

# QUE DOR É ESSA?

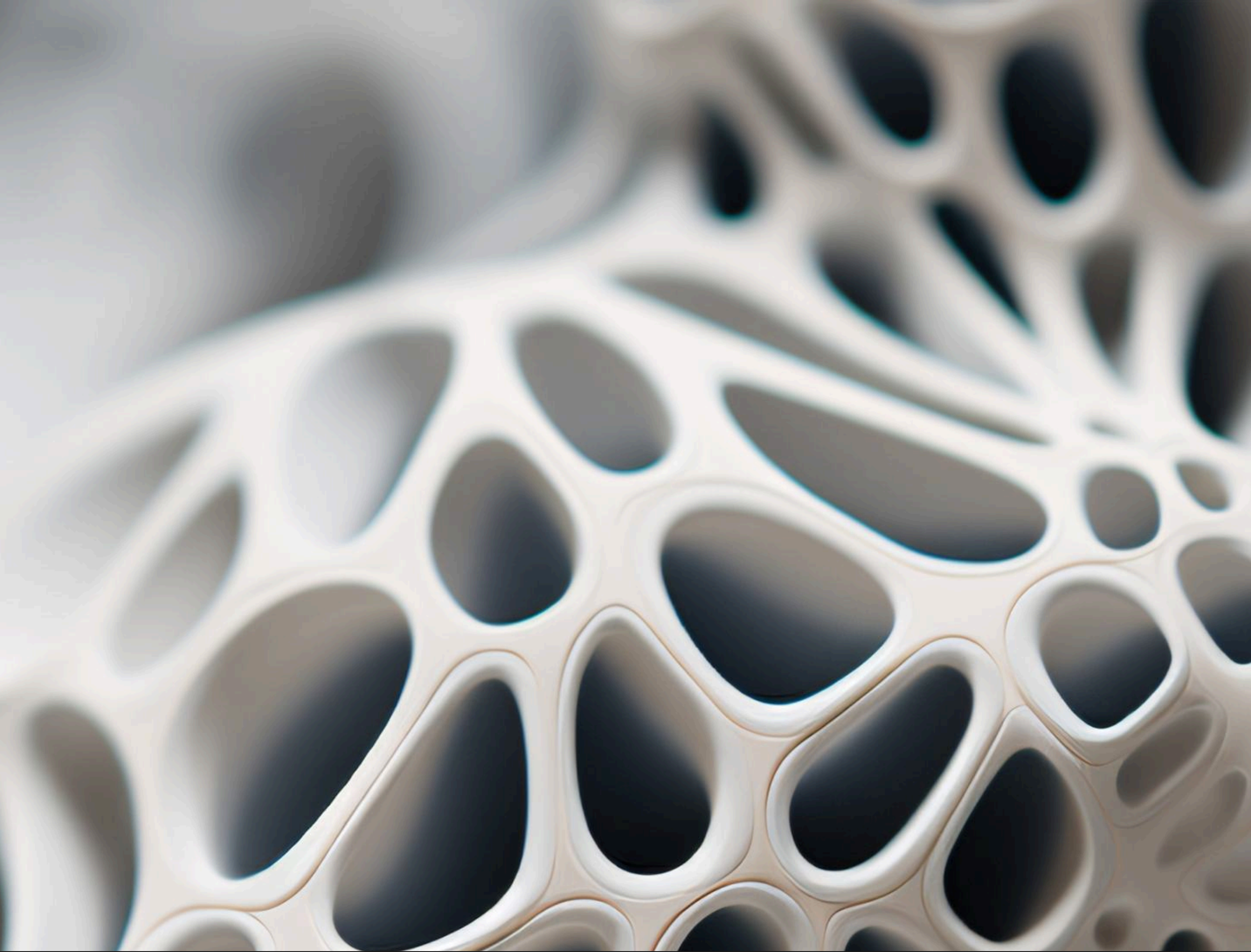
Sua dor tem nome,  
causa e solução.

Conheça a origem das  
principais dores, suas  
causas e primeiros  
cuidados neste guia rápido.



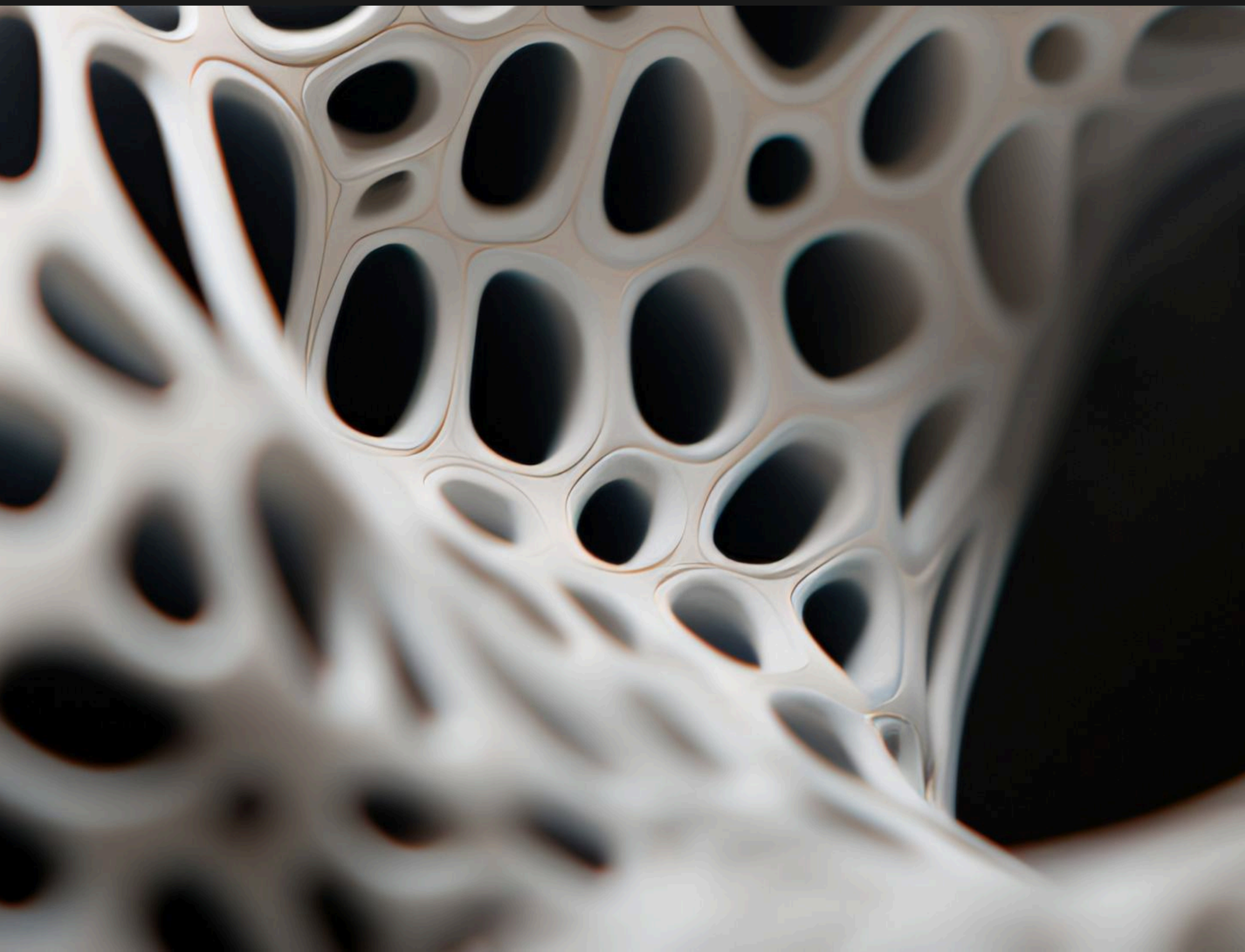
Dr<sup>a</sup>. Laice Cunha

Este ebook tem como objetivo orientar a população sobre como identificar, na prática, os principais sintomas de osteoporose, artrose, dor crônica e sarcopenia, além de ensinar os primeiros cuidados que podem ser adotados para aliviar os sintomas até o atendimento médico especializado.



# OSTEOPOROSE

QUANDO O CORPO PEDE ATENÇÃO



## Principais Sintomas

- **Dores nas costas** ou no quadril, principalmente após quedas leves, podem ser um sinal de alerta.
- **Perda de altura** ao longo do tempo, percebida nas roupas ou ao se olhar no espelho.
- **Dificuldade para segurar objetos** ou sensação de fraqueza nas mãos.
- **Postura encurvada** (corcunda) que surge aos poucos.
- **Fraturas com facilidade**, mesmo em situações simples do dia a dia.

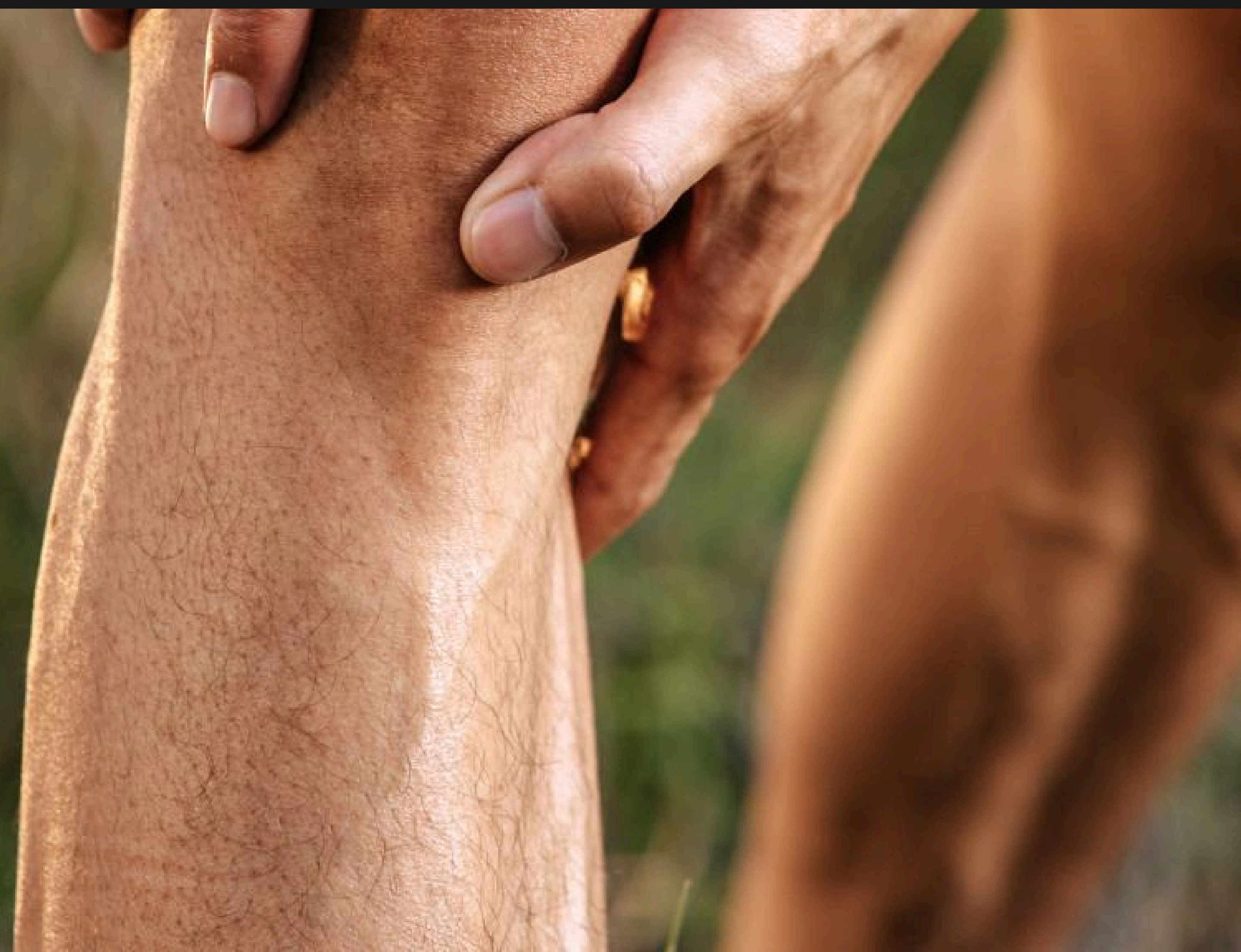
## Primeiros Cuidados

- **Alimente-se com carinho:** Inclua leite, queijos, iogurtes e folhas verdes nas refeições diárias.
- **Aproveite o sol da manhã:** 20 minutos por dia já ajudam seu corpo a produzir vitamina D, essencial para ossos fortes.
- **Cuide do ambiente:** Retire tapetes soltos, use calçados firmes e mantenha a casa bem iluminada para evitar quedas.
- **Movimente-se com amor:** Caminhadas leves, hidroginástica e alongamentos ajudam a fortalecer o corpo e a mente.



# ARTROSE

O DESAFIO DAS ARTICULAÇÕES



## Como Perceber

- **Dor nas articulações**, principalmente ao mexer joelhos, mãos ou quadris.
- **Inchaço** e sensação de calor nas juntas afetadas.
- **Rigidez ao acordar**, que melhora com o movimento.
- **Estalos** ao movimentar as articulações.
- **Dificuldade para apoiar o peso** ou realizar tarefas simples.

## Primeiros Cuidados

- **Exercite-se com suavidade:** Prefira atividades de baixo impacto, como bicicleta ergométrica, caminhada e hidroginástica.
- **Controle o peso:** Pequenas mudanças na alimentação ajudam a aliviar a sobrecarga nas articulações.
- **Use compressas mornas para** aliviar dores e relaxar os músculos.
- **Respeite seus limites:** Mantenha-se ativo, mas sem exageros.



# DOR CRÔNICA

O PESO INVISÍVEL



## Como Reconhecer

- **Dor que persiste** por mais de três meses, mesmo após tratamentos comuns.
- **Irradiação da dor** para braços ou pernas.
- **Rigidez, formigamento ou sensação de queimação.**
- **Alterações no sono** e no humor, como ansiedade ou tristeza.

## Primeiros Cuidados

- **Descanse na medida certa:** Encontre posições que aliviem a dor, como deitar de barriga para cima com joelhos dobrados.
- **Use compressas mornas ou frias** conforme o que trazer mais alívio.
- **Alongue-se suavemente** e faça caminhadas curtas, respeitando seus limites.
- **Procure apoio emocional:** Conversar com familiares, amigos ou profissionais pode aliviar o peso da dor.



# SARCOPENIA

QUANDO O CORPO PERDE FORÇA



## Como Identificar

- **Perda de massa muscular**, percebida em braços e pernas mais finos e flácidos.
- **Diminuição do equilíbrio** e quedas frequentes.
- **Movimentos mais lentos** e dificuldade para realizar tarefas simples.
- **Sensação de cansaço e desânimo.**

## Primeiros Cuidados

- **Inclua proteínas nas refeições:** Carnes magras, ovos, laticínios e leguminosas ajudam na recuperação muscular.
- **Faça exercícios resistidos:** Musculação leve, pilates ou exercícios com elástico fortalecem o corpo.
- **Evite longos períodos parado:** Levante-se, alongue-se e mantenha-se ativo sempre que possível.
- **Cuide da segurança:** Adapte a casa para evitar quedas e peça ajuda quando precisar.

**Lembre-se:** sentir dor ou perceber mudanças no corpo não é motivo para vergonha ou resignação.

O autocuidado é um ato de amor, e buscar ajuda faz parte do processo de cura. Se os sintomas persistirem ou se agravarem, procure um médico ortopedista. Você merece viver com qualidade, autonomia e alegria.

**Cuide-se** com gentileza e permita-se receber cuidados.

