

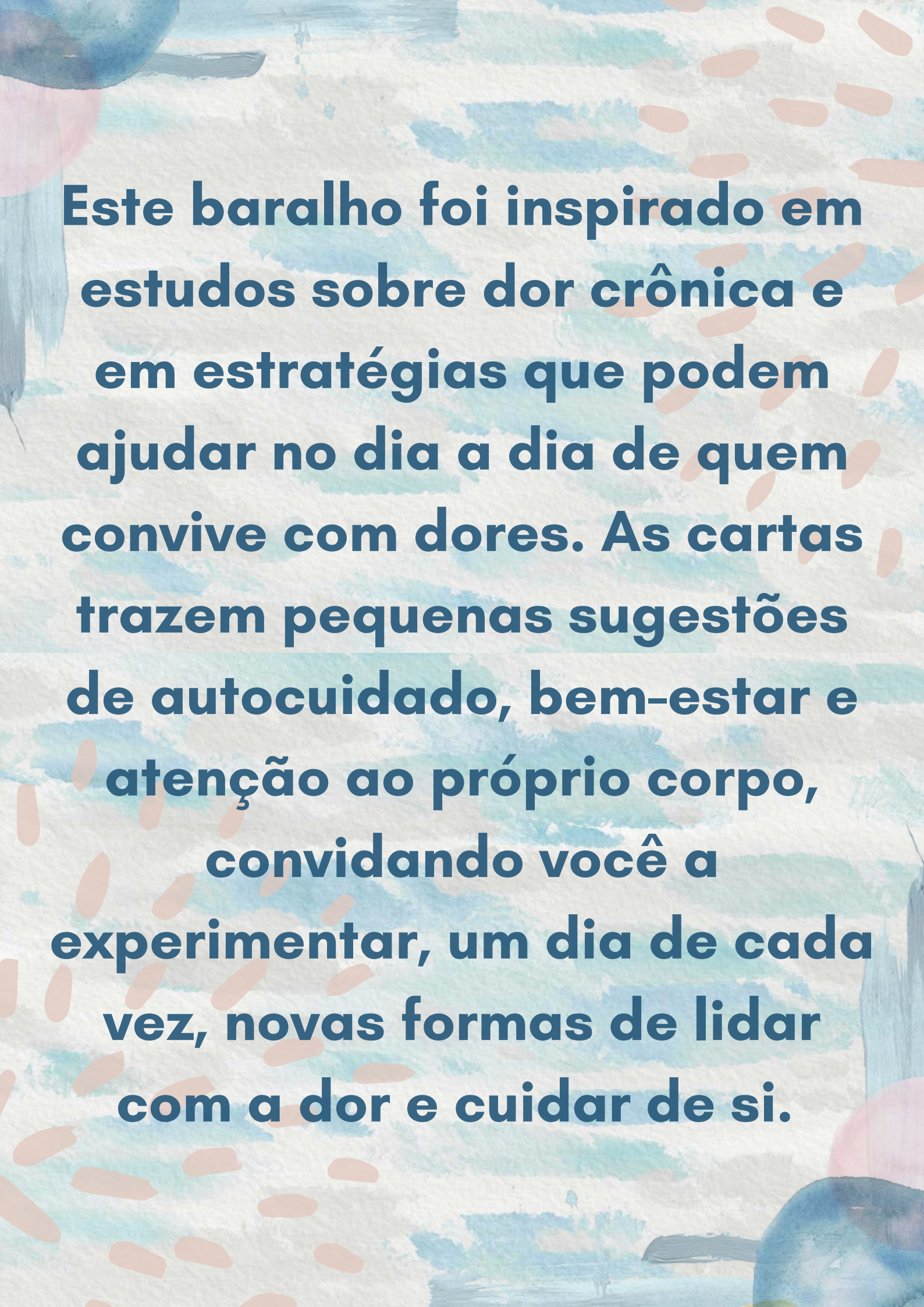


**Um
Dia
de
Cada
Vez**

**Baralho de Autocuidado para
Quem Vive com Dor Crônica**

**Um
Dia
de
Cada
Vez**





Este baralho foi inspirado em estudos sobre dor crônica e em estratégias que podem ajudar no dia a dia de quem convive com dores. As cartas trazem pequenas sugestões de autocuidado, bem-estar e atenção ao próprio corpo, convidando você a experimentar, um dia de cada vez, novas formas de lidar com a dor e cuidar de si.

Instruções

Ao longo do mês, retire uma carta por dia e experimente a atividade proposta. A ideia é que, aos poucos, você possa se observar mais, cuidar de si e descobrir pequenas práticas que tragam bem-estar ao seu dia a dia. Se, em algum momento, não conseguir, não quiser ou sentir que aquela atividade não combina com você, tudo bem! Você pode adaptar a proposta ou escolher outra carta.

O mais importante é que seja algo leve, possível e acolhedor. Nada aqui deve se tornar uma cobrança ou aumentar o seu estresse.

Dia 1 - Respire

**Pause por 2 minutos, e,
inspire pelo nariz contando
até 4, segure por 2, expire
pela boca contando até 6.**

Repita 5 vezes.

A respiração lenta ativa o sistema nervoso parassimpático, responsável pelo relaxamento do corpo, reduzindo a tensão muscular e ajudando a diminuir o sinal de dor.



Dia 2 - Atenção aos sentidos

Nomeie 5 coisas que você vê, 3 que você escuta, 1 que você sente no corpo.

Focar nos sentidos reconecta você ao momento presente e ajuda a reduzir o estado de alerta excessivo à dor.

Dia 3 - Sono de qualidade

Faça o que for possível para preparar seu espaço de dormir. Escureça, ventile e desligue o celular, computador ou TV pelo menos 30 minutos antes de se deitar.

O sono de qualidade é um dos aliados mais poderosos no controle da dor crônica.



Dia 4 - Bons momentos

**Lembre em voz alta duas
coisas boas que
aconteceram hoje.**

Direcionar a atenção para
experiências positivas ativa
áreas do cérebro associadas ao
bem-estar e pode reduzir o sinal
de dor.



Dia 5 - Luz natural

**Se o corpo permitir,
sente-se perto de uma
janela ou vá lá fora por 10
minutos. Sinta o sol na
pele, o ar no rosto e os
sons ao redor**

A exposição à luz natural ajuda a regular o relógio biológico do corpo e pode favorecer o humor e o bem-estar.



Dia 6 - Toque cuidadoso

Faça uma automassagem em alguma parte do corpo por 5 minutos, mãos, pés ou ombros. Devagar, sem forçar.

O toque suave estimula a liberação de endorfinas e ocitocina, substâncias naturais do próprio corpo que ajudam a diminuir o sinal de dor.



Dia 7 - Descoberta da semana

**Escreva uma coisa que
você gostou de fazer hoje.**

Reconhecer pequenos
momentos de prazer ajuda a
ampliar o olhar para além da
dor e favorece o bem-estar.

Dia 8 – Alongamento suave

Faça 3 alongamentos lentos nos braços, pescoço ou costas. Só até onde o corpo deixar, sem forçar.

Alongamentos suaves liberam tensão muscular e sinalizam ao sistema nervoso que o corpo está seguro, o que pode ajudar a reduzir a dor.

Dia 9 – Caminhada leve

**Dê uma caminhada curta,
pode ser dentro de casa, no
quarteirão ou no corredor.
No seu ritmo, sem meta, só
para mover o corpo.**

Mesmo caminhadas curtas
estimulam a liberação de
endorfinas, ajudam a aumentar a
confiança no movimento e a
reconectar você com o próprio
corpo.

Dia 10 – Música e movimento

Coloque uma música que você gosta e deixe o corpo se mover, mesmo que seja só balançar a cabeça ou os pés.

Música e movimento, mesmo que leves, estimulam a liberação de endorfinas e podem ajudar a reduzir a dor.



Dia 11 – Sabor com atenção

**Coma algo que você gosta
com atenção total, sinta o
cheiro, a textura, o sabor de
cada pedaço. Sem pressa.**

Comer com calma ativa o sistema nervoso parassimpático, responsável pelo relaxamento do corpo, e traz uma sensação de cuidado consigo mesmo.

Dia 12 – Criação com as mãos

Rabisque, pinte, escreva, faça uma colagem, molde, use as mãos para criar algo. Não precisa ficar bonito, é só para sentir prazer no processo.

Atividades criativas desviam o foco da dor e favorecem a liberação de endorfinas, promovendo bem-estar.

Dia 13 – Banho com calma

Tome um banho morno, não quente demais, nem frio. Enquanto isso, respire fundo e solte a tensão dos ombros e do pescoço.

O banho morno relaxa a musculatura e pode interromper o ciclo de tensão e estresse que aumenta a sensação de dor.

Dia 14 – Atividade prazerosa

**Escolha uma atividade que te dá
prazer e que envolva o corpo ou as
mãos, como cozinhar, desenhar,
dançar, cuidar de uma planta,
organizar algo que você gosta.
Faça com presença, sem culpa.**

Atividades prazerosas que envolvem
o corpo estimulam a liberação de
endorfinas e reduzem o estresse,
ajudando a aliviar a dor.

Dia 15 – Olhar ao redor

Observe algo ao seu redor, uma planta, a luz entrando pela janela, o movimento das folhas.

Direcionar a atenção para o ambiente, de forma tranquila e sem julgamento, ajuda o cérebro a interpretar os sinais do corpo como menos ameaçadores.

Dia 16 – Lugar seguro

Feche os olhos e imagine um lugar onde você se sente seguro e em paz. Fique lá por 3 minutos. Respire devagar e explore. Onde você está? Como é esse lugar? Que cheiro ele tem? Tem alguém com você?

Imaginar cenas agradáveis ativa as mesmas regiões do cérebro que a experiência real e pode reduzir a percepção da dor.

Dia 17 – Escrita para si

Escreva ou reflita sobre o que você está sentindo agora, sem julgamento.

Colocar as emoções em palavras ajuda a regulá-las. Reduzir a tensão emocional também pode ajudar a diminuir a intensidade da dor.

Dia 18 – Palavras gentis

**Escreva uma frase gentil para
você mesmo, pode ser um
agradecimento, um elogio ou só
um reconhecimento de que você
está tentando.**

Tratar a si mesmo com gentileza
ajuda a reduzir a autocrítica e a
tensão emocional, favorecendo o
bem-estar.

Dia 19 – Escuta do corpo

Identifique se hoje seu corpo está pedindo algum limite. Pode ser descanso, silêncio, menos esforço ou simplesmente parar por um momento. Escute essa necessidade e, se possível, atenda a ela.

Reconhecer e respeitar os sinais do corpo é uma forma importante de autocuidado. Em dor crônica, aprender a escutar esses limites pode ajudar a reduzir o ciclo de esforço e piora da dor.

Dia 20 – Observação da dor

Quando a dor aparecer hoje, tente apenas observá-la por um momento antes de reagir; onde ela está, como ela é, se muda ou se mantém. Sem julgamento, sem tentar afastá-la imediatamente.

Observar a dor com curiosidade, em vez de resistir a ela, pode reduzir a tensão física e emocional que tende a intensificá-la.

Dia 21 – Um olhar de beleza

**Tire uma foto, ou guarde na
memória, algo que trouxe um
pouco de beleza ou conforto
hoje, como a luz, um objeto, um
momento.**

Buscar ativamente o que é bom
treina o cérebro a notar mais
momentos assim ao longo do dia.

Dia 22 – Conversa agradável

Ligue ou mande uma mensagem para alguém que te faz bem. Não precisa falar da dor, uma conversa agradável já pode ajudar.

A conexão social reduz o isolamento, um dos fatores que amplifica a dor crônica.

Dia 23 – Gesto gentil

Faça um pequeno gesto gentil por alguém, um elogio, uma ajuda, uma mensagem de apoio. Dar carinho também faz bem para quem dá.

Pequenos gestos de gentileza fortalecem os vínculos e podem contribuir para o bem-estar.

Dia 24 – Abraço demorado

**Se possível, peça ou ofereça um
abraço um pouco mais
demorado. Se estiver sozinho,
coloque as mãos sobre o
coração.**

Abraços mais longos podem
estimular a liberação de ocitocina,
hormônio ligado ao vínculo e ao
bem-estar, e ajudar o corpo a
reduzir o estado de alerta.

Dia 25 – Contato com animais

Se tiver um pet, passe um tempo com ele. Se não tiver, observe ou interaja com um animal sempre que tiver oportunidade. Só estar perto já faz bem.

O contato com animais costuma trazer conforto, companhia e momentos de relaxamento.

Dia 26 – Expressão e limites

Observe se hoje alguém ou alguma situação te chateou ou deixou desconfortável. Se sim, tente expressar com calma o que sentiu. Se não houve isso, veja se há alguma solicitação para a qual você precisaria dizer não e, se possível, diga.

Expressar sentimentos e estabelecer limites são formas de cuidado consigo mesmo. Guardar o que nos incomoda pode aumentar a tensão emocional e física, contribuindo para a piora da dor.

Dia 27 – Significado

Pense em algo que ainda faz sentido para você, mesmo com a dor, um papel, uma relação, uma atividade, um valor. Escreva ou reflita sobre isso. Avalie o quanto tem dado espaço para isso na sua semana e se há algo que pode fazer para aproximar esse espaço da sua rotina.

Manter conexão com o que tem significado pessoal é um fator de proteção importante no enfrentamento da dor crônica.

Dia 28 – Algo para esperar

**Escolha e anote algo agradável
que você quer fazer nos
próximos dias, pode ser
pequeno. Uma saída, uma
comida, um momento só seu.**

Antecipar eventos positivos ativa
áreas do cérebro ligadas ao bem-
estar e ajuda a manter a motivação
mesmo nos dias difíceis.

Dia 29 – Força interior

Conte para alguém ou escreva sobre um momento difícil que você superou. Lembrar da própria força renova a motivação para os dias de hoje.

Reconectar-se com experiências de superação fortalece a autoestima e reduz o medo diante de novos desafios.

Dia 30 – Sua escolha

Esta carta é sua. Hoje, escolha você mesmo o que fazer para se sentir melhor. Pode ser algo que já apareceu no baralho, algo que você descobriu ao longo do mês ou algo completamente novo.

Reconhecer o que nos faz bem e agir a partir disso é uma das formas mais maduras de autocuidado. Você já tem esse conhecimento, confie nele.

Dia 31 – Aprendizado do mês

Escreva uma coisa que você aprendeu sobre si mesmo neste mês. Que descoberta surgiu desse processo?

Prestar atenção em si mesmo e dar sentido ao que foi vivido é uma das formas mais poderosas de cuidar de si.