

REUNIÃO CLÍNICA

DOR PÉLVICA CRÔNICA

Súmula prática para
orientação da paciente

Entender a dor, construir o cuidado.



Material de apoio
ao clínico

Aula de Luciano Gibran
14 de outubro de 2026



Uma dor, vários mecanismos

Mais de um mecanismo pode participar da dor.
A avaliação ajuda a reconhecer cada componente.



Tecidos e inflamação

Endometriose e outras condições podem contribuir. A intensidade da dor não depende só do tamanho das lesões.



Nervos

Queimação, choques e formigamento podem sugerir um componente neuropático.



Processamento da dor

O sistema nervoso pode ficar mais sensível. A dor é real, mesmo sem uma lesão que explique tudo.



Músculos pélvicos

Tensão e pontos dolorosos no assoalho pélvico também precisam ser avaliados.



Escuta e exame fazem diferença

História clínica, exame físico e exames complementares, quando indicados, orientam o plano.

O cuidado combina diferentes caminhos

O plano considera a sua história, os mecanismos da dor e o impacto na sua vida.



Tratamento médico

Medicamentos e tratamentos hormonais podem ser considerados conforme a causa, os benefícios e os efeitos adversos.



Fisioterapia pélvica

Quando há tensão ou dor muscular, pode ajudar a trabalhar relaxamento, coordenação e função.



Apoio psicológico

Terapias psicológicas podem ajudar a lidar com a dor e seu impacto. Isso não significa que a dor seja imaginária.



Rotina e movimento

Sono, atividade física adaptada e retomada gradual das atividades entram no cuidado.



Cirurgia tem indicação específica

Não é a solução para todos os casos. Benefícios, riscos e expectativas precisam ser discutidos.



Uma equipe, metas em comum

Melhorar função, sono, bem-estar e qualidade de vida também conta como resultado.

O plano é construído com você

Leve suas dúvidas à consulta e combine metas possíveis com a equipe.



01

Registre os sintomas

Anote quando dói, o que piora ou alivia e como a dor afeta suas atividades.



02

Combine o cuidado

Converse sobre as opções e suas preferências. Use os medicamentos como orientado.



03

Reavalie os resultados

Conte o que melhorou e o que incomodou. O plano pode ser ajustado ao longo do tempo.



Sua dor merece cuidado

Mesmo sem uma explicação única, o acompanhamento e o cuidado integrado podem ajudar.



Procure atendimento imediato

Dor súbita e intensa, desmaio ou sangramento importante exigem avaliação urgente.