

A UTILIZAÇÃO DO REPROG COMO FERRAMENTA EDUCATIVA PARA A AUTOAPLICAÇÃO DA TÉCNICA DE RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO DE JACOBSON NA REDUÇÃO DO QUADRO ÁLGICO DE PACIENTES QUE APRESENTAM DOR CRÔNICA (APOIO UNIP)

Aluna: Maíra Carvalho Lima Alcanfôr

Orientadora: Profa. Dra. Gracielle Vieira Ramos

Curso: Fisioterapia

Campus: Brasília

O REPROG é uma ferramenta educativa *on-line*, gratuita e inovadora criada para oferecer a pacientes de dor crônica da Clínica Escola - UNIP uma terapia complementar à Cinesioterapia na redução do quadro algico pelo desenvolvimento da consciência corporal facilitada pelo Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson (RMP). Este é um método ativo, participativo e dinâmico que permite atingir um relaxamento muscular profundo e progressivo pelo seu aprendizado e autocuidado. Devido à pandemia do coronavírus, não foi possível prosseguir com a parte experimental do estudo dada a necessidade de isolamento social. Para dar continuidade à relevância do projeto, criou-se o REPROG (*link* de acesso: <https://mairalcanfor.wixsite.com/reprog>), construído com a ferramenta WiX.com, que instrui a autoaplicação do RMP de forma padronizada e facilitada, uma vez que a descrição metodológica e forma de aplicação não são encontradas de modo claro à população estudada. Para alcançar tais objetivos, incluímos no REPROG: embasamento teórico, roteiro de aplicação, protocolo (2xsemana - 12 semanas; Tempo: 13 minutos), áudio guiado e referencial bibliográfico. Uma área para profissionais da saúde contendo instrumentos de avaliação em dor já validados como McGill e Escala Visual Analógica (comportamento da dor e intensidade); WHOQOL-Bref (qualidade de vida); Escala de Fadiga de Chalder (fadiga física e mental) e TAMPA (Cinesiofobia). O REPROG tem potencial educativo visto que seu design de navegação favorece a autoaplicação da técnica de forma facilitada e

guiada. A área disponibilizada a profissionais de saúde favorece ainda a construção do raciocínio clínico dos benefícios do RMP no comportamento da dor pré e pós-intervenção. Concluímos que o REPROG mostra-se uma ferramenta com potencial educativo para o autocuidado de pacientes e/ou pessoas diagnosticadas com dor crônica. Possibilita ainda que profissionais de saúde utilizem ferramentas avaliativas para nortear os benefícios do RMP pré e pós-intervenção.