



24° Congresso de Stress da ISMA-BR  
(International Stress Management Association)

26° Fórum Internacional de Qualidade  
de Vida no Trabalho

16° Encontro Nacional de Qualidade  
de Vida na Segurança Pública

16° Encontro Nacional de Qualidade  
de Vida no Serviço Público



## PROGRAMA DE SAÚDE ESPIRITUAL PARA MULHERES TRABALHADORAS COM DOR MUSCULOESQUELÉTICA CRÔNICA: UM ENSAIO CONTROLADO RANDOMIZADO (FEEL TRIAL)

Ariane Dórea Santos<sup>1</sup>; Tatielle Andressa Rodrigues Ferreira<sup>2</sup>; Lucivânia Cordeiro Silva<sup>2</sup>; Maria Luiza Caires Comper<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Santa Cruz; <sup>2</sup> Universidade Federal do Sul da Bahia

### INTRODUÇÃO

O tratamento da dor musculoesquelética (DME) torna-se mais efetivo com a inclusão de intervenções ampliadas com métodos não farmacológicos. Contudo, a maioria dos estudos são observacionais e não relatam abordagens neste nível, sobretudo, no tocante à saúde espiritual em mulheres trabalhadoras e a sua correlação com o bem estar geral, qualidade de vida e indicadores de saúde. O objetivo é descrever os resultados de um programa piloto de saúde espiritual para mulheres trabalhadoras com DME crônica.

### MÉTODOS

Estudo experimental, piloto para um ensaio controlado randomizado. O programa foi entregue no formato Online, utilizando a plataforma Google Meet para a realização dos encontros e grupos focais de avaliação. As sessões foram realizadas para reconhecimento, construção ou reconstrução da identidade, entendimento do propósito e significado de vida e construção de metas e objetivos alinhados com o propósito. Metodologias de escrita terapêutica, narrativa compartilhada, meditação e outras técnicas de relaxamento foram utilizadas nas sessões. As sessões eram semanais e tinham duração de 1 hora e 30 minutos e 2 horas; e em média de 4 a 6 mulheres por sessão.

### MARCO CONCEITUAL

A DME é um dos principais problemas de saúde pública no mundo, afetando mais de 40% dos adultos. É também responsável pela maior parte dos diagnósticos de incapacidade/afastamentos ocupacionais. Mulheres são três vezes mais afetadas em razão das suas ocupações/jornadas de trabalho e múltiplas tarefas. A saúde espiritual é uma dimensão que interfere diretamente na experiência da dor e necessita de estudos com delineamento metodológico mais adequado.

### RESULTADOS

Foram realizadas 6 sessões, ricas em experiências e partilhas de experiências, crenças e valores. As mulheres, de diferentes idades, formações e ocupações puderam refletir acerca da sua trajetória passada, condições e situações vivenciadas no presente e projeções e metas para o futuro, considerando as limitações impostas pela DME. O follow up aconteceu três meses após o último encontro, e as participantes apresentaram melhores índices das variáveis de intensidade da dor, níveis de bem estar espiritual e sua relação com o trabalho e saúde geral.

### CONCLUSÃO

Na área da saúde a dimensão da espiritualidade na experiência da dor é relativamente nova e o presente estudo demonstra uma poderosa estratégia terapêutica para esta população. Os resultados do programa piloto corroboram com os achados da literatura e endossam a influência positiva da saúde espiritual em indicadores de saúde, bem estar geral e gerenciamento da dor musculoesquelética.

### REFERÊNCIAS

- ASHMOS, Donde P.; DUCHON, Dennis. Spirituality at work: A conceptualization and measure. *Journal of management inquiry*, v. 9, n. 2, p. 134-145, 2000.
- DE DIEGO-CORDERO, Rocío et al. The efficacy of religious and spiritual interventions in nursing care to promote mental, physical and spiritual health: A systematic review and meta-analysis. *Applied Nursing Research*, v. 67, p. 151618, 2022.
- KOELE, Robin et al. Multidisciplinary rehabilitation for chronic widespread musculoskeletal pain: results from daily practice. *Musculoskeletal care*, v. 12, n. 4, p. 210-220, 2014.
- THAKUR, Kiran; SINGH, Jagdeep. Spirituality at workplace: A conceptual framework. *International Journal of Applied Business and Economic Research*, v. 14, n. 7, p. 5181-5189, 2016.