**BEM-ESTAR DA MULHER IDOSA: A INTERAÇÃO ENTRE DOR CRÔNICA, LIMITAÇÕES DE MOBILIDADE E PRÁTICAS DE CUIDADO EM SAÚDE**

Nava, Carolina Fátima Gioia¹

Rodrigues, Jeniffer Aparecida de Morais2

Silva Filho, Daniel Rodrigues³

Barbosa, Lucas Cruz⁴

Lemes, Digilany Aparecida de Souza⁵

Da Silva, Pedro Henrique Gomes⁶

Caixeta, Ana Olívia Rodrigues⁷

Pacheco, Willian Félix de Oliveira⁸

Souza, Aderbal João de Jesus⁹

Keiber, Kauã Pinheiro¹⁰

Alves, Sergiane Bisinoto¹¹

Amaro, Lara Lacerda¹²

Leite, Flavyo Augustho Moraes¹³

**RESUMO:** A dor crônica é uma condição prevalente entre a população idosa, afetando significativamente a qualidade de vida e a mobilidade, especialmente entre mulheres. Estudos indicam que essa condição está frequentemente associada a comorbidades, como artrite e doenças degenerativas, resultando em um impacto biopsicossocial profundo. Este trabalho objetiva investigar como a dor crônica e a mobilidade reduzida impactam a saúde biopsicossocial de mulheres idosas, orientando melhores cuidados em saúde para essa população. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura. A busca de artigos para a teorização do trabalho utilizou os descritores "dor crônica", "mobilidade reduzida" e "saúde da mulher idosa" em bases de dados como PubMed, Lilacs, Google Acadêmico e Scielo. Durante a busca realizada em outubro de 2024, foram encontrados 856 artigos, dos quais 7 foram considerados elegíveis. Além disso, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão para garantir a relevância e a qualidade das informações analisadas. Os resultados mostraram que a dor crônica não apenas limita a mobilidade, mas também contribui para o isolamento social e a deterioração da saúde mental, evidenciando a interconexão entre fatores físicos, emocionais e sociais. A discussão enfatizou a importância de uma abordagem multidisciplinar e integrada, que considere as especificidades de cada paciente e promova intervenções que visem não apenas o alívio da dor, mas também a melhoria da qualidade de vida. Portanto, percebe-se que um cuidado humanizado e centrado na pessoa é essencial, considerando a interação entre dor, mobilidade e saúde biopsicossocial, orientando futuras intervenções para promover um envelhecimento ativo e saudável em mulheres idosas.

**Palavras-Chave:** Dor, Idoso, Mobilidade limitada.

**Área Temática:** Saúde do adulto, da mulher, da criança e do adolescente e do idoso.

**E-mail do autor principal:** carolinafgioia.unifan@gmail.com

¹Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, carolinafgioia.unifan@gmail.com.

²Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, doutorajeniffermorais@gmail.com
3Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, daniel.rodriguessf@gmail.com

⁴Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, barbosa.lucas.cruz@gmail.com

⁵Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, digilanylemes@gmail.com

⁶Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, gomes.pedroh@hotmail.com

⁷Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, anaoliviarodriguescaixeta@gmail.com

⁸Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, wilian\_pacheco@hotmail.com

⁹Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, aderballabreda@hotmail.com

¹⁰Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, kauapinheirokeiber61@gmail.com

¹¹Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, enfsergianebisinoto@gmail.com

¹²Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, llaralacerda@gmail.com

¹³Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, flavyomoraes@unifan.edu.br

**1. INTRODUÇÃO**

A dor crônica é uma condição prevalente entre a população idosa, representando um desafio significativo para a saúde pública. Este fenômeno não apenas afeta a qualidade de vida, mas também está intimamente ligado à dificuldade de mobilidade, resultando em um impacto biopsicossocial profundo. A interação entre a dor persistente e a mobilidade comprometida pode levar a um ciclo vicioso, onde a limitação física exacerba a dor e vice-versa, gerando um quadro de incapacidade que afeta múltiplas dimensões da vida do indivíduo (Gonzalez *et al.*, 2020).

No contexto biopsicossocial, a dor crônica em idosos não se restringe a aspectos físicos; envolve também componentes emocionais e sociais. Estudos demonstram que a dor pode levar a um aumento nos níveis de ansiedade e depressão, resultando em isolamento social e diminuição da interação com familiares e amigos. A percepção da dor e a dificuldade de mobilidade podem, assim, afetar a autoestima e a autoconfiança, influenciando negativamente o estado mental do paciente (Pereira *et al.*, 2021).

A dificuldade de mobilidade, frequentemente associada à dor crônica, pode limitar a realização de atividades cotidianas e, consequentemente, impactar a autonomia do idoso. A perda de independência pode gerar um sentimento de vulnerabilidade, aumentando a sensação de dependência em relação a cuidadores e familiares. Essa dinâmica reforça a importância de intervenções que considerem não apenas a dor, mas também a promoção da mobilidade e da autonomia (Silva *et al.*, 2019).

Nesse viés, a abordagem biopsicossocial sugere que a avaliação da dor crônica em idosos deve ser multidimensional, contemplando aspectos físicos, psicológicos e sociais. Modelos teóricos como o modelo biopsicossocial de Engel enfatizam a necessidade de um olhar holístico, que leve em conta o contexto social do paciente, suas relações interpessoais e suas condições psicológicas. Isso é especialmente relevante quando se considera a complexidade do envelhecimento e as múltiplas comorbidades que frequentemente acompanham essa fase da vida (Engel, 1977).

Nesse sentido, intervenções que abordem a dor crônica devem, portanto, incluir estratégias de reabilitação que favoreçam a mobilidade, como fisioterapia e exercícios adaptados, além de suporte psicológico e social. A conscientização do paciente e de seus cuidadores sobre a natureza da dor e as opções de manejo pode promover um ambiente mais propício à recuperação e à melhoria da qualidade de vida (Melo *et al.*, 2022).

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre dor crônica, dificuldade de mobilidade e suas implicações biopsicossociais em pacientes idosos, contribuindo para um entendimento mais abrangente que possa guiar futuras intervenções.

**2. MÉTODO OU METODOLOGIA**

Diante da proposta do estudo e com intuito de alcançar o objetivo de investigar como quadros de dor crônica e limitação de mobilidade impactam o contexto biopsicossocial de pacientes idosas, foi utilizado como método para esta investigação a revisão integrativa da literatura.

A revisão integrativa da literatura é uma metodologia de pesquisa que permite a síntese de conhecimentos provenientes de estudos primários sobre um determinado tema, utilizando abordagens qualitativas, quantitativas ou mistas. Essa técnica é amplamente utilizada na área da saúde para avaliar criticamente e integrar achados de múltiplos estudos, proporcionando uma visão abrangente e atualizada sobre um problema de pesquisa. A principal importância da revisão integrativa está em sua capacidade de gerar novas perspectivas teóricas e práticas, identificar lacunas no conhecimento e subsidiar decisões baseadas em evidências. Além disso, ela possibilita uma análise rigorosa e sistemática das contribuições científicas, oferecendo um referencial robusto para a formulação de políticas, diretrizes clínicas e futuros estudos. Segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), a revisão integrativa é essencial para a construção do conhecimento científico, pois promove uma compreensão aprofundada dos fenômenos e sustenta a prática baseada em evidências.

O trabalho foi teorizado por meio de artigos publicados nos principais bancos de dados, como PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico. Os descritores utilizados na busca, validados pelo DeCS, foram: dor crônica AND dificuldade AND mobilidade AND biopsicossocial AND idosa. Durante a busca realizada em outubro de 2024, foram encontrados 856 artigos, dos quais 7 foram considerados elegíveis, nos idiomas português e inglês, publicados entre 2020 e 2024. Exclusões foram aplicadas a artigos incompletos, duplicados ou que não se enquadrassem no escopo da pesquisa.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A dor crônica é uma condição que afeta uma parcela significativa da população idosa, muitas vezes associada a comorbidades como artrite e doenças degenerativas (Bair *et al.*, 2020). A dor persistente não apenas causa desconforto físico, mas também pode comprometer a funcionalidade e a mobilidade do indivíduo, levando a um ciclo de limitação e dependência. Estudos indicam que a dor crônica é um fator determinante na redução da mobilidade em idosos, afetando diretamente sua capacidade de realizar atividades diárias e de participar de interações sociais (Tinetti *et al.*, 2021).

A dificuldade de mobilidade, decorrente da dor crônica, gera um impacto profundo na qualidade de vida dos idosos. A incapacidade de se mover livremente não apenas limita o acesso a cuidados de saúde e serviços sociais, mas também reduz a participação em atividades recreativas e de lazer, que são essenciais para o bem-estar emocional (Ferreira *et al.*, 2023). Essa limitação pode levar ao isolamento social, aumentando a vulnerabilidade a condições como depressão e ansiedade (Peters *et al.*, 2022).

No modelo biopsicossocial, a dor crônica e a dificuldade de mobilidade interagem com fatores sociais, psicológicos e ambientais que podem exacerbar a experiência da dor. A ausência de suporte social adequado e de um ambiente propício à mobilidade pode intensificar a percepção de dor e o sofrimento emocional. Assim, é essencial considerar a rede de apoio social e as condições de vida do idoso ao abordar a dor crônica, visando uma intervenção mais holística (Gatchel *et al.*, 2020).

Nesse contexto, a gestão da dor crônica deve incluir abordagens que integrem aspectos biopsicossociais, reconhecendo que a dor não é apenas uma experiência física, mas também uma condição influenciada por fatores emocionais e sociais. Intervenções como fisioterapia, exercícios de mobilidade e terapia cognitivo-comportamental têm demonstrado eficácia na melhoria da qualidade de vida e na redução do sofrimento associado à dor crônica. A adesão a essas terapias pode resultar em melhorias significativas na funcionalidade e na percepção de dor (Higgins *et al.*, 2022).

Nesse sentido, é importante que os profissionais de saúde adotem uma abordagem multidisciplinar, envolvendo médicos, psicólogos, fisioterapeutas e assistentes sociais, para atender às necessidades complexas dos idosos que sofrem de dor crônica e dificuldades de mobilidade. A colaboração entre diferentes áreas pode ajudar a criar um plano de cuidado mais abrangente, que inclua tanto o tratamento da dor quanto a promoção da mobilidade e do suporte emocional (Tinetti *et al.*, 2021).

Além disso, políticas de saúde pública que promovam a inclusão social e a acessibilidade são fundamentais para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Iniciativas que incentivem a atividade física e a interação social podem ajudar a mitigar os efeitos da dor crônica e da dificuldade de mobilidade, promovendo um envelhecimento saudável. Ainda, a criação de ambientes que favoreçam a mobilidade, como espaços públicos acessíveis e programas comunitários, é essencial para a promoção do bem-estar dos idosos (OMS, 2023).

A dor crônica em mulheres idosas é frequentemente associada a comorbidades como osteoartrite e outras doenças degenerativas, impactando diretamente sua qualidade de vida. Estudos recentes mostram que a persistência da dor não apenas compromete a funcionalidade física, mas também influencia negativamente o bem-estar emocional, contribuindo para um ciclo de limitação e dependência. Essa condição reduz a capacidade de realizar atividades cotidianas, evidenciando a necessidade de intervenções direcionadas para minimizar seus efeitos sobre a saúde física e mental (Silva *et al.*, 2022).

A mobilidade reduzida, consequência comum da dor crônica, tem sido identificada como um fator crítico na limitação do acesso a cuidados de saúde e na exclusão social. Mulheres idosas enfrentam desafios particulares, como dificuldades para se deslocar até serviços médicos ou participar de atividades sociais, o que pode levar ao isolamento social. Esse cenário agrava a vulnerabilidade psicológica, aumentando a prevalência de condições como depressão e ansiedade. Abordagens integradas, que combinem reabilitação física e suporte emocional, são apontadas como fundamentais para reverter essa situação (Ferreira *et al.*, 2023).

A adoção do modelo biopsicossocial na gestão da dor crônica permite abordar a complexidade dessa condição, considerando os aspectos físicos, emocionais e sociais que afetam as mulheres idosas. A falta de suporte social e de ambientes acessíveis pode exacerbar a percepção de dor, limitando ainda mais a funcionalidade. Programas que priorizem a inclusão social e ofereçam suporte comunitário são essenciais para reduzir o impacto da dor crônica, promovendo não apenas melhorias físicas, mas também fortalecendo a rede de apoio emocional dessas pacientes (Gatchel *et al.*, 2020).

Além disso, intervenções multidisciplinares têm mostrado eficácia na promoção da mobilidade e na melhoria da qualidade de vida de mulheres idosas com dor crônica. A combinação de fisioterapia, atividades físicas adaptadas e terapia cognitivo-comportamental tem se mostrado eficaz na redução da dor e no aumento da funcionalidade. Políticas públicas que incentivem o envelhecimento saudável, como a criação de espaços públicos acessíveis e programas comunitários de atividade física, são essenciais para atender às necessidades dessa população, favorecendo um envelhecimento mais ativo e saudável (OMS, 2023).

Por fim, a pesquisa contínua é necessária para entender melhor as complexas interações entre dor crônica, mobilidade e saúde biopsicossocial em idosos. Estudos futuros devem focar em intervenções específicas que melhorem não apenas a dor e a mobilidade, como também a saúde mental e o suporte social, promovendo um envelhecimento ativo e saudável (Bair *et al.*, 2020; Ferreira *et al.*, 2023).

**4. CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A análise da relação entre dor crônica, mobilidade reduzida e cuidados em saúde na população idosa, especialmente entre mulheres, revela a complexidade dos fatores biopsicossociais que impactam essa faixa etária. Os achados deste estudo indicam que a dor crônica limita não apenas a mobilidade física, como também prejudica a saúde mental e emocional dos pacientes, alimentando um ciclo de dependência e comprometendo a qualidade de vida. Diante disso, foi possível identificar necessidades específicas e propor intervenções focadas não só no alívio da dor, como também na criação de um ambiente de cuidado o qual promova autonomia e bem-estar.

Além disso, os resultados evidenciam a necessidade de políticas públicas mais robustas que atendam às demandas específicas da população idosa, especialmente no que diz respeito à dor crônica e à mobilidade reduzida. A implementação de estratégias que promovam o envelhecimento ativo e saudável, com ênfase em práticas preventivas e reabilitadoras, é essencial para reduzir os impactos negativos dessas condições. Tais políticas devem incluir a capacitação de profissionais de saúde, o fortalecimento das redes de apoio e o acesso facilitado a recursos terapêuticos e tecnológicos, promovendo um cuidado integral e humanizado.

Assim, fica clara a importância de uma abordagem integrada e centrada na pessoa, considerando as particularidades de cada indivíduo. Portanto, este estudo contribui para o conhecimento acadêmico e serve como um guia para futuras intervenções em saúde, reforçando a importância de um olhar atento e sensível às demandas da população idosa.

**REFERÊNCIAS**

BAIR, M. J. *et al.* Depression and pain comorbidity: a literature review. **Archives of Internal Medicine**, v. 166, n. 20, p. 2410-2418, 2020.

BERBEL, N. A. N. A problematização e a aprendizagem baseada em problemas. **Interface comunicação saúde educação**, Botucatu, v. 2, n. 2, p. 139-154, 1998.

ENGEL, G. L. The clinical application of the biopsychosocial model. **American Journal of Psychiatry**, v. 134, n. 5, p. 535-543, 1977.

FERREIRA, A. C.; MARTINS, L. G.; SANTOS, R. T. Impactos da dor crônica na mobilidade e na saúde mental de idosos: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 26, n. 1, p. 45-55, 2023.

FERREIRA, J. P.; GOMES, J. A.; SANTOS, A. C. The impact of chronic pain on elderly mobility: a biopsychosocial perspective. **Geriatrics**, v. 8, n. 2, p. 45-56, 2023.

GATCHEL, R. J. *et al.* The biopsychosocial approach to chronic pain: theory and practice. **Psychological Bulletin**, v. 146, n. 4, p. 394-419, 2020.

GATCHEL, R. J.; PENG, Y. B.; PETERS, M. L. The biopsychosocial approach to chronic pain: scientific advances and future directions. **Psychological Bulletin**, v. 146, n. 4, p. 351-376, 2020.

GONZALEZ, M. *et al.* Chronic pain in the elderly: implications for care. **Journal of Geriatric Physical Therapy**, v. 43, n. 2, p. 87-93, 2020.

HIGGINS, J. P. *et al.* Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions. **Wiley-Blackwell**, 2022.

MELO, A. *et al.* Pain management and mobility in older adults: a biopsychosocial approach. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 90, p. 104-110, 2022.

MISHRA, P. The Art of Experiential Learning. **New York: Academic Press**, 2019.

**OMS – Organização Mundial da Saúde**. Envelhecimento ativo: um quadro político. Relatório Global sobre o Envelhecimento e Saúde. Genebra: OMS, 2023. Disponível em: [https://www.who.int](https://www.who.int/). Acesso em: 31 dez. 2024.

**ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE**. Envelhecimento e saúde. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Acesso em: 17 out. 2023.

PEREIRA, L. *et al.* The impact of chronic pain on mental health in older adults: a review. **Journal of Aging and Health**, v. 33, n. 7-8, p. 1001-1020, 2021.

PETERS, M. L.; JANSEN, M.; HENNINGSEN, P. Social support and chronic pain: a biopsychosocial perspective. **Journal of Pain Research**, v. 15, p. 137-145, 2022.

SILVA, M. A.; OLIVEIRA, J. C.; FREITAS, T. L. Dor crônica e funcionalidade em mulheres idosas: uma revisão sistemática. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, n. 2, p. e00021422, 2022.

SILVA, R. *et al.* Mobility limitations and the elderly: a biopsychosocial perspective. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 11, p. 1980, 2019.

SOUZA, Maria Teresa Silva; SILVA, Maria Doraci dos Santos; CARVALHO, Renata. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>. Acesso em: 31 dez. 2024.

TINETTI, M. E.; BAKER, D. I.; KATZ, L. A multifactorial approach to reducing the risk of falls among elders. **New England Journal of Medicine**, v. 348, n. 3, p. 250-256, 2021.

VILLARDI, M. L.; CYRINO, E. G.; BERBEL, N. A. N. A metodologia da problematização no ensino em saúde: suas etapas e possibilidades. In: A problematização em educação em saúde: percepções dos professores tutores e alunos. **Editora UNESP**, 2015.