Método Reset®

Dra. Juliana Minguetti

Cuidado para quem convive com dor há muito tempo

Acupuntura, terapia neural e osteopatia reunidas em um mesmo plano de cuidado, para dor crônica, hérnia de disco e disfunção da ATM (articulação da mandíbula).

Acupuntura	Terapia neural	Osteopatia
Agulhas muito finas em pontos do corpo para aliviar dor e reduzir a tensão muscular.	Neste método, as pequenas aplicações de anestésico local em pontos de acupuntura e regiões auxiliam a restabelecer o fluxo energético, limpar memórias de dor e reorganizar os tecidos.	Utiliza manipulações nas articulações, tecidos moles e fáscias com o objetivo de restaurar a mobilidade, aliviar dores e devolver o equilíbrio natural ao organismo.

O que é o método Reset®

Reset® quer dizer **reestruturar, restaurar e restabelecer** as funções naturais do corpo e dos seus sistemas. É o trabalho desenvolvido pela Dra. Juliana Minguetti, Fisioterapeuta especializada em dor crônica, hérnia de disco e ATM (CREFITO 52816-F).

Em vez de usar um recurso isolado, a avaliação define quais das três técnicas combinam melhor com o seu caso e em que ordem, seguindo o raciocínio da osteopatia: procurar o que está limitando o movimento, e não só o ponto onde dói.

O primeiro objetivo é ajudar você a sair da crise. O segundo é voltar à sua rotina. O terceiro é você recuperar liberdade e qualidade de vida.

Para quem costuma ser indicado

- Dores que duram mais de três meses, na coluna ou em outras regiões.
- Hérnia de disco com dor lombar ou cervical, com ou sem dor irradiada para braço ou perna.
- Disfunção da ATM: dor na mandíbula, estalos, dificuldade para abrir a boca, dor de cabeça e no ouvido.
- Tensão muscular persistente no pescoço, nos ombros e na face.

Como funciona o atendimento

1. **Avaliação.** Conversa sobre sua história, exame físico e revisão dos seus exames, se houver.
2. **Plano combinado.** Você fica sabendo quais técnicas serão usadas, quantas sessões são previstas e o que se espera alcançar.
3. **Sessões.** Duram 1h20, com frequência e número total de sessões definidos na avaliação — o plano costuma durar de 3 a 10 semanas, de acordo com a necessidade de cada caso.
4. **Reavaliação.** O plano é revisto com você ao longo do acompanhamento, ajustando o que for preciso.

O que esperar

As sessões costumam ser bem toleradas. Pode haver leve desconforto no local das agulhas ou das aplicações, e é comum sentir sono ou cansaço no restante do dia.

A resposta varia de pessoa para pessoa: algumas percebem mudança já nas primeiras semanas, outras precisam de mais tempo. Não há garantia de resultado, e isso é conversado abertamente na avaliação.

Este cuidado **soma-se** ao seu tratamento de saúde, não o substitui. Continue com as medicações e o acompanhamento que o seu médico indicou, e avise sobre tudo o que você usa, inclusive anticoagulantes e suplementos.

Entender a dor faz parte do tratamento

Quem sente dor há muito tempo costuma passar a evitar movimentos com medo de piorar. Esse medo tem nome — cinesiofobia — e acaba deixando o corpo mais rígido e a dor mais presente.

Por isso, em cada sessão você recebe explicação sobre o que está acontecendo no seu corpo e sobre o que pode voltar a fazer com segurança.

- Movimento regular e gradual costuma ajudar mais do que repouso prolongado.
- Sono e estresse influenciam bastante a intensidade da dor.
- Na ATM: evite mascar chiclete, morder objetos e abrir muito a boca.

Quando a dor surgir, o que ajuda a não piorar

- Não pare de se mover por completo — a rigidez do repouso prolongado costuma alimentar a dor. Prefira reduzir o ritmo, não parar.
- Evite posturas mantidas por muito tempo, principalmente curvado ou torcido; troque de posição com frequência.
- Na crise, calor costuma relaxar a musculatura mais do que gelo — mas use o que já funciona para você.
- Durma o suficiente e cuide do estresse: os dois amplificam a percepção da dor.
- Não force o movimento até a dor aumentar muito; avance dentro do que é tolerável e converse com a fisioterapeuta antes da próxima sessão.

Perda de força em braço ou perna, alteração no controle de urina ou intestino, ou dor após queda pedem avaliação médica rápida.

Clínica Aurya
Rua José Antônio de Campos, 523 · Centro · Registro/SP
(13) 99607-8666 · Atendimento com hora marcada

Material informativo. Não substitui consulta, diagnóstico nem tratamento profissional. Em caso de dúvida sobre seu caso, procure atendimento.
Responsável técnica: Dra. Juliana Minguetti, Fisioterapeuta — CREFITO 52816-F.