



MATERIAL EDUCATIVO SOBRE A APLICAÇÃO DA AUTO LIBERAÇÃO MIOFASCIAL PARA INDIVÍDUOS COM DOR MUSCULOESQUELÉTICA.

Resumo

Gabriela Teodoro

Júlio Celestino Pedron Romani (Orientador)

A dor musculoesquelética e miofascial podem estar presentes em qualquer indivíduo, por sobrecarga física laboral, prática desportiva ou em decorrência de posições estáticas prolongadas e posturas antifisiológicas. A Síndrome da Dor Miofascial (SDM) é uma das causas mais comuns de dor musculoesquelética e é caracterizada por alteração regional neuromuscular e pela presença de aumento de tensão muscular em alguns locais, conhecido como *trigger points* (pontos de tensão), gerando dor em queimação, sensação de “peso”, dor em pontadas, diminuição da força muscular, limitação da amplitude de movimento e, em alguns casos, fadiga muscular, produzindo dor referida em áreas distantes ou pontuais. Esse estudo objetivou a elaboração de material de apoio suplementar ao tratamento fisioterapêutico da dor miofascial, estimulando e potencializando a participação ativa do indivíduo no processo de recuperação por meio de técnicas de auto cuidado. A primeira etapa do estudo foi a realização de revisão integrativa da literatura, em bases de dados e plataformas de pesquisa. A segunda etapa foi a elaboração de material, tipo “*folder*”, material construído conforme as recomendações para concepção e eficácia de materiais educativos, de acordo com as características de conteúdo, linguagem, organização, layout, ilustração, aprendizagem e motivação. No folder há a explicação do que é a fásia, trigger points e o que é a auto liberação miofascial e sua importância. Possui também a descrição de como realizar o exercício corretamente e a ilustração para que auxilie o praticante. Espera-se que a transmissão da informação pelo material educacional desenvolvido promova o auto cuidado, diminuição da dor e aumento do relaxamento muscular, acelerando a recuperação e otimizando as intervenções fisioterapêuticas em indivíduos com quadros de dor miofascial.

Palavras-chave: dor muscular; fásia; liberação miofascial; auto liberação miofascial; trigger points; pontos gatilhos.