Seus Valores Guiam Você para uma Vida com Propósito

AUTORIA:

Regina de Oliveira Fernandes

REVISÃO:

Márcio Siega
Virginia Turra

Pergunte-se:

"Apesar desta emoção e desta dor estarem presentes agora, qual é a coisa mais fácil e útil que posso fazer e que se alinha com quem eu quero ser?"

Ex.: se o seu valor é o autocuidado, a ação pode ser preparar um chá quente ou mudar para uma posição mais confortável na poltrona ou cama. Se for a família, pode ser enviar uma mensagem curta de carinho a alguém, mesmo sentindo dor.

Aplique o P de propósito:

☐ Escolha uma ação, por menor que seja, baseada nos seus valores como autocuidado ou conexão com uma pessoa querida e a coloque em prática.

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