DRª JULIANA MINGUETTI
DOR CRÔNICA E COLUNA

GUIA GRATUITO PARA QUEM VIVE COM DOR

Viver com menos dor *começa por pequenos passos*

Hábitos simples para o dia a dia de quem convive com dor crônica na coluna, na ATM, fibromialgia ou artrose, e como o cuidado integrado pode ajudar você a recuperar movimento e qualidade de vida.



Dra. Juliana Minguetti
FISIOTERAPEUTA · ACUPUNTURISTA · CREFITO-3 52816-F

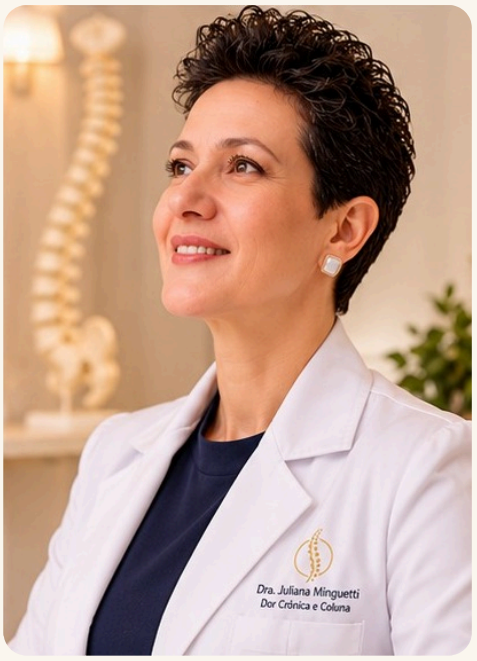
CAPÍTULO 1

Você não está sozinho(a), e sua dor tem explicação

A dor é considerada **crônica** quando persiste ou volta com frequência por **mais de três meses**. Esse é o critério da Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP), adotado pela OMS na CID-11, que hoje reconhece a dor crônica como uma condição de saúde por si só, e não apenas como sintoma de uma lesão.

Isso explica por que tanta gente continua com dor mesmo depois que o exame "não mostra nada" ou que a lesão antiga já cicatrizou. A gravidade do dano no tecido nem sempre corresponde à intensidade da dor: o sistema nervoso também participa, e fatores como **sono, estresse e inatividade** podem amplificar o sinal.

> *Dor nem sempre é sinônimo de dano, e o movimento, mesmo desconfortável no início, pode ser seguro.*



FIQUE ATENTO(A)

Procure avaliação sem demora se a dor vier com febre, perda de peso sem motivo, fraqueza nas pernas, perda de controle da urina ou fezes, ou após trauma. Nesses casos, busque atendimento médico.

Este guia é para você que sente:

Coluna cervical · Coluna torácica · Coluna lombar · Hérnia de disco · Disfunção da ATM · Bruxismo · Fibromialgia · Artrose · Dor de cabeça

A BOA NOTÍCIA

Mesmo a dor que dura anos costuma responder a um conjunto de cuidados: **entender a dor, movimentar-se, dormir melhor, comer bem e receber o tratamento certo**. Nas próximas páginas, você encontra por onde começar.

CAPÍTULO 2

Água e alimentação: o básico que sustenta o corpo

01

Beba água ao longo do dia

A água é a bebida de escolha do Guia Alimentar do Ministério da Saúde. A necessidade varia com peso, clima, atividade e saúde, então não existe número único.

- Deixe uma garrafa à vista e beba em pequenos goles, sem esperar a sede apertar.
- Associe a água a rotinas: ao acordar, a cada pausa no trabalho, às refeições.
- Quem tem doença renal ou cardíaca deve seguir a orientação do médico.

02

Faça da comida de verdade a base

A regra de ouro do Guia Alimentar: prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados e evite os ultraprocessados.

- Feijão, arroz, legumes, verduras, frutas, ovos, carnes e peixes.
- Prato colorido: a variedade vale mais que qualquer alimento "milagroso".
- Coma com calma, em horários regulares e, se possível, em boa companhia.

Vale colocar no prato

- Frutas e verduras de várias cores
- Peixes como sardinha e salmão
- Azeite de oliva, castanhas e sementes
- Grãos integrais, feijões e lentilha
- Temperos naturais: gengibre, açafrão, ervas

Vale reduzir

- Refrigerantes e sucos de caixinha
- Salgadinhos, biscoitos recheados e embutidos
- Macarrão instantâneo e comidas congeladas prontas
- Frituras e excesso de açúcar
- Álcool em excesso

> *Não existe uma "dieta anti-inflamatória" milagrosa, e sim padrões alimentares que ajudam o corpo como um todo: variedade, comida de verdade, exercício e sono de qualidade.*

Suplementos e dietas restritivas devem ser indicados por médico ou nutricionista. Seu prato é um aliado, mas não substitui o tratamento da dor.

CAPÍTULO 3

Movimente-se: o corpo foi feito para se mover



A OMS recomenda **150 a 300 minutos por semana** de atividade física aeróbica moderada para adultos, incluindo quem vive com condições crônicas, somada a fortalecimento muscular em dois ou mais dias. E reforça: **qualquer movimento é melhor que nenhum**.

Para quem tem dor, a regra é **começar pequeno e subir devagar**. Algum desconforto leve ao se mexer é esperado no início; dor forte, que piora muito ou persiste por horas, é sinal para ajustar a carga e conversar com seu fisioterapeuta.

POR ONDE COMEÇAR

- **Caminhada leve:** 10 minutos por dia, aumentando 2 a 5 minutos por semana.
- **Pausas ativas:** levante a cada 30 a 60 minutos para alongar e caminhar um pouco.
- **Água quente ou bicicleta leve:** boas opções para quem tem artrose ou fibromialgia.
- **Fortalecimento:** agachar na cadeira, elevar o corpo na ponta dos pés, exercícios com elástico.

COLUNA

Alterne posições, evite ficar muito tempo sentado e fortaleça abdômen e glúteos.

ATM E PESCOÇO

Mantenha lábios fechados e dentes afastados, relaxe os ombros e evite mascar chiclete.

FIBROMIALGIA

Revisões Cochrane mostram que o exercício aeróbico pode melhorar qualidade de vida e dor.

Se estiver há muito tempo parado(a), tem hérnia de disco, artrose avançada ou doença cardíaca, converse com seu profissional antes de iniciar um programa.

CAPÍTULO 4

Sono, estresse e respiração: o que você não vê, mas sente

A relação entre dor e sono é **de mão dupla**: a dor atrapalha o sono, e o sono ruim aumenta a sensibilidade à dor. O mesmo vale para o estresse e a tensão emocional, que mantêm músculos contraídos e o sistema nervoso em alerta. Cuidar disso é parte do tratamento.

Para dormir melhor

- Deite e acorde em horários parecidos, inclusive nos fins de semana.
- Reduza telas e luz forte na hora antes de dormir.
- Evite cafeína à tarde e refeições pesadas à noite.
- Teste travesseiros e posições: de lado com um travesseiro entre os joelhos costuma aliviar a lombar.
- Quarto escuro, silencioso e fresco.



PAUSA DE 2 MINUTOS

Inspire pelo nariz por 4 segundos, solte o ar devagar pela boca por 6 segundos. Repita por 2 minutos, com ombros soltos e mandíbula relaxada.

Pequenos gestos que aliviam o dia a dia

- Ajuste a altura da tela na linha dos olhos.
- Apoie os pés no chão e a lombar no encosto.
- Carregue peso próximo ao corpo e dos dois lados.
- Reserve um momento diário só para você, sem tela.

> *Como lidar com as recaídas sem pânico: um dia ruim não desfaz seu progresso. Respire, volte ao básico e retome no ritmo possível.*

CAPÍTULO 5

Seu dia a dia em um só olhar

Não é preciso mudar tudo de uma vez. Escolha **um ou dois hábitos** desta lista para esta semana, e acrescente outros aos poucos.

Manhã Um copo de água ao acordar · alongamento suave de 3 minutos · café da manhã com fruta e proteína · 10 minutos de caminhada ou mobilidade.

Dia Garrafa de água por perto · pausa ativa a cada 30 a 60 minutos · almoço de comida de verdade, sem pressa · respiração de 2 minutos nos momentos de tensão.

Tarde Lanche com fruta, castanhas ou iogurte · atividade física leve a moderada na maior parte dos dias · evitar cafeína após o meio da tarde.

Noite Jantar leve · telas desligadas uma hora antes de deitar · rotina de relaxamento · horário regular de sono.

Meu hábito da semana

_____

_____

Quando procurar ajuda

Se a dor dura mais de 3 semanas sem melhora, limita seu trabalho, seu sono ou seu humor, ou se você já tentou vários tratamentos sem resultado duradouro, vale uma avaliação.

CAPÍTULO 6 · COMO POSSO AJUDAR

Cuidado integrado, *feito para você*



Há mais de 20 anos atendendo pessoas com dor crônica, a Dra. Juliana reuniu no **Método Reset®** fisioterapia, osteopatia, acupuntura e terapia neural, em um olhar individualizado para o corpo, a mente e as emoções.

O objetivo é promover alívio, consciência corporal, movimento e autonomia, para que você volte à rotina com mais vitalidade.

ACUPUNTURA

Agulhas finas em pontos definidos, técnica milenar também usada no cuidado da dor.

TERAPIA NEURAL

Olha para o sistema nervoso e para o modo como o corpo responde à dor.

OSTEOPATIA

Técnicas manuais para mobilidade de articulações, músculos e tecidos.

Como é a primeira consulta

1

Você chama no WhatsApp, conta um pouco da sua dor e combina dia e horário.

2

Avaliação integral: sua história, suas dores, seu dia a dia e o exame físico.

3

Seu plano no Reset: a Dra. explica o que a avaliação mostrou e quais recursos entram no tratamento.

Leve exames e laudos que tiver e vá com roupa confortável.

> *Cuidar é restaurar equilíbrio.*
>
> DRA. JULIANA MINGUETTI

AGENDE SUA AVALIAÇÃO

WhatsApp (13) 99607-8666

Clínica Aurya
Centro de Registro (SP)

SEU PRÓXIMO PASSO

Sua dor não precisa ser a protagonista da sua vida

Muitos pacientes chegam achando que “é assim mesmo” e descobrem que há caminho de volta para o movimento, para o sono e para a rotina. Você pode ser o próximo a recomeçar.



AGENDE SUA AVALIAÇÃO

Dra. Juliana Minguetti

Fisioterapeuta · CREFITO-3 52816-F
Dor crônica, coluna, hérnia de disco e ATM

WhatsApp: (13) 99607-8666

Clínica Aurya: Rua José Antônio de Campos, 523, Centro, Registro (SP)

Instagram: @drajulianaminguetti

Site: julianaminguetti.web.app

Referências

1. Organização Mundial da Saúde. *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário*, 2020.
2. Treede RD et al. Chronic pain as a symptom or a disease: the IASP Classification of Chronic Pain for the ICD-11. *Pain*, 2019;160(1):19-27.
3. Raja SN et al. The revised IASP definition of pain. *Pain*, 2020.
4. Brasil. Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2ª ed., Brasília, 2014.
5. Bidonde J et al. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database Syst Rev*, 2017;6:CD012700.
6. Deare JC et al. Acupuncture for treating fibromyalgia. *Cochrane Database Syst Rev*, 2013:CD007070.
7. Revisões sobre a relação bidirecional entre sono e dor crônica musculoesquelética (p. ex., Santos MCS, tese UEL, 2024; *BrJP*, 2023).

Aviso: material educativo, que não substitui avaliação, diagnóstico ou tratamento individual. Resultados variam de pessoa para pessoa. Imagens ilustrativas.

DRª JULIANA MINGUETTI
DOR CRÔNICA E COLUNA

Cuidado especializado para você viver *sem dor.*

Dê o primeiro passo: chame no WhatsApp e conte a sua história.

© 2026 Dra. Juliana Minguetti