



Prepare-se para a consulta com seu médico

Para um melhor resultado quando visitar seu médico, é importante estar preparado. Quanto mais claro você descrever a sua dor, mais fácil será para seu médico ajudar você a encontrar alívio. Neste guia de discussão estão incluídas:

- Perguntas sobre o desenvolvimento da sua dor;
- Primeiras conversas com seu médico;
- Conselhos;
- Instruções para baixar o Diário de Dor, no qual você pode registrar informação sobre a sua dor.

Revise e preencha este guia e o leve em sua próxima consulta com seu médico. Se o seu médico não está disposto ou não pode oferecer opções de tratamento adicionais, peça uma referência de um cirurgião de coluna ou de um especialista em tratamento da dor.



PASSO 1:

RESPONDA AS PERGUNTAS SOBRE A SUA DOR

Parece que sua dor está melhorando, piorando, ou está igual?

Melhor

Pior

Está igual

Onde você sente a dor? Está propagada?

Somente no pescoço

Dor de pescoço irradiada para os braços

Somente nas costas

Dor nas costas irradiada para as pernas

Há quanto tempo sente essa dor?

Menos de 8 semanas

De 8 semanas a 6 meses

Mais de 6 meses

Qual é a intensidade da dor que está sentindo?

- Leve (pode realizar as atividades diárias)
- Moderada (pode realizar as atividades diárias, mas com dificuldade)
- Intensa (a dor é tão intensa que não pode realizar as atividades diárias)

Perdeu a sensibilidade ou funcionamento em qualquer parte do corpo ou está sentindo problemas com a bexiga ou com o funcionamento intestinal?

- Sim*
- Não

*Se respondeu sim, busque ajuda e entre em contato com seu médico imediatamente.

Que tipo de médico você consultou para sua dor? Escolha todas as opções que se aplicam.

- Não consultei um médico
- Consultei um quiroprático
- Consultei meu médico de família
- Consultei um cirurgião
- Consultei um especialista de dor (anestesiologista ou medicina física ou especialista em reabilitação)

Quais tratamentos utilizou? Escolha todas as opções que se aplicam.

- Descansar
- Bolsas de gelo
- Medicamento para dor ou anti-inflamatório
- Terapia física
- Injeções epidurais
- Cirurgia de coluna

Um médico disse que você tem um problema neurológico, perda das funções intensa ou dor que não responde aos tratamentos conservadores?

- Sim
- Não

Passou por cirurgia na coluna, e seu médico lhe disse que outras cirurgias não seriam uma opção neste momento?

- Sim
- Não

O seu médico disse que uma das condições seguintes estão lhe causando dor?

- Aracnoidite
- Fibrose Epidural
- Deficiência da área de fusão
- Causalgia periférica
- Dor Pós-laminectomia
- Síndrome de dor radicular
- Estenose espinhal
- Espondilose
- Trauma de um nervo
- Síndrome de Dor Regional Complexa (CRPS), Distrofia Simpático Reflexa (RSD) ou Causalgia
- Intensa (a dor é tão intensa que não pode realizar as atividades diárias)
- Problemas seguidos de uma cirurgia de descompressão
- Outros _____
- Doença Degenerativa do Disco (DDD)
- Síndrome Pós-laminectomia
- Hérnia de disco, com dor nas pernas
- Osteoporose
- Neuropatia periférica
- Dor Sacroilíaca
- Dor Ciática (nervo ciático)
- Espondilolistese
- Fratura por compressão vertebral



PASSO 2: PRIMEIRAS CONVERSAS

Há muitos assuntos que precisam ser discutidos, e apenas uma consulta não é suficiente para esclarecer todos. Use a lista abaixo para marcar as perguntas que você gostaria de fazer para o médico. Descreva sua dor o mais claro e completamente possível e use o Diário de Dor para descobrir a frequência e duração da mesma.

Perguntas para seu médico de família:

- Qual é o meu diagnóstico?
- Quais opções de tratamento estão disponíveis para mim?
- Quais tipos de terapias alternativas deveria/posso fazer?
- Serão dados alguns medicamentos? Quais são e quais os efeitos colaterais?
- Meu plano de saúde cobrirá o tratamento?

- [] Quando necessitarei retornar?
- [] É possível uma cirurgia futuramente? Que tipo(s) de cirurgia?
- [] Quais outros especialistas poderiam ser indicados?
- [] Quais mudanças em meu estilo de vida farei, se nenhuma, necessitarei fazer?
- [] Outros _____

Perguntas para um cirurgião:

- [] Qual é o procedimento mais comum para meu diagnóstico?
- [] O que sabemos sobre os efeitos a longo prazo do procedimento?
- [] Sou o candidato adequado para este tipo de procedimento?
- [] Que tipo de enfoque cirúrgico é usado?
- [] Onde estará a cicatriz e qual será seu tamanho?
- [] Necessitarei de um enxerto ósseo? Quais são as opções?
- [] Necessitarei de algum implante? Qual é a taxa de sucesso com esses implantes?
- [] O que significará o tipo de enfoque cirúrgico para minha recuperação?
- [] Quanto tempo terei que ficar no hospital?
- [] Necessitarei terapia física ou reabilitação pós-cirurgia?
- [] Há quanto tempo você realiza este tipo de procedimentos?
- [] Pode falar sobre os resultados que seus outros pacientes tiveram neste procedimento?
- [] Quais são os riscos?
- [] Outros _____

Perguntas para um especialista da dor:

- [] Quais tratamentos são usados para tratar/controlar a dor crônica? Quais opções não testei?
- [] A estimulação da medula espinhal ou a administração dirigida de medicamentos seria um possível tratamento para mim? Quais são os prós e os contras de cada um?
- [] Quais são os possíveis objetivos do tratamento para mim?

- [] Quais resultados você viu com esses tratamentos? O que deveria esperar?
- [] Esses tratamentos ajudarão a melhorar meu conforto ou habilidade para realizar as atividades diárias?
- [] Meu plano de saúde cobre essas opções?
- [] Poderei fazer uma Ressonância Magnética no futuro, em qualquer parte de meu corpo, se tenho um implante?
- [] Outros _____



PASSO 3: REVISE O QUE VOCÊ APRENDEU

Uma vez que tenha encontrado um(a) médico(a) com o(a) qual se sinta confortável, construa uma relação para que possa confiar em seu conselho e assessoria. Não dependa somente do julgamento de seu médico – pergunte e faça sua própria pesquisa. E se alguma vez se sentir desconfortável, peça uma segunda opinião.

Fale com outros pacientes antes de escolher um especialista. Aqui temos algumas das perguntas que podem ser feitas:

- [] O médico dedicou tempo suficiente no tratamento e explicando as coisas a você e sua família?
- [] Sentiu-se confortável com a experiência do médico?
- [] Retornaria com este médico para um cuidado adicional?
- [] Foi fácil entrar em contato com o médico, especialmente depois da cirurgia?



PASSO 4: MONITORE SUA DOR

Para ajudar você e o seu médico a decidirem uma melhor opção de tratamento para a sua dor, é importante manter um **Diário de Dor**. É importante que responda todas as perguntas do diário.

Para baixar e imprimir um modelo de diário para você seguir, acesse aqui: [Diário de Dor](#)