Cuide dos Pensamentos e Foque-se no Presente

AUTORIA:

Regina de Oliveira Fernandes

REVISÃO:

Márcio Siega
Virginia Turra

As emoções intensas funcionam como óculos que distorcem a realidade e se focam no pior cenário possível. É preciso voltar ao presente.

Aplique o O de olhar ao redor e se manter no momento presente:

☐ Olhe à sua volta e se foque no mundo físico.

☐ Procure observar:

Três coisas que consegue ver no ambiente onde está,

Dois sons diferentes que consegue ouvir e

Uma sensação física como o toque dos seus pés no chão ou o peso do corpo na cadeira.

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