

SUPERANDO A

DOR

Volume 1 - **Alimentação e dor.**



 DR. RAFAEL DIAS
ORTOPEDISTA E TRAUMATOLOGISTA

RESGATE A ALEGRIA DE VIVER.

Alimentação e Dor

O que você come pode aliviar ou piorar suas dores. Descubra o que mudar agora para viver melhor.

Você não está sozinho (a)!

Se você sente dor com frequência — seja nas costas, no ombro, nos joelhos ou nas articulações — saiba de uma coisa: isso não é normal. Pode até ser comum, mas **viver com dor todos os dias não deveria ser parte da sua rotina.**



Muita gente acha que a dor vem só do esforço físico ou da idade. Mas existe algo que quase ninguém fala: o que você come pode estar aumentando (ou aliviando) essa dor.

E a boa notícia é que você pode começar a mudar isso a partir de hoje, com pequenas atitudes — sem gastar muito, sem precisar de remédios caros, e sem complicação.



Neste eBook, eu vou te mostrar de forma simples:

- ✓ Como a alimentação pode influenciar diretamente suas dores
- ✓ Quais alimentos pioram o seu corpo por dentro
- ✓ O que você pode colocar no prato para começar a se sentir melhor
- ✓ Um plano fácil pra aplicar tudo isso na sua rotina





Quem sou eu?

Sou Rafael Dias, médico ortopedista, especializado em intervenção da dor. Ao longo da minha caminhada, já acompanhei milhares de pessoas que voltaram a sorrir, a dormir bem, e a se movimentar com mais leveza — mudando primeiro a maneira como se alimentam e se cuidam.

Esse conteúdo foi feito pra você que quer viver com menos dor e mais disposição. Não precisa saber nomes difíceis ou entender medicina. Basta querer dar o primeiro passo. Vamos juntos?

A dor e a inflamação

Você já reparou como a dor, muitas vezes, aparece “do nada”? Um dia está tudo bem... no outro, você acorda com o corpo travado, dores nas costas, nos joelhos ou nos ombros. Parece que o corpo tá “pegando fogo por dentro”, né? Pois é. Isso tem nome: inflamação.

Inflamar é uma reação natural do corpo. É como se fosse um alerta vermelho dizendo:

“tem algo errado aqui”. Quando você torce o pé ou corta o dedo, por exemplo, o local fica quente, vermelho e inchado. Isso é o corpo tentando se proteger.



Mas o problema começa quando essa inflamação vira crônica — ou seja, ela fica ali, escondida e persistente, mesmo sem um machucado aparente.

E sabe o que causa essa inflamação silenciosa?

- ✓ Má alimentação
- ✓ Estresse em excesso
- ✓ Falta de sono
- ✓ Sedentarismo

E sim... o tempo também contribui



Esse tipo de inflamação pode afetar as articulações, os músculos e até os nervos. É como se o corpo ficasse constantemente irritado por dentro, e a dor aparece como o grito de socorro dele.

E quando a gente insiste em comer o que inflama (como açúcar, frituras e processados), a dor só piora.

A boa notícia é... dá pra mudar isso. Você não precisa conviver com dor como se fosse castigo. Ao fazer pequenas mudanças no que você come e como você vive, dá pra acalmar essa inflamação e reduzir muito o desconforto.

Nos próximos capítulos, você vai entender:

- ✓ Quais alimentos inflamam seu corpo
- ✓ Quais ajudam a combater essa inflamação
- ✓ E como montar um prato que ajuda a sua saúde — e não te machuca por dentro



Resumindo....


A dor pode até morar no corpo... Mas ela começa na inflamação. E você pode começar a apagar esse “incêndio” com o que coloca no seu prato.

ALIMENTOS QUE PIORAM A DOR.

Talvez você nunca tenha parado pra pensar, mas tem alimentos que, mesmo sendo gostosos, aumentam a inflamação no corpo e, com o tempo, pioram a dor nas costas, nos joelhos, nos ombros e em várias outras partes.

Vamos conhecer os principais vilões dessa história?





❌ Açúcar em excesso: doces, bolos, biscoitos recheados, refrigerantes e até sucos de caixinha alimentam a inflamação.

❌ Frituras e gorduras ruins: batata frita, salgadinhos, fast food — ricos em gorduras trans.




❌ Embutidos e alimentos processados: presunto, salsicha, nuggets, mortadela.

❌ Farinhas refinadas: pão branco, macarrão comum, bolachas e bolos de padaria.

❌ Refrigerantes e bebidas açucaradas: aumentam a acidez do corpo e pioram dores articulares.

Importante!

Não é sobre cortar tudo de uma vez. É sobre equilíbrio e consciência. Seu corpo sente tudo que você consome.



ALIMENTOS QUE COMBATEM A DOR

Assim como existem alimentos que inflamam, também existem aqueles que fazem o caminho inverso: ajudam a desinflamar, reduzem a dor, melhoram a disposição.

✓ **Cúrcuma:** Poderoso anti-inflamatório natural.

Use uma pitada no feijão ou ovo.

✓ **Gengibre:** Melhora a circulação. Use em chás ou sucos.

✓ **Frutas vermelhas:** Morango, acerola, amora... ricas em antioxidantes.



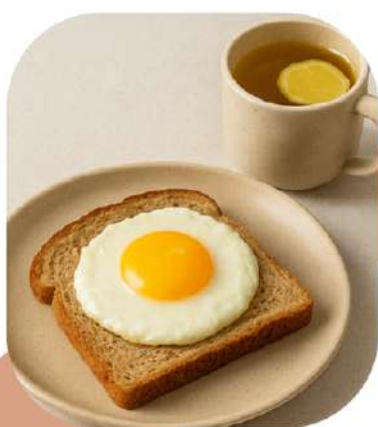
ALIMENTOS QUE COMBATEM A DOR

- ✓ **Castanhas e sementes:** ajudam nervos e músculos.
- ✓ **Verduras e legumes verdes escuros:** como couve, espinafre e brócolis tem ação anti-inflamatória natural.
- ✓ **Azeite de oliva extra virgem:** Melhora a saúde articular.
- ✓ **Água:** ajuda a manter o corpo limpo e saudável.



Mini Cardápio Antidor:

- ① **Café da manhã:** Pão integral com ovo + chá com gengibre
- ② **Almoço:** Arroz, feijão, couve, frango grelhado com cúrcuma
- ③ **Lanche:** Banana com canela + castanha
- ④ **Jantar:** Sopa ou salada com azeite + suco natural



SUPLEMENTOS E CUIDADOS ESPECIAIS

Mesmo com uma alimentação melhor, o corpo pode precisar de uma ajuda extra.

① **Ômega 3:** Reduz inflamação. Pode ser em cápsulas ou comendo peixes como sardinha.

② **Vitamina D:** Fortalece ossos e músculos.

Tome sol ou use suplemento orientado.

Magnésio: relaxa músculos, melhora sono e reduz câibras.

③ **Colágeno tipo II:** Pode ajudar nas articulações com desgaste (como na artrose).

ATENÇÃO: Nem todo mundo precisa de suplemento.
Procure orientação médica antes de começar qualquer uso contínuo.

MITOS SOBRE ALIMENTAÇÃO E DOR

“Preciso cortar tudo que gosto” — **Não!**

Reduza aos poucos e troque por versões melhores.

“Comer saudável é caro” — **Feiras, alimentos naturais e simples já fazem muito bem.**

“Remédio resolve mais rápido” — **Ele alivia, mas não trata a causa.**

“Preciso de dieta perfeita” — **Consistência é melhor que perfeição.**

“Já estou velho pra isso” — **Nunca é tarde pra cuidar de você.**



Checklist

- ✓ **Passo 1:** Anote o que comeu por 2 dias
- ✓ **Passo 2:** Corte 2 alimentos inflamatórios
- ✓ **Passo 3:** Acrescente 2 alimentos saudáveis
- ✓ **Passo 4:** Beba 6 a 8 copos de água por dia
- ✓ **Passo 5:** Comece a se movimentar todos os dias (e tenha como meta incluir academia ou fisioterapia)
- ✓ **Passo 6:** Durma melhor, evite telas antes de dormir, crie rotina leve

Imprima ou tire print e siga durante a semana!

Parabéns!

Você chegou até aqui, isso já mostra que você se importa com sua saúde.

A dor pode fazer barulho, mas sua vontade de viver com leveza precisa ser mais forte. Você merece acordar bem, se movimentar com alegria, viver com energia.

A alegria de viver pode ser resgatada. A sua também.

Vamos juntos!

A portrait of Dr. Rafael Dias, a man with a beard and glasses, wearing a dark blue suit jacket over a dark shirt. He is standing in a hallway with a wooden wall and a red fire alarm pull station visible in the background. The text is overlaid on the left side of the image.

Dr. Rafael Dias
CRM-BA 33362
TEOT 19637 | RQE 25010

Sobre o autor.

Sou Rafael Dias, médico ortopedista, especializado em intervenção da dor. Ao longo da minha caminhada, já acompanhei milhares de pessoas que voltaram a sorrir, a dormir bem, e a se movimentar com mais leveza — mudando primeiro a maneira como se alimentam e se cuidam.

Esse conteúdo foi feito pra você que quer viver com menos dor e mais disposição. Não precisa saber nomes difíceis ou entender medicina. Basta querer dar o primeiro passo. Vamos juntos?



Quer continuar essa
jornada comigo?

 @rafael_cdias

 (75) 99859-4014

Quer receber os eBooks gratuitos? Mande uma mensagem no WhatsApp ou me siga no Instagram.

Obrigado por confiar. Sua saúde começa em você. E você já começou.