DRª JULIANA MINGUETTI
FISIOTERAPEUTA
DOR CRÔNICA • COLUNA • ATM



E-BOOK EDUCATIVO

GUIA PRÁTICO DA DOR

Entenda os sinais do seu corpo: um guia sobre dor crônica, coluna e ATM.

INFORMAÇÃO PARA CUIDAR MELHOR DE VOCÊ

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este guia

Dor é uma das queixas mais comuns do dia a dia, e quem convive com ela, principalmente quando ela não vai embora, costuma ter mais perguntas do que respostas.

Este guia foi feito para explicar, em linguagem simples, **o que é a dor, como o corpo e o sistema nervoso funcionam** e o que você pode fazer na sua rotina para cuidar melhor de si. Entender a sua dor já faz parte do tratamento.

O que você vai encontrar aqui

1. O que é a dor e por que ela existe
2. Por que a dor pode persistir (e o que podemos fazer)
3. Entendendo a coluna e por que a dor aparece
4. Dor lombar, cervical e na ATM
5. Hábitos do dia a dia e exames de imagem
6. Quando é importante procurar avaliação profissional
7. Qual é o papel da Dra. Juliana Minguetti
8. Como cuidar melhor de você no dia a dia
9. Diário da dor e mitos e verdades

Um aviso importante

Este material é educativo e informativo. Ele não faz diagnóstico, não indica tratamento e não substitui a avaliação de um profissional de saúde. Cada pessoa é única, e só uma avaliação individual pode entender o seu caso.

EDUCAÇÃO EM DOR

A dor, explicada de forma simples

A dor não é uma inimiga. É o **sistema de alarme do corpo**: um aviso criado pelo cérebro para nos proteger.

Quando você machuca o dedo ou força demais as costas, o cérebro avalia a situação e decide se vale a pena "tocar o alarme". Essa decisão leva em conta não só o que acontece no tecido, mas também o contexto: seu nível de estresse, seu sono, suas experiências anteriores e o quanto você se sente seguro.

Dor aguda

Aparece depois de um esforço, uma torção ou uma lesão. Cumpre o papel de proteger e costuma melhorar conforme o corpo se recupera, em dias ou poucas semanas.

Dor crônica

É a dor que dura **mais de 3 meses**, ou que persiste além do tempo esperado de recuperação. Aqui o alarme pode continuar tocando mesmo quando o tecido já cicatrizou.

Uma linha do tempo

Aguda	Subaguda	Crônica
até ~6 semanas	6 semanas a 3 meses	mais de 3 meses

> **Toda dor é real.** Mas dor e dano nem sempre andam juntos. É possível ter muita dor com pouco dano no tecido, e é possível ter alterações em exames sem sentir nada. Entender isso tira o medo e abre caminho para o cuidado.

Você não está sozinho(a).
A dor crônica é muito comum e tem tratamento. O objetivo do cuidado é devolver a você função, confiança no próprio corpo e qualidade de vida.

EDUCAÇÃO EM DOR

Por que a dor pode persistir?

Na dor crônica, o sistema nervoso pode ficar mais “sensível”, como se o volume do alarme tivesse sido aumentado.

Os cientistas chamam isso de **sensibilização**. Com ela, o corpo pode disparar o alarme com estímulos que antes não incomodavam, ou com uma intensidade maior do que o tecido justificaria. **Não é “coisa da sua cabeça”**: é um processo biológico real, que acontece no corpo e no sistema nervoso.

ALARME EM EQUILÍBRIO



ALARME SENSIBILIZADO



O que pode aumentar o volume

- Sono ruim ou curto
- Estresse e tensão constantes
- Medo de se mover ou de “piorar”
- Ficar parado por muito tempo
- Isolamento e pouco apoio
- Ficar muito atento à dor

O que ajuda a baixar o volume

- Sono regular e reparador
- Movimento gradual, no seu ritmo
- Respiração e relaxamento
- Entender o que é a sua dor
- Apoio de família e amigos
- Tratamento adequado e acompanhado

> **Há esperança.** O sistema nervoso tem uma capacidade enorme de se readaptar. Assim como ele aprendeu a proteger demais, pode reaprender a se sentir seguro. Esse é um dos pilares do cuidado em dor crônica.

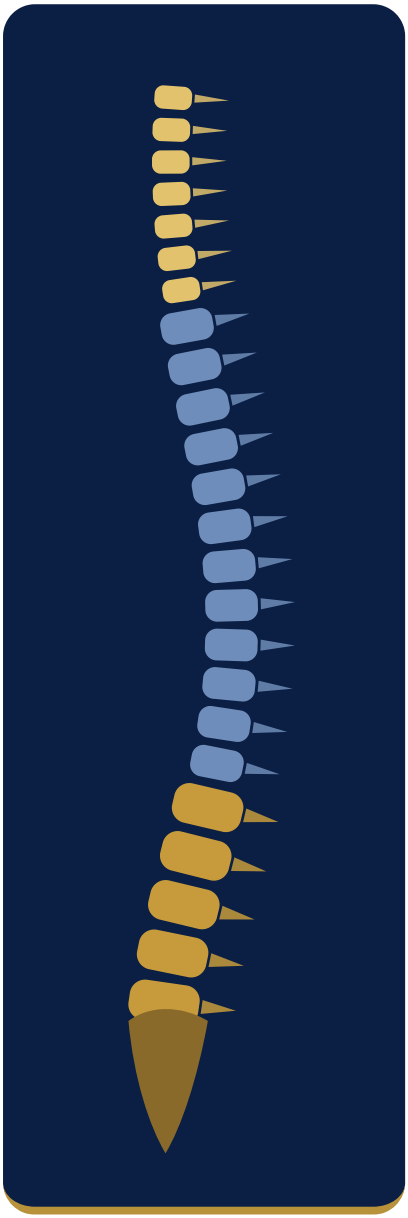
“Dói” não é o mesmo que “estou me machucando”.

Na dor persistente, um desconforto leve a moderado durante um movimento gradual costuma ser seguro. Dor forte, que piora muito ou que vem com sinais de alerta (veja a página 11) deve ser conversada com o seu profissional.

O BÁSICO, SEM COMPLICAÇÃO

Entendendo a sua coluna

A coluna é uma estrutura formada por vértebras empilhadas, ligadas por discos, músculos e ligamentos. Ela sustenta o corpo, protege a medula e permite que você se mova. Para facilitar, dividimos em regiões.



Cervical (7 vértebras)
Sustenta a cabeça e dá mobilidade ao pescoço. É uma região muito sensível a tensão e a posturas mantidas.

Torácica (12 vértebras)
Ligada às costelas, é a região mais estável da coluna, com menos movimento.

Lombar (5 vértebras)
Suporta grande parte do peso do corpo e participa de quase todo movimento de inclinar, levantar e girar.

Sacro
Faz a ligação da coluna com a bacia.

E os discos?
Ficam entre as vértebras e funcionam como amortecedores. São estruturas vivas, que se adaptam à carga que recebem ao longo da vida.

Boa notícia:
a coluna é feita para se mover. Em geral, movimento adequado e variado faz parte do cuidado, e não o contrário.

ENTENDENDO O DESCONFORTO

Por que a dor aparece?

A dor raramente tem uma causa única. Na maior parte das vezes, vários fatores se somam ao longo do tempo, e o corpo avisa quando alguma coisa está em sobrecarga.

Posturas mantidas

Ficar muito tempo na mesma posição, sentado ou em pé, sobrecarrega músculos e articulações.

Esforço e sobrecarga

Levantar peso de forma inadequada ou fazer um esforço para o qual o corpo não estava preparado.

Sedentarismo

Músculos pouco ativos oferecem menos suporte para a coluna e tendem a se cansar mais rápido.

Tensão e estresse

Períodos de estresse costumam aumentar a tensão muscular, principalmente no pescoço, nos ombros e na mandíbula.

Sono e descanso

Dormir mal ou em posições desconfortáveis dificulta a recuperação do corpo.

Movimentos repetitivos

Repetir o mesmo gesto muitas vezes no trabalho ou no esporte pode gerar desgaste.

Além do corpo: o “mosaico” da dor

Fatores emocionais e de vida também entram na conta: preocupações, luto, sobrecarga no trabalho, noites mal dormidas e a falta de pausas. Eles não “criam” a dor do nada, mas podem **aumentar o volume do alarme** (como vimos na página 4). Por isso o cuidado olha para a pessoa inteira, e não só para a região que dói.

Cada corpo é diferente.

A mesma dor pode ter origens diferentes em pessoas diferentes. Por isso, comparar sintomas com os de outras pessoas ou buscar respostas prontas nem sempre funciona.

TRÊS QUEIXAS MUITO COMUNS

Dor lombar, cervical e na ATM

Essas regiões são muito exigidas no dia a dia e costumam ser as que mais incomodam. Veja como cada uma costuma se manifestar e em quais situações aparece.



LOMBAR

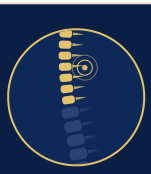
parte baixa das costas

COMO COSTUMA SER RELATADA

- dor, peso ou rigidez na região baixa das costas
- desconforto ao ficar sentado ou em pé por muito tempo
- dificuldade para se levantar após ficar parado
- dor que pode se estender para o quadril ou a perna

SITUAÇÕES ASSOCIADAS

- trabalho sentado por longos períodos
- levantar objetos ou pessoas sem preparo
- pouca atividade física
- dormir em colchão ou posição desconfortável



CERVICAL

região do pescoço

COMO COSTUMA SER RELATADA

- tensão ou dor no pescoço e entre os ombros
- dificuldade para girar ou inclinar a cabeça
- dor que pode subir para a nuca e a cabeça
- formigamento que pode descer para o braço

SITUAÇÕES ASSOCIADAS

- uso prolongado de computador e celular
- postura com a cabeça projetada à frente
- estresse e tensão acumulada
- travesseiro inadequado ou má posição ao dormir



ATM

articulação da mandíbula

COMO COSTUMA SER RELATADA

- dor ou cansaço na mandíbula e perto do ouvido
- estalos ou travamentos ao abrir e fechar a boca
- dificuldade ou dor ao mastigar
- dor de cabeça ou nas têmporas, às vezes zumbido

SITUAÇÕES ASSOCIADAS

- apertar ou ranger os dentes (bruxismo)
- estresse e tensão no rosto e no pescoço
- mastigar sempre do mesmo lado
- cabeça projetada à frente, que sobrecarrega o pescoço

Atenção redobrada

Quando a dor se estende para braço ou perna, ou vem acompanhada de formigamento, vale uma atenção maior. E lembre: **a coluna cervical e a ATM trabalham juntas**, e a tensão em uma costuma refletir na outra. Veja mais nas páginas seguintes.

O DIA A DIA FAZ DIFERENÇA

Hábitos que podem pesar

Pequenos hábitos repetidos todos os dias podem somar ou aliviar a carga sobre a coluna. Veja alguns exemplos e ajustes simples.

Hábito	Como pode contribuir	Pequeno ajuste
Muitas horas sentado	Mantém a coluna na mesma posição e reduz a atividade dos músculos de sustentação.	Levante-se e se movimente por alguns minutos a cada 30 a 60 minutos.
Celular na altura do peito	Inclinar a cabeça para olhar a tela aumenta a carga sobre o pescoço.	Aproxime a tela da altura dos olhos sempre que possível.
Carregar peso de um lado só	Desequilibra a carga e exige mais de um lado do corpo.	Divida o peso entre os dois lados ou use mochila bem ajustada.
Dormir mal	Sono ruim atrapalha a recuperação muscular e pode aumentar a sensação de dor.	Cuide da rotina de sono e do conforto do travesseiro e do colchão.
Ficar parado por muito tempo	Com pouco movimento, a musculatura perde força e flexibilidade.	Inclua caminhadas e atividades de que você goste, no seu ritmo.
Apertar os dentes	Mantém a musculatura da mandíbula e do pescoço em tensão, o que pode sobrecarregar a ATM.	Lembre-se: dentes separados, língua relaxada e lábios fechados. Conte à Dra. se acorda com a mandíbula cansada.

Comece pequeno.
Escolha apenas **um** ajuste desta tabela para esta semana. Mudanças pequenas e mantidas valem mais do que grandes mudanças que duram dois dias.

EDUCAÇÃO EM DOR

Exames de imagem e a sua dor

Ressonância ou raio-X que mostram “hérnia”, “protrusão” ou “desgaste” assustam. Mas nem sempre contam a história toda.

Estudos mostram que **muitas pessoas sem nenhuma dor têm alterações nos exames de coluna**, como discos abaulados, hérnias ou sinais de desgaste, e que essas alterações ficam mais comuns com o passar dos anos. Elas fazem parte do envelhecimento normal do corpo, assim como os cabelos brancos ou as rugas. Por isso, o exame é **uma peça do quebra-cabeça**, e não o diagnóstico completo.

Sua história
quando começou, o que piora e o que alivia

+

Exame físico
movimentos, força, sensibilidade

+

Exames de imagem
quando indicados

=

Plano de cuidado
feito para você

E a hérnia de disco?

Em muitos casos, a hérnia de disco melhora com o tempo e com cuidados conservadores, como orientação, movimento gradual e terapia manual. A necessidade de cirurgia é uma decisão médica, tomada com base em sinais específicos, e não apenas na imagem.

Cuidado com as palavras

Termos como “coluna desgastada”, “ossos se esfregando” ou “bico de papagaio” costumam gerar medo e fazer a pessoa evitar o movimento, o que pode aumentar a dor. Encontrar uma alteração no exame **não significa que a sua coluna está “estragada”**.

Traga seus exames
para a avaliação, mas não tire conclusões sozinho(a) com base no laudo. Seu profissional vai interpretá-los junto com a sua história e o seu exame físico.

SAIBA RECONHECER OS SINAIS

Quando procurar avaliação

Na maioria das vezes, a dor na coluna não indica algo grave. Mesmo assim, existem sinais que merecem atenção. Esta lista é orientativa e não substitui a avaliação de um profissional.

Procure atendimento médico com urgência

- dor após queda, pancada forte ou acidente;
- fraqueza repentina em braço ou perna;
- dificuldade para controlar urina ou intestino, ou dormência na região íntima;
- dor intensa nas costas ou no pescoço com febre alta;
- dor no peito, falta de ar ou dor súbita muito intensa;
- dor contínua que não alivia em nenhuma posição, principalmente com perda de peso sem explicação;
- mandíbula que trava com a boca aberta ou fechada e não volta ao normal.

Agende uma avaliação com fisioterapeuta especialista

- dor que persiste por semanas ou volta com frequência;
- dor que piora à noite ou não melhora com o repouso;
- formigamento ou dormência que se repetem;
- dor que se estende para braço ou perna;
- dor na mandíbula, com estalos ou dificuldade para mastigar;
- dor que atrapalha o sono, o trabalho ou as atividades do dia a dia.

CONHECENDO A ABORDAGEM

Qual é o papel da Dra. Juliana Minguetti?



A Dra. Juliana Minguetti é fisioterapeuta com atuação em **dor crônica, coluna e ATM** (CREFITO: 52816-F). Seu trabalho reúne **osteopatia, terapia neural, acupuntura e o Método Reset**, sempre com uma abordagem que considera o corpo como um todo, e que coloca você no centro do cuidado.

> *"Cuidar é restaurar equilíbrio.*
> *Transformar é a minha missão."*

Como é a avaliação

A consulta começa com uma conversa sobre seu histórico, sua rotina e suas principais queixas. Em seguida, é feita uma avaliação detalhada da postura, dos movimentos, das tensões e das possíveis disfunções do corpo, buscando identificar os fatores que podem estar contribuindo para a sua dor.

O que pode fazer parte do cuidado

Técnicas manuais e integrativas, escolhidas conforme a sua avaliação, que ajudam a modular a dor, ganhar mobilidade, reduzir tensões e melhorar a postura. Inclui também orientações posturais, ajustes de hábitos, recomendações de movimento e **educação em dor**: entender o que acontece com você faz parte do tratamento.

Trabalho em conjunto

A partir do plano de cuidado apresentado, é construída uma aliança entre a profissional e você. Essa parceria é fundamental para o resultado, dentro e fora do consultório, e envolve confiança, comprometimento e colaboração ao longo de todo o processo.

O que esperar.

Ao finalizar a avaliação, a Dra. explica o que foi encontrado, apresenta o plano de cuidado, a estimativa de sessões e o que esperar no seu caso, sempre respeitando as particularidades de cada paciente.

PEQUENAS ATITUDES, GRANDE DIFERENÇA

Cuidando de você no dia a dia

Não existe uma fórmula única, mas alguns cuidados simples costumam ajudar a manter o corpo mais confortável. Marque os que você já faz e escolha **um** para começar.

- ☐ **Movimente-se com frequência** – Alterne posições e levante-se a cada 30 a 60 minutos.
- ☐ **Mantenha-se ativo** – Escolha uma atividade de que goste e consiga manter com regularidade.
- ☐ **Vá devagar, no seu ritmo** – Comece com pouco e aumente aos poucos. Evite o ciclo "dia bom: faço tudo; dia ruim: não faço nada".
- ☐ **Ajuste seu posto de trabalho** – Tela na altura dos olhos, apoio para os pés e cadeira confortável.
- ☐ **Levante peso com cuidado** – Aproxime o objeto do corpo e use as pernas, sem torcer a coluna.
- ☐ **Cuide do sono** – Procure horários regulares e um travesseiro que mantenha o pescoço confortável.
- ☐ **Faça pausas para respirar** – Momentos de relaxamento ajudam a reduzir a tensão acumulada e "baixar o volume" do alarme.
- ☐ **Respeite os seus limites** – Aumente a intensidade aos poucos e evite insistir em esforço que causa dor forte.
- ☐ **Converse sobre o que sente** – Falar com a família, com amigos e com o seu profissional reduz o peso da dor.
- ☐ **Observe os sinais** – Anote quando a dor aparece e o que piora ou alivia. O diário da próxima página ajuda.

Se você sente dor, converse com um profissional antes de iniciar ou intensificar qualquer atividade.

PARA PREENCHER

Meu diário da dor

Anotar a dor durante uma semana ajuda você e a Dra. a enxergar **padrões**: o que piora, o que alivia e como o sono, o estresse e o movimento se relacionam com ela. Leve esta página preenchida para a sua consulta.

Escala da dor (0 a 10)

0 = nenhuma dor • 5 = dor moderada • 10 = a pior dor que você consegue imaginar

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dia	Dor (0 a 10)	O que eu estava fazendo?	Horas de sono	Estresse / humor	O que ajudou?
Segunda					
Terça					
Quarta					
Quinta					
Sexta					
Sábado					
Domingo					

Dica:
não se cobre. Dias de dor mais alta também são informação, e não "fracasso". O objetivo é entender, e não controlar cada detalhe.

DÚVIDAS FREQUENTES

Mitos e verdades

Muita informação circula sobre dor. Veja o que costuma gerar mais dúvidas.

1

"Com dor nas costas, o melhor é ficar de repouso total."

Em geral, manter-se em movimento leve, dentro do que é confortável, costuma ser mais indicado do que ficar parado por muitos dias. Cada caso é um caso e deve ser avaliado.

2

"Toda dor nas costas é sinal de algo grave."

Na maioria das vezes não é. Ainda assim, dor persistente ou acompanhada dos sinais de alerta merece avaliação.

3

"Estalos na coluna ou na mandíbula são sempre ruins."

Nem sempre. Estalos sem dor costumam ser comuns. Se vierem com dor ou travamento, vale conversar com um profissional.

4

"Existe uma postura perfeita que evita a dor."

Mais importante do que uma postura rígida é variar de posição e se movimentar ao longo do dia.

5

"Só quem tem mais idade sente dor na coluna."

Pessoas de todas as idades podem ter dor, inclusive jovens que passam muitas horas sentados ou no celular.

6

"Se a dor é crônica, é coisa da minha cabeça."

Não. A dor crônica é real e tem base biológica no sistema nervoso. Emoções e estresse podem influenciá-la, como influenciam muitas outras condições de saúde.

7

"Quem tem hérnia de disco sempre precisa operar."

Não. Em muitos casos há melhora com cuidados conservadores. A indicação de cirurgia é médica e depende de sinais específicos.



SEU PRÓXIMO PASSO

Cuide do que o seu corpo está dizendo.

Se você se identificou com algo deste guia, uma avaliação individual pode ajudar a entender o seu caso com calma e cuidado, sem promessas e sem pressa.

Agende sua avaliação com a Dra. Juliana Minguetti

(13) 99607-8666

Clínica Aurya

Rua José Antônio de Campos, 523 • Centro • Registro/SP

WhatsApp: (13) 99607-8666

@drajulianaminguetti

julianaminguetti.web.app

ASSOCIADA A

AOB Associação dos Osteopatas do Brasil

Escuela de Osteopatía de Madrid Brasil

DRª JULIANA MINGUETTI

FISIOTERAPEUTA • DOR CRÔNICA • COLUNA • ATM • CREFITO: 52816-F

Material educativo. Não substitui consulta, diagnóstico ou tratamento.