



EDUCARD

EDUCAÇÃO EM CARDS
PARA O ALÍVIO DA DOR

Você sabe o
que levar
para suas
consultas?

● SUAS DÚVIDAS ANOTADAS

● A ÚLTIMA RECEITA DA CLÍNICA DA DOR

● LISTA DE TODOS OS MEDICAMENTOS
QUE ESTÁ TOMANDO

● ÚLTIMOS SINTOMAS (lembre-se de anotar)

● E UM ACOMPANHANTE (ele pode te ajudar a
guardar as informações e a tirar dúvidas)

● SEU DIÁRIO DE DOR



Clínica da Dor do INTO
Programa ConheceDor

1

Todo medicamento deve ser guardado fora do alcance das crianças.

Medicamentos não devem ser indicados para amigos e familiares, sem que os mesmos tenham passado por uma avaliação médica.

Não doe seu medicamento para ninguém.



Clínica da Dor do INTO
Programa ConheceDor

2

EDUCARD

EDUCAÇÃO EM CARDS
PARA O ALÍVIO DA DOR

Você sabe o que
fazer com
o remédio
que venceu
(saiu da validade)?



CERTO



Entregue nos Postos de
Saúde mais próximos da sua
casa. Ou pergunte nas
Unidades de saúde em que é
atendido, se podem receber.



ERRADO

Jamais jogue nas
lixeiras, vasos
sanitários, pias ou na
rua.



Clínica da Dor do INTO
Programa ConheceDor

3



INSTITUTO NACIONAL DE
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

EDUCARD

EDUCAÇÃO EM CARDS
PARA O ALÍVIO DA DOR

Sono

O sono de qualidade, tem papel importante no tratamento da dor. Quando dormimos bem, nosso corpo tem a chance de se recuperar e recuperar energia. Durante o sono, ocorrem processos importantes, como a liberação de hormônios que ajudam a controlar a dor e a inflamação.

Quando o sono é ruim, a nossa sensibilidade à dor pode aumentar, pois a falta de sono afeta alguns sistemas.

Dicas:

- Evite levar o celular pra cama;
- evite televisão até muito tarde;
- crie uma rotina de sono, com horário para dormir e acordar;
- Faça refeições leves no jantar;
- Beba um chá relaxante, ou escute uma música calma.



Clínica da Dor do INTO
Programa ConheceDor

4