

Entenda Nossas Perguntas e Como Elas Ajudam no Seu Tratamento

Guia de Anamnese da Clínica de Dor

Bem-vindo(a) à Clínica de Dor – Dr. Lúcio Hott!



@clinicadedores



www.clinicadedores.com



@ClínicaDeDor

Bem-vindo(a) à Clínica de Dor – Dr. Lúcio Hott!

Olá! Aqui na **Clínica de Dor**, queremos te ajudar a viver com menos dor e mais qualidade de vida. Para isso, começamos com uma conversa importante: a **anamnese médica**.

Ela é o momento em que escutamos você com muita atenção para entender sua dor e criar o melhor plano de tratamento personalizado para o seu caso.

Neste guia, vamos te explicar cada pergunta que fazemos e por que ela é importante para o sucesso do seu tratamento. Vamos juntos?

01

O que aconteceu com você? (Datas e detalhes)

Por que perguntamos?

Queremos ouvir sua história com calma. Saber quando a dor começou, como ela é e o que aconteceu ajuda a entender a causa. Quanto mais detalhe, mais robusta a história fica e melhor podemos construir o plano de tratamento.

Como isso ajuda?

Com detalhes (ex.: “começou há 3 meses após carregar peso”), podemos identificar o que está causando sua dor e planejar o melhor tratamento.

02

Algo alivia sua dor?

Por que perguntamos?

Saber o que te ajuda (ex.: descansar, usar bolsa de água morna, ficar em repouso) nos dá pistas sobre o que funciona para você.

Como isso ajuda?

Se algo já alivia, podemos incluir isso no plano (ex.: repouso combinado com laser de alta potência) para te trazer mais conforto e alcançar o controle da dor.

03 Algo piora sua dor?

Por que perguntamos?

Descobrir o que aumenta a dor (ex.: ficar muito tempo sentado, ficar se abaixando) nos mostra o que evitar.

Como isso ajuda?

Evitando esses gatilhos, conseguimos reduzir sua dor e proteger seu corpo enquanto tratamos.

04 Algo desencadeia sua dor?

Por que perguntamos?

Queremos saber o que “acende” a dor, o que faz ela começar, ficar ativa ou mais intensa (ex.: estresse ou ficar 10 minutos de pé).

Como isso ajuda?

Identificar esses gatilhos nos ajuda a criar um plano para evitá-los ou tratá-los (ex.: atividade física específica ou ajustes no trabalho).

05 Você já teve um quadro de dor semelhante antes?

Por que perguntamos?

Saber se você já sentiu algo parecido (ex.: há 1 ano) nos ajuda a entender se a dor é recorrente.

Como isso ajuda?

Se for recorrente, podemos tratar a causa raiz (ex.: com campo eletromagnético de alta intensidade) para evitar que volte.

06

A dor impede ou limita você de fazer algo?

Por que perguntamos?

Queremos saber como a dor afeta sua vida (ex.: não consegue brincar com os filhos, não consegue levantar o neto nos braços).

Como isso ajuda?

Nosso objetivo é te ajudar a voltar a fazer o que ama, então focamos em aliviar essas limitações (ex.: com terapia por ondas de choque).

07

Você já tratou essa dor antes? O que usou para aliviar?

Por que perguntamos?

Saber o que você já tentou (ex.: massagem, calor) nos ajuda a entender o que funcionou ou não.

Como isso ajuda?

Evitamos repetir o que não deu certo e ajustamos o plano (ex.: combinar ondas de choque com massoterapia). Para termos resultados diferentes, precisamos atuar de forma diferente.

08

De 0 a 10, como é a intensidade da sua dor?

Por que perguntamos?

Usamos uma escala (0 = sem dor, 10 = pior dor) para medir o quanto sua dor te afeta.

Como isso ajuda?

Isso nos ajuda a acompanhar seu progresso (ex.: se começa em 8 e cai para 4 após o tratamento) e ajustar o plano.

09

Qual é o local da dor principal e as demais, em ordem?

Por que perguntamos?

Queremos saber onde dói mais (ex.: lombar, depois joelho) para priorizar o tratamento.

Como isso ajuda?

Focamos primeiro na dor principal (ex.: laser de alta potência na lombar) e depois nas outras, para te trazer alívio mais rápido.

10

Você tem alergia a algum medicamento?

Por que perguntamos?

Saber se você tem alergias (ex.: a algum remédio) é importante para sua segurança.

Como isso ajuda?

Evitamos riscos e escolhemos tratamentos seguros para você (ex.: sem substâncias que te causem reação). Na imensa maioria dos casos, não prescrevemos medicamentos.

11

Você toma algum remédio regular para outras condições (como hipertensão, diabetes, dislipidemia)?

Por que perguntamos?

Queremos saber se você usa remédios (ex.: para diabetes) que podem afetar a dor ou o tratamento.

Como isso ajuda?

Isso nos ajuda a planejar tratamentos que não interfiram nos seus remédios e a entender melhor sua saúde geral.

12

Você está tendo febre?

Por que perguntamos?

Febre pode indicar infecções ou inflamações que afetam a dor e que podem necessitar outro tipo de abordagem no tratamento inicial.

Como isso ajuda?

Se você tem febre, podemos investigar se há algo mais acontecendo (ex.: infecção) e ajustar o plano para te proteger.

13

Você fica exposto à fumaça de cigarro?

Por que perguntamos?

A fumaça do cigarro, mesmo que você não fume, pode aumentar a inflamação e a dor.

Como isso ajuda?

Sabendo disso, podemos te orientar a evitar a fumaça e proteger seu corpo, ajudando a reduzir a dor.

14

Você está tendo tosse?

Por que perguntamos?

Tosse pode indicar problemas respiratórios ou sobrecarregar os músculos, piorando a dor.

Como isso ajuda?

Se você tem tosse, podemos investigar se isso está afetando sua dor e ajustar o tratamento (ex.: relaxamento muscular).

15

Você teve algum trauma, acidente ou fratura?

Por que perguntamos?

Traumas ou fraturas podem ser a causa da sua dor ou afetar seu corpo de outras formas.

Como isso ajuda?

Sabendo disso, podemos focar na origem da dor (ex.: tratar uma lesão antiga com campo eletromagnético de alta intensidade ajustado para fratura) e evitar agravá-la.

16

Você passou por alguma cirurgia?

Por que perguntamos?

Cirurgias podem deixar sequelas, como aderências cicatriciais, que podem alterar a postura e ajudar a causar dor.

Como isso ajuda?

Se uma cirurgia está ligada à sua dor, podemos tratá-la de forma específica (ex.: com ondas de choque para aliviar aderências).

17

Você fuma?

Por que perguntamos?

Fumar aumenta a inflamação no corpo e pode piorar a dor.

Como isso ajuda?

Se você fuma, podemos te orientar a reduzir ou parar, o que ajuda a aliviar a dor e melhorar os resultados do tratamento.

18

Você consome bebidas alcoólicas?

Por que perguntamos?

O álcool pode aumentar a inflamação e atrapalhar o sono, piorando a dor.

Como isso ajuda?

Sabendo disso, podemos te ajudar a evitar o álcool e melhorar seu sono e bem-estar (ex.: com dicas do nosso guia de sono).

19

Você faz alguma atividade física?

Por que perguntamos?

Atividades físicas podem ajudar ou atrapalhar sua dor, dependendo do tipo e intensidade.

Como isso ajuda?

Se você faz algo que piora a dor, podemos ajustar (ex.: evitar carregar peso). Se não faz, podemos sugerir movimentos leves, como caminhada.

20

Como é sua alimentação?

Por que perguntamos?

O que você come pode ajudar ou piorar a dor (ex.: alimentos com açúcar aumentam a inflamação).

Como isso ajuda?

Com base na sua alimentação, podemos sugerir mudanças (ex.: incluir mais frutas e evitar doces) para reduzir a dor.

21

Seu intestino funciona regularmente?

Por que perguntamos?

Problemas como constipação podem aumentar o desconforto e a dor.

Como isso ajuda?

Se seu intestino não funciona bem, podemos sugerir alimentos (ex.: suco verde) ou tratamentos para aliviar isso e melhorar sua dor.

22

Você dorme bem?

Por que perguntamos?

Dormir mal pode piorar a dor e a fadiga, comuns em quem tem dor crônica.

Como isso ajuda?

Se você não dorme bem, podemos incluir dicas para melhorar o sono (ex.: chá de camomila) e tratamentos que ajudam a relaxar.

23

Como é seu trabalho? Você pega peso, fica em má postura ou sente estresse?

Por que perguntamos?

Seu trabalho pode ser a causa da dor (ex.: má postura ou carregar peso). O estresse também pode piorar.

Como isso ajuda?

Sabendo disso, podemos sugerir ajustes (ex.: melhorar a postura) e tratamentos (ex.: laser de alta intensidade ou terapia por ondas de choque para relaxar os músculos).

24

Sua dor causa ansiedade, estresse, alteração de humor ou depressão?

Por que perguntamos?

A dor pode afetar suas emoções, e isso pode piorar ainda mais a dor.

Como isso ajuda?

Se você sente ansiedade ou tristeza, podemos incluir formas de relaxar (ex.: meditação, psicoterapia) e tratar a dor para melhorar seu humor.

25

Você tem apoio familiar ou de amigos para lidar com a dor?

Por que perguntamos?

Queremos saber se você tem necessidades específicas, como direitos trabalhistas ou benefícios de pessoa com deficiência (PCD), que podem estar ligados à sua dor.

Como isso ajuda?

Se você tem um interesse trabalhista ou é PCD, podemos adaptar o plano para te ajudar a lidar com limitações (ex.: ajustar o ambiente de trabalho) e garantir que você receba o apoio certo, enquanto tratamos sua dor.

26

Você tem algum interesse trabalhista ou de benefício, como PCD (pessoa com deficiência)?

Por que perguntamos?

Queremos saber se você tem necessidades específicas, como direitos trabalhistas ou benefícios de pessoa com deficiência (PCD), que podem estar ligados à sua dor.

Como isso ajuda?

Se você tem um interesse trabalhista ou é PCD, podemos adaptar o plano para te ajudar a lidar com limitações (ex.: ajustar o ambiente de trabalho) e garantir que você receba o apoio certo, enquanto tratamos sua dor.

Por Que Fazemos Tudo Isso?

Na **Clínica de Dor - Dr. Lúcio Hott**, cada pergunta nos ajuda a entender você por inteiro - sua dor, seu corpo e sua vida. Assim, podemos criar um plano que realmente funcione, com tratamentos como laser de alta potência, terapia por ondas de choque, campo eletromagnético de alta intensidade, ledterapia, procedimentos intervencionistas minimamente invasivos para controle da dor, além de dicas para comer e dormir melhor e várias outras maneiras.

Nosso objetivo é te ajudar a viver sem limitações, com mais alegria e saúde!

Mais do que ter uma marca, trata-se de deixar uma marca na vida das pessoas!

Quer começar sua jornada para viver sem dor?

Entre em contato com a Clínica de Dor - Dr. Lúcio Hott pelo WhatsApp ou agende sua consulta no site www.clinicadedores.com !



@clinicadedores



www.clinicadedores.com



@ClínicaDeDor