

Checklist: Como Chegar Preparada na Consulta

LIP360 — DR. GABRIEL RESENDE



Documentos e fotos pra levar

- Fotos antigas das pernas/braços (adolescência, gravidez, 5 anos atrás)
- Lista de medicamentos atuais (incluindo anticoncepcionais e suplementos)
- Exames recentes (hemograma, hormônios, tireoide — se tiver)
- Este checklist preenchido



Histórico pra anotar antes

- Quando percebeu os primeiros sintomas? Idade:
- Familiares com pernas grossas/desproporcionais? Mãe Avó Tias Irmãs
- Sintomas pioraram quando? Puberdade Gravidez Menopausa Anticoncepcional
- Sente dor ao toque/pressão? Onde?
- Hematomas sem motivo? Sim Não
- Pernas incham mais no final do dia? Sim Não
- Dieta/exercício reduz gordura das pernas? Sim Não
- Já fez tratamento? Qual?



Perguntas pra fazer ao médico

- “Você já tratou pacientes com lipedema?”
- “Pode avaliar o sinal do colar nos meus tornozelos?”
- “Em qual estágio eu estaria?”
- “Quais exames complementares seriam úteis?”
- “Preciso de encaminhamento pra angiologista?”
- “Meias de compressão seriam indicadas? Qual nível?”
- “Qual frequência de retorno?”





Anotar durante a consulta

Médico(a):

CRM:

Data: / /

Diagnóstico / impressão:

Estágio: I II III IV

Tipo: I (quadril+coxas) II (+joelhos) III (+tornozelos) IV (braços) V (abaixo joelhos)

Exames solicitados:

Tratamentos recomendados:

Compressão (nível:) Drenagem linfática Fisioterapia Medicamento:

Suplemento: Cirurgia (tipo:) Outro:

Próximo retorno: / /



Depois da consulta

- Agendar exames solicitados
- Comprar meias de compressão (se indicadas)
- Marcar retorno na agenda
- Começar o Diário de Sintomas (PDF separado)



Anotações extras

