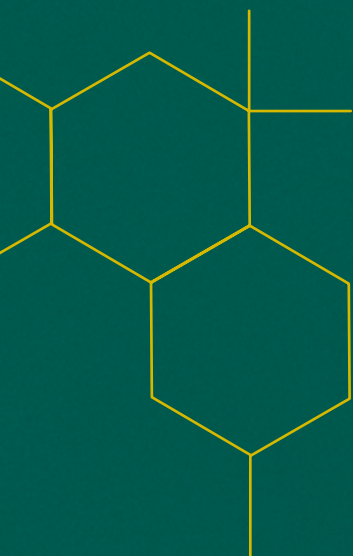


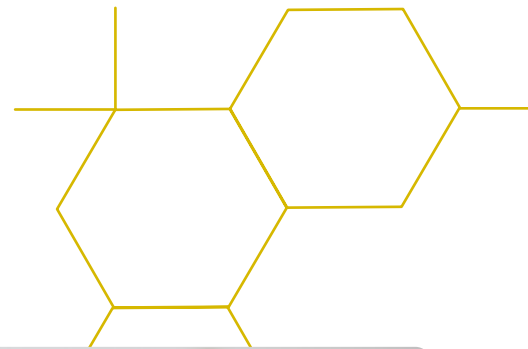
Dor em Mulheres

**Informação que acolhe,
orienta e fortalece**



Você não está exagerando

Dor é real. E muitas mulheres convivem com dor por anos antes de receberem acolhimento e tratamento adequados. Falar disso é um passo para você ser ouvida e cuidada.





Por que isso importa

Em geral, mulheres relatam dor com mais frequência e, muitas vezes, com maior intensidade e duração. Algumas dores são mais comuns em mulheres, como enxaqueca, fibromialgia e dores pélvicas, e outras podem se relacionar ao ciclo menstrual, gestação e pós-parto. Dor forte ou persistente não deve ser normalizada.

Dores comuns em mulheres



dor de cabeça e enxaqueca



dor pélvica crônica



cólicas menstruais intensas



dor na relação sexual (dispareunia)



dor relacionada à endometriose (entre outras causas ginecológicas)



dor musculoesquelética (pescoço, ombro, coluna, lombar)



fibromialgia e dores difusas pelo corpo



dor na articulação temporomandibular (mandíbula) e dor facial



dor abdominal e intestinal (como síndrome do intestino irritável)

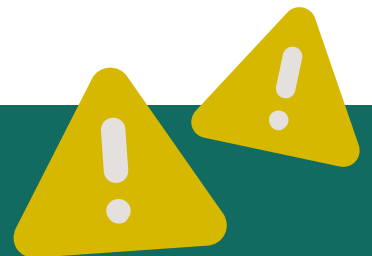
Sinais de que é hora de procurar ajuda

Procure avaliação se você tem:

- dor que dura mais de 3 meses ou que volta sempre
- dor que atrapalha sono, trabalho, estudo, autocuidado ou lazer
- cólica tão forte que te impede de realizar suas tarefas de rotina
- dor pélvica, dor ao urinar, dor ao evacuar ou dor na relação sexual
- necessidade frequente de analgésicos para “aguentar” a rotina
- ansiedade, tristeza, irritação ou cansaço constantes por causa da dor

Procure urgência se houver

- dor súbita e muito intensa, diferente do habitual
- febre, vômitos persistentes, desmaio
- sangramento intenso ou fora do padrão
- dor na gestação ou no pós-parto
- fraqueza, dormência, perda de força, alteração súbita de visão ou fala



O que você pode fazer antes da consulta



01

Faça um mini diário da dor (3 minutos por dia)

Anote por 7 dias:

- onde dói e como é a dor (pontada, queimação, pressão)
- intensidade (0 a 10) e quanto tempo dura
- o que piora e o que melhora
- relação com ciclo menstrual (dia do ciclo, sangramento, TPM)
- impacto no sono, humor e energia
- medicamentos usados e efeito

02

Leve frases prontas para te ajudar a ser ouvida

- “essa dor está afetando minha vida assim...”
- “eu preciso de um plano de cuidado, não só de remédios quando piora”
- “quais hipóteses explicam meus sintomas e quais exames ou condutas fazem sentido?”
- “se não for isso, qual é o próximo passo?”



Dor não é “só psicológica”

A dor pode envolver corpo e mente ao mesmo tempo. Hormônios, inflamação, sistema nervoso, estresse, sono, emoções e experiências de vida podem influenciar a dor. Isso não diminui o que você sente. Pelo contrário, amplia as possibilidades de cuidado.

Tratamento existe e costuma ser em etapas

O plano pode incluir, dependendo do seu caso:

- investigação das causas e das comorbidades, por exemplo, endometriose, enxaqueca, disfunções pélvicas
- educação em dor - entender o que está acontecendo reduz medo e melhora o controle
- fisioterapia e reabilitação
- ajustes de sono, estresse e hábitos
- medicamentos - quando indicados, sempre com acompanhamento
- cuidado multiprofissional (ginecologia, dor, fisio, psicologia, nutrição)

O objetivo é reduzir dor e recuperar função, autonomia e qualidade de vida.

Mitos que atrapalham

Mito:
“Cólica forte
é normal”

**Verdade: Não
precisa ser.**

Mito:
“É frescura”

**Verdade: Dor
é um sinal de
cuidado**

Mito:
“Se o exame
deu normal,
não tem nada”

**Verdade: Dor
pode existir
mesmo sem
achado evidente.**

Mito:
“Você tem que
aguentar”

**Verdade:
Você merece
tratamento.**

No mês das mulheres,
a lembrança mais
importante é simples:

you deserve to be taken seriously.

Dor tem tratamento. Procure ajuda,
peça um plano, acompanhe sua
evolução e não caminhe sozinha.





HealthMeds

canabinoides

www.healthmeds.com.br



Referência

IASP, International Association for the Study of Pain. Pain in Women (Global Year “Real Women, Real Pain”). Disponível em: <https://www.iasp-pain.org/advocacy/global-year/pain-in-women/>