



GUIA DO PACIENTE

Entenda a sua dor

O que a dor quer dizer, os tipos que existem e como
cuidar dela no dia a dia.

@KAROLBOMFIMFISIO

A dor é o alarme do seu corpo

A dor é o sistema de proteção mais potente que você tem. A função dela é te avisar quando algo pode precisar de atenção.

Quando você se machuca, esse alarme dispara. Mas o seu cérebro não olha só para o local da dor. Ele leva em conta o seu sono, o seu estresse, as suas emoções, as suas memórias e o que você está fazendo naquele momento.

Por isso, às vezes o alarme fica **mais sensível** e dispara com facilidade, mesmo sem uma lesão nova.

Sentir dor nem sempre quer dizer
que algo está machucado.

Boa notícia: assim como o alarme pode ficar sensível, ele também pode ser acalmado. Movimento, sono, respiração e entender a sua dor ajudam nisso.

Existem tipos diferentes de dor

Entender qual é a sua ajuda a escolher o melhor caminho de cuidado. As duas são reais e merecem atenção.

Dor aguda

RECENTE E PROTETORA

- Costuma ter uma causa clara, como um esforço ou uma pancada
- Funciona como um alerta útil do corpo
- Diminui conforme o corpo se recupera
- Costuma durar de dias a poucas semanas

Dor persistente

ALARME SENSÍVEL DEMAIS

- Dura mais de 3 meses
- Na maioria das vezes, não há mais lesão no corpo
- O alarme ficou mais sensível e dispara com facilidade
- Sono, estresse, emoções e falta de movimento pesam muito

A dor persistente é invisível para os outros, mas é **real**. Ela não significa que você está fraco ou inventando. Significa que o seu sistema de proteção precisa ser reeducado com cuidado.

Como cuidar da sua dor

Pequenas atitudes no dia a dia ajudam a acalmar o alarme e a quebrar o ciclo da dor.

- ✓ Continue se movimentando no seu ritmo. O movimento é seguro e é um dos melhores remédios.
- ✓ Evite o repouso prolongado. Ficar parado costuma aumentar a dor com o tempo.
- ✓ Durma bem e cuide do estresse. Eles mexem direto no seu alarme.
- ✓ Dose as atividades: nem parar tudo, nem exagerar num dia só.
- ✓ Converse com quem você confia. Apoio e informação também acalmam a dor.

Quando procurar ajuda

- | | |
|---|--|
| ⚠ Dor após queda, pancada forte ou acidente | ⚠ Dormência, formigamento ou fraqueza que aumenta |
| ⚠ Dor forte que surge de repente, sem explicação | ⚠ Dor que piora à noite e não alivia em nenhuma posição |
| ⚠ Febre, mal-estar ou perda de peso junto com a dor | ⚠ Dor que não melhora depois de algumas semanas de cuidado |

Procure atendimento de urgência em caso de perda de força súbita ou dificuldade para controlar a urina ou o intestino.