

Quer ir além?



Ao longo das cartas, você experimentará diferentes formas de cuidar de si. Algumas podem ter feito mais sentido do que outras e perceber isso já é um passo importante! Para aprofundar esse olhar, uma ferramenta simples pode ajudar: o **Diário da Dor**.

COMO CONSTRUIR UM DIÁRIO DA DOR?

Anote diariamente onde dói, quanto dói, de 0 a 10, e em quais momentos percebeu melhora ou piora. Observe também seu sono, seu humor, sua postura, seu tempo de tela, suas pausas e o que aconteceu antes da dor aumentar ou diminuir. Com o tempo, essas anotações podem ajudar você a reconhecer padrões e descobrir quais cuidados fazem mais sentido para o seu corpo

Se quiser continuar essa jornada, acesse **gratuitamente** o e-book *Lidando melhor com as minhas dores crônicas*.



4

Referências

LODUCA, Adrianna. Lidando melhor com as minhas dores crônicas. São Paulo: Tapsi/Libbs, 2021. Disponível em: libbs.com.br. Acesso em: 27 mai. 2026.
SPROUSE-BLUM, A. S. et al. Understanding endorphins and their importance in pain management. *Hawaii Medical Journal*, [S. l.], v. 69, n. 3, p. 70-71, 2010.

Um projeto de

Ana Luiza Lobo, André Itacarambi, Julia Maia, Leonardo Uono, Luiza Marangoni, Tatiana Lima, Thiago Escudero e Vanessa Adamatti

Supervisão

Prof. Dra Adrianna Loduca
Prof. Dra Solange Aparecida Emílio



Projeto de extensão - PUC-SP

UM DIA DE CADA VEZ



Manual de autocuidado para quem vive com dor crônica

SOBRE O PROJETO

Nem todo dia é igual quando a dor faz parte da vida.

Em alguns momentos, cuidar de si pode parecer mais difícil do que deveria, e o autocuidado acaba ficando para depois.

Este manual e o baralho nasceram desse entendimento. Inspirado em estudos sobre dor crônica e na prática clínica, ele traz cartas com sugestões de autocuidado.

É um convite para experimentar, no seu ritmo, novas formas de cuidar de si, um dia de cada vez



1

Seu corpo possui dois sistemas naturais de regulação da dor.



1. MEDULA ESPINHAL

Um deles funciona como um portão na medula espinhal: estresse, preocupação constante, sono ruim e atenção excessiva à dor tendem a abri-lo, ampliando o sinal doloroso. Relaxamento, movimento confortável e experiências prazerosas estimulam a produção de endorfinas (analgésicos naturais do próprio organismo) que ajudam a fechá-lo.

2. CÉREBRO

O outro sistema está no cérebro, onde o sinal de dor passa por um novo tipo de "portão": o da interpretação. Quando nos sentimos mais seguros, acolhidos e conectados ao que nos faz bem, o cérebro tende a perceber esses sinais como menos ameaçadores e a dor pode diminuir.



COMO USAR O BARALHO?

Retire uma carta por dia e experimente a atividade proposta.

Aos poucos, você poderá se observar mais, cuidar de si e descobrir práticas que tragam bem-estar ao seu dia a dia.

Se em algum momento não conseguir, não quiser ou sentir que a proposta não combina com você, tudo bem: adapte ou escolha outra carta.

Permita-se experimentar por pelo menos um mês. Depois, escolha as cartas que quiser continuar usando.

O importante é que seja leve e possível.

Nada aqui deve virar cobrança.



POR QUE ESSA ORDEM?

Este baralho foi organizado com intenção: das cartas que convidam a desacelerar e voltar ao corpo, passando por movimento e criatividade, até as que exploram relações e reflexão.

A ordem é só uma sugestão. Se uma carta não fizer sentido no dia, escolha outra.

O que importa é encontrar pequenas formas de cuidado que caibam na sua vida.

2