



# POR QUE TRATAR A SUA DOR COM OSTEOPATIA

Conheça o poder do tratamento que pode te ajudar a ter uma vida sem dor e sem remédio!



*Por Livia Simionato*

# ÍNDICE

- 1 - O QUE É OSTEOPATIA?**
  - 2 - AS 4 LEIS DA OSTEOPATIA**
  - 3 - HISTÓRIA**
  - 4 - COMO FUNCIONA?**
  - 5 - QUAIS OS BENEFÍCIOS?**
  - 6 - QUAIS PROBLEMAS A OSTEOPATIA TRATA?**
  - 7 - IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA**
  - 8 - QUANDO PROCURAR UM OSTEOPATA?**
  - 9 - CAUSAS COMUNS DE DOR**
  - 10 - O QUE ESPERAR NA PRIMEIRA CONSULTA?**
  - 11 - TÉCNICAS OSTEOPÁTICAS**
  - 12 - DURAÇÃO E FREQUÊNCIA DAS CONSULTAS**
  - 13 - O QUE FAZER APÓS AS CONSULTAS?**
  - 14 - COMO MAXIMIZAR OS RESULTADOS?**
  - 15 - O TRATAMENTO É DOLOROSO?**
  - 16 - QUANTAS CONSULTAS SÃO NECESSÁRIAS?**
  - 17 - É SEGURO PARA TODAS AS IDADES?**
  - 18 - POSSO COMBINAR COM OUTROS TRATAMENTOS?**
  - 19 - SOBRE O PROFISSIONAL QUE IRÁ TE ATENDER**
  - 20 - O CONSULTÓRIO**
  - 21 - COMO AGENDAR UMA CONSULTA?**
  - 22 - DEPOIMENTO DE PACIENTES REAIS**
- AGRADECIMENTO**

# 01

## O QUE É OSTEOPATIA?

A osteopatia é uma abordagem terapêutica que trata dores e disfunções no corpo por meio de técnicas manuais, como movimentos e manipulações.

Baseada em princípios fundamentais, a osteopatia considera que o corpo possui a capacidade natural de se curar e que a boa saúde depende da harmonia entre músculos, ossos, articulações, órgãos, circulação sanguínea e linfática.

Em vez de recorrer a medicamentos, o osteopata utiliza as mãos para restaurar a mobilidade, corrigir desalinhamentos e aliviar tensões, ajudando o corpo a funcionar de maneira mais eficiente e sem dor. A osteopatia, assim, busca promover o bem-estar geral, respeitando as capacidades naturais de recuperação do corpo e tratando o paciente de maneira integral.

A seguir, conheça as principais leis da osteopatia.



## AS 4 LEIS DA OSTEOPATIA

1. **A unidade do corpo:** O corpo é visto como um todo integrado, onde todos os sistemas e estruturas estão interconectados, e qualquer alteração em uma parte pode afetar o funcionamento do todo.

2. **A estrutura e a função são interdependentes:** A saúde depende da correta interação entre a estrutura do corpo (ossos, músculos, articulações) e sua função (movimento e desempenho). Quando há um desequilíbrio na estrutura, a função do corpo é prejudicada.

3. **A capacidade de autocura:** O corpo tem a habilidade de se curar por si mesmo, e o papel do osteopata é estimular esse processo natural, restaurando a mobilidade e o equilíbrio do organismo.

4. **A circulação sanguínea e linfática:** A osteopatia reconhece a importância da circulação do sangue e da linfa para a saúde geral. Qualquer obstrução ou disfunção na circulação pode comprometer a recuperação e o bem-estar.



## HISTÓRIA

A osteopatia foi fundada em 1874 pelo médico americano Andrew Taylor Still, que, insatisfeito com a medicina tradicional da época, desenvolveu uma abordagem focada no tratamento manual de disfunções musculoesqueléticas. Still acreditava que o corpo funcionava como uma unidade integrada, onde a estrutura e a função estão interligadas. Ele fundou a primeira escola de osteopatia em Kirksville, Missouri, e a prática foi se expandindo, ganhando reconhecimento ao longo do tempo. Hoje, a osteopatia é uma forma reconhecida de tratamento que busca promover o equilíbrio e a saúde geral do corpo.

A filosofia da osteopatia, baseada nas ideias de Still, continua sendo uma das principais características da prática, com os osteopatas considerando o paciente de maneira holística e buscando tratar a causa dos problemas de saúde, em vez de apenas os sintomas.



## COMO FUNCIONA?

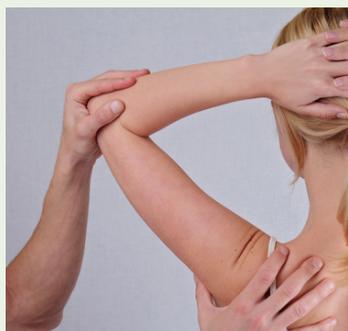
A osteopatia funciona por meio de uma avaliação minuciosa da saúde geral do paciente e em busca regiões do corpo que estejam em disfunção, tratando com técnicas manuais que visam tratar disfunções no corpo, restaurar o equilíbrio e melhorar a mobilidade além de muita orientação. O osteopata usa as mãos para fazer movimentos, alongamentos e pressões suaves nos músculos, articulações e tecidos moles, com o objetivo de aliviar dores, melhorar a circulação e corrigir desalinhamentos. A abordagem é holística, ou seja, o osteopata considera o corpo como um todo, buscando tratar não apenas os sintomas, mas as causas das disfunções. Além disso, a osteopatia foca na capacidade natural do corpo de se curar e na melhoria da função dos sistemas internos.



## QUAIS OS BENEFÍCIOS?

A osteopatia oferece benefícios como alívio da dor, melhora da mobilidade, redução do estresse, e aumento da circulação sanguínea. Ela também pode ajudar na prevenção de lesões, melhorar o desempenho físico, tratar condições crônicas, e apoiar a recuperação pós-cirúrgica ou de lesões. A abordagem visa restaurar o equilíbrio corporal e a saúde geral. Além de promover o conhecimento do seu próprio corpo e como produzir saúde à ele.

Esses benefícios podem variar de acordo com as necessidades e condições específicas de cada paciente.





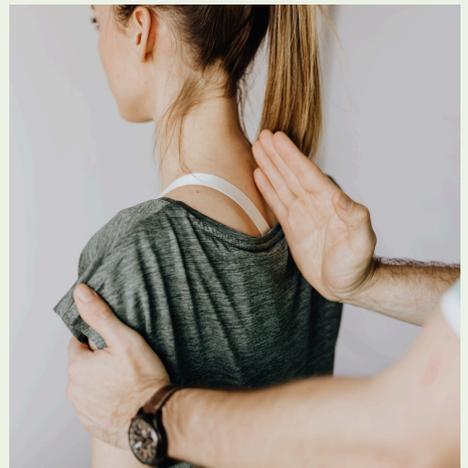
## QUAIS PROBLEMAS A OSTEOPATIA TRATA?

- Dores nas costas, pescoço e articulações
- Auxilia no tratamento da ansiedade e depressão
- Artrite e condições inflamatórias
- Fibromialgia e dores crônicas
- Lesões esportivas (entorses, distensões)
- Dores de cabeça e enxaquecas
- Cólicas menstruais
- Problemas respiratórios (como asma)
- Problemas digestivos (como refluxo e constipação)
- Distúrbios do sono (como bruxismo e insônia)
- Problemas circulatórios e retenção de líquidos
- Entre outros



## **IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA**

A osteopatia tem um impacto positivo na qualidade de vida ao aliviar dores, especialmente nas costas, pescoço e articulações, além de aumentar a mobilidade e flexibilidade. Ela também contribui para a redução do estresse e das tensões musculares, promovendo relaxamento e bem-estar. A prática ajuda na prevenção de lesões ao corrigir desequilíbrios no corpo e melhorar a postura. Além disso, acelera a recuperação de lesões e cirurgias, permitindo um retorno mais rápido às atividades diárias. Ao melhorar o sono e aumentar a energia, a osteopatia contribui para um equilíbrio físico e emocional, promovendo uma vida mais saudável e ativa.



## QUANDO PROCURAR UM OSTEOPATA?

Você pode procurar um osteopata quando tiver dores musculoesqueléticas, problemas de postura, limitações na mobilidade, problemas digestivos ou intestinais, lesões esportivas, dores de cabeça, enxaquecas, bruxismo, cólicas menstruais, estresse, problemas de sono ou quando desejar prevenir lesões e melhorar a performance física ou até mesmo como forma preventiva.

# CAUSAS COMUNS DE DOR

Na osteopatia, o corpo é visto como uma unidade integrada, onde a dor é um sinal de desequilíbrio. Algumas causas comuns incluem:

1. **Disfunções de Mobilidade:** restrições em articulações podem gerar sobrecargas em outras áreas do corpo.
2. **Desequilíbrios Posturais:** Postura inadequada, devido a desequilíbrios musculares, pode causar dor crônica.
3. **Tensões Musculares e Fásciais:** Tensão nos músculos e fáscias pode resultar em dor e padrões compensatórios.
4. **Distúrbios Viscerosomáticos:** Problemas nos órgãos internos podem irradiar dor para outras regiões.
5. **Fatores Psicossomáticos:** Estresse emocional pode gerar tensão física e impactar a postura.
6. **Alterações Circulatórias:** Tensão pode afetar a circulação sanguínea e linfática, causando dor.
7. **Traumas e Cicatrizes:** Lesões antigas podem gerar restrições e dor ao longo do tempo.



## O QUE ESPERAR NA PRIMEIRA CONSULTA?

Na primeira consulta osteopática, o objetivo é entender a sua saúde de forma global. O osteopata começará com uma entrevista detalhada, perguntando sobre seu histórico médico, estilo de vida, hábitos diários e o motivo principal da consulta. Em seguida, será feita uma avaliação física, observando postura, mobilidade e possíveis áreas de dor ou desconforto.

Com essas informações, o osteopata identificará as possíveis causas da sua queixa e discutirá um plano de tratamento personalizado. Durante essa primeira sessão, pode haver uma combinação de técnicas manuais suaves, como manipulações articulares, alongamentos e trabalho nos tecidos moles, dependendo das necessidades identificadas.

Você também pode receber orientações sobre exercícios, posturas e hábitos para praticar em casa. A consulta é uma oportunidade para esclarecer dúvidas, discutir expectativas e estabelecer objetivos para o tratamento. O foco é criar um ambiente confortável e acolhedor, garantindo que você se sinta seguro e confiante no cuidado que receberá.



## TÉCNICAS OSTEOPÁTICAS

As técnicas de osteopatia incluem manipulação articular, alongamento muscular, mobilização de articulações, massagem terapêutica, estiramento miofascial, técnicas craniosacrais e mobilização visceral. Essas abordagens visam aliviar dores, melhorar a flexibilidade, restaurar a mobilidade e reduzir tensões, proporcionando equilíbrio e melhorando a função geral do corpo, sendo adaptadas conforme as necessidades de cada paciente.

## DURAÇÃO E FREQUÊNCIA DAS CONSULTAS

As consultas de osteopatia geralmente duram entre 40 a 60 minutos. No início do tratamento, a frequência é de uma vez por semana ou a cada 15 dias, sendo ajustada conforme a evolução do paciente.

À medida que os sintomas melhoram, as consultas podem ser espaçadas para uma vez por mês ou conforme a necessidade.

A duração total do tratamento depende da gravidade da condição e da resposta individual do paciente.

O osteopata avaliará o progresso e ajustará o plano de tratamento conforme necessário.





## O QUE FAZER APÓS AS CONSULTAS?

Após as consultas, é importante beber água, evitar esforços excessivos e seguir os exercícios recomendados. Evite automedicação e monitore os sintomas, informando o osteopata sobre qualquer piora ou novo desconforto.

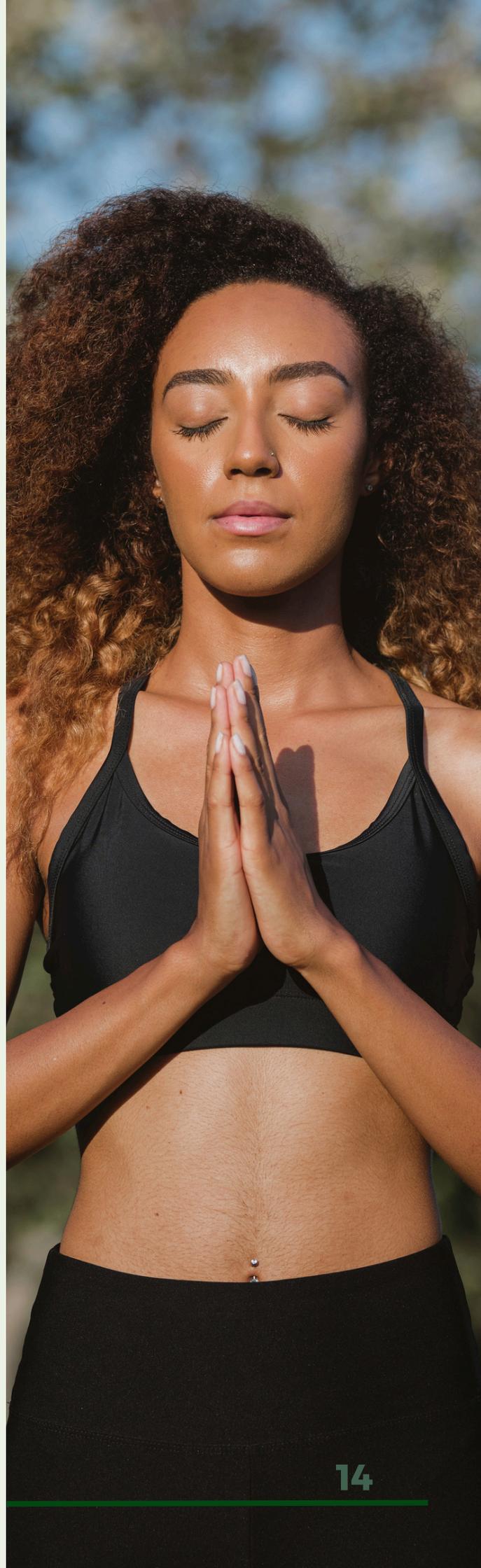


## **COMO MAXIMIZAR OS RESULTADOS?**

Siga as orientações regularmente, pratique atividades físicas regularmente.

Adote hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada e sono adequado, e participe das consultas conforme indicado.

Considere também o acompanhamento contínuo para garantir benefícios duradouros e prevenir novos problemas.



## O TRATAMENTO É DOLOROSO?

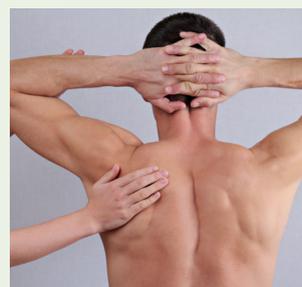
O tratamento osteopático, de forma geral, não é doloroso. As técnicas são feitas para serem suaves e respeitar os limites de cada paciente. Em alguns casos, pode haver um leve desconforto temporário, especialmente ao tratar áreas com maior tensão ou sensibilidade. No entanto, o objetivo é sempre aliviar a dor, não causá-la. A comunicação entre o osteopata e o paciente é fundamental para adaptar as técnicas às necessidades individuais, garantindo um tratamento seguro e confortável.





## QUANTAS CONSULTAS SÃO NECESSÁRIAS?

O número de consultas necessárias em um tratamento osteopático pode variar de acordo com cada paciente e a condição tratada. Em geral, algumas pessoas sentem melhora significativa após 5 a 8 sessões, enquanto outras podem precisar de um acompanhamento mais longo, especialmente em casos de dores crônicas ou condições complexas. O osteopata avaliará o progresso a cada consulta e ajustará o plano de tratamento conforme necessário. O objetivo é reduzir a dor, melhorar a mobilidade e promover a recuperação no menor tempo possível, respeitando o ritmo de cada paciente.





## **É SEGURO PARA TODAS AS IDADES?**

Sim, o tratamento osteopático é seguro para todas as idades. Desde recém-nascidos até idosos, as técnicas são adaptadas para atender as necessidades específicas de cada faixa etária. Osteopatas utilizam abordagens suaves e não invasivas, ajustando a intensidade e os métodos de acordo com a condição e a idade do paciente. A segurança e o conforto são sempre prioridades, garantindo um cuidado apropriado para cada fase da vida.



## **POSSO ASSOCIAR COM OUTROS TRATAMENTOS?**

Sim, o tratamento osteopático pode ser combinado com outros tipos de tratamentos. A osteopatia é uma abordagem complementar que pode ser integrada com fisioterapia, acupuntura, medicina tradicional ou qualquer outro tratamento médico. O objetivo é trabalhar de forma holística, potencializando os benefícios de outras terapias e promovendo a saúde global do paciente. É sempre importante informar ao osteopata sobre outros tratamentos que você esteja fazendo para que ele possa adaptar a abordagem de forma segura e eficaz.

## SOBRE O PROFISSIONAL QUE VAI TE ATENDER

Olá, sou a Dra. Livia Simionato, fisioterapeuta e pós-graduanda em Osteopatia pela Escola de Osteopatia de Madrid. Tenho 34 anos e sempre soube que queria trabalhar em algo que me permitisse cuidar das pessoas. Foi esse desejo que me levou à fisioterapia, profissão que me permite estabelecer uma conexão próxima com os pacientes e proporcionar um cuidado individualizado. No entanto, ao longo da minha trajetória, percebi que queria ir além do tratamento de uma dor ou lesão isolada. Meu objetivo sempre foi compreender o paciente de maneira integral, considerando sua saúde como um todo, e fazer a diferença não apenas durante o tratamento, mas ao impactar positivamente sua vida de forma duradoura.

Foi assim que me encontrei na Osteopatia, uma abordagem que me permite cuidar do ser humano de forma holística, tratando as causas e não apenas os sintomas. A Osteopatia tem me proporcionado uma compreensão mais profunda e eficaz do corpo humano, permitindo-me oferecer um cuidado ainda mais completo e personalizado aos meus pacientes.



## O CONSULTÓRIO

O consultório da Dra. Lívia Simionato oferece um ambiente acolhedor e tranquilo, ideal para um atendimento personalizado e atento às necessidades de cada paciente. Combinando as abordagens da fisioterapia e da osteopatia, buscamos tratar não apenas os sintomas, mas as causas das condições de saúde, promovendo o equilíbrio entre corpo e mente. O compromisso é oferecer um cuidado holístico, que visa melhorar a qualidade de vida e o bem-estar de forma duradoura e eficaz.



## COMO AGENDAR UMA CONSULTA?

Agendar uma consulta no consultório da Dra. Livia Simionato é simples e rápido.

É só entrar em contato pelo [WhatsApp \(11\) 97643-9133](https://www.whatsapp.com/business/profile/11976439133), enviar uma mensagem que responderemos o mais rápido possível para confirmar seu agendamento.

Ficaremos felizes em atendê-lo e ajudá-lo a iniciar sua jornada para uma saúde integral e bem-estar!



**VIVA MELHOR COM  
OSTEOPATIA**

# O QUE OS PACIENTES DISSERAM



\*Depoimentos retirados do Google em 2024

**F** Fulvio Couto  
2 avaliações

★★★★★ 4 dias atrás **NOVA**

Uma das melhores profissionais de saúde que já me tratou. Recomendo



Raymond Juneck  
Local Guide · 112 avaliações · 74 fotos

★★★★★ 2 meses atrás

Surpreendente. A dor estava se fazendo presente há décadas, até que se instalou cronicamente. Me recomendaram intervenção cirúrgica. Mas procurei ainda outro tratamento. Encontrei a proposta da Fisioterapia através da análise da Osteopatia. Após algumas sessões iniciais comecei a sentir menos dores, até seu desaparecimento. Agora continuo trabalhando outras dores antigas.

**L** Leandro Garroti  
5 avaliações

★★★★★ 2 meses atrás

Excelente profissional, atenção e preocupação com paciente é muito bem qualificada. Recomendo

**G** Gisela Massa  
2 avaliações

★★★★★ um minuto atrás **NOVA**

Dra. Lívia Simionato é muito TOP! Acolheu minhas dores com muita paciência, cuidou, orientou as melhores condutas para o meu dia-a-dia. Me senti confiante e entregue ao trabalho de uma profissional que sabia o que estava fazendo.



Mariangela Windt

★★★★★ 3 dias atrás **NOVA**

Fui muito bem cuidada pela Lívia Simionato. Muito profissionalismo, atenciosa, cuidadosa e uma pessoa maravilhosa q além de cuidar do nosso corpo, tem uma atenção especial pelo emocional de seus pacientes. Sem dúvida recomendo de olhos fechados. Todas as dores sanadas após as sessões, dando sensação de reajuste nas áreas afetadas além do relaxamento total logo em seguida. Amei o tratamento



Vancrei Oliveira

★★★★★ 3 dias atrás **NOVA**

Excelente atendimento, com muito conhecimento e atenção!!!

[clique aqui](#)  
para ver mais



Agradeço imensamente por dedicar seu tempo a este guia.

É um prazer poder compartilhar conhecimentos que contribuem para o seu bem-estar e saúde integral.

Se tiver dúvidas ou quiser saber mais sobre como posso ajudar, estou à disposição.

Muito obrigada pela confiança!

Com carinho,  
**Dra. Lívia Simionato**

*Uma vida cheia  
de saúde pra você!*

