

DESENVOLVIMENTO DE APLICATIVO BASEADO EM LIVRETO PARA AUTO MANEJO DA DOR LOMBAR CRÔNICA

I Encontro de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação

Ana Ellen do Nascimento Santos, Fabianna Resende de Jesus Moraleida, Ana Carla Lima Nunes

Introdução: A utilização de materiais educativos direcionados ao autogerenciamento de indivíduos com dor lombar crônica (DLC) tem mostrado grande relevância e benefícios clínicos. A disponibilização de aplicativos de celular com o mesmo propósito pode ampliar o acesso e facilitar a adesão ao cuidado. **Objetivo:** Desenvolver um aplicativo móvel baseado em livreto educativo para auto manejo da DLC. **Métodos:** Este é um estudo descritivo vinculado ao Projeto Movimento da Universidade Federal do Ceará. Foram consideradas as seguintes etapas para o desenvolvimento do aplicativo: revisão bibliográfica e do material educativo escrito, reuniões com equipe de desenvolvedores, e estudos dirigidos sobre os temas do livreto, estratégias interativas e funcionalidades disponíveis para inserção no aplicativo. **Resultados:** A nossa proposta se concentrou em dois quesitos: funcionalidades do aplicativo e estratégias interativas de apresentação do conteúdo. As funcionalidades elencadas foram: disponibilização do conteúdo do livreto de forma atraente em formato de fácil acesso e entendimento, testes de fixação de conceitos-chaves, envio de alertas, notificações, lembretes motivacionais para atividade física ou de conteúdo geral de forma periódica, ferramenta de metas semanais de atividade física, caixa de inspiração e diário de monitoramento de dor e incapacidade. Como estratégias interativas foram sugeridas o uso de vídeos no formato de storytelling, desenhos esquemáticos e infográficos interativos. **Conclusão:** A proposta considerou estratégias para dinamizar a apresentação do conteúdo educativo e inserção de funcionalidades que estimulem o auto monitoramento e manejo da DLC. Este estudo é o ponto de partida para testes de validade e eficácia em investigações futuras. Agradecimento ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Palavras-chave: DOR LOMBAR. EDUCAÇÃO EM SAÚDE. APLICATIVOS MÓVEIS. AUTOGESTÃO.