Autocuidado na Cefaleia:

Cuidando das Emoções

AUTORIA:

Regina de Oliveira Fernandes

REVISÃO:

Márcio Siega
Virginia Turra

INSTRUÇÕES

Nessa cartilha você irá encontrar orientações de técnicas usadas na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) cujo foco é mudar a relação com a dor e as emoções intensas, usando o método DROP (deletar, relaxar, olhar para o momento presente e praticar os valores que são importantes para você). Em cada cartilha você encontrará dicas de cada um.

Aproveite!

Você sabia que existe uma relação entre dor de cabeça e emoções intensas?

Pois é! Quando uma onda de emoção forte aparece, as dores podem piorar. A boa notícia é que você pode aplicar algumas técnicas, usar alguns recursos que ajudarão a aliviar essas crises dolorosas terríveis.

Aplique o D de deletar:

Notar a emoção ao invés de se deixar arrastar pela tempestade emocional

- Dê um passo atrás mentalmente e rotule o que está acontecendo.

- Ao invés de dizer "Estou ansioso" diga a si mesmo em voz alta ou mentalmente: "Estou percebendo a ansiedade aparecendo".

- Assim você cria um espaço entre si mesmo e a emoção, ou seja, você não é a emoção. Essa é somente ela surgindo naquele momento.

DESAFIO DE SETE DIAS

Anote no diário aqui nesta cartilha se realizou essa prática e como se sentiu depois.

Pratique o DROP

D – Deletar

R – Relaxar

O – Olhar para o presente

P – Praticar seus valores

Mostre o diário ao seu profissional de saúde para que ele possa avaliá-lo e construir junto com você um plano de cuidados personalizado!

DIA	FIZ A PRÁTICA?	COMO ME SENTI?
SEG	☐	
TER	☐	
QUA	☐	
QUI	☐	
SEX	☐	
SAB	☐	
DOM	☐	

Anote aqui observações que deseje repassar ao profissional que te acompanha.

ORIENTAÇÃO

Ao final dos sete dias, leve esta cartilha preenchida para sua próxima consulta. Compartilhe com o profissional de saúde que o acompanha como foi sua experiência com a prática.

ADVERTÊNCIA

Atenção: esta técnica é uma estratégia complementar de relaxamento e não substitui o tratamento da cefaleia ou de dor orientado pelo seu profissional de saúde.

REFERÊNCIAS

1.Sara Jones Berkeley, Sharlene Wedin, Seema M Patidar, Skye O Margolies, Amy M Goetzinger, Matthew C Mauck, Ajay D Wasan, Lance M McCracken, Design and implementation of online acceptance and commitment therapy with enhanced therapist support for chronic low back pain (ACT for PAIN), Pain Medicine, Volume 26, Issue 8, August 2025, Pages 451–458, https://doi.org/10.1093/pm/pnaf026