

# 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.