenvolvidas estratégias para incentivar a utilização benéfica e proveitosa da tecnologia, reduzindo os impactos negativos da doença na qualidade de vida. A telefonia, como recurso, é um suporte valioso para atividades diárias e pode ser empregada como método de prevenção e promoção da saúde.

A identificação das características psicológicas dos sujeitos estudados é fundamental para compreender a relação entre a tecnologia e comportamento saudável. Assim, profissionais de saúde podem fornecer informações precisas sobre o uso consciente e direcionado da tecnologia, incorporando-a como instrumento de trabalho ao compartilhar mensagens informativas sobre a doença e práticas saudáveis, capazes de melhorar o quadro e enfatizar a importância do autocuidado.

Além disso, espera-se com os resultados a disseminação de estratégias de baixo custo que auxiliem na restauração da saúde mental de pessoas com fibromialgia, especialmente no âmbito da saúde pública, proporcionando maior acessibilidade às intervenções em saúde. Por fim, os resultados deste estudo científico serão divulgados em eventos e periódicos científicos nacionais e internacionais, reforçando a contribuição do conhecimento para o campo da saúde e proporcionando ampla visibilidade aos achados.



## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, este estudo busca adquirir conhecimentos sobre o uso de mensagens de texto na promoção da saúde em indivíduos com fibromialgia e posterior desenvolvimento de estratégias que estimulem o uso dessa tecnologia na redução dos impactos da patologia na qualidade de vida e saúde mental dos pacientes. Com os resultados, pode-se fornecer informações aos profissionais da saúde, capacitando-os a utilizar essa ferramenta como aliada no âmbito da saúde pública, especialmente por ser uma estratégia de baixo custo e escalável, proporcionando maior acesso às intervenções de saúde aos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS). Isso permitirá o compartilhamento de informações esclarecedoras sobre a fibromialgia, a promoção de práticas saudáveis e o incentivo ao autocuidado.

## REFERÊNCIAS

- AHONEN, T. T. (2011). *Time to confirm some mobile user numbers: SMS, MMS, mobile internet, M-news*. Disponível em: <http://communitiesdominate.blogs.com/brands/2011/01/time-to-confirmsome-mobile-user-numbers-sms-mms-mobile-internetm-news.html>.
- ARNOLD, L. M., CLAUW, D. J., MCCARBERG, B. H. (2011). Improving the Recognition and Diagnosis of Fibromyalgia. **Mayo Clinic Proceedings**. 86(5):457-64, 2011. Disponível em: Disponível em: [https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(11\)60035-9/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(11)60035-9/fulltext). Acesso em: 22 jul. 2023.
- BAIR, M. J.; KREBS, E. E. Fibromyalgia. **Annals of Internal Medicine**, 172(5), ITC33, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32120395/>. Acesso em: Acesso em: 22 jul. 2023.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **As cartas da Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas\\_promocao.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf). Acesso em: 20 jul. 2023.
- CHEHRI, A. *et al.* Validation of the sleep hygiene index for the elderly. **Journal of Public Health**. 29, 787–793, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10389-019-01180-3>. Acesso em: 20 jul. 2023.
- DAMÁSIO, B. F.; KOLLER, S. H. The Appraisal of Self-Care Agency Scale – Revised (ASAS-R): adaptation and construct validity in the Brazilian context. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 29(10): 2071–2082, 2013.
- GIDDENS, A. **Modernidade e Identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.
- HEYMANN, R. E.; *et al.* Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**. 57(S2): s467-s476. 2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbre.2017.07.002>.



LIMA, C. P.; CARVALHO, C. V. Fibromialgia: uma abordagem psicológica. **Aletheia**, Canoas, n. 28, p. 146-158, dez. 2008. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942008000200012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942008000200012&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 30 jul. 2023.

MARQUES, A. P.; ESPÍRITO SANTO, A. S.; BERSANETI, A. A.; MATSUTANI, L. A.; YUAN, S. L. K. A prevalência de fibromialgia: atualização da revisão de literatura. **Revista Brasileira de Reumatologia**. 57(4): 356-363.2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbre.2017.01.005>.

NOVO, J. P.; PEREIRA, A. E.; GARCÍA, A. R.; MARTÍN, R. S.; MÉNDEZ, B. G. Guía para la rehabilitación de la fibromialgia. **Revista Cubana de Reumatología**. 17(2), s.1: 147-156. 2015.

PAIVA, E. S.; HEYMAN, R. E.; REZENDE, M. C.; JÚNIRO HELFENSTEIN, M.; MARTINEZ, J. E.; PROVENZA, J. R.; et al. Brazilian Portuguese version of the Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQR): a validation study. **Clin Rheumatol**. 2013 Aug;32(8):1199-206, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23604595/>. Acesso em: 07 jul. 2023.

RUIZ-CABELLO, P.; et al. Association of Dietary Habits with Psychosocial Outcomes in Women with Fibromyalgia: The al-Ándalus Project. **Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics**. 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221226721631190X#preview-section-cited-by>. Acesso em: 07 ago. 2023

SARZI-PUTTINI, P.; GIORGI, V.; MAROTTO, D.; ATZENI, F. Fibromyalgia: an update on clinical characteristics, aetiopathogenesis and treatment. **Nat Rev Rheumatol**. Nov;16(11):645-660. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33024295/>. Acesso em: 23 jul. 2023.

SIRUSA, R.; PAOLA, R. D.; CUZZOCREA, S.; IMPELLIZERI, D. Fibromyalgia: pathogenesis, mechanisms, diagnosis and treatment options update. **Int J Mol Sci**. Apr 9;22(8):3892. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33918736/>. Acesso em: 20 jul. 2023.

WOLFE, F.; et al. The American College of Rheumatology Preliminary Diagnostic Criteria for Fibromyalgia and Measurement of Symptom Severity. **Arthritis Care & Research**, 62(5): 600-610. 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20461783/>. Acesso em: 20 jul. 2023.