Dor com Emoção Intensa Gera Mais Tensão

AUTORIA:

Regina de Oliveira Fernandes

REVISÃO:

Márcio Siega
Virginia Turra

Você fica lutando contra a dor ou reprimindo suas emoções?

A experiência da dor e a emoção intensa pioram quando tentamos lutar contra elas ou reprimi-las. Eu até entendo essa briga ou repressão, porque a nossa vontade é mesmo de brigar com essas intrusas que não estão em nossa vida como convidadas! Mas tem uma forma melhor e mais saudável de lidar com isso.

Aplique o R de relaxar:

☐ Respire fundo e abra espaço para essa emoção. Somente deixe-a ali. Não precisa gostar dela.

☐ Apenas desista de lutar contra ela por alguns minutos.

☐ Ao expirar imagine-a como o vento lá fora que está forte, mas está passando.

DESAFIO DE SETE DIAS

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

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	☐	

Pratique o DROP

D – Deletar

R – Relaxar

O – Olhar para o presente

P – Praticar seus valores

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