

Transformador

Plano Personalizado de Psicoeducação



8 Passos

para Lidar com suas
Dores Crônicas

Adrianna Loduca

Viver com dor não apaga sua força.

Cada gesto de cuidado fortalece seu caminho.

Este livro foi criado para te acompanhar nessa jornada — com orientações simples e valiosas, baseadas na ciência e na experiência de quem trabalha e convive com dores crônicas.

Ao longo de 8 Passos, você será guiado(a) para montar seu **Plano Personalizado de Psicoeducação – TRANSFORMAdor**, identificando o que aumenta seu estresse, cuidando mais de si e descobrindo como os relacionamentos e o autocuidado podem te fortalecer.

Vamos conversar também sobre como usar a internet a seu favor, encontrar apoio em histórias reais e seguir, passo a passo, em direção a uma vida com mais equilíbrio e bem-estar.

Lembre-se: este material não substitui o acompanhamento com profissionais de saúde, mas pode ser um ótimo começo. E se, em algum momento, você sentir que está difícil demais, não hesite em buscar ajuda. Você não está sozinho(a).

Libbs

TE VEJO
POR
inteiro



Sobre a autora

Adrianna Loduca é psicóloga, professora e especialista em saúde e bem-estar, com ampla experiência clínica e acadêmica no manejo da dor crônica. Desenvolve estratégias inovadoras e acessíveis para melhorar a qualidade de vida de quem convive com a dor.

É criadora do **Programa de Psicoeducação TRANSFORMAdor**, que já beneficiou centenas de pacientes em todo o país. Também é autora de livros, *e-books*, capítulos e artigos científicos voltados tanto a profissionais da saúde quanto ao público leigo.

Com uma escuta empática e uma prática fundamentada na ciência, Adrianna alia conhecimento técnico e sensibilidade para oferecer orientações que inspiram mudança — reconhecidas por pacientes e profissionais da saúde em diversas regiões do Brasil.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Loduca, Adrianna

8 passos para lidar com suas dores crônicas :
transformador : plano personalizado de
psicoeducação / Adrianna Loduca. -- 1. ed. --
São Paulo : TAPSI - Treinamento e Assistência
Psicológica LTDA. - EPP, 2025.

ISBN 978-65-993946-1-4

1. Autocuidados de saúde 2. Dor crônica
3. Psicologia 4. Promoção da saúde I. Título.

25-310850.0

CDD-613

Índices para catálogo sistemático:

1. Dores crônicas : Promoção da saúde 613

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Presidente da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor

A dor crônica é uma das expressões mais complexas da experiência humana e, ao mesmo tempo, um dos maiores desafios da Medicina contemporânea. Não se trata apenas de um sintoma, mas de uma condição que reorganiza a vida, redefine identidades e demanda do profissional de saúde um olhar que vá além do corpo — um olhar que enxergue a pessoa em sua totalidade biológica, psicológica e social.

Durante muito tempo, o modelo biomédico foi suficiente para explicar a dor aguda, mas se mostrou limitado diante da dor persistente. Hoje, a Neurociência nos convida a compreender que a dor é uma experiência multidimensional, moldada por circuitos de memória, emoção e expectativa — e que a recuperação depende tanto do sistema nervoso quanto do significado que o paciente atribui ao seu sofrimento.

É dentro desse novo paradigma que a obra “**8 Passos para Lidar com suas Dores Crônicas**”, de Adrianna Loduca, encontra seu valor singular. Com sensibilidade e base científica sólida, a autora traduz os princípios da Neurociência moderna em uma linguagem acessível, humana e transformadora. O livro é mais do que um manual educativo: é uma ponte entre o conhecimento científico e o cotidiano de quem convive com a dor.

O **Plano Personalizado de Psicoeducação TRANSFORMAdor** proposto por Loduca é uma ferramenta que materializa o que há de mais avançado em manejo da dor — o empoderamento do paciente por meio da informação. Essa proposta coloca o indivíduo no centro do cuidado, não como receptor passivo, mas como protagonista ativo do processo de reabilitação, alinhando-se ao modelo biopsicossocial que norteia a ciência da dor moderna e as diretrizes da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED).

Para quem vive com dor, este livro oferece mais do que alívio: oferece sentido, autonomia e esperança. Para o profissional de saúde, é um lembrete de que tratar a dor é, antes de tudo, um ato de escuta, acolhimento e parceria.

É com grande satisfação que a SBED chancela e recomenda esta obra, que reflete os valores de uma Medicina baseada em ciência, empatia e dignidade. Que este livro alcance muitos leitores e contribua para o avanço de uma cultura do cuidado mais humana, consciente e eficaz — uma cultura onde compreender a dor é o primeiro passo para transformá-la.

Dr. Carlos Marcelo de Barros, MD, PhD, FIPP

Presidente da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED) – Gestão 2024-2025.

8 Passos

Para Lidar com suas Dores Crônicas

Autora

Adrianna Loduca

Revisão

Barbara Maria Müller
Claudio Samuelian

Projeto Gráfico

Camila Kirschner

Diagramação

Ana Cecília Nóbrega
Camila Kirschner
Hellen Cristine Dias

Ilustração

Guilherme Ribeiro
Maria Fernanda Fábrica Fauaz
Mariana Eller
Marina Samuelian









Editora

TAPsi

1ª Edição

São Paulo • 2025
Adrianna Loduca

SUMÁRIO

PREFÁCIO	7
INTRODUÇÃO	10
 1º PASSO – MEDIR O PESO DA DOR NA SUA VIDA	15
 2º PASSO – MAPEAR OS EFEITOS DA DOR NO CORPO	21
 3º PASSO – ROMPER O CICLO DE ESTRESSE E DOR	33
 4º PASSO – CULTIVAR O AUTOUIDADO	46
 5º PASSO – TRILHAR UMA JORNADA MOTIVACIONAL	57
 6º PASSO – EQUILIBRAR A BALANÇA DAS EMOÇÕES E SENTIMENTOS	65
 7º PASSO – FORTALECER LAÇOS PARA ALIVIAR DORES	78
 8º PASSO – DESCOBRIR FONTES <i>ONLINE</i> CONFIÁVEIS	86
CONSIDERAÇÕES FINAIS	94
AGRADECIMENTOS	96

PREFÁCIO

ESTE LIVRO, nosso segundo volume dedicado a pessoas que convivem com dores crônicas, é um convite para você transformar a maneira como lida com suas dores. A cada passo, buscamos ampliar sua compreensão sobre o que sente, oferecendo informações acessíveis e sugestões práticas que apoiem sua reabilitação, aliviem seu sofrimento e fortaleçam seu protagonismo no cuidado com a própria saúde.



Desta vez, o foco está em ajudar você a desenvolver estratégias mais eficazes de enfrentamento e a fortalecer seu papel ativo e consciente na jornada de autocuidado, criando seu **Plano Personalizado de Psicoeducação TRANSFORMAdor**.

Salvador e Dolores, que estiveram conosco no primeiro livro “Lidando Melhor com as Minhas Dores Crônicas”, retornam agora com uma nova missão: acompanhar e aprender com as histórias de pessoas de diferentes regiões do Brasil. Neste novo livro, novas vozes se somam à jornada, compartilhando suas experiências, estratégias e descobertas. Juntos, mostrarão que, mesmo diante dos desafios, é possível encontrar formas de viver com mais equilíbrio e esperança.

Ao longo dos 8 Passos desta experiência, você encontrará reflexões, ferramentas e práticas que revelam como transformar o sofrimento em aprendizado e recuperar o protagonismo na relação com o próprio corpo, a dor e a vida. Com apoio, coragem e compromisso com o autocuidado, essa experiência pode se tornar verdadeiramente **TRANSFORMAdora**. Este material foi criado para te acompanhar, passo a passo, na construção de um jeito mais leve e respeitoso de lidar com suas dores crônicas.

Comecei a sentir dores na lombar aos 35 anos, após um longo período trabalhando com informática. Durante muito tempo, achei que era só aguentar calado. Mas tudo mudou quando participei de um programa de psicoeducação em dor. Nele, entendi melhor o que estava acontecendo comigo e aprendi a cuidar da dor com mais consciência e menos julgamento. A dor não foi embora, mas aprendi a conviver com ela — e, principalmente, a não seguir mais sozinho.



SALVADOR

Minhas dores começaram aos 38 anos e, por muito tempo, ninguém me levou a sério. Ouvi que era frescura, drama e até preguiça — e isso machuca mais do que a própria dor. Só quando encontrei um espaço de acolhimento e psicoeducação percebi que eu não era exagerada; eu só precisava ser ouvida. Aprendi a lidar com a dor sem me culpar e sem me cobrar tanto. Hoje sigo em frente com mais respeito pela minha própria história.

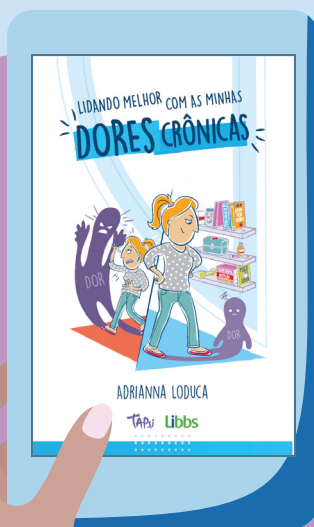


DOLORES

Você está pronto(a) para iniciar sua jornada?

QUER CONHECER MAIS SOBRE A TRAJETÓRIA DELES?

ACESSE O QR CODE ABAIXO. NELE, VOCÊ
PODERÁ BAIXAR GRATUITAMENTE O *E-BOOK*
“LIDANDO MELHOR COM AS
MINHAS DORES CRÔNICAS”



INTRODUÇÃO

ENTENDENDO A DOR CRÔNICA: UMA JORNADA COMPARTILHADA

VIVER COM DOR todos os dias é mais comum — e mais difícil — do que muita gente imagina.

Estima-se que três em cada dez pessoas no mundo convivem com dores crônicas.¹

No Brasil, esse desafio é ainda mais intenso: muitas pessoas enfrentam a dor, dia após dia, sem o apoio necessário e com acesso limitado a informações confiáveis.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), condições musculoesqueléticas — como dor lombar, artrite e fibromialgia — estão entre as principais causas de incapacidade no mundo, afetando cerca de 22% da população global.^{2,3}



Entre os tipos mais comuns de dor crônica estão: dor lombar, artrite, dores de cabeça, dor neuropática, fibromialgia e dores relacionadas ao câncer.^{4,5}

No Brasil, a situação é preocupante: entre 35,7% e 76,1% da população adulta relata conviver com dor crônica — índice que chega a 47,3% entre pessoas idosas.⁶⁻⁸ Esses dados mostram que essa vivência é, ao mesmo tempo, comum e complexa — afetando milhões de pessoas, cada uma com sua história, seus limites e seus caminhos.⁵⁻⁸

Você já sabe — por experiência própria — que a dor não afeta apenas o corpo. Ela interfere na forma como nos movimentamos, trabalhamos, nos relacionamos e até na maneira como nos percebemos. Atividades simples do dia a dia — como caminhar, dormir bem, se concentrar ou estar com outras pessoas — podem ser profundamente comprometidas.³⁻⁵

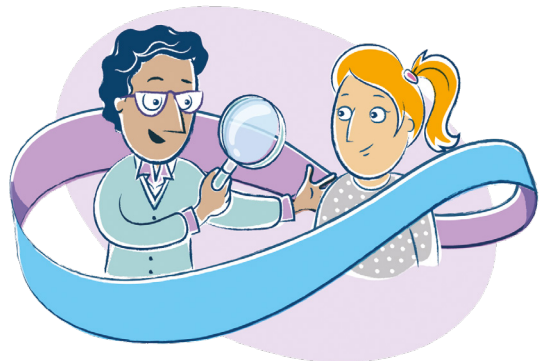
Por isso, lidar com a dor exige mais do que remédios: requer escuta, acolhimento e estratégias integradas, personalizadas e baseadas em evidências.

Conhecer para cuidar melhor

A dor crônica nem sempre tem a mesma origem, nem se apresenta da mesma maneira em todas as pessoas. Compreender qual tipo de dor você sente pode ser um passo importante para identificar estratégias de cuidado mais eficazes.

Mais do que um simples sintoma, a dor crônica é uma condição influenciada por múltiplos fatores e que exige atenção contínua — tanto de quem convive com ela quanto dos profissionais de saúde.

Identificar os diferentes tipos de dor é uma forma de se conhecer melhor e compreender sua experiência com mais clareza.



A seguir, apresentamos uma tabela, baseada na classificação da Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP), com os principais tipos de dor crônica e suas características.^{2,5,7,9}

Tabela 1. Tipos de dor e suas características (IASP)

Tipo de Dor	Definição	Principais Características	Exemplos Clínicos
Nociceptiva	Dor causada por lesão real ou potencial em tecidos corporais (pele, músculos, articulações, vísceras) com ativação de nociceptores.	Dor localizada, descrita como peso, aperto, dor em pontada ou latejamento.	Artrite reumatoide, artrose, tendinites, dor lombar mecânica, cefaleia tensional.
Neuropática	Dor causada por lesão ou disfunção do sistema nervoso periférico ou central.	Dor em queimação, formigamento, dormência, choques ou alfinetadas.	Neuralgia do trigêmeo, neuropatia diabética, dor pós-AVC, esclerose múltipla.
Nociplástica	Dor resultante de disfunção na modulação da dor, sem evidência clara de lesão tecidual ou neural.	Dor difusa e persistente, fadiga, hipersensibilidade ao toque ou estímulos leves.	Fibromialgia, enxaqueca, síndrome do intestino irritável, síndrome da dor regional complexa.
Mista	Não reconhecida oficialmente pela IASP, é uma categoria usada na prática clínica para descrever dores com mecanismos combinados: nociceptivo, neuropático e/ou nociplástico.	Combinação de sintomas como queimação, dor em pontada, dormência ou hipersensibilidade.	Dor lombar crônica com radiculopatia, dor oncológica, síndrome do túnel do carpo.

Esta tabela pode te ajudar a refletir sobre qual descrição mais se aproxima da sua experiência. Isso pode facilitar o diálogo com profissionais de saúde e contribuir para um planejamento de tratamento mais eficaz e personalizado.

PILARES DO TRATAMENTO

AGORA QUE VOCÊ JÁ CONSEGUE identificar qual tipo de dor mais se aproxima da sua vivência, é hora de conhecer os pilares que ajudam a planejar um tratamento mais adaptado às suas necessidades.²⁻⁴

1. Diagnóstico Preciso

Entender a origem da sua dor é essencial para direcionar o cuidado com mais clareza. Um diagnóstico adequado evita tratamentos ineficazes e aumenta as chances de encontrar caminhos que realmente funcionem para você.



2. Tratamento Personalizado

Cada pessoa sente e vive a dor de um jeito único. Por isso, o tratamento precisa respeitar essa singularidade. Ele pode envolver medicamentos, fisioterapia, psicoterapia, práticas integrativas como acupuntura, além de mudanças no estilo de vida. Contar com o apoio de profissionais especializados e, se possível, de uma equipe multiprofissional ajuda a construir um plano mais eficaz e compatível com sua realidade.

3. Engajamento Ativo

Você é parte fundamental do seu tratamento e vai aprender aqui que cuidar do sono, da alimentação, do corpo, das emoções e dos seus relacionamentos pode fazer diferença na forma como a dor se manifesta e no seu bem-estar geral. Cuidar de si não é luxo, perda de tempo ou desperdício — é parte essencial do processo de melhora.



A dor pode fazer parte da sua história, mas não precisa definir quem você é. Com apoio, conhecimento e pequenas mudanças no dia a dia, é possível construir novos caminhos de cuidado, alívio e reconexão com a vida.

Vamos seguir para o 1º Passo?

Referências Bibliográficas – Introdução

1. Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, Louw Q, Ferreira ML, Genevay S et al. What low back pain is and why we need to pay attention. *Lancet*. 2018;391(10137):2356–67.
2. Diretriz da Organização Mundial da Saúde para tratamento não cirúrgico de dor lombar crônica primária em adultos em ambientes de atenção primária e comunitária. OMS. 2023.
3. Ferreira ML, De Luca K, Haile LM, Steinmetz JD, Culbreth GT, Cross M et al. Global, regional, and national burden of low back pain, 1990–2020, its attributable risk factors, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet Rheumatol*. 2023;5(6):e316–29.
4. Raja SN, Carr DB, Cohen M, Finnerup NB, Flor H, Gibson S et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. *Pain Research and Management*. 2020;16(9):1976–82.
5. Barros GAM, Orlando CGC, Giublin M. Quadro clínico e diagnóstico da dor neuropática. *Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor*. 2016;17:15–9.
6. Souza JB, Grossmann E, Perissinotti DMN, Oliveira JO, Fonseca PRB, Posso IP. Prevalence of chronic pain, treatments, perception, and interference on life activities: brazilian population-based survey. *Pain Research and Management*. 2017;2017.
7. Carvalho RC, Maglioni CB, Machado GB, Araújo JE, Silva JRT, Silva ML. Prevalence and characteristics of chronic pain in Brazil: a national internet-based survey study. *Brazilian Journal of Pain*. 2018;1(4):331-8.
8. Aguiar DP, Souza CPQ, Barbosa WJM, Santos-Júnior FFF, Oliveira AS. Prevalence of chronic pain in Brazil: systematic review. *Brazilian J Pain*. 2021;4(3):257–67.
9. Santiago BVM, Oliveira ABG, Silva GMR, Silva MF, Bergamo PE, Parise M et al. Prevalence of chronic pain in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Clinics*. 2023;78:100209.

1º PASSO

MEDIR O PESO DA DOR NA SUA VIDA

“ Às vezes me pergunto por que essa dor insiste em me acompanhar todos os dias. Mas sigo — mesmo que devagar — na esperança de reencontrar minha força e viver com mais leveza. ”

NESTE PRIMEIRO PASSO, QUEM NOS ACOMPANHA É **MARIA**, uma senhora de 64 anos, de Salvador, na Bahia. Ela carrega nos joelhos não apenas os efeitos de uma lesão antiga, mas também os reflexos de uma vida de fé, trabalho e cuidado com os outros. Sempre presente na comunidade religiosa, Maria tem sentido dificuldades até para acompanhar as celebrações. Agora, ela tem aprendido a escutar o próprio corpo com mais atenção e a buscar formas mais respeitosas de cuidar da dor — sem perder sua fé nem sua força interior. Hoje, Maria começa a trilhar outro caminho. Com o apoio da equipe de saúde da unidade básica, ela passou a entender melhor como a dor se manifesta em seu corpo.

Assim como Salvador e Dolores, Maria está aprendendo a cuidar melhor de si. E agora ela compartilha conosco seu primeiro passo nesta jornada **TRANSFORMAdora**.



Sua história nos lembra que conviver com dor crônica vai muito além do incômodo físico. A dor pode afetar a forma como vivemos, trabalhamos, nos relacionamos e nos sentimos em relação a nós mesmos.

Avaliando o impacto da dor

A dor pode limitar atividades cotidianas, abalar a autoestima e provocar sentimentos como frustração, tristeza e culpa por não conseguir fazer o que antes era simples. Com o tempo, esse sofrimento afeta também o humor, os pensamentos e os relacionamentos. Muitas pessoas relatam que se sentem presas à dor — como se ela ocupasse todos os espaços da vida.¹⁻³

VOCÊ JÁ PERCEBEU COMO A DOR PODE MEXER COM SEU HUMOR?

Não é raro que, nos dias em que ela se intensifica, venha junto uma irritação, um cansaço emocional ou uma tristeza difícil de explicar. Algumas pessoas ficam desanimadas, sem vontade de fazer coisas que antes davam prazer — isso pode ser sinal de depressão.³⁻⁵ Outras ficam com a cabeça cheia de preocupações, como a dúvida constante: “Será que um dia essa dor vai melhorar?”. Essa inquietação também pode aumentar a sensibilidade do corpo à dor.^{3,6,7}

Se isso acontece com você, saiba: não é exagero, nem fraqueza. É a dor afetando também o emocional. **E reconhecer esse impacto é um primeiro passo essencial para cuidar melhor de si mesmo(a).**

QUANDO MARIA DEU O PRIMEIRO PASSO...

Ao iniciar essa jornada, Maria percebeu que a dor não afetava apenas seus joelhos — mas também sua energia, seus relacionamentos e até sua fé. Aos poucos, ela começou a entender que não precisava enfrentar tudo sozinha.

Reconhecer o quanto a dor estava impactando sua vida foi o primeiro passo para buscar formas mais respeitosas de cuidar de si. Maria se informou melhor sobre sua condição e descobriu na **psicoeducação** uma grande aliada — um processo que ajuda a entender o que é a dor crônica, como ela funciona e o que pode ser feito para lidar melhor com ela no dia a dia.

AGORA É SUA VEZ: COMO A DOR TEM IMPACTADO SUA VIDA?

A dor crônica pode afetar várias áreas importantes da nossa vida — como o sono, o trabalho, os relacionamentos — e até a forma como nos enxergamos. Reconhecer onde ela mais interfere é um passo importante para cuidar melhor de si.



ATIVIDADE:

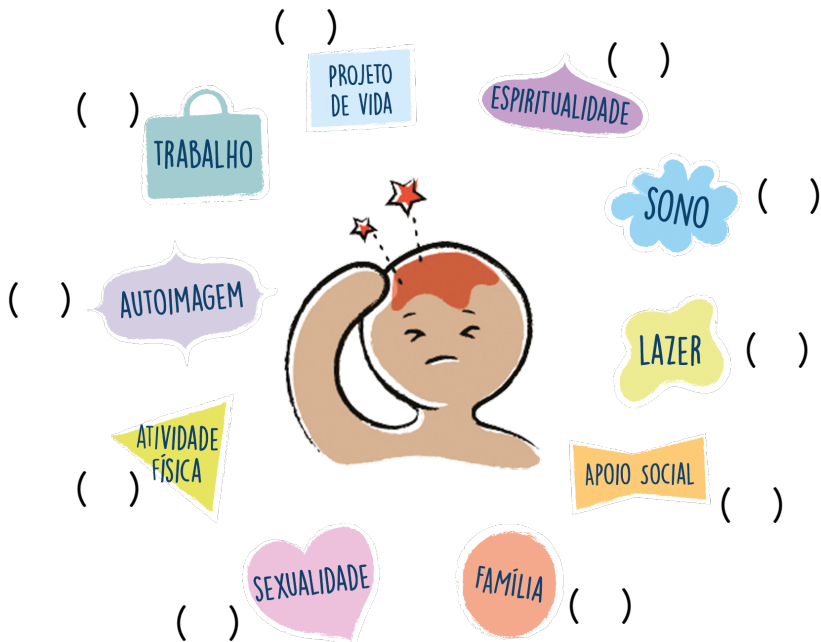
Onde a dor tem mais impacto no seu dia a dia?

Utilize a figura abaixo para refletir como essas áreas estão sendo impactadas por sua dor neste momento.

Avalie, de 0 a 5, o quanto a dor interfere em cada uma dessas áreas:

- **0:** a dor não interfere nessa área
- **5:** a dor interfere totalmente nessa área

Não existe certo ou errado — o importante é ser honesto(a) com você mesmo(a).



Agora observe:

- Você escreveu nota 4 ou 5 em muitas áreas?
- Essas áreas com maior impacto são também as mais importantes para você neste momento?

Se a resposta for sim, isso pode indicar que a dor está influenciando profundamente seu bem-estar. Nesse caso, pode ser o momento de buscar apoio especializado e adotar estratégias que fortaleçam seu autocuidado.

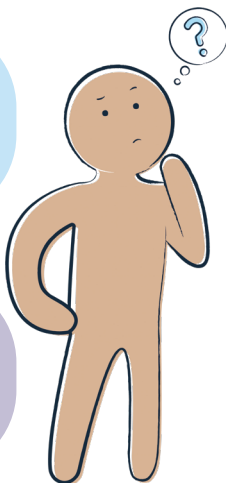


Entendendo as dimensões do impacto da dor

A dor crônica afeta muito mais do que o corpo. Ela pode repercutir em quatro grandes áreas da vida, que estão profundamente conectadas entre si:

Emocional: sentimentos, pensamentos, humor e bem-estar mental. Muitas vezes, a dor está ligada à depressão, ansiedade e alterações na autoimagem.^{3,4,6}

Corporal: sensações físicas, mobilidade, força e autonomia. O impacto funcional da dor pode dificultar a realização de tarefas simples e favorecer a cronificação.¹



Social: relacionamentos, participação em atividades e interação com o mundo. O isolamento social é frequente e pode intensificar o sofrimento.^{2,7}

Espiritual: sentido da vida, valores pessoais e conexão com algo maior. A dor pode abalar a fé, o propósito ou aquilo que antes sustentava sua força interior.⁸

Para conversar com seu profissional de saúde

Você pode usar as perguntas abaixo para organizar suas ideias e se comunicar melhor com a equipe de saúde:

- De que forma a dor tem afetado seu estado emocional e mental?
- Que mudanças você notou no seu corpo e na realização das tarefas do dia a dia?

- Houve impacto nos seus vínculos ou na sua vida social?
- Você percebe alguma mudança na sua espiritualidade, fé ou propósito de vida?

Responder a essas questões pode te ajudar a compreender com mais clareza o impacto da dor na sua vida — e a expressar isso com mais precisão durante os atendimentos. Assim, você e os profissionais de saúde podem pensar juntos em formas de cuidar não só da dor, mas também da sua qualidade de vida como um todo.

Por que isso importa?

Porque reconhecer e nomear os impactos da dor é o primeiro passo essencial para retomar o protagonismo da sua vida. **Quando você entende o que sente e onde sente, cria espaço para se cuidar com mais respeito**, escuta e clareza sobre o que você realmente precisa.

DICAS

Faça um diário de dor:

- **Dê uma nota para sua dor** todos os dias, numa escala de 0 a 10 (sendo 0 nenhuma dor e 10 a pior dor possível).
- **Descreva onde dói no corpo.** Você pode usar palavras, desenhar ou até marcar em uma imagem corporal.
- **Anote o que piora ou melhora sua dor.** Pode ser algo físico (como postura, esforço ou alongamento), emocional (como estresse ou uma conversa acolhedora) ou ambiental (como frio, ruído ou luz).

Esses registros são seus aliados. Eles ajudam você a conhecer melhor seus sintomas e limites, além de facilitar o diálogo com os profissionais de saúde. Ao criar o hábito de registrar sua dor, você poderá identificar padrões, encontrar estratégias e perceber avanços ao longo do tempo.

SUGESTÕES



Assista a um vídeo curto (5 min) que explica, de forma simples, como o cérebro interpreta a dor e como isso influencia a experiência.



<https://www.youtube.com/watch?v=JnsrQYg37RI>



Leia os capítulos 1, 2 e 3 do e-book “Lidando Melhor com as Minhas Dores Crônicas” para saber mais sobre o tema.



<https://tapsi.com.br/nossos-livros/>

Depois de conhecer a história da Maria e darmos juntos o primeiro passo, é hora de lembrar: a dor também fala pelo corpo.

Então, vamos para o 2º Passo!

Referências Bibliográficas - 1º Passo

1. Williams ACC, Fisher E, Hearn L, Eccleston C. Psychological therapies for the management of chronic pain (excluding headache) in adults. *Cochrane Library*. 2020;(8)12,8.
2. Franqueiro AR, Yoon J, Crago MA, Curiel M, Wilson JM. The interconnection between social support and emotional distress among individuals with chronic pain: a narrative review. *Psychology Research and Behavior Management*. 2023;4:389–99.
3. Lerman SF, Rudich Z, Brill S, Shalev H, Shahar G. Longitudinal associations between depression, anxiety, pain, and pain-related disability in chronic pain patients. *Biopsychosocial Science and Medicine*. 2015;77(3):333–41.
4. IsHak WW, Wen RY, Naghdechi L, Vanle B, Dang J, Knosp M et al. Pain and depression: a systematic review. *Harvard Review of Psychiatry*, 01 Nov 2018, 26(6):352–363.
5. Dickens C, McGowan L, Dale S. Impact of depression on experimental pain perception: a systematic review of the literature with meta-analysis. *Psychosom Med*. 2003;65(3):369–75.
6. Kroenke K. Improvements in pain or physical function and changes in depression and anxiety symptoms. *JAMA Netw Open*. 2023;6(6):e2320474–e2320474.
7. Wickramaratne PJ, Yangchen T, Lepow L, Patra BG, Glicksburg B, Talati A et al. Social connectedness as a determinant of mental health: a scoping review. *PLoS One*. 2022;17(10):e0275004.
8. De-Diego-Cordero R, Velasco-Domínguez C, Aranda-Jerez A, Vega-Escaño J. The spiritual aspect of pain: an integrative review. *Journal of Religion and Health*. 2024;63(1):159–84.

2º PASSO

MAPEAR OS EFEITOS DA DOR NO CORPO

“ *Eu achava que dava conta de tudo — trabalho, prazos, rotina. Mas meu corpo começou a gritar... e eu precisei aprender a escutar.* ”

DESTA VEZ, QUEM COMPARTILHA SUA VIVÊNCIA CONOSCO É MARIANA, uma profissional de 36 anos, da capital de São Paulo, que sente, no corpo, os impactos de viver sob o ritmo intenso da capital paulistana. Com postura reservada e foco no trabalho, ela sempre tentou dar conta de tudo — até que as dores de cabeça frequentes começaram a sinalizar que algo precisava mudar.



Foi só ao buscar ajuda que Mariana compreendeu: **sua dor não era apenas física**. Era o corpo pedindo pausa, cuidado, transformação. Com apoio profissional, ela passou a observar os gatilhos da dor e a experimentar pequenas mudanças em sua rotina — ajustar a iluminação, respirar com mais calma, incluir pausas e cultivar hábitos de autocuidado.

Hoje, ela compreende que **entender como a dor afeta o corpo é fundamental para transformá-la**. Sua trajetória nos convida a observar com mais atenção o que sentimos e a procurar caminhos que nos permitam viver com menos sobrecarga e mais presença.

Depois de caminharmos com Maria no primeiro passo, agora é Mariana quem nos convida a olhar com mais atenção para o que sentimos e a buscar caminhos que nos ajudem a viver com menos sobrecarga e mais presença.

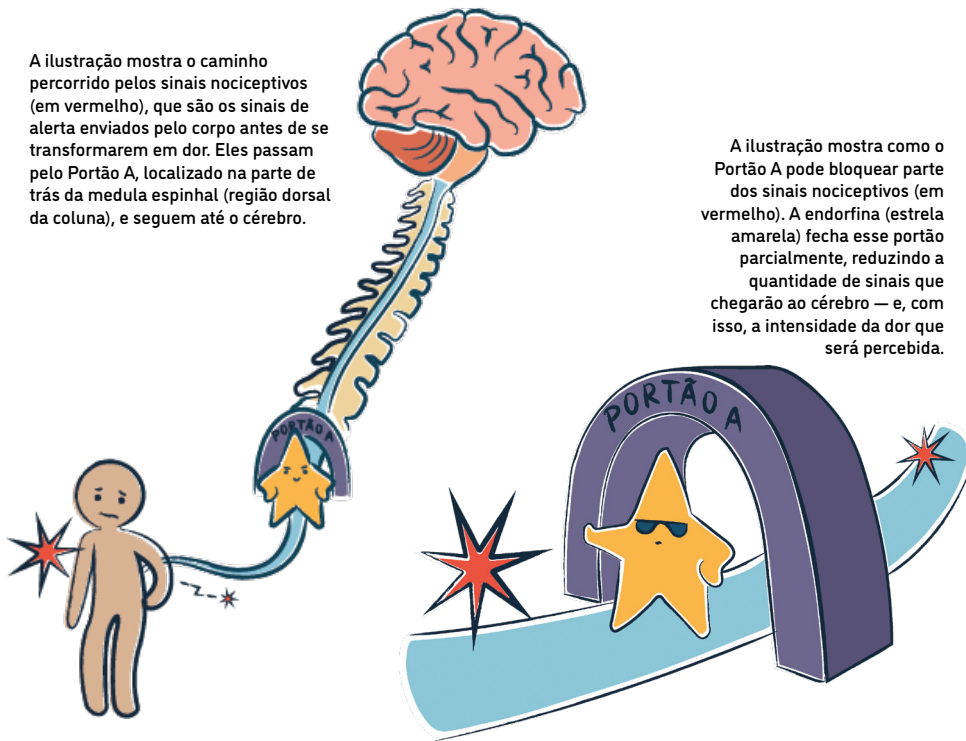
Como o corpo e o cérebro processam a dor

Quando você se machuca ou desenvolve uma inflamação, os nervos da região afetada enviam sinais ao cérebro, avisando que algo não vai bem — como um alarme pedindo atenção. Essa comunicação marca o início da jornada da dor.

Esses sinais passam primeiro por uma “comporta” na medula espinhal, que chamaremos de **Portão A — ela pode se abrir ou se fechar**, regulando a quantidade de informações dolorosas que chegam ao cérebro.^{1,2} Quando há **baixa produção de endorfinas** (os analgésicos naturais do corpo), esse **portão tende a permanecer mais aberto**, permitindo a passagem de mais sinais. Já quando conseguimos liberar mais endorfinas, ele se fecha parcialmente, e a dor pode diminuir.

A ilustração mostra o caminho percorrido pelos sinais nociceptivos (em vermelho), que são os sinais de alerta enviados pelo corpo antes de se transformarem em dor. Eles passam pelo Portão A, localizado na parte de trás da medula espinhal (região dorsal da coluna), e seguem até o cérebro.

A ilustração mostra como o Portão A pode bloquear parte dos sinais nociceptivos (em vermelho). A endorfina (estrela amarela) fecha esse portão parcialmente, reduzindo a quantidade de sinais que chegarão ao cérebro — e, com isso, a intensidade da dor que será percebida.



Após atravessar o Portão A, os sinais chegam ao cérebro e passam por um segundo filtro — o Portão B —, onde são interpretados com base em emoções, pensamentos e no contexto de vida. Essa interpretação acontece dentro de uma rede complexa conhecida como Neuromatriz da Dor, formada por diversas áreas cerebrais que trabalham em conjunto. Entre elas estão o sistema límbico, ligado às emoções e memórias, e as células gliais, que protegem e regulam a atividade cerebral. Quando o cérebro permanece em estado de alerta por muito tempo — como no estresse crônico ou na dor persistente —, essa rede pode se tornar mais sensível e amplificar os sinais dolorosos, mesmo sem uma nova lesão.^{3,4}

Isso significa que duas pessoas podem ter o mesmo tipo de dor física, mas senti-la de forma diferente — dependendo do quanto estão estressadas, cansadas ou emocionalmente sobrecarregadas.

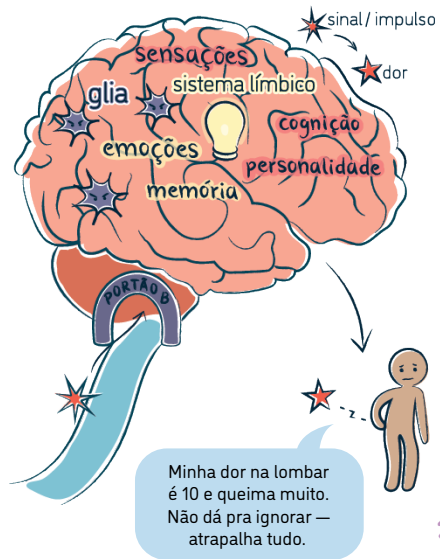
É o cérebro que decide:

- que tipo de dor será sentida (pontada, queimação, pressão...);
- qual será a intensidade (leve, moderada ou forte);
- e quais emoções surgirão junto (raiva, medo ou preocupação...)³

Esse julgamento não é automático: ele depende do contexto, das experiências passadas, do estado emocional e das expectativas do momento.^{3,4}

Além disso, o cérebro também reage aumentando o fluxo sanguíneo para a área afetada e liberando mais endorfinas, o que ajuda a modular a dor, a resposta emocional e o estresse no corpo.⁴

Depois de atravessar o Portão A, o sinal nociceptivo chega ao cérebro e passa pelo Portão B, que é o ponto onde ele se transforma em dor. Nessa etapa, emoções, pensamentos e lembranças pessoais influenciam o quanto essa dor será sentida. Esse processo faz parte da Teoria da Neuromatriz da Dor, que envolve áreas como o sistema límbico e as células gliais. Quando o cérebro libera endorfina, essa substância ajuda a diminuir a percepção dolorosa.



O que faz o cérebro entrar em estado de alerta?

O estado de alerta é uma reação natural do cérebro. Ele ativa sistemas de vigilância, defesa e preparo do corpo diante de possíveis ameaças.

Em situações reais de perigo, isso é útil e protetor.

Mas, quando esse estado se mantém por muito tempo sem uma ameaça concreta, ele desgasta o organismo, aumenta o estresse e pode intensificar a dor e o sofrimento emocional (isso será discutido com mais clareza no próximo passo).

O gatilho das endorfinas: prazer também é cuidado

Situações estressantes ou dolorosas podem ativar a liberação de endorfinas — uma resposta natural do corpo para aliviar o desconforto.

Mas o prazer também tem esse poder: rir, dançar, ouvir música, criar algo, conversar com alguém querido... tudo isso estimula a liberação dessas substâncias no cérebro e na corrente sanguínea, gerando alívio da dor e sensação de bem-estar.⁵

Essas endorfinas já estão presentes em pequenas quantidades no sistema nervoso e são liberadas quando o cérebro reconhece estímulos positivos.

Além disso, **praticar regularmente atividades prazerosas e saudáveis** — como meditação, exercícios, arte ou convívio social — **estimula o corpo a produzir mais endorfinas ao longo do tempo.**⁵

FOI O QUE MARIANA DESCOBRIU QUANDO DEU O 2º PASSO DA JORNADA

Ela percebeu que o estresse no trabalho, o barulho constante da obra ao lado e a luz branca do escritório pareciam piorar tudo. Ao buscar ajuda médica, recebeu medicamentos e um alerta importante: era hora de repensar seu estilo de vida.

Com o apoio de um psicólogo, Mariana reconheceu o peso da autocobrança e como ela alimentava o ciclo estresse-dor. A dor não chegava sozinha — ela vinha acompanhada de tensão, expectativa e cansaço.

Foi, então, que decidiu agir aos poucos:

- Passou a usar óculos com filtro de luz azul,
- Ajustou a iluminação dos ambientes,
- Incluiu a meditação na rotina e

- Aprendeu a desacelerar, respirar com mais consciência e acolher suas próprias necessidades.

Essas pequenas atitudes, somadas ao autocuidado e ao tratamento médico, fizeram a diferença — e as crises começaram a diminuir.

E VOCÊ, ESTÁ PRONTO(A) PARA DAR ESSE PASSO?

A seguir, propomos um plano simples para ajudá-lo(a) a:

- Observar os padrões da sua dor,
- Identificar possíveis gatilhos e
- Construir uma rotina com práticas que aliviem o sofrimento e fortaleçam seu bem-estar.

Assim como Mariana, você também pode testar pequenas mudanças que fazem bem para o corpo e para a mente.

PLANO PERSONALIZADO DE PSICOEDUCAÇÃO EM DOR (TRANSFORMADOR)

Este plano foi criado para te ajudar a liberar endorfinas de forma natural e cultivar hábitos que favoreçam seu bem-estar físico e emocional.

Quando praticadas com regularidade, como já referido, essas atividades prazerosas não apenas liberam as endorfinas já presentes no corpo, como também estimulam o cérebro a **produzir mais dessas substâncias** ao longo do tempo. Assim, você fortalece sua capacidade natural de lidar com o estresse e aliviar a dor.

Parte 1: Escolha de atividades que ajudam a liberar endorfinas

A seguir, confira quatro tipos de atividades que podem estimular a liberação de endorfinas e te ajudar a lidar melhor com a dor.

Leia cada categoria, marque as opções que fizerem sentido para você e anote com que frequência pretende realizá-las ao longo da semana.

1. ATIVIDADES FÍSICAS Movimentar o corpo, mesmo que de forma leve, pode ajudar a aliviar a dor, melhorar o humor e aumentar sua disposição.	Freq./sem.	2. ATIVIDADES RELAXANTES Essas práticas ajudam a reduzir três fatores que podem piorar a dor: tensão, estresse e ansiedade.	Freq./sem.
() Caminhar		() Meditação	
() Correr		() Yoga	
() Nadar		() Banho quente	
() Dançar		() Respiração profunda	
() Outras: _____		() Outras: _____	
3. INTERESSES CRIATIVOS Atividades que envolvem arte, som ou expressão pessoal estimulam o prazer e ajudam a mudar o foco da dor.	Freq./sem.	4. CONEXÕES SOCIAIS Estar com pessoas queridas, mesmo que por pouco tempo, pode trazer acolhimento, sentido e alívio.	Freq./sem.
() Pintura e desenho		() Participar de conversas com amigos	
() Ouvir música ou tocar algum instrumento		() Envolver-se em reuniões familiares	
() Culinária		() Ir a eventos sociais e da comunidade	
() Outras: _____		() Outras: _____	

Parte 2: Observe e anote padrões e gatilhos da dor

Agora que você escolheu atividades para incluir em sua rotina, é hora de observar como sua dor se comporta ao longo dos dias.

Essa auto-observação vai ajudá-lo(a) a perceber o que piora ou alivia sua dor, identificar padrões e tomar decisões mais conscientes sobre seu autocuidado.



Registro semanal da dor

Lembra do diário de dor sugerido no 1º Passo? Agora vamos apresentar uma nova forma de fazer esse registro semanal.

Use o quadro abaixo para anotar, durante uma semana:

- A intensidade da dor todos os dias, numa escala de 0 a 10 (sendo 0 nenhuma dor e 10 a pior dor possível).
- A localização da dor no corpo: você pode usar palavras, desenhar ou até marcar em uma imagem corporal.
- O que aconteceu antes de a dor aumentar?
- O que você fez depois? Isso ajudou a aliviar?

Dia	Intensidade (0 a 10)	Onde dói?	O que aconteceu antes da dor?	O que fez depois? Ajudou a melhorar?
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				

Refleta:

- Você percebe alguma repetição nos gatilhos da dor (situações, pensamentos ou ações que fazem a dor piorar)?
- Alguma das atividades da Parte 1 ajudou a aliviar a dor?
- Tem algo que você gostaria de evitar ou repetir na próxima semana?

Lembre-se: este plano não é uma cobrança. Ele é uma ferramenta de cuidado. Use-o no seu ritmo, do seu jeito — com gentileza e regularidade.



Parte 3: Identificando padrões e estratégias

Depois de observar sua dor ao longo da semana, é hora de olhar para suas anotações com calma e organizar o que você percebeu.

A tabela abaixo vai te ajudar a:

- Reconhecer o que ajudou a aliviar a dor,
- Identificar os gatilhos que a pioram e
- Criar estratégias que façam sentido para sua rotina.

Use como base o que você tem vivido.

ALÍVIO DA DOR — O que me ajudou a aliviar a dor?	GATILHO DE DOR — O que piorou minha dor?	ESTRATÉGIAS INCORPORADAS — O que posso fazer para estimular alívio ou evitar gatilhos de dor?

Você pode atualizar esta tabela sempre que quiser. À medida que se conhece melhor, novas ideias e formas de cuidado vão surgindo.

Se você ainda não sabe como criar suas estratégias, não se preocupe — nos próximos passos, você receberá muitas dicas. Mas, por enquanto, veja abaixo um quadro que pode te inspirar a começar ou adaptar formas de lidar com a dor.



Estratégias de manejo da dor no dia a dia

ÁREA DE CUIDADO	EXEMPLOS DE ESTRATÉGIAS
CUIDADO COM O CORPO	<ul style="list-style-type: none"> • Alongar suavemente ao acordar • Aplicar bolsa térmica ou compressa fria • Evitar sobrecarga física • Ajustar a postura no trabalho e em casa
REGULAÇÃO EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar a respiração profunda • Usar palavras que confortam e encorajam (“Vou dar conta disso”) • Fazer pausas para relaxar durante o dia
ORGANIZAÇÃO DO TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • Dividir tarefas grandes em etapas pequenas • Criar momentos para relaxar ao longo do dia • Aproveitar os horários do dia em que se sente melhor
AMBIENTE FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzir ruído e luz forte • Escolher cadeiras e camas confortáveis • Evitar ambientes muito quentes ou muito frios
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	<ul style="list-style-type: none"> • Comer em horários regulares • Evitar excesso de açúcar e alimentos industrializados • Beber água com frequência • Observar se algum alimento piora ou melhora a dor
AJUSTES SOCIAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Dizer “não” quando necessário • Pedir ajuda ou delegar tarefas • Estabelecer limites com respeito
AUTOCONHECIMENTO E REVISÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Usar o diário da dor para observar padrões • Aplicar o que aprendeu no dia a dia • Revisar o plano quando perceber mudanças na dor

Parte 4: Adesão ao plano

Montar um plano não é uma tarefa fácil. Por isso, o mais importante é colocar em prática o que foi planejado — mesmo que aos poucos, no seu ritmo.

Comprometer-se com as estratégias escolhidas exige disposição, dedicação e cuidado com sua saúde.

O quadro abaixo vai te ajudar a observar como está seu nível de envolvimento com as ações iniciais propostas no seu **Plano Personalizado de Psicoeducação TRANS-FORMAdor**.

Avalie seu comprometimento com cada etapa usando uma escala de 0 a 5:

- 0 = nenhum comprometimento
- 5 = comprometimento total

ETAPA	AVALIAÇÃO (0 A 5)
Realizar atividades que liberam endorfina	
Refletir sobre experiências de alívio da dor	
Identificar gatilhos de dor	
Realizar estratégias de manejo de dor no dia a dia	
Total de Pontos de Comprometimento (máximo de 20 pontos)	

Como interpretar seus pontos?

Interpretação do seu escore	
Baixo (0–5 pontos):	Pouco envolvimento com as atividades. Sugestão: repense suas metas e busque apoio para retomá-las aos poucos.
Moderado (6–10 pontos):	Engajamento razoável. Sugestão: identifique as barreiras e escolha uma atividade simples para retomar.
Satisfatório (11–15 pontos):	Bom nível de dedicação. Sugestão: mantenha o ritmo e experimente novas estratégias.
Alto (16–20 pontos):	Ótimo comprometimento! Sugestão: celebre seus avanços e compartilhe o que funcionou com outras pessoas.

Parabéns! Você acaba de iniciar a construção do seu Plano Personalizado de Psicoeducação da Dor.

Este plano **não é definitivo nem rígido** — pelo contrário! Ao longo do livro, você vai receber novas dicas, sugestões e aprender estratégias que talvez façam mais sentido para sua realidade.

Sempre que quiser, você pode adaptar seu plano:

- incluir estratégias que funcionaram bem,
- substituir algo que não ajudou tanto ou
- até remover o que não combina mais com você.

À medida que sua dor muda — e você também muda —, o plano pode e deve ser revisto.

Por isso, sugerimos que você volte a esta parte do livro de tempos em tempos para:

- atualizar seu plano,
- marcar novamente seu grau de comprometimento e
- celebrar as conquistas alcançadas — por menores que sejam.

O mais importante não é seguir tudo à risca, mas **manter-se conectado(a) com seu processo** e ir avançando no seu ritmo. Algumas estratégias podem parecer difíceis no começo — outras podem te surpreender positivamente.

Você está construindo, passo a passo, um caminho de cuidado com sua saúde. **Respeite seu processo, comemore cada pequeno avanço e lembre-se: regularidade importa mais do que perfeição.**

Os próximos passos vão te ajudar a fortalecer este plano.

DICAS

- **Rir mais**

pode ser uma boa estratégia para liberar endorfinas, aliviar o estresse e criar conexões sociais. Filmes leves ou conversas com pessoas bem-humoradas podem ajudar.

- **Pratique exercícios leves**

sempre com orientação profissional — como alongamentos, caminhadas, yoga ou natação. Eles estimulam o corpo sem sobrecarregá-lo e podem aumentar seu bem-estar.

SUGESTÕES



Crie uma “lista de pequenos prazeres” com atividades simples que fazem bem a você. Quando estiver mais difícil, use essa lista como lembrete do que pode te reconectar ao bem-estar.



Leia os capítulos 4, 5 e 7 do e-book “Lidando Melhor com as Minhas Dores Crônicas” para saber mais sobre atividades prazerosas e estratégias de regulação emocional.



<https://tapsi.com.br/nossos-livros/>

Referências Bibliográficas - 2º Passo

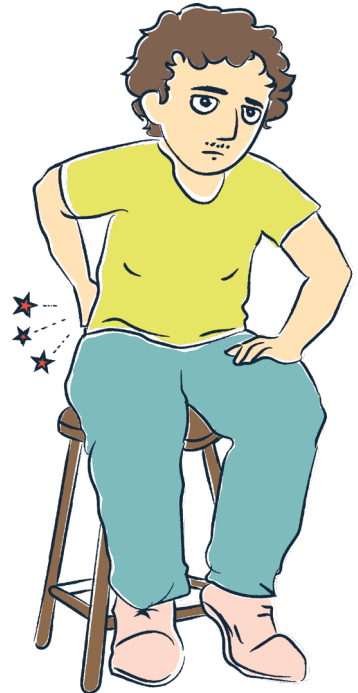
1. Moseley GL, Butler DS. Fifteen years of explaining pain: the past, present, and future. *The Journal Of Pain*. 2015;16(9):807–13.
2. Moayedi M, Davis KD. Theories of pain: from specificity to gate control. *J Neurophysiol*. 2013;109(1):5–12.
3. Cárdenas R. La neuromatrix y su importancia en la neurobiología del dolor [The neuromatrix and its importance in pain neurobiology]. *Invest Clin*. 2015;56(2):109–10.
4. Jaffal SM. Neuroplasticity in chronic pain: insights into diagnosis and treatment. *Korean J Pain*. 2025;38(2):89–102.
5. Casey KL. The introduction and current status of the multidimensional model of pain neurobiology. *Front Pain Res*. 2023;4:1161877.

3º PASSO

ROMPER O CICLO DE ESTRESSE E DOR

“A vida tava puxada demais, e a dor começou a falar mais alto do que eu. Foi aí que percebi que algo precisava mudar... e eu precisava respirar.”

NESTE PASSO, QUEM CONTA SUA TRAJETÓRIA É JOÃO, um analista de sistemas de 42 anos, morador de Goiânia, em Goiás. Sempre muito dedicado e exigente consigo mesmo, João acreditava que dava conta de tudo — até que as dores lombares começaram a dominar seus dias. A princípio, pensava tratar-se apenas de uma questão física. Mas com o tempo, percebeu que o estresse constante, a ausência de pausas e a cobrança por produtividade estavam alimentando um ciclo doloroso e difícil de romper. As tensões do trabalho pareciam se instalar no corpo, deixando cada movimento mais pesado. Foi só quando buscou ajuda que João passou a observar o que se passava dentro e fora de si — e entendeu que o estresse tinha um papel importante na manutenção da dor. Hoje, João ainda sente dor, mas ela já não ocupa mais todo o espaço. Com o apoio certo, ele aprendeu a cuidar também do es-



três — e isso fez toda a diferença. Pequenas mudanças, como incluir pausas no dia, fazer alongamentos curtos, respirar com mais consciência e caminhar no fim da tarde, ajudaram a soltar, aos poucos, os nós que se acumulavam no corpo e na mente.

Depois de caminharmos com Mariana no passo anterior, agora é João quem nos convida a reconhecer os sinais do estresse no corpo.

Assim como Salvador e Dolores, ele descobriu que perceber o estresse e acolher seus efeitos é um passo essencial para recuperar o equilíbrio e transformar a experiência com a dor.

Estresse e dor: uma conexão poderosa

Você já se sentiu tenso(a), irritado(a), cansado(a) mesmo depois de dormir, com dificuldade para se concentrar ou relaxar? Agora imagine tudo isso somado à dor crônica.

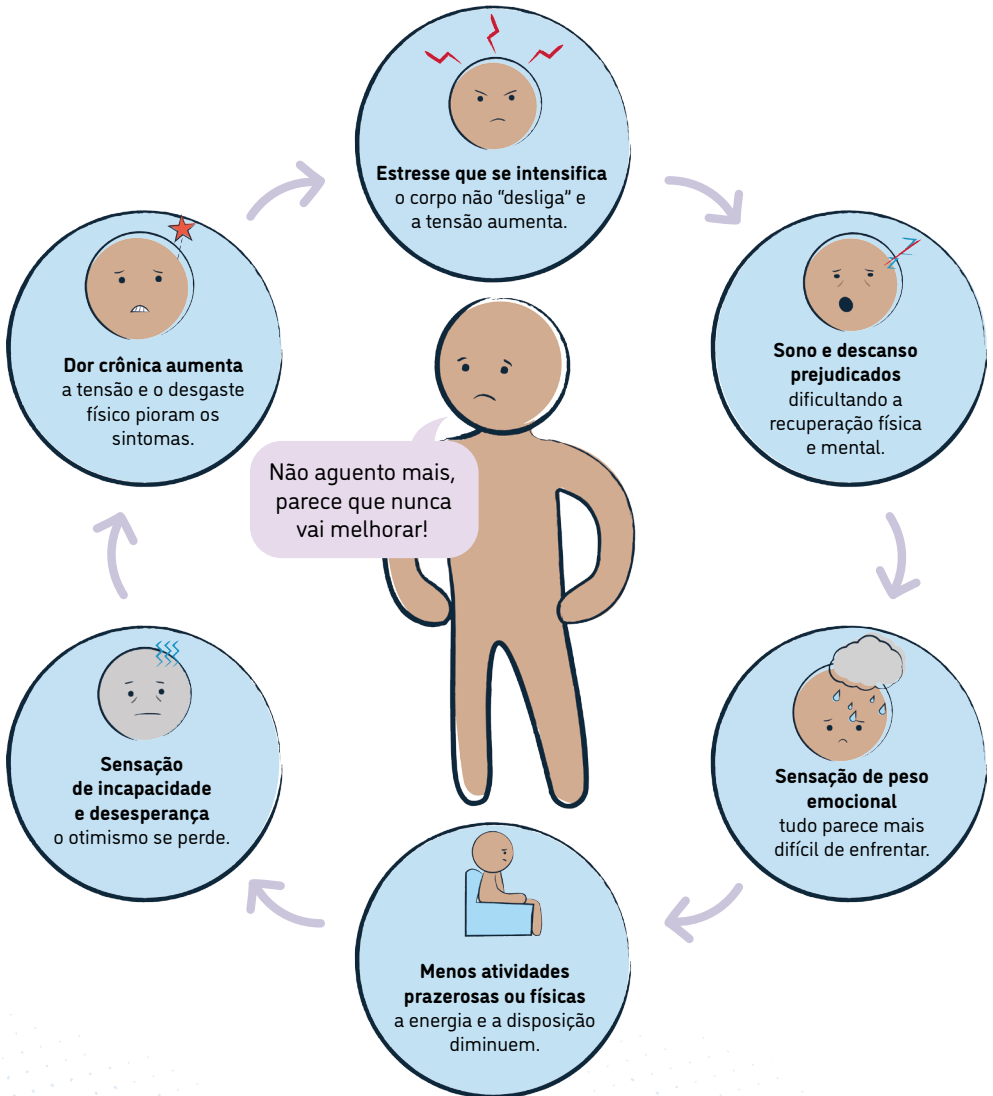
Esses são sinais de que o estresse pode estar ocupando espaço demais na sua vida.

O estresse é uma resposta natural do corpo às exigências do cotidiano. Em situações pontuais, ele nos ajuda a reagir com mais foco e energia. Mas, quando se torna constante ou intenso, ele começa a nos sobrecarregar e comprometer a saúde física e emocional.^{1,2}

Como o estresse atua no cérebro

Diante de uma ameaça — real ou percebida —, o cérebro aciona uma resposta automática conhecida como **eixo do estresse**. Esse mecanismo ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), responsável por liberar o **cortisol**, hormônio que nos prepara para reagir.^{1,2}

No curto prazo, o cortisol é valioso: ajuda a manter o foco, mobilizar energia e controlar inflamações. Mas, quando essa ativação persiste por muito tempo, o corpo permanece em estado de prontidão constante — o que pode comprometer o sono, o descanso, a recuperação física e **piorar a dor crônica**.^{1-3,5}



Esse ciclo se retroalimenta, dificultando a quebra do padrão e intensificando o sofrimento físico e emocional.

Quando o alarme não desliga: o cérebro fica em alerta contínuo

Mesmo sem um perigo real, o cérebro pode permanecer “de plantão”. Esse estado de vigilância constante reforça o ciclo da dor e impede que o corpo se recupere adequadamente.¹⁻³

Um dos principais fatores que sustentam esse padrão de alerta é a chamada **inflamação neuroglial**.^{3,4} Na dor crônica, o cérebro e a medula espinhal podem entrar em

um estado de irritação contínua, como se estivessem “inflamados por dentro”. Isso acontece porque as **células gliais** — que normalmente oferecem suporte ao sistema nervoso — passam a interpretar a dor persistente como sinal de ameaça. Para “proteger o organismo”, elas **começam a liberar substâncias inflamatórias**.⁴

Com o tempo, essas células entram em **superativação**, reagindo como se o perigo ainda estivesse presente — mesmo sem uma nova lesão. Isso aumenta a sensibilidade dos nervos e faz com que até pequenos estímulos sejam sentidos como dores intensas.^{3,4}

É como se o cérebro, sem perceber, aumentasse o volume da dor — intensificando ainda mais o sofrimento.³

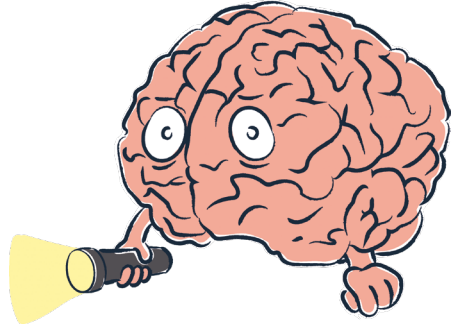
Além da inflamação neuroglial, outros fatores contribuem para manter o cérebro nesse estado de alerta. Dormir mal, sentir cansaço frequente, conviver com dor constante, enfrentar situações de ameaça (reais ou percebidas) e lidar com emoções intensas mal reguladas — como medo, raiva ou tristeza — são exemplos de experiências que alimentam esse ciclo de estresse e vigilância.^{1-3,5}

Com o tempo, o estresse se torna um fardo contínuo — um peso que desgasta corpo e mente, comprometendo a saúde física, emocional e o bem-estar.



Cérebro em estado de alerta: células gliais (estrelas roxas) liberam substâncias inflamatórias (em azul), e o sistema de alarme ativado contribui para a amplificação da dor (setas laranjas).

Quando, além disso, a atenção permanece excessivamente voltada para a dor, o cérebro reforça ainda mais os circuitos de ameaça. Esse comportamento, chamado de **hipervigilância**, faz com que a dor ocupe um espaço cada vez maior na experiência da pessoa — agravando o sofrimento e dificultando o alívio.¹⁻⁶



Nesse ponto, o estresse deixa de ser um mecanismo de proteção. Ele começa a alimentar a dor — e a dor, por sua vez, intensifica o estresse.¹⁻⁶ Assim se forma o ciclo estresse-dor: um padrão que dificulta a recuperação e compromete a qualidade de vida.

O excesso de estresse no corpo pode:³⁻⁵

- aumentar a inflamação,
- piorar a qualidade do sono,
- intensificar a sensibilidade à dor,
- enfraquecer o sistema imunológico,
- comprometer o humor, os relacionamentos e o rendimento no dia a dia.

Quebrando o ciclo de estresse

Cada pessoa sente o estresse de um jeito. O que pesa para você pode não afetar outra pessoa da mesma forma. Por isso, compreender como seu corpo reage é o primeiro passo para transformar essa relação.

A boa notícia é: esse ciclo pode, sim, ser transformado.

Com pequenas mudanças no seu dia a dia e mais consciência sobre seus limites e necessidades, é possível reduzir o impacto do estresse e da dor — como João fez.

Antes de seguir, que tal uma pausa para se observar com mais atenção e identificar como anda seu nível de estresse no dia a dia?

Questionário de Autoavaliação de Estresse

Este questionário é um convite ao autocuidado — uma forma de perceber como o estresse tem se manifestado no seu dia a dia.

Ele foi inspirado na Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale – PSS*)⁶, amplamente utilizada em contextos de saúde.

Para cada pergunta, pense em como você se sentiu na **última semana**. Sua sinceridade nas respostas é fundamental para que esse momento de reflexão faça sentido.



Marque de 0 a 5:

0 – Nunca | **1** – Raramente | **2** – Às vezes | **3** – Frequentemente

4 – Muito frequentemente | **5** – Sempre

Pergunta	Frequência (0 a 5)
1. Você tem dificuldade para relaxar e aliviar a tensão?	
2. Você se sente irritado(a) ou frustrado(a), especialmente em relação à dor que sente?	
3. Você se sente ansioso(a) ou nervoso(a) sem um motivo claro?	
4. Você tem dificuldade para dormir ou acorda frequentemente durante a noite em razão da dor?	
5. Você se sente sobrecarregado(a) pelas responsabilidades diárias e pela tentativa de controlar a dor?	
6. Você tem dores de cabeça ou tensão muscular?	
7. Você percebe mudanças no apetite, como comer mais ou menos em razão do estresse e da dor?	
8. Você se sente cansado(a) ou sem energia na maior parte do tempo?	
9. Você tem dificuldade em se concentrar em tarefas no trabalho ou em casa em virtude da dor ou do estresse?	
10. Você tem se isolado socialmente ou perdido o interesse em atividades que antes lhe davam prazer?	
Some os pontos	



Interpretação do seu escore

Agora que você somou seus pontos, veja como interpretar seu nível atual de estresse.

Esta avaliação pode te ajudar a refletir sobre como o estresse está impactando sua vida — e o que pode ser feito para cuidar melhor de si:

Interpretação do seu escore	
0 a 10 Baixo	Você está conseguindo lidar bem com as demandas do dia a dia. Manter práticas saudáveis de manejo do estresse — como momentos de lazer, movimento corporal e boas noites de sono — é essencial para preservar esse equilíbrio.
11 a 20 Leve	Alguns sinais de estresse estão começando a aparecer. Adotar pequenas mudanças (como pausas durante o dia, conversas com pessoas de confiança e práticas simples de relaxamento) podem ajudar a recuperar o equilíbrio antes que o estresse se intensifique.
21 a 30 Moderado	O estresse pode já estar afetando sua rotina — especialmente o sono, o humor e a forma como você percebe a dor. Práticas como respiração consciente, meditação, atividades leves e momentos de autocuidado podem ajudar a retomar o bem-estar.
31 a 40 Alto	Esse nível de estresse pode comprometer seu bem-estar físico e emocional. Vale a pena repensar hábitos e incluir, com carinho, momentos que proporcionem prazer e descanso. Procurar apoio profissional também pode fazer diferença.
41 a 50 Muito alto	O estresse pode estar afetando intensamente sua saúde e qualidade de vida. É importante buscar ajuda especializada. Com apoio psicológico, técnicas de relaxamento e alguns ajustes na rotina, é possível aliviar o sofrimento e restaurar seu equilíbrio.

Importante: este questionário não substitui uma avaliação profissional. Se sua pontuação estiver alta, considere conversar com um profissional de saúde para receber orientações mais específicas.

Agora que você conhece seu nível de estresse, lembre-se: é possível transformar esse cenário, dando um passo de cada vez. Assim como João, você também pode adotar estratégias simples e eficazes que priorizem seu bem-estar físico e emocional — e, com isso, romper o ciclo entre estresse e dor.

Reconhecer as fontes do estresse e aplicar métodos eficientes de alívio são passos fundamentais para transformar a maneira como você percebe e lida com a dor.

Chegou a hora de agir: como transformar esse conhecimento em cuidado no dia a dia

Fique tranquilo: preparamos atividades simples e acessíveis que podem te acompanhar nesse caminho de cuidado e transformação.⁷⁻⁹

Atividades para cuidar do estresse

Parte 1: Fontes de estresse

Identificar o que anda sobrecarregando você é um passo essencial no cuidado com a saúde. Marque abaixo as situações ou aspectos que mais têm contribuído para seu estresse no dia a dia:

- Dor
- Pressão no trabalho
- Problemas financeiros
- Questões familiares
- Saúde geral
- Relacionamentos interpessoais
- Falta de tempo para si mesmo(a)
- Preocupações com o futuro
- Outros: _____



Parte 2: Estratégias que ajudam

Quais atitudes ou práticas têm te ajudado a lidar melhor com o estresse e com a dor? Avalie o quanto cada uma delas tem sido útil para você.

Use a escala abaixo:

0 = não ajuda | **5 = ajuda muito**

Exercícios físicos leves (como caminhada, alongamento):	0	1	2	3	4	5
Técnicas de respiração ou relaxamento:	0	1	2	3	4	5
Meditação ou atenção plena:	0	1	2	3	4	5
Momentos com amigos ou família:	0	1	2	3	4	5
Expressar sentimentos (escrever, conversar, desenhar):	0	1	2	3	4	5
Ter uma rotina com pausas e descanso:	0	1	2	3	4	5
Contato com a natureza (ar livre, plantas, sol):	0	1	2	3	4	5
Dormir bem ou tentar melhorar o sono:	0	1	2	3	4	5
Espiritualidade, fé ou conexão com algo maior:	0	1	2	3	4	5
Planejar o dia ou organizar pequenas tarefas (listas, agenda):	0	1	2	3	4	5
Observar seus pensamentos com curiosidade (sem julgar):	0	1	2	3	4	5

Parte 3: Exercícios de manejo do estresse

Os exercícios abaixo foram adaptados do Manual de Estresse da Organização Mundial da Saúde (OMS) para pessoas que convivem com dores crônicas.¹⁰

Veja como João usou essa **técnica de aterramento** em um momento difícil. Durante uma reunião longa e tensa no trabalho, ele sentiu sua dor lombar piorar. Estava há horas sentado, sem pausas, e a tensão e a frustração só aumentavam.

1. Aterramento (Grounding)

Objetivo: reconectar-se com o momento presente para reduzir o impacto de emoções e pensamentos difíceis.

PASSOS	COMO JOÃO COLOCOU EM PRÁTICA
1. Pressionar os pés no chão	Sentado, João pressionou os pés firmemente contra o chão. Notou o contato e a estabilidade, o que o ajudou a se sentir mais ancorado e menos ansioso.
2. Esticar os braços lentamente	Levantou os braços sobre a cabeça e os abaixou devagar, sentindo a musculatura relaxar.
3. Respirar devagar	Inspirou lentamente pelo nariz e expirou pela boca, observando o movimento do ar entrando e saindo dos pulmões e sentindo sua mente acalmar.
4. Conectar-se com o ambiente <ul style="list-style-type: none">• 5 coisas que você pode ver• 3 coisas que você pode escutar• Perceber cheiro e textura ao seu redor	<p>Olhou ao redor e viu a cor vibrante das flores em um vaso na mesa, a luz do sol entrando pela janela, a tela do seu computador com gráficos coloridos, a estante de livros ao lado da sua mesa e o quadro na parede com uma paisagem tranquila.</p> <p>Ouviu o som suave da música ambiente, o barulho distante de conversas de colegas e o som do ar-condicionado funcionando.</p> <p>Sentiu o cheiro fresco do café recém-preparado, a textura macia da almofada em sua cadeira e o cheiro sutil de papel vindo dos documentos em sua mesa.</p>

Reflexão de João:

“Depois do exercício, eu me senti mais calmo, presente e com mais recursos para seguir com meu dia.”

2. Desvinculação (Unhooking)

Objetivo: reconhecer pensamentos e sentimentos difíceis, sem deixar que eles controlem suas ações.

Durante um sábado de descanso, João acordou com dores lombares intensas. Ele estava animado para um churrasco em família, mas, assim que sentiu a dor, um pensamento veio como um raio:

“Minha dor lombar nunca vai melhorar...”

A frustração bateu e, junto, veio o desânimo. Mas, em vez de seguir esse caminho, João decidiu praticar a técnica de desvinculação. Veja como ele fez:

EXERCÍCIO	COMO JOÃO COLOCOU EM PRÁTICA
1. Identificar e nomear pensamentos e sentimentos	Reconheceu o pensamento difícil: “Minha dor nunca vai passar” e identificou os sentimentos que surgiram: frustração e tristeza.
2. Redirecionar o foco da atenção	Para sair desse ciclo, escolheu algo leve e prazeroso: assistiu a um vídeo curto e engraçado no celular.
3. Respirar com consciência	Inspirou lentamente pelo nariz e expirou pela boca, observando as sensações do corpo. Aos poucos, sentiu-se mais calmo, presente e menos dominado pela dor.

Reflexão de João:

“ Percebi que não preciso acreditar em tudo que minha mente diz. Quando paro, respiro e escolho algo que me faz bem, eu recupero o controle do momento. ”

Depois de experimentar essas práticas — como João fez — é possível que você se sinta mais preparado(a) para enfrentar os momentos difíceis.

JOÃO CHEGANDO AO 3º PASSO

Depois de perceber como o estresse constante influenciava na sua dor, João decidiu experimentar algumas das estratégias que você acabou de ler. Ele entendeu que não bastava apenas cuidar do corpo — era preciso também cuidar da mente.

Além das pausas e caminhadas que já vinha praticando, criou o hábito de registrar seus sentimentos e tensões em um caderno. Esse espaço de escrita o ajudou a se escutar com mais clareza e a reconhecer gatilhos emocionais que agravavam a dor.

Aos poucos, também foi redescobrimdo pequenos prazeres que o ajudavam a relaxar, como ouvir música enquanto cuida das plantas ou desligar o celular por alguns minutos após o expediente. São gestos simples, mas que trouxeram mais presença e leveza para seu dia.

Acima de tudo, João compreendeu que interromper o ciclo do estresse é um passo importante para viver com mais equilíbrio — mesmo quando a dor insiste em aparecer.

Adaptar sua rotina e escolher estratégias que façam sentido para você é uma forma cuidadosa e respeitosa de lidar com a dor, especialmente quando ela se intensifica ou quando as pressões do dia a dia parecem demais.

Essas pequenas ações, quando feitas com presença e intenção, podem se transformar em potentes aliadas no seu bem-estar.

DICAS

- **Respire profundamente:**

Inspire e expire devagar por 10 a 15 segundos (um ciclo). Repita os ciclos até completar 1 a 2 minutos no início e, gradualmente, aumente até 5 minutos de prática — ao acordar e/ou antes de dormir.

- **Reserve um momento do seu dia para meditar:**

Concentre-se na respiração ou repita mentalmente uma frase que traga calma. Aplicativos de meditação guiada podem ajudar nesse momento, oferecendo instruções passo a passo. Comece com 3 a 5 minutos e aumente gradualmente até 10, conforme se sentir confortável.

- **Caminhe na natureza:**

Sempre que possível, caminhe por alguns minutos em um parque, praça ou outro espaço verde. Comece com 10 minutos e aumente gradualmente até 30, conforme o corpo permitir. Faça pausas sempre que precisar. O contato com a natureza ajuda a reduzir o estresse e promove bem-estar.

SUGESTÕES



Assista ao vídeo

“Como o estresse afeta seu cérebro”, de Madhumita Murgia (TED). Ela explica como o estresse crônico pode causar mudanças profundas no cérebro — e como é possível lidar com isso.



https://www.ted.com/talks/madhumita_murgia_how_stress_affects_your_brain



Leia o capítulo 8 do e-book “Lidando Melhor com as Minhas Dores Crônicas” para saber mais sobre atividades prazerosas e estratégias de regulação emocional.



<https://tapsi.com.br/nossos-livros/>

Agora que você experimentou formas práticas de cuidar do estresse, é hora de seguir para o próximo passo da jornada, o 4º Passo.

Referências bibliográficas - 3º Passo

1. Vachon-Preseau E. Effects of stress on the corticolimbic system: implications for chronic pain. *Prog Neuro-Psychopharmacology Biol Psychiatry*. 2018;87:216–23.
2. Abdallah CG, Geha P. Chronic pain and chronic stress: two sides of the same coin? *Chronic Stress*. 2017;1:2470547017704763.
3. Wyns A, Hendrix J, Lahousse A, Bruyne E, Nijls J, Godderis L et al. The biology of stress intolerance in patients with chronic pain—state of the art and future directions. *J Clin Med*. 2023;12(6):2245.
4. Morey JN, Boggero IA, Scott AB, Segerstrom SC. Current directions in stress and human immune function. *Curr Opin Psychol*. 2015;5:13–17.
5. Fang XX, Zhai MN, Zhu M, He C, Wang H, Wang J et al. Inflammation in pathogenesis of chronic pain: foe and friend. *Mol Pain*. 2023;19:17448069231178176.
6. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983;385–96.
7. Balban MY, Neri E, Kogon MM, Weed L, Nouriani B, Jo B et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Med*. 2023;4(1):100895.
8. Martins MAM, Corrêa LPG, Resende RRL, da Silva IF, Santos LSMP, Gomes ALA et al. Explorando a ligação entre dor crônica e estresse: estratégias para alívio e autocuidado. *Rev Coopex*. 2023;14(3):2668–80.
9. Drigas A, Mitsea E. Metacognition, stress-relaxation balance & related hormones. *Int J Recent Contrib Eng Sci IT*. 2021;9(1):4–16.
10. Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. World Health Organization. 2020;3(11). Disponível em: <https://www.who.int/publications/item/9789240003927>

4º PASSO

CULTIVAR O AUTOUIDADO

“Aprendi que me cuidar não é egoísmo — é o ingrediente que faltava para minha vida ter mais sabor e menos dor.”

NESTE QUARTO PASSO, QUEM COMPARTILHA SUA HISTÓRIA É CLARA, uma chefe de cozinha de 39 anos, moradora da cidade do Rio de Janeiro, capital fluminense. Sempre sorridente e generosa, Clara passou anos dedicando sua energia a cuidar dos outros — na cozinha, na casa, com os amigos. Mas, com o tempo, a dor crônica na região cervical, provocada por longas horas em pé, por movimentos repetitivos ao mexer grandes panelas e pelo uso de calçados inadequados, começou a dar sinais claros de que ela também precisava de atenção. A dor passou a roubar não só o prazer de cozinhar, mas também os momentos leves ao lado dos amigos. No começo, ela tentava empurrar com a barriga. “Depois eu vejo isso”, dizia. Até que percebeu que o cuidado com os outros só seria possível se ela também se incluísse na receita.



Foi assim que Clara começou a entender que o descanso, o prazer e a escuta do próprio corpo não são um capricho — são formas de autocuidado. Hoje, ela está reaprendendo a se priorizar. E nos convida a refletir: o que tem faltado na sua receita de bem-estar?

Depois de aprendermos com João sobre o impacto do estresse na dor, agora é Clara quem nos inspira a olhar com mais carinho para o autocuidado. Assim como Salvador e Dolores, ela também está redescobrendo formas de cuidar de si com mais consciência e presença.

Cuidar de si faz diferença

O autocuidado é uma parte essencial no manejo da dor crônica. Ele pode ativar áreas do cérebro responsáveis pela liberação de endorfinas — nossos analgésicos naturais — e, assim, ajudar a aliviar a dor.¹⁻⁵

Cuidar de si mesmo(a) é fazer escolhas conscientes que promovem a saúde física, emocional e mental. Isso inclui manter uma alimentação equilibrada, movimentar o corpo, cuidar da higiene, reservar momentos de descanso e lazer — além de ouvir e respeitar o que seu corpo e mente precisam. É um caminho de equilíbrio entre as responsabilidades e o bem-estar.¹⁻³

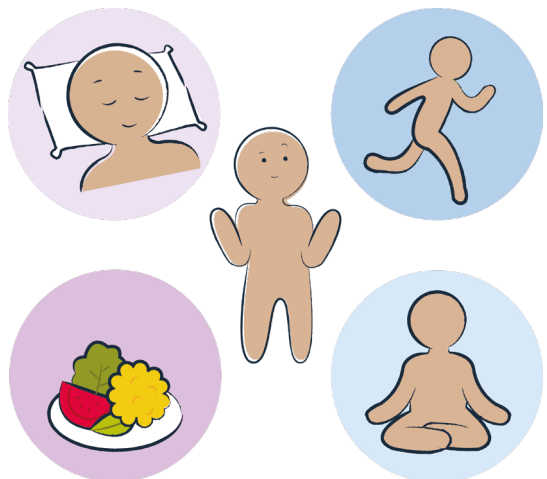
Relaxar também é tratamento

Encontrar maneiras de relaxar — como praticar técnicas de respiração, meditar ou ouvir músicas tranquilas — pode aliviar a tensão e ajudar no manejo da dor.^{4,6-8}

Vale lembrar do seu **Plano Personalizado de Psicoeducação** (Passo 2). Retomá-lo pode ajudar a integrar novas práticas de autocuidado à sua rotina.

Falar sobre o que você sente com alguém de confiança, ou buscar apoio profissional, também é uma forma poderosa de se cuidar.

Manter consultas regulares com profissionais de saúde, seguir orientações e, sempre que possível, incorporar terapias complementares como fisioterapia, acupuntura ou massagens — quando indicadas — também fazem parte do autocuidado.^{1,2,6,10}



Autocuidado é escuta e presença

Autocuidar-se é estar presente para si mesmo(a). É prestar atenção ao que o corpo e a mente estão dizendo, e construir um estilo de vida que favoreça o bem-estar de forma integral. Para isso, é essencial reconhecer o próprio valor — afinal, falar de autocuidado é também falar de autoestima.

Quando nutrimos a autoestima, tendemos a cuidar melhor de nós mesmos: usamos estratégias que funcionam para nosso corpo, respeitamos nossos limites e buscamos apoio quando necessário. Sentimo-nos mais fortes e confiantes para enfrentar a dor e o estresse.^{7,9}

Por outro lado, quando a autoestima está fragilizada, o cuidado consigo mesmo(a) costuma ser deixado de lado. Isso pode aumentar o sofrimento físico e emocional, criando um ciclo difícil: quanto menos nos valorizamos, mais vulneráveis ficamos à dor, ao estresse e ao isolamento.

Mas isso pode mudar. E, às vezes, o primeiro passo é tão simples quanto parar por alguns minutos, respirar fundo e se perguntar:

DO QUE EU PRECISO AGORA PARA CUIDAR MELHOR DE MIM?

CLARA CHEGANDO AO 4º PASSO

Clara aprendeu a integrar o autocuidado na rotina e descobriu o impacto positivo dessa escolha no enfrentamento da dor.

Ela começou com mudanças simples: incluir alongamentos no dia a dia, mesmo com as limitações causadas pelas longas horas em pé na cozinha.

Dormir bem se tornou uma prioridade. Para isso, transformou seu quarto em um espaço de descanso e acolhimento. E, unindo sua paixão pela culinária ao cuidado com a saúde, passou a escolher alimentos mais equilibrados.

Sabendo que sua rotina exige atenção ao tempo, Clara programou lembretes para fazer pausas ao longo do dia. Esses pequenos intervalos a ajudam a relaxar e alongar — uma estratégia essencial para manter o bem-estar físico e emocional.

Ela também vem aprendendo a dizer “não” a pedidos excessivos e a delegar tarefas quando necessário, evitando a sobrecarga.

Por fim, reconheceu o valor de compartilhar sentimentos e buscar apoio emocional. Fortalecer sua rede de suporte e estar aberta à ajuda profissional são atitudes que agora fazem parte do seu plano de cuidado — com o corpo e com o coração.

Reflexão de Clara:

“Aprendi que pequenas mudanças na rotina — como pausar, dormir melhor e comer com atenção — fizeram diferença no meu dia. Sentir-me melhor não exige grandes revoluções: começa por me escutar com mais carinho.”

Agora é sua vez de refletir sobre como tem cuidado de si. Vamos explorar juntos alguns hábitos simples que podem ajudar no seu bem-estar.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO:

Instruções:

1. Leia cada frase com calma e pense em como tem sido sua rotina nos últimos dias ou semanas.
2. Marque um “X” na coluna que mais se aproxima da frequência com que você realiza cada prática.
3. No final, reflita:
 - O que você já está fazendo que te faz bem?
 - Há alguma dessas práticas que você ainda não realiza e gostaria de começar a experimentar?

Inventário de Pequenos Cuidados: um exercício para perceber como você tem cuidado de si no dia a dia

Marque com um X os números que se aproximam de cada frase abaixo.	1 nunca	2 raramente	3 às vezes	4 frequentemente	5 sempre
1. Dedico tempo para atividades relaxantes, como meditação ou respiração.					
2. Mantenho uma rotina de exercícios físicos adaptados às minhas condições.					
3. Cuido da qualidade do meu sono, com ambiente adequado e rotina noturna.					
4. Faço pausas regulares ao longo do dia para aliviar o estresse.					
5. Busco apoio emocional quando necessário, com amigos ou profissionais.					
6. Envolve-me em atividades que me trazem alegria e prazer pessoal.					
7. Cuido da minha alimentação de forma saudável e consciente.					
8. Avalio e ajusto meus compromissos para evitar sobrecarga.					
9. Reconheço e valorizo pequenas coisas boas que acontecem no meu dia.					
10. Permito-me descansar sem culpa.					
11. Estabeleço limites saudáveis nas relações pessoais e profissionais.					
12. Invisto em meu desenvolvimento pessoal e aprendizado contínuo.					
13. Pratico ações que me ajudam a ter mais controle e autonomia sobre minha vida.					
TOTAL de X marcados em cada coluna.					

Como calcular sua pontuação final de autocuidado:

- Conte quantas vezes você marcou um "X" em cada coluna (ou seja, quantas vezes escolheu os números 1, 2, 3, 4 ou 5).
- Multiplique a quantidade de vezes que marcou cada número pelo valor da coluna. Exemplo:
 - Marquei 2 vezes o número 3 $\rightarrow 2 \times 3 = 6$
 - Marquei 4 vezes o número 4 $\rightarrow 4 \times 4 = 16$
 - Marquei 1 vez o número 5 $\rightarrow 1 \times 5 = 5$
- Some todos os resultados para saber sua pontuação total.

Exemplo: $6 + 16 + 5 = 27$ pontos no total

Interpretação da pontuação:

Interpretação do seu escore	
Muito Baixo (13–19 pontos):	Você dedica pouco tempo às práticas de autocuidado, o que pode aumentar o estresse e impactar negativamente sua saúde. Comece com pequenos passos, como pausas curtas para respirar, e tente estabelecer uma rotina básica de cuidado pessoal.
Baixo (20–26 pontos):	Você começou a integrar algumas práticas de autocuidado, mas ainda de forma irregular. Identifique áreas que estão sendo negligenciadas e procure incorporá-las gradualmente à sua rotina.
Moderado (27–39 pontos):	Você já reconhece algumas necessidades e começou a cuidar melhor de si, mas ainda há espaço para fortalecer seu autocuidado. Algumas práticas fazem parte da sua rotina, mas de forma esporádica. Reforce o que já começou e transforme pequenas ações em hábitos consistentes e significativos para você.
Bom (40–52 pontos):	Seu nível de autocuidado é bom! Você demonstra compromisso com seu bem-estar físico, emocional e mental. Continue cultivando essas práticas — e, se puder, inspire outras pessoas a fazerem o mesmo.
Muito Bom (53–65 pontos):	Parabéns! Seu autocuidado é consistente, equilibrado e abrangente. Isso contribui para uma vida mais saudável e resiliente. Mantenha esse compromisso e lembre-se de adaptá-lo sempre que necessário.

Agora que você conhece seu perfil de autocuidado, que tal transformar esse olhar em pequenas atitudes no seu dia a dia?

A seguir, propomos uma breve pausa de reflexão para ajudar você a perceber o que merece mais atenção e pensar em passos possíveis — no seu tempo, com carinho.

- **Quais aspectos da sua rotina precisam de mais cuidado?**

(Exs.: sono, alimentação, pausas, apoio emocional, atividade física, lazer...)

- **Escolha um deles e escreva uma ação simples e realista que você pode experimentar ainda esta semana.**

Se estiver com dificuldade para realizar essa tarefa, lembre-se: você não precisa fazer isso sozinho(a).

Conversar com um psicoterapeuta pode ajudar a compreender melhor suas barreiras, reconhecer seus recursos e construir estratégias de autocuidado possíveis e significativas.

A dor crônica é uma experiência complexa — mas o autocuidado é uma das ferramentas mais potentes que temos para lidar com ela.

Cada pequeno passo importa.

E pode gerar um impacto real e duradouro na sua vida.

Inspire-se no Plano Semanal de Clara

Clara começou com pequenas mudanças — e isso fez toda a diferença no alívio da dor e na conquista de mais bem-estar.

Você também pode trilhar esse caminho, no seu ritmo, respeitando suas necessidades e possibilidades. Experimente pequenas ações ao longo da semana:



SEGUNDA-FEIRA

Fazer uma pausa
ao acordar para
respirar fundo por
alguns minutos.



TERÇA-FEIRA

Lembrar-se de
alongar o corpo
por alguns minutos
entre as tarefas.



QUARTA-FEIRA

Caminhar por 10 a 20
minutos em um lugar
tranquilo, conforme o
corpo permitir.



QUINTA-FEIRA

Ouvir uma
meditação guiada ou
uma música calma
antes de dormir.



SEXTA-FEIRA

Terminar o dia com uma
atividade leve, como
yoga, alongamento ou
uma caminhada curta.



SÁBADO

Preparar uma
refeição simples
e gostosa, com
atenção e calma.



DOMINGO

Participar de uma atividade social leve
— pode ser um café com amigos ou dar
um telefonema para alguém querido.

Pequenos gestos diários fazem a diferença.

A seguir, reunimos algumas recomendações práticas de autocuidado que podem te ajudar a aprimorar seu **Plano Personalizado de Psicoeducação**, iniciado no Passo 2. Você pode adaptá-las à sua rotina, no seu tempo.

RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO

1	Reserve um tempo para relaxar todos os dias — mesmo que seja por poucos minutos. Por exemplo: experimente a respiração profunda. Inspire lentamente pelo nariz, segure por alguns segundos e expire pela boca. Repita esse ciclo algumas vezes ao longo do dia. Se preferir, use aplicativos de meditação guiada ou imagine mentalmente um lugar calmo e agradável, onde se sinta em paz. ^{3,4,7,8}
2	Atividades suaves como alongamentos, caminhadas curtas ou yoga adaptada podem ajudar a aliviar tensões. Se estiver difícil começar, você pode assistir a vídeos guiados por fisioterapeutas ou profissionais da saúde com exercícios simples para fazer em casa. ^{1,2,4,6}
3	Ouçã músicas que provoquem sensações físicas, como arrepios ou lágrimas. Estudos mostram que elas têm impacto direto no alívio do estresse e da dor. ^{4,7}
4	Faça atividades de que você gosta para distrair sua mente da dor e do estresse. Pode ser um <i>hobby</i> , uma leitura leve ou até um programa de TV que te traga conforto emocional. ^{5,8}
5	Cuide da qualidade do seu sono. Crie um ambiente tranquilo, evite telas antes de dormir e mantenha uma rotina noturna relaxante. Dormir entre 7 e 9 horas por noite e manter horários regulares para dormir e acordar — mesmo nos finais de semana — são atitudes que ajudam a regular o ritmo do corpo e melhorar o bem-estar. ^{5,10}
6	Adote uma alimentação equilibrada. Inclua frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras na sua dieta — esses alimentos contribuem para o equilíbrio do corpo e da mente. ¹⁰
7	Pratique o autocuidado emocional com gentileza. Preste atenção aos seus sentimentos sem julgamentos. Escreva sobre o que está sentindo, pratique a autocompaixão e celebre pequenas conquistas do seu dia. Essas atitudes fortalecem sua saúde mental e ajudam a enfrentar melhor os momentos difíceis. ^{5,7,9}
8	Beba mais água ao longo do dia — o ideal é se manter hidratado(a) com cerca de 8 (oito) copos por dia (ou conforme orientação do seu profissional de saúde). A desidratação pode amplificar a percepção da dor. ¹¹

Agora que você revisou essas recomendações, reflita sobre o que deseja incluir no seu **Plano TRANSFORMAdor**.

Assim como Salvador, Dolores e, mais recentemente, Clara nos mostraram, aprender a escutar a si mesmo(a) com atenção faz com que a dor deixe de ocupar todo o espaço.

O autocuidado não precisa ser perfeito — ele precisa ser possível, constante e respeitoso com sua realidade. Cada pequeno gesto conta.

Ao longo deste passo, revisitamos algumas estratégias importantes que você já conheceu — como cuidar do sono, respirar com mais consciência, fazer pausas e alimentar-se bem. Mas agora, fomos além: transformamos essas ideias em práticas observáveis, que você pode adaptar e acompanhar no seu próprio ritmo.

O **Inventário de Pequenos Cuidados** foi um convite para se escutar com mais clareza e perceber quais pequenos gestos já fazem parte da sua rotina — e quais merecem mais espaço. Não se trata de atingir um padrão ideal, mas de cultivar um cuidado possível, respeitoso e constante com você mesmo(a).

Lembre-se: o autocuidado não se impõe — ele se constrói, dia após dia, com escolhas conscientes e afeto por quem você é.

DICAS

- **Pratique a escuta ativa do seu corpo:** dedique alguns minutos do seu dia para perceber como seu corpo está se sentindo. Identifique áreas de tensão ou desconforto e reflita sobre pequenas ações que possam aliviar essas sensações.
- **Estabeleça uma rotina de autocuidado:** crie um horário fixo para alguma prática que represente cuidado com você mesmo(a). Manter essa rotina ajuda a reforçar seu compromisso com o bem-estar.

SUGESTÕES



Escute a música "Trem Bala", de Ana Vilela.

Uma canção que convida à reflexão sobre a importância de valorizar os pequenos momentos, as relações e o autocuidado.



<https://www.youtube.com/watch?v=sWhy1VcvvGY>



Leia os capítulos 6 e 9 do e-book: "Lidando Melhor com as Minhas Dores Crônicas" para saber mais sobre o tema.



<https://tapsi.com.br/hossos-livros/>

Agora que você pôde olhar com mais carinho para suas práticas de cuidado, que tal seguir para o 5º Passo?

Referências Bibliográficas – 4º Passo

1. Hestmann R, Bratås O, Grønning K. Chronic pain self-management interventions in primary care—does it make any difference? a qualitative study. *BMC Health Serv Res.* 2023;23(1):537.
2. Nøst TH, Steinsbekk A, Riseth L, Bratås O, Grønning K. Expectations towards participation in easily accessible pain management interventions: a qualitative study. *BMC Health Serv Res.* 2017;17(1):712.
3. Schnaider JM, Araújo GRL, Silva JC, Aguiar CPC. Como a prática de mindfulness influencia no tratamento de pacientes com dor crônica não oncológica associado ou não a outras terapias: revisão sistemática. *Br JP.* 2024;7:e20240019.
4. Aboushaar N, Serrano N. The mutually reinforcing dynamics between pain and stress: mechanisms, impacts and management strategies. *Frontiers in Pain Research.* 2024;5:1445280.
5. Wilson JM, Colebaugh CA, Flowers KM, Meints SM, Edwards RR, Schreiber KL. Social support and psychological distress among chronic pain patients: the mediating role of mindfulness. *Pers Individ Dif.* 2022;190:111551.
6. Takai Y, Yamamoto Mitani N, Abe Y, Suzuki M. Literature review of pain management for people with chronic pain. *Japan J Nurs Sci.* 2015;12(3):167–83.
7. Drigas A, Mitsa E. Metacognition, stress-relaxation balance & related hormones. *Int J Recent Contrib Eng Sci IT.* 2021;9(1):4.
8. Franqueiro AR, Yoon J, Crago MA, Curiel M, Wilson JM. The interconnection between social support and emotional distress among individuals with chronic pain: a narrative review. *Psychol Res Behav Manag.* 2023;16:4389–4399.
9. Hernandez R, Bassett SM, Boughton SW, Schuette SA, Shiu EW, Moskowitz JT. Psychological well-being and physical health: associations, mechanisms, and future directions. *Emot Rev.* 2018;10(1):18–29.
10. Mikkelsen HT, Haraldstad K, Helseth S, Skarstein S, Småstuen MC, Rohde G. Pain and health-related quality of life in adolescents and the mediating role of self-esteem and self-efficacy: a cross-sectional study including adolescents and parents. *BMC Psychol.* 2021;9(1):128.
11. Bear T, Philipp M, Hill S, Mündel T. A preliminary study on how hypohydration affects pain perception. *Psychophysiology.* 2016;53(5):605–10.

5º PASSO

TRILHAR UMA JORNADA MOTIVACIONAL

“ Ô dorzinha teimosa! Tem dia que nem passar a linha direito eu posso... mas parar não tá nos meus planos, não! ”

NESTE QUINTO PASSO, QUEM COMPARTILHA SUA VIVÊNCIA É HELENA, de 45 anos, moradora de Manaus, no Amazonas. Ela convive com artrite crônica nas mãos e joelhos — condição que dificulta atividades simples do dia a dia, como costurar, abrir embalagens ou até tomar banho nos dias de crise. Durante muito tempo, Helena se cobrava por não conseguir manter o ritmo de antes. “Achava que era preguiça. Que eu tinha que empurrar mais...”, ela conta. Mas, com o tempo (e muita escuta do corpo), passou a perceber que forçar demais só

piorava as dores — e o desânimo. A virada veio quando ela começou a adaptar suas atividades. Criou jeitos de fazer seus trabalhos manuais, escolheu horários mais frescos do dia para se movimentar e aprendeu a usar o tempo de descanso como parte do tratamento — e não como um “fracasso”. Hoje, Helena ainda sente dor. Mas diz que não se sente mais “derrotada pela dor”. Ela descobriu formas de se fortalecer emocionalmente, respeitando o próprio ritmo e valorizando até as pequenas conquistas.



Assim como Salvador, Dolores e Clara nos mostraram, o caminho do cuidado é feito de pequenas escolhas, acolhimento e escuta.

Agora, Helena aprofunda essa jornada com um novo ingrediente: **a motivação** — essa força interna que nos conecta com nossos **propósitos pessoais** e nos impulsiona a seguir em frente, mesmo com dor.

Quando a motivação encontra o propósito, surgem escolhas mais conscientes. E é com elas que começamos a moldar o cérebro para lidar melhor com a dor. Vamos entender como isso acontece?

Ensinar o cérebro a caminhar com menos dor

Você sabia que **é possível ensinar seu cérebro a sentir menos dor**? Ao se motivar para adotar hábitos saudáveis, praticar atividades prazerosas e buscar estratégias para lidar com o estresse, você ativa áreas cerebrais que modulam a dor e fortalecem sua capacidade de recuperação emocional.¹⁻³

A ciência chama isso de **neuroplasticidade** — a capacidade que o cérebro tem de **se adaptar, se reorganizar e criar conexões** ao longo da vida.²

Isso significa que **pequenas mudanças na sua rotina** podem influenciar a forma como seu cérebro percebe a dor.

Toda vez que você aprende algo novo — seja uma receita, um jeito diferente de se movimentar ou uma forma mais gentil de se tratar —, seu cérebro está se transformando.

Essas novas experiências fortalecem caminhos neurais ligados à **superação**, à **resiliência** e ao **bem-estar**.^{2,4}

Essa flexibilidade cerebral é essencial para lidar com desafios — inclusive a dor crônica. Pessoas como você, que convivem com dor persistente, podem treinar o cérebro para tornar os circuitos da dor menos sensíveis. Em outras palavras: é possível **“reprogramar” o cérebro** para diminuir a percepção da dor.^{2,3}





Por isso, cada passo dado em direção ao cuidado — mesmo que pequeno — conta muito. Você está ensinando seu corpo e sua mente a sentir com mais leveza, reagir com mais clareza e viver com mais autonomia.

Cuidar da dor com metas e motivação

A motivação funciona como um motor interno, capaz de impulsionar seu cérebro a encontrar soluções e manter o foco em pequenas mudanças positivas. Quando você estabelece metas pessoais realistas, ativa regiões cerebrais associadas à recompensa (como o estriado ventral e o córtex pré-frontal), o que funciona como um “combustível” extra. Isso ajuda você a enfrentar os desafios da dor crônica e seguir em direção a uma vida com mais qualidade.^{1-3,5}

Com o tempo, essa adaptação estimula a liberação de substâncias importantes para o corpo, que ajudam a reduzir a dor e melhorar o bem-estar.^{4,5}

O quadro abaixo mostra como cada uma dessas substâncias se torna uma aliada no seu processo de cuidado.

 Endorfina	Bloqueia sinais de dor e aumenta a sensação de prazer e relaxamento. “Morfina natural” do corpo
 Serotonina	Ajuda a regular o humor e a resposta emocional, modulando a intensidade da dor. “Controle de volume” da dor
 Dopamina	Traz motivação e sensação de recompensa, dando energia para persistir. “Combustível” para agir e continuar
 Endocanabinoide	Diminui a percepção da dor e o estresse, equilibrando o sistema nervoso. “Óleo lubrificante” do corpo

COMO HELENA ENTROU NO 5º PASSO

Após uma consulta médica, recebeu orientações para mudar seu estilo de vida e foi encaminhada para acompanhamento com fisioterapeuta e psicólogo. Seguindo os conselhos dos profissionais, passou a implementar mudanças importantes em sua rotina:

- **Atividade física e autocuidado:** estabeleceu como meta caminhar diariamente por 10 minutos e manter a fisioterapia em dia, o que ajuda a aliviar as dores e deixá-la mais ativa.
- **Registro e reflexão:** passou a anotar, todos os dias, seus progressos, a intensidade da dor e as variações de humor. Esse registro tem sido útil para identificar padrões e acompanhar a evolução do seu quadro.
- **Reconhecimento e comemoração:** para se manter motivada, ela celebra pequenas conquistas semanais — ouvindo sua música preferida ou se permitindo um momento de prazer.
- **Confiança e determinação:** sempre que se sente desanimada, relembra dificuldades que já superou. Isso reforça sua confiança de que, com paciência e esforço, é possível lidar com a artrite com a mesma força que já demonstrou antes.
- **Compartilhamento e apoio:** o apoio da família e dos amigos tem sido essencial. Compartilhar conquistas e desafios a ajuda a não se sentir sozinha nessa jornada.
- **Organização e adaptação:** fez ajustes práticos em casa e na alimentação. Adotou utensílios ergonômicos e adaptou tarefas para continuar fazendo o que ama — como o artesanato, que tanto lhe traz alegria.

Com determinação e uma atitude positiva, Helena está escrevendo um novo capítulo da sua história com a artrite. Ela sabe que nem todos os dias são fáceis, mas entende que cada passo é um avanço rumo a mais qualidade de vida.

Aprendeu que, quando algo faz sentido, torna-se um combustível para continuar — mesmo nas fases difíceis.

Agora é sua vez de transformar essa inspiração em atitudes concretas.

Motivação: um ingrediente que transforma

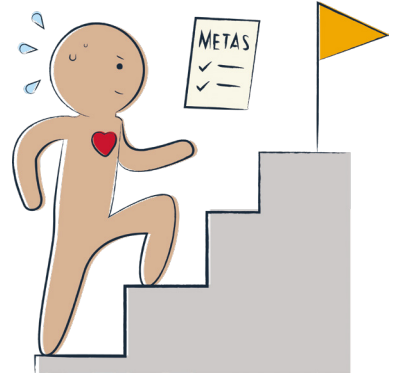
A história de Helena nos inspira a lembrar que força interior não é ausência de sofrimento — é a capacidade de seguir em frente com coragem, mesmo quando o corpo impõe limites.

É justamente aí que a motivação começa: quando nasce de dentro, do que realmente importa para você, ela pode sustentar sua jornada com mais leveza e direção.

Para apoiar você neste momento da sua caminhada, reunimos atitudes simples e eficazes que podem fortalecer sua motivação ao longo do tempo.

Essas estratégias são sustentadas por pesquisas na área da saúde e bem-estar, e funcionam como pequenas alavancas que impulsionam sua jornada.

Dê uma olhada na tabela a seguir e veja quais delas fazem sentido para você agora. Não é preciso colocar tudo em prática de uma vez — comece com aquilo que for mais viável neste momento.^{1,4-7,10-12}



CULTIVANDO MOTIVAÇÃO NO DIA A DIA

1	Defina metas alcançáveis: estabeleça objetivos que ajudem você a saber para onde está indo e aumentem sua motivação conforme você os atinge. Faça o que é possível agora e não desista! ¹
2	Encontre propósitos para suas ações: quando uma atividade ou mudança de comportamento está alinhada com seus valores pessoais e objetivos de vida, a motivação tende a se fortalecer de forma mais natural e duradoura. ^{2,3}
3	Reconheça suas conquistas: celebre cada conquista, mesmo as pequenas. Elas trazem uma sensação de realização e ativam áreas do cérebro ligadas ao bem-estar, liberando neurotransmissores como a dopamina. ¹
4	Acredite em você (autoeficácia): confiar na sua própria capacidade de realizar tarefas e alcançar metas é um pilar fundamental para sustentar a motivação. ^{2,3}
5	Identifique seus interesses e paixões: envolver-se em atividades que despertem seu interesse e entusiasmo pode ser uma poderosa fonte de motivação espontânea. ^{4,5}
6	Busque suporte social: ter por perto pessoas com quem contar — amigos, familiares ou grupos — pode oferecer incentivo, apoio e um senso de pertencimento. Compartilhar metas cria compromisso e inspira persistência. ^{6,7}
7	Frequente ambientes estimulantes: esteja em lugares e com pessoas que inspirem. Convívios positivos, com colegas ou amigos, podem renovar sua energia e ajudar a manter a motivação viva. ^{8,9}
8	Valorize aprendizados ao longo da vida: estar aberto(a) a novas experiências, leituras (como este livro) e desafios pode renovar seu ânimo e fortalecer sua motivação para o cuidado contínuo. Aprender também é uma forma de se cuidar. ¹²

A motivação é uma força essencial para criar um ambiente interno favorável à mudança — inclusive à neuroplasticidade. Quando você se esforça para cultivá-la, ajuda seu cérebro a responder de forma diferente à dor, abrindo espaço para mais bem-estar e autonomia.^{2,3}

Lembre-se: motivação é pessoal e dinâmica. O que move uma pessoa pode não fazer sentido para outra. Mas quando nasce de dentro — daquilo que tem valor para você —, ela se torna duradoura e potente. É a chamada motivação intrínseca, que sustenta a ação mesmo sem recompensas externas, mas porque você encontra prazer, sentido ou valor naquela ação. Essa forma de motivação fortalece a autoconfiança e a resiliência.

No contexto da dor crônica, ter um propósito de vida e fortalecer a espiritualidade são atitudes que podem oferecer um alicerce sólido. Elas ajudam a ressignificar o sofrimento, guiam suas escolhas e promovem formas mais saudáveis de enfrentamento.^{8,9}

Quando há propósito, há direção. E quando há direção, mesmo um pequeno passo pode ser TRANSFORMAdor.

Propósito de vida: a chave para a motivação

Encontrar um sentido para viver é essencial — especialmente quando se convive com dor crônica. Isso envolve refletir sobre o que é importante para você: suas crenças, valores, sonhos e o que dá significado ao seu dia. Sua história de vida influencia como você lida com os desafios, mas novos olhares e experiências também podem transformar essa jornada.⁷⁻⁹

O propósito pode estar em muitos lugares: no cuidado com a família, em atividades voluntárias, em metas pessoais ou em conexões espirituais. Para muitas pessoas, a espiritualidade se torna um ponto de apoio: seja por meio da fé, da meditação ou da busca por algo maior, ela oferece conforto, direção e esperança.⁷⁻⁹



Para iniciar essa reflexão, pergunte-se:

- O que me dá forças para continuar?
- Quais valores quero expressar nas minhas atitudes?
- Que ações fazem meu dia ter mais sentido?

Essas perguntas não precisam de respostas prontas. Mas quando você começa a se escutar com mais carinho, seu caminho vai se tornando mais claro. Agir em sintonia com seus valores fortalece a motivação e amplia sua capacidade de enfrentar os desafios com mais leveza.¹⁰

Motivação e propósito caminham juntos. Quando você sabe por que se levantar a cada manhã, até os dias mais difíceis ganham outro sentido.¹⁰⁻¹²

Helena mostrou que a motivação pode florescer mesmo em meio à dor — quando nasce de dentro, alinhada ao que realmente importa. Assim como Salvador, Dolores e Clara, ela encontrou forças em suas escolhas cotidianas. Pequenos gestos, propósitos claros e apoio emocional se tornaram seus aliados para construir uma vida com mais sentido e leveza.

E VOCÊ? ESTÁ COM SUA MOTIVAÇÃO FORTALECIDA E SEU PROPÓSITO CLARO EM MENTE?

DICAS

- **Reserve pequenos momentos para seu bem-estar**

Dedicar 10 minutos por dia para algo que te faça bem — como ouvir música, respirar com calma, escrever, rezar, meditar ou caminhar — pode recarregar suas energias e ativar áreas cerebrais ligadas ao prazer e ao alívio da dor. Não precisa ser algo grandioso: o importante é tentar todos os dias, com gentileza, mesmo que seja por poucos minutos.

- **Resgate lembranças positivas**

Tente recordar, diariamente, algo bom que já viveu: um momento de alegria, uma conquista, um gesto de afeto. Essas lembranças despertam emoções agradáveis, reativam conexões cerebrais ligadas ao bem-estar e ajudam a manter a motivação viva, mesmo em tempos difíceis.

- **Reforce o que dá sentido à sua vida**

Conectar-se ao que tem valor para você — como cuidar de alguém, aprender algo novo, contribuir com sua comunidade ou alimentar sua fé — fortalece sua motivação interna. Pequenas atitudes alinhadas ao seu propósito renovam o ânimo e ampliam sua força para seguir em frente.

SUGESTÕES



Assista ao vídeo **EU MAIOR (Higher Self)**.

Este documentário reúne reflexões sobre o sentido da vida, propósito e felicidade, com depoimentos de líderes espirituais, cientistas, artistas, atletas e pensadores. Pode ser um bom ponto de partida para suas próprias descobertas.



<https://www.youtube.com/watch?v=V0gquwUQ-b0>



Leia o capítulo

6 do e-book:

“Lidando Melhor com as Minhas Dores Crônicas” para saber mais sobre o tema.



<https://tapsi.com.br/nossos-livros/>

E se, mesmo com tudo isso, estiver difícil encontrar motivação?

Tudo bem. Você não precisa atravessar essa fase sozinho(a). Buscar apoio não é sinal de fraqueza — é um ato de coragem e cuidado consigo. Profissionais da saúde podem caminhar ao seu lado, ajudando a reencontrar caminhos, renovar forças e cultivar esperança.

Agora vamos juntos para o 6º Passo?

Referências Bibliográficas – 5º Passo

1. Weinstein AM. Reward, motivation and brain imaging in human healthy participants—a narrative review. *Front Behav Neurosci*. 2023;17:1123733.
2. Kasimis K, Apostolou T, Kallistratos I, Lytras D, Iakovidis P. Effects of manual therapy plus pain neuroscience education with integrated motivational interviewing in individuals with chronic non-specific low back pain: a randomized clinical trial study. *Medicina (B Aires)*. 2024;60(4):556.
3. Nijls J, Wijma AJ, Willaert W, Huysmans E, Mintken P, Smeets R et al. Integrating motivational interviewing in pain neuroscience education for people with chronic pain: a practical guide for clinicians. *Phys Ther*. 2020;100(5):846–59.
4. Aboushaar N, Serrano N. The mutually reinforcing dynamics between pain and stress: mechanisms, impacts and management strategies. *Front Pain Res*. 2024;5:1445280.
5. Alperstein D, Sharpe L. The efficacy of motivational interviewing in adults with chronic pain: a meta-analysis and systematic review. *J Pain*. 2016;17(4):393–403.
6. Medeiros AB, Teixeira J. Motivar o doente: um trunfo esquecido na adesão ao tratamento? *Rev Port Med Geral e Fam*. 2022;38(3):322–7.
7. Dezutter J, Luyckx K, Wachholtz A. Meaning in life in chronic pain patients over time: associations with pain experience and psychological well-being. *J Behav Med*. 2015;38(2):384–96.
8. Passmore HA, Krause AN. The beyond-human natural world: providing meaning and making meaning. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(2):1452.
9. Gudz I, Pais-Ribeiro J, Ferreira-Valente A. Associação entre religiosidade, resiliência e bem-estar subjetivo em pessoas com dor crônica. *Psicol Saúde Doenças*. 2021;22(1):169–181.
10. Almeida VM, Carvalho C, Pereira MG. The contribution of purpose in life to psychological morbidity and quality of life in chronic pain patients. *Psychol Health Med*. 2020;25(2):160–70.
11. Garnaes KK, Mørkved S, Salvesen Ø, Tønne T, Furan L, Grønhaug G et al. What factors are associated with health related quality of life among patients with chronic musculoskeletal pain? a cross sectional study in primary health care. *BMC Musculoskelet Disord*. 2021;22(1):102.
12. Boring BL, Maffly-Kipp J, Mathur VA, Hicks JA. Meaning in life and pain: the differential effects of coherence, purpose, and mattering on pain severity, frequency, and the development of chronic pain. *J Pain Res*. 2022;299–314.

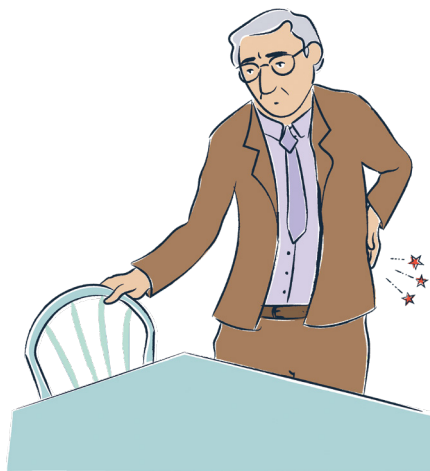
6º PASSO

EQUILIBRAR A BALANÇA DAS EMOÇÕES E SENTIMENTOS

“ Sinto falta de aproveitar um bom almoço com minha família sem me preocupar com a dor nas costas...” ”

QUEM NOS ACOMPANHA NESTE PASSO É

O JORGE, engenheiro civil aposentado, 70 anos, de Belo Horizonte, Minas Gerais. Durante décadas, ele viveu entre obras e pranchetas — e, com o tempo, acumulou uma dor crônica nas costas. De fala pausada e olhar atento, Jorge valoriza os almoços em família, regados à comida mineira e boas conversas. Com o passar dos anos, percebeu que a dor constante começou a atrapalhar esses momentos de prazer. Foi, então, que ele notou algo importante: a forma como lidava com suas emoções e sentimentos influenciava diretamente sua dor. E, a partir disso, Jorge iniciou um caminho de autoconhecimento.



Assim como Salvador, Dolores e Helena, Jorge — cada um à sua maneira — nos mostra que entender o próprio corpo e aprender a lidar com as emoções são etapas essenciais dessa jornada.

Hoje, mesmo convivendo com a dor, ele encontrou um jeito mais leve de seguir em frente, com mais presença e menos sofrimento.

Emoções e dor: uma conexão que vale a pena escutar

Você já reparou nas mensagens que seu corpo envia quando algo te emociona?

Para quem vive com dor crônica, perceber essa conexão entre corpo e emoções pode ser um passo importante no caminho do autocuidado.

Apesar de sermos conhecidos por demonstrar emoções com facilidade, muitas pessoas que convivem com dor crônica relatam uma dificuldade silenciosa: compreender e expressar o que sentem. Falar sobre tristeza, medo, raiva ou vergonha nem sempre é fácil — seja por medo de julgamento, seja por não saber por onde começar.

Quando não conseguimos nomear o que sentimos, carregamos, sozinhos, um peso que pode tornar a dor ainda mais difícil de suportar. **Reconhecer emoções e sentimentos não é sinal de fraqueza — é um gesto de cuidado.**

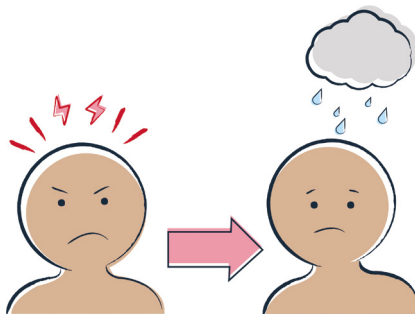
Entender o que sentimos: um passo para aliviar a dor

A dor que sentimos nem sempre está apenas no corpo — muitas vezes, ela também mora nas emoções e nos sentimentos. Entender essa relação pode ajudar a aliviar o sofrimento.

Você já se perguntou qual é a diferença entre emoções e sentimentos? Embora essas palavras sejam frequentemente usadas como sinônimos, elas têm significados distintos — e isso importa, especialmente para quem convive com dor crônica.

- **Emoções** são reações rápidas, intensas e automáticas diante de um estímulo. É o frio na barriga, a tensão nos ombros, o coração acelerado diante de um medo. Emoções como medo, raiva, tristeza e alegria surgem sem que a gente pense — são respostas naturais do corpo e do cérebro.¹⁻³

- **Sentimentos** são mais duradouros e surgem da forma como interpretamos essas emoções, com base em nossas experiências, crenças e memórias. Frustração, desânimo, culpa, esperança e solidão são exemplos de sentimentos. Eles influenciam a forma como nos vemos e como percebemos o mundo.^{3,10,11}



Essa distinção é fundamental. Emoções intensas, como o medo, podem aumentar a tensão muscular e ativar o ciclo da dor.^{5,7} Já sentimentos como o desânimo podem afetar nossa motivação para seguir o tratamento, praticar atividades ou buscar ajuda.^{7,9}

Emoções disparam reações no corpo. Sentimentos moldam a forma como lidamos com essas reações. Ambos influenciam profundamente a maneira como convivemos com a dor.

Quando as emoções deixam marcas no corpo

Você já sentiu sua dor aumentar depois de um susto, uma briga ou um dia mais triste? Isso não é só impressão. **As emoções ativam circuitos cerebrais que podem amplificar ou suavizar a percepção da dor.**¹⁻³ Esse efeito é ainda mais forte quando não conseguimos reconhecer ou expressar o que estamos sentindo.

- **Raiva:** pode deixar o corpo em alerta e causar tensão muscular, agravando dores nas costas ou crises de cefaleia.^{5,7}
- **Medo:** aumenta a vigilância, acelera o coração e torna o corpo mais sensível à dor.^{5,7}
- **Tristeza:** mexe com o sono, o apetite e pode intensificar o sofrimento físico.^{1,4}
- **Alegria:** libera substâncias como dopamina e serotonina — neurotransmissores que atuam como analgésicos naturais.^{2,3}

Por isso, pequenos momentos de prazer — como rir, conversar ou ouvir música — podem, sim, fazer diferença real na intensidade da dor.

E quando as emoções viram sentimentos?

Se não acolhidas, emoções intensas podem se transformar em sentimentos persistentes — que nos acompanham por dias ou até meses.

Exemplo prático:

- **Medo (emoção)** → pode traduzir-se em insegurança ou preocupação (sentimentos).
- **Tristeza (emoção)** → pode gerar desânimo ou angústia (sentimentos).
- **Raiva (emoção)** → pode manifestar-se como rancor, frustração ou irritação (sentimentos).

Com o tempo, se não forem reconhecidos e cuidados, esses sentimentos podem se tornar ainda mais profundos e prolongar o sofrimento:

- **Vergonha:** por depender de ajuda ou ter o corpo alterado pela dor. Leva ao isolamento e à recusa de tratamento.^{8,9}
- **Frustração:** por não conseguir realizar o que fazia antes. Gera irritação e sensação de impotência.^{5,6}
- **Desânimo:** quando a dor persiste, apesar dos esforços. Enfraquece a esperança e a adesão ao tratamento.^{7,9}
- **Culpa:** por se sentir um peso ou não estar “fazendo o suficiente”. Prejudica o autocuidado.^{10,11}
- **Solidão emocional:** sentir-se incompreendido(a) mesmo entre pessoas próximas. Isso dificulta a busca por apoio.^{9,11}

Reconhecer essas experiências, com gentileza e sem julgamento, pode interromper o ciclo do sofrimento.

Cuidar da dor não significa “pensar positivo o tempo todo”.

Significa aprender a escutar o que sentimos e, pouco a pouco, encontrar formas mais leves de seguir em frente.

Como manter o equilíbrio emocional

Buscar equilíbrio emocional não significa estar bem o tempo todo, mas, sim, desenvolver a habilidade de se escutar com atenção, reconhecer o que está sentindo e utilizar estratégias para lidar com essas emoções de forma mais saudável. Esse cuidado pode aliviar o sofrimento, melhorar a relação com a dor e contribuir para uma vida com mais qualidade.⁵⁻⁷

Tornar-se um(a) observador(a) das próprias emoções e sentimentos é um passo essencial para quem convive com dor crônica. Isso envolve perceber, com curiosidade e sem julgamentos, como estados emocionais afetam o corpo e influenciam a intensidade da dor.^{8,9}

Ao identificar essas emoções e compreendê-las, é possível construir estratégias para regulá-las — e, com isso, transformar a forma como se vive a dor. Técnicas simples, como respiração profunda e relaxamento, ajudam a reduzir a tensão muscular

provocada pela raiva e pelo medo. Já práticas como *mindfulness* e meditação guiada são eficazes no manejo da tristeza e do estresse, contribuindo para diminuir a sensibilidade à dor.^{8,9}

Além disso, há recursos práticos que você pode incluir na rotina:

- Respirar com profundidade nos momentos de tensão;
- Fazer pausas conscientes ao longo do dia;
- Escrever o que está sentindo;
- Buscar apoio profissional quando necessário;
- Engajar-se em atividades que proporcionem prazer e leveza.



Um exemplo com Jorge

Durante um almoço em família, Jorge tentou participar do preparo da comida, mas a dor nas costas o obrigou a parar. Imediatamente, sentiu-se frustrado e com raiva do próprio corpo. Por muito tempo, ele teria engolido esses sentimentos em silêncio — mas agora, decidiu fazer diferente.

- Sentou-se em um canto mais tranquilo e respirou profundamente por alguns minutos.
- Depois, escreveu no seu caderno: “Sinto raiva porque queria estar inteiro para minha família. Mas estou tentando”.
- Ao se acalmar, retornou ao convívio e encontrou uma nova forma de contribuir: contou histórias e ajudou a orientar os netos na arrumação da mesa.

Esse pequeno movimento — de parar, reconhecer o que estava sentindo, acolher a emoção e agir com mais cuidado — foi um grande passo. Ele não deixou que a dor definisse seu dia. Ao reconhecer seus limites e reorganizar sua forma de estar presente, Jorge encontrou outra maneira de viver aquele momento com leveza e significado.

E mais do que esse episódio isolado, a trajetória de Jorge mostra que dar o sexto passo é reconhecer suas emoções — nomeá-las como tristeza, medo, raiva, entre outras — e aceitá-las, dando-lhes espaço para se expressarem. E assim, encontrar, mesmo em meio à dor, caminhos de transformação e alívio.

JORGE CHEGANDO AO 6º PASSO

Por muito tempo, Jorge tentou manter o ritmo de antes, mesmo quando a dor nas costas já limitava suas atividades. Sentia-se frustrado por não conseguir realizar as tarefas com a mesma facilidade de antes e se cobrava por não ser mais o mesmo profissional ou avô ativo.

Com apoio psicológico, percebeu que essa exigência interna e o medo de decepcionar aumentavam sua tensão — e, com ela, a dor. Passou a observar suas emoções com mais atenção, reconhecendo quando estava ansioso, triste ou irritado. Em vez de ignorar o que sentia, passou a acolher: respirava fundo, escrevia em seu caderno ou conversava com alguém de confiança.

Incluiu pausas na rotina, praticou relaxamento e assistiu aos campeonatos de futebol. Descobriu que equilibrar emoções não é negar a dor, mas criar espaços de alívio e dignidade mesmo com ela.

Com o tempo, entendeu que sentir faz parte da dor — e que ignorar as emoções pode intensificá-la. Já reconhecê-las e cuidar delas com respeito pode aliviar o sofrimento e fortalecer o enfrentamento.

Sentir não é fraqueza — é humano. E lidar com as emoções com gentileza pode tornar os dias mais leves, mesmo nos momentos difíceis.

Esse processo foi essencial para Jorge fortalecer seu **Plano Personalizado de Psicoeducação em Dor**, tornando-o mais eficaz ao incluir também os aspectos emocionais.

A seguir, apresentamos atividades que ele realizou com sucesso — e que também podem te ajudar a encontrar mais equilíbrio emocional.

Atividades para Identificar Emoções e Sentimentos

Registrar o que se sente pode ser uma ferramenta poderosa para lidar com a dor crônica. A seguir, apresentamos duas estratégias que Jorge utilizou com sucesso e que podem fazer parte do seu plano de autocuidado.

Diário de Dor e Emoções

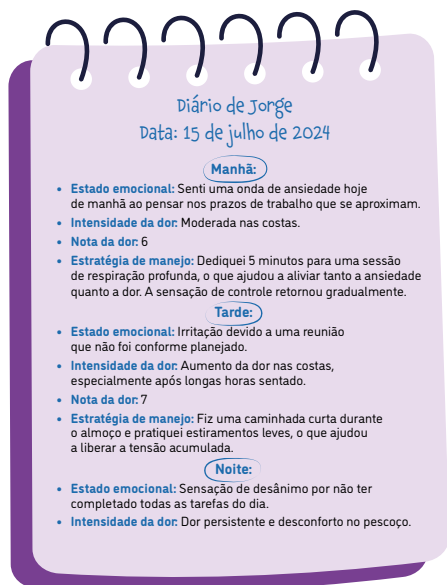
O objetivo desta atividade é ajudar você a observar como diferentes emoções influenciam sua dor ao longo do dia.

Veja um exemplo do diário de Jorge. Ao registrar suas experiências, ele percebeu como o estado emocional afetava diretamente a intensidade da dor. Momentos de ansiedade e desânimo intensificaram o desconforto, enquanto práticas como respiração profunda e meditação ajudaram a aliviar tanto a dor quanto a tensão emocional.

Criar seu próprio diário pode te ajudar a:

- Identificar padrões entre emoções e dor,
- Reconhecer estratégias que funcionam para você e
- Acompanhar sua evolução de forma concreta e consciente.

No diário de Jorge, ele utilizou a respiração profunda e a meditação não apenas para ajudar a controlar a dor, mas também para manter suas emoções equilibradas.



FAÇA UM DIÁRIO DE DOR

- Dê uma nota para sua dor todos os dias, numa escala de 0 a 10 (sendo 0 nenhuma dor e 10 a pior dor possível).
- Descreva onde dói no corpo. Você pode usar palavras, desenhar ou até marcar em uma imagem corporal.
- Anote o que piora ou melhora sua dor. Pode ser algo físico (como postura, esforço ou alongamento), emocional (como estresse ou uma conversa acolhedora) ou do ambiente (como frio, ruído ou luz).

Esses registros são seus aliados. Eles ajudam você a conhecer melhor seus limites, acompanhar sua evolução e facilitar o diálogo com médicos, terapeutas e outros profissionais.

É importante que ele continue a utilizar essas técnicas regularmente e a monitorar seus efeitos sobre sua dor e bem-estar emocional.

Escrita Reflexiva

Outra ferramenta importante no cuidado emocional é a escrita reflexiva — uma forma de explorar sentimentos mais profundos relacionados à dor crônica.

Jorge usou essa estratégia depois de um passeio, no qual sentiu uma dor intensa. Ao escrever sobre a experiência, ele percebeu que não havia se preparado adequadamente para a situação. Esse momento de reflexão trouxe um aprendizado importante: com um plano de ação simples, ele poderia se sentir mais seguro e recuperar o controle sobre sua dor.

Essa experiência o ajudou a reconhecer que aceitar limitações não significa passividade. Ao contrário, preparar-se e agir com intenção são atitudes que podem fortalecer sua autonomia e bem-estar.

Modelo de Escrita Reflexiva

Data: _____

Evento: _____

Descrição do evento: _____

Fatores físicos: _____

Reflexão sobre o impacto da situação: _____

✓ Plano de ação:

O plano de ação inclui as seguintes orientações:

- **Preparação:** Identificar situações que costumam desencadear crises e planejar pequenas adaptações.
- **Autocuidado diário:** Incorporar práticas de relaxamento, respiração, pausas e alongamentos.
- **Rede de apoio:** Falar sobre a dor com alguém de confiança e aceitar ajuda quando necessário.
- **Acompanhamento:** Marcar ou manter acompanhamento com profissional de saúde para ajustar o plano de manejo.

Escrita Reflexiva de Jorge

Data: 21 de Julho

Evento: Crise de dor nas costas durante um passeio no parque.

Descrição do evento: Ontem à tarde, enquanto tentava aproveitar um passeio relaxante no parque, senti uma crise aguda de dor nas costas que me pegou de surpresa. O dia estava lindo e eu estava tentando me distrair das preocupações cotidianas, mas a dor foi tão intensa, que tive que parar e me sentar. A dor pulsante me fez sentir frustrado e incapaz, arruinando o que deveria ser um momento de lazer.

Fatores físicos: A dor começou como um formigamento leve, mas rapidamente se transformou em uma sensação de facadas que irradiava pela minha coluna. Sentia cada movimento como se estivesse exacerbando a condição, forçando-me a ficar completamente imóvel por alguns minutos.

Reflexão sobre o manejo da situação: Reconheço que talvez tenha subestimado minha condição e não tenha me preparado adequadamente para o passeio. Não levei medicamentos nem utilizei o suporte lombar que normalmente me ajuda.

✓ Plano de ação:

Preparação: Para futuros passeios, sempre levarei meu suporte lombar e uma dose de medicamento anti-inflamatório, como precaução.

Estratégias de manejo imediato da dor: Praticar técnicas de respiração profunda e relaxamento assim que sentir os primeiros sinais de dor, para tentar controlá-la antes que se intensifique.

Consulta médica: Marcar uma consulta com meu fisioterapeuta para rever minha condição atual e ajustar meu plano de tratamento, se necessário.

A escrita reflexiva pode:

- Trazer alívio ao colocar para fora sentimentos reprimidos;
- Reduzir o estresse, diminuindo a percepção da dor;
- Ajudar na organização dos pensamentos e escolhas; e
- Ser adaptada ao seu estilo: com liberdade, com perguntas-guias ou em formato de diário.

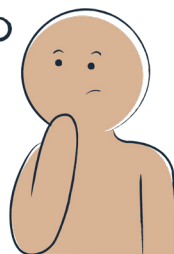
Essas práticas — como Jorge aprendeu — são simples, eficazes e fortalecem o **Plano TRANSFORMAdor** ao integrar o cuidado emocional à rotina. Você pode usar essa ferramenta de escrita reflexiva para se conhecer melhor, desenvolver estratégias e cultivar mais autonomia e equilíbrio.

Bem-estar emocional: mais do que controlar a dor, é viver com sentido

Compreender a importância do bem-estar na qualidade de vida envolve reconhecer como nossas emoções, escolhas e relações impactam nossa saúde física e mental. O bem-estar vai além da ausência de doença — ele representa um estado de equilíbrio físico, emocional e social.

Esse estado pode ser dividido em dois aspectos:

- **Bem-estar hedônico:** relacionado ao prazer, satisfação e felicidade momentânea;
- **Bem-estar eudaimônico:** ligado à sensação de propósito, realização e sentido na vida.



Para quem convive com dor crônica, buscar esse equilíbrio é ainda mais importante. Cuidar das emoções — reconhecendo, regulando e acolhendo o que se sente — ajuda a reduzir o impacto de sentimentos como medo, raiva e tristeza. O problema não é sentir essas emoções (elas são partes naturais da vida), mas, sim, quando se tornam muito intensas, não são reconhecidas ou acabam se acumulando sem expressão adequada. Nessas situações, pesquisas mostram que o corpo pode ficar em estado de maior tensão, o que favorece o aumento da dor.

O problema não é sentir, mas ignorar o que se sente.

Quando aprendemos a lidar com as emoções de forma construtiva, criamos um espaço interno mais estável e acolhedor. Isso permite cultivar mais harmonia, autocontrole e bem-estar ao longo do tempo, mesmo em meio aos desafios.¹²⁻¹⁴

Explorando as dimensões do bem-estar

Mais do que cuidar apenas da saúde física, o bem-estar envolve também o equilíbrio emocional, a satisfação com a vida e o sentido que damos às nossas experiências. Essas dimensões se entrelaçam e influenciam diretamente a forma como enfrentamos os desafios do cotidiano — especialmente quando convivemos com dor crônica.

Refletir sobre como suas emoções afetam essas áreas pode ser um passo importante para encontrar mais equilíbrio no dia a dia.

Para ajudar nessa reflexão, convidamos você a responder ao **WHO-5 Well-Being Index — Índice de Bem-Estar da OMS**,¹⁵ que avalia como você se sentiu nas últimas duas semanas de forma simples e acessível.

Como responder:

Escolha uma alternativa para cada pergunta na tabela ao lado e marque com um X.

Cada opção corresponde a uma pontuação:

- (5) Todo o tempo
- (4) Na maior parte do tempo
- (3) Mais da metade do tempo
- (2) Menos da metade do tempo
- (1) Algumas vezes
- (0) Em nenhum momento

Índice de Bem-Estar da OMS

Marque com um X como você se sentiu nos últimos 14 dias.

1. Alegre e bem-disposto(a)?	<input type="checkbox"/> Todo o tempo (5) <input type="checkbox"/> Na maior parte do tempo (4) <input type="checkbox"/> Mais da metade do tempo (3) <input type="checkbox"/> Menos da metade do tempo (2) <input type="checkbox"/> Algumas vezes (1) <input type="checkbox"/> Em nenhum momento (0)
2. Calmo(a) e relaxado(a)?	<input type="checkbox"/> Todo o tempo (5) <input type="checkbox"/> Na maior parte do tempo (4) <input type="checkbox"/> Mais da metade do tempo (3) <input type="checkbox"/> Menos da metade do tempo (2) <input type="checkbox"/> Algumas vezes (1) <input type="checkbox"/> Em nenhum momento (0)
3. Ativo(a) e cheio(a) de energia?	<input type="checkbox"/> Todo o tempo (5) <input type="checkbox"/> Na maior parte do tempo (4) <input type="checkbox"/> Mais da metade do tempo (3) <input type="checkbox"/> Menos da metade do tempo (2) <input type="checkbox"/> Algumas vezes (1) <input type="checkbox"/> Em nenhum momento (0)
4. Acordando com uma sensação de estar descansado(a)?	<input type="checkbox"/> Todo o tempo (5) <input type="checkbox"/> Na maior parte do tempo (4) <input type="checkbox"/> Mais da metade do tempo (3) <input type="checkbox"/> Menos da metade do tempo (2) <input type="checkbox"/> Algumas vezes (1) <input type="checkbox"/> Em nenhum momento (0)
5. Meu dia a dia tem sido preenchido com coisas que me interessam?	<input type="checkbox"/> Todo o tempo (5) <input type="checkbox"/> Na maior parte do tempo (4) <input type="checkbox"/> Mais da metade do tempo (3) <input type="checkbox"/> Menos da metade do tempo (2) <input type="checkbox"/> Algumas vezes (1) <input type="checkbox"/> Em nenhum momento (0)

Como calcular o escore:

Some os pontos de todas as respostas. O total vai variar de **0** a **25**, onde **0** indica o pior bem-estar e **25** mostra o melhor bem-estar.

Para interpretar o escore:

Interpretação do seu escore	
0-12	Baixo bem-estar Indica um momento de maior vulnerabilidade emocional. Escores nessa faixa podem sugerir risco aumentado para depressão e merecem cuidado e atenção.
13-16	Bem-estar moderado Mostra um bem-estar intermediário. Pode refletir cansaço, estresse ou impacto da dor, mas também indica que há recursos preservados.
17-25	Bem-estar elevado Sugere boa vitalidade emocional, interesse pela vida e sentimentos positivos mais presentes.

Responder a esse questionário pode trazer *insights* importantes sobre como seu bem-estar emocional tem impactado outras áreas da sua vida. A partir dessas reflexões, você estará mais preparado(a) para seguir cuidando de si com mais equilíbrio e intenção.

DICAS

- **Utilize a técnica de respiração profunda**, já mencionada anteriormente, quando sentir ansiedade, raiva ou medo.
- **Faça seu registro de emoções e dor diariamente** e a escrita reflexiva quando tiver um momento de crise de dor.

SUGESTÕES



Assistir ao filme “Divertida Mente 2” é uma maneira mais envolvente de conhecer melhor as emoções. A história mostra como nossos sentimentos influenciam o que pensamos e fazemos. Ao assistir, reflita sobre como essas emoções se relacionam com suas próprias experiências — especialmente nos momentos de dor — e perceba o papel importante de cada uma delas no seu desenvolvimento e equilíbrio emocional.



<https://www.disneyplus.com/pt-br/browse/entity-ec9f9fa3-fbae-4a25-b722-12c3b8ab0ef4>



Leia o capítulo 7 e 8 do e-book: “Lidando Melhor com as Minhas Dores Crônicas” para saber mais sobre o tema.



<https://tapsi.com.br/hossos-livros/>

Estamos chegando ao fim do 6º Passo e é hora de seguir para o 7º Passo!

Referências Bibliográficas – 6º Passo

1. Vachon-Preseau E, Centeno M V, Ren W, Berger SE, Tétrault P, Ghantous M et al. The emotional brain as a predictor and amplifier of chronic pain. *J Dent Res*. 2016;95(6):605–12.
2. Navratilova E, Morimura K, Xie JY, Atcherley CW, Ossipov MH, Porreca F. Positive emotions and brain reward circuits in chronic pain. *J Comp Neurol*. 2016;524(8):1646–52.
3. Gross JJ. Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychol Inq*. 2015;26(1):1–26.
4. Koehlin H, Coakley R, Schechter N, Werner C, Kossowsky J. The role of emotion regulation in chronic pain: a systematic literature review. *J Psychosom Res*. 2018;107:38–45.
5. Malfliet A, Coppieters I, Van Wilgen P, Kregel J, De Pauw R, Dolphens M et al. Brain changes associated with cognitive and emotional factors in chronic pain: a systematic review. *Eur J Pain (United Kingdom)*. 2017;21(5):769–86.
6. Nees F, Becker S. Psychological processes in chronic pain: influences of reward and fear learning as key mechanisms—behavioral evidence, neural circuits, and maladaptive changes. *Neuroscience*. 2018;387:72–84.
7. Rogers AH, Farris SG. A meta analysis of the associations of elements of the fear avoidance model of chronic pain with negative affect, depression, anxiety, pain related disability and pain intensity. *Eur J Pain*. 2022;26(8):1611–35.
8. Damas J, Meneses R, Rebelo V. Inteligência emocional e autoeficácia na dor crônica. 2024;135.
9. Yang S, Chang MC. Chronic pain: structural and functional changes in brain structures and associated negative affective states. *Int J Mol Sci*. 2019;20(13):3130.
10. Pinto BM, Tavares I, Pozza DH. Enhancing chronic non-cancer pain management: a systematic review of mindfulness therapies and guided imagery interventions. *Medicina (B Aires)*. 2024;60(5):686.
11. Markfelder T, Pauli P. Fear of pain and pain intensity: meta-analysis and systematic review. *Psychol Bull*. 2020;5;146(5):411–50.
12. Lavretsky H, Feldman JL. Precision medicine for breath-focused mind-body therapies for stress and anxiety: are we ready yet? *Glob Adv Health Med*. 2021;10:2164956120986129.
13. Hernandez R, Bassett SM, Boughton SW, Schuette SA, Shiu EW, Moskowitz JT. Psychological well-being and physical health: associations, mechanisms, and future directions. *Emot Rev*. 2018;10(1):18–29.
14. Tang LH, Andreasson KH, Thygesen LC, Jepsen R, Møller A, Skou ST. Persistent pain and long-term physical and mental conditions and their association with psychological well-being: data from 10,744 individuals from the Lolland-Falster health study. *J multimorbidity comorbidity*. 2022;12:26335565221128710.
15. Wellbeing Measures in Primary Health Care/ The Depcare Project. World Health Organization.1998;45. Disponível em: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0016/130750/E60246.pdf

7º PASSO

FORTALECER LAÇOS PARA ALIVIAR DORES

“Descobri que o carinho dos outros não me enfraquece.
Ele me dá forças para continuar.”

NESTE PASSO, VAMOS CONHECER MARTA, 52 anos, moradora de Porto Alegre, no Rio Grande do Sul, que convive com fibromialgia, uma condição que provoca dores difusas e cansaço persistente. Nos dias frios — comuns em sua cidade —, as dores se intensificam, afastando-a de atividades simples, como o tradicional churrasco em família. Por muitos anos, Marta acreditou que precisava ser forte o tempo todo. Escondia a dor, evitava demonstrar fragilidade e recusava qualquer oferta de ajuda — até que o corpo não suportou mais. O cansaço se acumulava junto à frustração. No silêncio, nasceu a sensação de que ninguém levava sua dor a sério — nem em casa, nem nos atendimentos de saúde. Ela começou a se sentir sozinha, tanto no corpo quanto no coração. A virada veio aos poucos, com pequenas decisões que exigiram coragem. Marta começou a perceber que esconder o sofrimento só aumentava a distância entre ela e as pessoas que mais poderiam acolhê-la. Falar sobre sua dor era difícil — mas foi justamente essa abertura que permitiu novos caminhos. Com o apoio de profissionais que souberam escutar e compreender sua dor e de familiares mais atentos, ela passou a experimentar uma nova forma de viver. Aprendeu a pedir ajuda sem culpa, a respeitar seus próprios limites e a valorizar os pequenos encontros. Descobriu que não precisa estar sempre “bem” para estar presente — e que aceitar cuidado é, na verdade, um gesto de força.



Assim como Salvador, Dolores e Jorge, Marta descobriu que vínculos saudáveis fazem parte do tratamento. Em laços de confiança, respeito e afeto, a dor encontra espaço para se suavizar — e a vida, para reencontrar sentido.

O poder do vínculo no cuidado da dor

Cuidar da dor crônica não é apenas tratar o corpo — é também cuidar dos vínculos. Estar em contato com pessoas que nos respeitam, escutam e acolhem pode transformar profundamente nossa convivência com a dor.

Relacionamentos de qualidade vão além do conforto emocional: eles também influenciam o funcionamento do nosso corpo. Quando nos sentimos conectados de maneira positiva a alguém, o cérebro libera substâncias como a **dopamina**, que traz sensação de prazer e motivação, e a **oxitocina**, conhecida como o hormônio do afeto. Essa química do vínculo pode reduzir o estresse e até diminuir a sensibilidade à dor.^{1,2}

Além disso, contar com apoio prático — como receber ajuda para tarefas do dia a dia ou ter companhia em uma consulta — pode aliviar a sobrecarga e fortalecer a autoestima. O suporte emocional também ajuda a reduzir sintomas como a ansiedade e a tensão, que costumam agravar o sofrimento físico.³

Estar cercado por pessoas que validam sua dor, sem julgamentos, não elimina o que se sente — mas torna tudo mais leve. Nessas conexões baseadas em afeto e confiança, a vida vai encontrando novos caminhos, mesmo quando a dor persiste.

Quando os vínculos aumentam o sofrimento

Nem todo laço traz acolhimento. Em alguns casos, as relações — em vez de aliviar — acabam ampliando o sofrimento. Convivências marcadas por conflitos, críticas constantes, falta de escuta ou de apoio emocional podem aumentar o estresse — e, com ele, a dor crônica.

Laços frágeis, tóxicos ou a ausência de conexões significativas sobrecarregam o corpo e a mente: afetam o sistema imunológico, aumentam processos inflamatórios e dificultam o equilíbrio necessário para lidar com a dor.^{3,4}

E quando o isolamento social se instala, tudo parece mais difícil. Sentir-se só, sem alguém que escute de verdade ou estenda a mão, pode gerar tristeza, ansiedade e até sintomas depressivos. Sem apoio, manter hábitos saudáveis ou buscar ajuda também se torna mais difícil. A jornada com dor pode parecer mais longa — e mais solitária.⁴

Laços que acolhem e transformam a dor

Por outro lado, estar cercado de uma rede de apoio verdadeira pode transformar a forma como se vive com dor crônica. Relações baseadas em respeito, escuta e afeto não apenas amenizam os sintomas, mas também ajudam a dar mais cor e leveza ao cotidiano.^{6,7}

Fortalecer vínculos saudáveis é um gesto de autocuidado. Eles trazem segurança emocional, diminuem o estresse e aumentam a disposição para manter práticas que favorecem a saúde. Sentir-se aceito(a), pertencente e acolhido(a) pode ser tão potente quanto um remédio — só que sem efeitos colaterais.⁷

Observando seus laços com mais atenção

Se você convive com dor crônica, vale a pena fazer uma pausa e olhar com cuidado para seus relacionamentos.

QUE VÍNCULOS TE FORTALECEM? QUAIS TE ADOECEM?

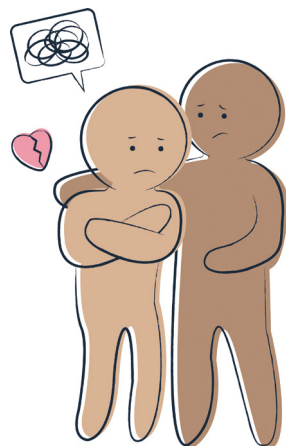
Relações marcadas por críticas constantes, desrespeito, falta de escuta ou ausência de apoio emocional não causam apenas sofrimento psicológico — elas também impactam o corpo. Aumentam o estresse, dificultam o descanso, reduzem a imunidade e intensificam processos inflamatórios, o que pode agravar a dor.⁴

Além disso, viver isolado(a), sem alguém que te acolha com empatia, pode trazer sentimentos de tristeza, frustração e solidão. Esse isolamento fragiliza a saúde mental e diminui a motivação para manter hábitos saudáveis ou seguir tratamentos. E assim, os sofrimentos emocional e físico se retroalimentam, tornando a jornada com dor ainda mais difícil.⁵⁻⁷

Por outro lado, quando você se cerca de pessoas que te escutam com atenção, validam suas experiências e respeitam seus limites, a dor não desaparece — mas ela deixa de ser carregada sozinha. **Vínculos positivos ajudam o corpo a relaxar, diminuem o estresse e fortalecem o sistema imunológico, promovendo alívio e bem-estar.**^{6,7}

Uma rede de apoio verdadeira nutre o corpo e o coração. E essa conexão, por si só, pode ser um poderoso recurso terapêutico.

Marta descobriu isso em sua própria caminhada. Vamos ver como ela fez para fortalecer seus laços — e aliviar suas dores?



COMO MARTA CHEGOU AO 7º PASSO

A virada de Marta começou após uma crise intensa de dor, durante um inverno rigoroso. O corpo já não respondia como antes, e o isolamento emocional tornava tudo ainda mais difícil. Foi nesse momento que ela sentiu: precisava buscar outro caminho.

Com o apoio de profissionais que a escutaram com empatia, Marta teve uma experiência **TRANSFORMAdora**. Pela primeira vez, sentiu que sua dor era reconhecida — não como exagero, mas como uma vivência legítima. Isso a motivou a olhar para si mesma com mais gentileza e cuidado. Ela entendeu que não era só o corpo que pedia atenção — era ela por inteiro.

Aos poucos, ela começou a se abrir com a família. Percebeu que falar com clareza, sem culpa ou vergonha, fortalecia os vínculos. Descobriu que não precisava parecer bem o tempo todo. Estar presente com sinceridade era, por si só, um gesto poderoso.

A partir dessas descobertas, Marta começou a construir seu **Plano TRANSFORMAdor** — feito de pequenas mudanças, mas com grande significado:

- **Reconexão com os vínculos afetivos:** retomou conversas com a família, passou a aceitar gestos de cuidado e voltou a valorizar momentos simples — como comer churrasco com quem ama.
- **Novas formas de presença:** encontrou maneiras de estar nos encontros familiares sem ultrapassar seus limites. Percebeu que não precisa estar “100%” bem para estar junto — estar de verdade, mesmo que em silêncio, já é presença.
- **Registro dos momentos bons:** começou a anotar os dias em que a dor dava trégua e o que contribuía para isso — uma conversa leve, o calor do sol ou um abraço sincero. Esses registros viraram lembretes de que o alívio é possível.
- **Participação ativa na vida:** entendeu que se manter conectada a quem se importa com ela não exige perfeição — exige apenas disponibilidade e afeto. Descobriu que acolhimento também é cuidado, e pode ser tão potente quanto um remédio.

Marta compreendeu que cuidar de si também envolve permitir-se ser cuidada — e que o afeto, o pertencimento e o reconhecimento da própria história são partes fundamentais do tratamento.

Assim como ela, você também pode olhar com mais carinho para seus relacionamentos. A seguir, convidamos você para uma atividade prática que ajuda a identificar os laços que te fortalecem — e aqueles que podem precisar de mais atenção e cuidado.

Atividade: Avaliação de laços que fortalecem

Essa atividade foi pensada para te ajudar a refletir — com carinho e honestidade — sobre os vínculos que fazem parte da sua vida. Assim como Marta, você pode se surpreender ao perceber quais relações te fortalecem e quais talvez estejam pedindo mais cuidado ou limites.

O objetivo é te apoiar na construção de relações mais saudáveis, que contribuam com seu bem-estar físico, emocional e social.

Como fazer:

Na tabela a seguir, escreva o nome de pessoas com quem você se relaciona no dia a dia (como familiares, amigos, colegas ou parceiros). Depois, avalie seu nível de satisfação em relação a cada aspecto do relacionamento, usando a escala:

4 – Muito satisfeito(a): o vínculo é positivo e acolhedor.

3 – Satisfeito(a): o relacionamento é bom, mas pode melhorar.

2 – Pouco satisfeito(a): existem dificuldades que exigem atenção.

1 – Nada satisfeito(a): o vínculo está te desgastando; talvez mudanças sejam necessárias.

Essa autoavaliação pode ser um ponto de partida para fortalecer os laços que te fazem bem — e repensar aqueles que te sobrecarregam.

MARCAR COM UM X, DE 1 A 4, OS ASPECTOS DO SEU RELACIONAMENTO COM CADA PESSOA QUE ESCOLHEU	COLOCAR NOME DA PESSOA ABAIXO	COLOCAR NOME DA PESSOA ABAIXO	COLOCAR NOME DA PESSOA ABAIXO	COLOCAR NOME DA PESSOA ABAIXO
RESPEITO MÚTUO Valorizar, respeitar as opiniões e limites um do outro.	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
COMUNICAÇÃO Consegue expressar pensamentos e sentimentos facilmente.	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
CONFIANÇA Sente-se seguro(a) para compartilhar vulnerabilidades.	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
APOIO Há suporte em tempos bons e ruins.	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
INDEPENDÊNCIA Espaço para crescimento e individualidade.	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
IGUALDADE Decisões são tomadas considerando as necessidades de ambos.	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
RESOLUÇÃO DE CONFLITOS Conflitos são resolvidos de forma respeitosa e construtiva.	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
DIVERSÃO Compartilham momentos de alegria e diversão.	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4

Depois de preencher...

Tire um tempo para observar com calma os resultados. Percebeu padrões? Identificou vínculos que te sobrecarregam ou relações que merecem mais reconhecimento?

Se muitos dos seus relacionamentos receberam notas “1” e/ou “2”, talvez seja o momento de repensar essas conexões: comunicar suas necessidades com mais clareza, estabelecer limites saudáveis ou, em alguns casos, se afastar de vínculos que te fazem mal.

Cuide dos seus laços — e de si.

Relações saudáveis envolvem respeito, escuta e reciprocidade — e isso inclui você mesmo(a) nesse cuidado.⁶

Estabelecer limites é um ato de autocuidado.

Isso pode significar dizer “não” sem culpa, expressar o que você sente com honestidade ou ensinar as pessoas ao seu redor sobre o que é viver com dor crônica.



Este exercício não é apenas sobre os outros — é uma oportunidade de se reconectar com o que te fortalece, com o que te faz bem. Afinal, cuidar das suas relações é também cuidar da sua saúde emocional e do seu bem-estar.

E se você estiver se sentindo sozinho(a)?

Talvez você esteja enfrentando tudo sem apoio ou não tenha, neste momento, uma rede de pessoas em quem confia. Se for o caso, saiba: isso não precisa ser definitivo.

Nem sempre temos por perto as pessoas ideais — mas **vínculos verdadeiros podem ser construídos**, aos poucos, no seu tempo.

Buscar um grupo de apoio, conversar com alguém de confiança ou começar a receber orientação profissional já pode abrir caminhos de cuidado e pertencimento. E até que esses vínculos se fortaleçam, você não precisa enfrentar tudo só.

Lembre-se: praticar o autocuidado também é uma forma legítima e poderosa de afeto por si mesmo(a). E contar com a ajuda de profissionais de saúde mental — como psicólogos(as), terapeutas ou grupos de psicoeducação — pode ser um passo importante para ampliar seus recursos emocionais e construir uma rede de apoio mais sólida e acolhedora.

Redes sociais digitais e dor: conexões e desconexões

Antes de seguirmos para o último passo, é hora de refletir sobre o papel das redes sociais digitais — que, para o bem ou para o mal, influenciam bastante como nos sentimos, nos conectamos e cuidamos da nossa saúde.

Para quem convive com dor crônica, as redes sociais podem ser uma ponte valiosa. Elas oferecem acesso a informações, troca de experiências e apoio emocional. Grupos *online* ajudam a reduzir o sentimento de isolamento e criam espaços de acolhimento e partilha — especialmente quando limitações físicas dificultam a participação em encontros presenciais.⁸⁻¹⁰

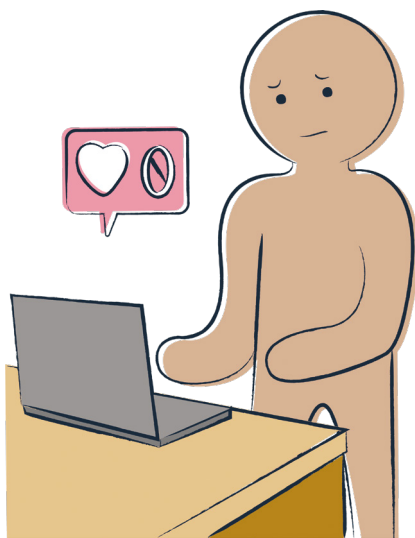
A presença de amigos virtuais pode ser um suporte essencial, principalmente quando as dores e as limitações tornam mais difícil manter vínculos presenciais. As interações *online* ajudam a preservar laços sociais e a sensação de pertencimento.

Mas nem tudo são flores. Alguns grupos virtuais incentivam comparações do tipo “quem sofre mais” ou alimentam sentimentos de vitimização. Além disso, informações imprecisas ou sem base científica podem levar a autodiagnósticos e decisões prejudiciais.¹¹

Um estudo recente mostrou que o suporte emocional *online* pode ser eficaz — desde que os participantes estejam engajados ativamente e que as comunidades mantenham uma postura respeitosa, positiva e baseada em evidências.⁹

Por isso, vale a pena refletir: os espaços digitais que você acessa te acolhem ou te sobrecarregam? Eles te informam ou confundem?

Cuidar da sua saúde digital também é parte do autocuidado. Quando você se cerca de conteúdos confiáveis e de interações construtivas, sente-se mais fortalecido(a) para enfrentar os desafios da dor crônica e tomar decisões que favorecem seu bem-estar.^{10,11}



DICA

• **Tente envolver-se em atividades com pessoas queridas:** encontros, telefonemas, videochamadas ou até uma conversa por mensagem. A conexão humana, mesmo que breve ou virtual, pode aliviar a dor, fortalecer o ânimo e trazer de volta o sentimento de pertencimento.

SUGESTÕES



Ouçã a música "A Lista", de Oswaldo Montenegro. Ela é um convite para refletir sobre as pessoas e momentos que marcaram sua vida — e o que realmente importa nos vínculos que cultivamos.



<https://www.youtube.com/watch?v=LiWXw65RWw0>



Leia os capítulos 8 e 9 do e-book: "Lidando Melhor com as Minhas Dores Crônicas" para saber mais sobre o tema.



<https://tapsi.com.br/nossos-livros/>

Estamos chegando ao último passo deste livro!

Referências Bibliográficas – 7º Passo

1. Franqueiro AR, Yoon J, Crago MA, Curiel M, Wilson JM. The interconnection between social support and emotional distress among individuals with chronic pain: a narrative review. *Psychol Res Behav Manag.* 2023;16:4389-4399.
2. Bushnell MC, Ceko M, Low LA. Cognitive and emotional control of pain and its disruption in chronic pain. *Nat Rev Neurosci.* 2013;14(7):502-11.
3. Malfliet A, Coppieters I, Van Wilgen P, Kregel J, De Pauw R, Dolphens M, Ickmans K. Brain changes associated with cognitive and emotional factors in chronic pain: a systematic review. *Eur J Pain.* 2017;21(5):769-786.
4. Ziadni MS, You DS, Johnson L, Lumley MA, Darnall BD. Emotions matter: the role of emotional approach coping in chronic pain. *Eur J Pain.* 2020;24(9):1775-84.
5. Timmers I, Quaedflieg CWEM, Hsu C, Heathcote LC, Rovnaghi CR, Simons LE. The interaction between stress and chronic pain through the lens of threat learning. *Neurosci Biobehav Rev.* 2019;107:641-55.
6. Russell B, Park C. The role of emotion regulation in chronic pain self-management. *Top Pain Manag.* 2018;33:1-10.
7. Wickramaratne PJ, Yangchen T, Lepow L, Patra BG, Glicksburg B, Talati A et al. Social connectedness as a determinant of mental health: a scoping review. *PLoS One.* 2022;17(10):e0275004.
8. Weiß M, Gründahl M, Jachnik A, Lampe EC, Malik I, Rittner HL et al. The effect of everyday-life social. *Contact on Pain.* *J Med Internet Res.* 2024;26:e53830.
9. Green BM, Van Horn KT, Gupta K, Evans M, Hayes S, Bhowmick A. Assessment of adaptive engagement and support model for people with chronic health conditions in online health communities: combined content analysis. *J Med Internet Res.* 2020;22(7):e17338.
10. Virant KW. Chronic illness and friendship. *Psychology Today.* 2023,11.
11. Online support groups. *Pain Scale.* 2025,11. Disponível em: <https://www.painscale.com/article/online-support-groups>

8º PASSO

DESCOBRIR FONTES *ONLINE* CONFIÁVEIS

NESTE OITAVO PASSO, VAMOS CONHECER DUAS HISTÓRIAS, DE CARLOS E ANA, que mostram como informação confiável pode transformar o cuidado com a dor.

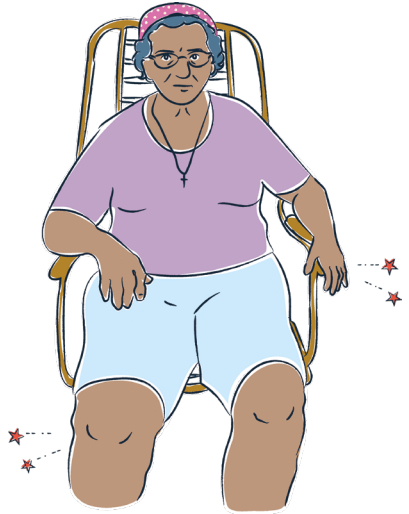
“ No meu Pará, a gente confia na força do rio...
mas aprendi que, para lidar com a dor, é preciso
confiar na informação certa. ”

Carlos tem 50 anos, mora em Belém, no Pará, e sempre encontrou sentido e alegria em duas tradições que fazem parte da sua história: participar do Círio de Nazaré e pescar no rio. Mas, após desenvolver uma dor lombar crônica, passou a buscar alívio em soluções encontradas na internet. Seduzido por promessas rápidas, tentou de tudo: chás, exercícios sem orientação e até produtos milagrosos. O resultado foi piora da dor e frustração.



“Aqui em Recife, a fé move muita coisa. No meu caso, ela me levou até a informação certa.”

Ana tem 78 anos, mora no Recife, em Pernambuco, e convive com osteoartrite nas mãos e nos joelhos. As dores passaram a impedir sua participação nas celebrações religiosas e nos encontros culturais da comunidade — momentos que sempre fizeram parte de sua vida. Depois de muitas tentativas frustradas de tratamento, ela encontrou um novo ponto de apoio ao acessar, pelo celular, um grupo virtual de pessoas de diferentes regiões do Brasil que também convivem com dor crônica. Ali, sentiu-se acolhida e voltou a acreditar que o cuidado pode ser reconstruído, mesmo com limitações.



Assim como Carlos e Ana, muitas pessoas com dor crônica recorrem à internet em busca de alívio, respostas ou, ao menos, conforto. Em meio a tanto conteúdo disponível, é fácil se deparar com promessas sedutoras ou conselhos que parecem certos — mas que nem sempre são confiáveis.

Por trás de uma imagem simpática ou de um depoimento comovente, podem estar dados errados, desatualizados ou até perigosos. Saber diferenciar o que é confiável do que apenas “parece verdadeiro” pode mudar o rumo do seu tratamento.

Carlos e Ana descobriram que navegar com consciência no mundo digital também é parte do cuidado com a dor — um aprendizado tão valioso quanto os passos dados por Salvador, Dolores e Marta.

Em um mundo onde tantas respostas estão a um clique de distância, aprender a filtrar informações com atenção se torna um passo essencial para quem convive com dor.

Mas afinal, como reconhecer quando a internet está realmente ajudando — ou quando está nos colocando em risco?

Conexões digitais: acertos e deslizes

Você já se deparou com um *post* prometendo que um chá “cura completamente” a dor em poucos dias? Ou com vídeos de pessoas famosas afirmando que venceram a fibromialgia com um remédio caseiro?

Esses são exemplos de dois riscos comuns para quem busca respostas *online*:



Fake News: notícias falsas ou distorcidas, geralmente criadas para vender produtos, atrair visualizações ou gerar engajamento. Elas não têm base científica e podem atrasar o tratamento — ou até colocar sua saúde em risco.¹



Pós-verdade: quando nossas emoções ou crenças falam mais alto do que os fatos. Às vezes, seguimos uma informação não porque ela foi comprovada, mas porque nos conforta ou confirma o que já acreditamos — mesmo sem nenhuma evidência.¹

É compreensível se emocionar com histórias de superação. Mas quando se trata de saúde, inspiração precisa caminhar com responsabilidade. Informar-se com base em evidências e buscar orientações de profissionais de confiança são atitudes essenciais para cuidar bem de si.

Como identificar uma fonte confiável?

Sempre que encontrar algo novo na internet, experimente fazer para si mesmo(a) estas perguntas simples:²



Quem está dizendo isso?

O conteúdo vem de uma universidade, hospital, centro de pesquisa ou profissional reconhecido?



Há estudos por trás?

A informação apresenta dados científicos, referências confiáveis ou especialistas da área?



Promete “cura garantida”?

Desconfie de textos sensacionalistas, alarmistas ou que prometem milagres. Quando se trata de saúde, não existe fórmula mágica.



Está complementando ou substituindo o cuidado profissional?

A internet pode apoiar, mas nunca deve substituir o acompanhamento com médicos, psicólogos ou fisioterapeutas.



Tem base em evidências atualizadas?

A ciência está sempre avançando. Estudos recentes, por exemplo, mostram que a maior parte da serotonina — um neurotransmissor ligado ao humor e ao bem-estar — é produzida no intestino, e não no cérebro, como se pensava antes.²

Fontes seguras podem tornar a jornada mais leve

Existem espaços confiáveis e gratuitos onde você pode se informar com segurança e encontrar apoio para lidar melhor com a dor:

- **IASP – International Association for the Study of Pain** – Maior organização científica do mundo dedicada ao estudo e tratamento da dor. Define conceitos globais e divulga diretrizes educativas baseadas em evidência.

 www.iasp-pain.org

- **SBED – Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor** – Referência nacional em educação e pesquisa na área da dor. Reúne especialistas e publica conteúdos confiáveis sobre avaliação e tratamento da dor.

 www.sbed.org.br

- **LILACS – Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde** – Uma das maiores bases científicas da América Latina, com artigos sobre saúde, dor e reabilitação.

 <https://lilacs.bvsalud.org>

- **SciELO – Scientific Electronic Library Online** – Biblioteca digital que reúne artigos científicos da América Latina e do Brasil com acesso gratuito.

 www.scielo.org

- **Fiocruz – Fundação Oswaldo Cruz** – Conteúdos sobre saúde pública, prevenção e cuidado fundamentados em pesquisa científica.

 fiocruz.br

- **MedlinePlus** – Plataforma educativa da Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA, com conteúdos de saúde confiáveis para o público geral.

 medlineplus.gov

- **Mayo Clinic** – Centro médico norte-americano reconhecido mundialmente por informações claras sobre diagnóstico e tratamento.

 www.mayoclinic.org

- **WebMD** – Plataforma internacional com explicações acessíveis sobre sintomas, doenças e cuidados em saúde.

 www.webmd.com

Buscar informação de qualidade é o primeiro passo para fazer escolhas mais seguras.

Mas como esse conhecimento transforma, na prática, o cuidado com a saúde?

Para compreender isso com mais clareza, vamos acompanhar como Carlos e Ana colocaram esse aprendizado em ação no 8º Passo da sua jornada.

COMO CARLOS E ANA CHEGAM AO 8º PASSO

Quando as dores de Carlos pioraram, ele procurou atendimento na Unidade Básica de Saúde (UBS) do seu bairro. Foi lá que, pela primeira vez, ouviu falar sobre educação em dor e os riscos das *fake news*. Com o apoio do fisioterapeuta, passou a buscar sites confiáveis e a comparar informações com mais calma. Descobriu conteúdos sérios, aprendeu a avaliar a credibilidade das fontes e entendeu que boas escolhas começam por boas informações. Hoje, Carlos sente mais segurança para cuidar da própria saúde — sem cair em promessas enganosas. Ana, por outro lado, tentava se informar sozinha, mas, quanto mais lia, mais confusa e ansiosa ficava. A cada promessa milagrosa, uma nova frustração. Foi em um grupo virtual de apoio entre mulheres, de diferentes regiões, que encontrou acolhimento — e, com ele, *links* seguros indicados por profissionais de saúde. Começou a ler com mais atenção, aprendeu a identificar conteúdos confiáveis e a desconfiar de soluções fáceis demais. Aos poucos, entendeu que informação de qualidade também é uma forma de cuidado.

Buscar informação é um passo importante — mas aprender a filtrar o que realmente ajuda é o que transforma.

Hoje, além dos conteúdos escritos e fóruns *online*, novas tecnologias também estão se tornando ferramentas de cuidado — como é o caso da realidade virtual. Mas será que isso realmente ajuda? Vamos ver o que a ciência tem revelado sobre essa possibilidade no tratamento da dor.

Terapias digitais: a tecnologia como apoio

Recursos como a **realidade virtual (RV)** têm mostrado resultados promissores no cuidado com a dor crônica.³⁻⁵ Por meio de óculos especiais, é possível simular cenários relaxantes — como uma caminhada no parque —, ajudando a desviar o foco do sofrimento. Isso **reduz a percepção da dor, favorece o relaxamento, diminui a ansiedade** e pode facilitar a reabilitação.

Apesar de seu uso ainda ser limitado no Brasil por questões de custo e estrutura, a RV já está presente em alguns centros de saúde e tende a se tornar mais acessível com o tempo.

Essas **tecnologias ampliam as possibilidades de cuidado**. Mas, como todo recurso digital, precisam ser usadas com consciência. Avaliar se são seguras, eficazes e respaldadas por profissionais é essencial.

Com senso crítico e orientação adequada, a tecnologia pode se transformar em uma grande aliada no autocuidado e na busca por mais bem-estar.

Atividade:

Pesquise na internet informações sobre o tratamento de acupuntura para dores crônicas:

- Realize uma pesquisa *online* sobre esse tratamento, procurando por sites, artigos ou fóruns que ofereçam informações sobre o assunto.
- Leia o conteúdo encontrado com atenção, observando a credibilidade da fonte e a qualidade da escrita.
- Ao terminar a leitura, preencha a ficha abaixo, avaliando a credibilidade da fonte e a qualidade da escrita do conteúdo.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	PONTOS OBSERVADOS
1. Autoridade da Fonte	<input type="checkbox"/> Instituição de saúde reconhecida <input type="checkbox"/> Universidade <input type="checkbox"/> Órgão governamental de saúde <input type="checkbox"/> Outra (especificar): _____
2. Experiência e Qualificações do Autor	<input type="checkbox"/> Autor possui formação e experiência relevante na área de saúde <input type="checkbox"/> Credenciais do autor são verificáveis <input type="checkbox"/> Não é possível determinar as qualificações do autor
3. Referências e Fontes Citadas	<input type="checkbox"/> Fonte fornece referências ou citações de outras fontes confiáveis <input type="checkbox"/> Fonte não fornece referências ou citações de outras fontes
4. Clareza e Coerência	<input type="checkbox"/> Texto é claro e bem-organizado <input type="checkbox"/> Texto não é claro e/ou bem-organizado
5. Precisão e Confiabilidade	<input type="checkbox"/> Conteúdo é preciso e livre de informações incorretas <input type="checkbox"/> Conteúdo contém informações incorretas e/ou sensacionalismo
6. Linguagem	<input type="checkbox"/> Linguagem é acessível e apropriada <input type="checkbox"/> Linguagem não é acessível ou apropriada
7. Tom	<input type="checkbox"/> Tom do texto é objetivo e informativo <input type="checkbox"/> Tom do texto não é objetivo ou informativo

Esta atividade é um convite para exercitar o olhar crítico e cuidadoso que desenvolvemos ao longo deste capítulo.

Ao investigar, refletir e avaliar, você fortalece sua autonomia no cuidado com a saúde — aprendendo a escolher com mais segurança o que merece sua confiança.

A internet pode ser uma aliada poderosa — desde que usada com atenção.

Saber filtrar o que é confiável, escapar de falsas promessas e buscar apoio de profissionais são atitudes que fortalecem não apenas o autocuidado, mas também sua dignidade, clareza e bem-estar.

Lembre-se: você não está sozinho(a) nessa caminhada.

Informação de qualidade, apoio e escuta podem transformar sua relação com a dor — e sua forma de viver.

Escolher com atenção o que chega até você é uma maneira poderosa de proteger sua saúde e valorizar sua história.

DICA

- **Evite o autodiagnóstico.**

Buscar informações *online* é válido, mas confiar unicamente na internet para diagnóstico ou tratamento pode ser perigoso. Sempre valide essas informações com profissionais qualificados.

SUGESTÕES



Assista ao vídeo “Escravos da Tecnologia Animação Steve

Cutts”. Esse vídeo ajuda a refletir sobre como o uso excessivo da tecnologia pode impactar nosso bem-estar físico e emocional.



<https://www.youtube.com/watch?v=Qx8JloNOz0Y>



Leia o capítulo 10 do e-book: “Lidando Melhor com as Minhas Dores

Crônicas” para saber mais sobre o tema.



<https://tapsi.com.br/nossos-livros/>

Referências Bibliográficas – 8º Passo

1. Focosi AS, Souza RM de. O mapa da dor crônica na internet: um estudo exploratório. Rev dor. 2016;17(2):101-5.
2. Rejula V, Anitha J, Belfin RV, Peter JD. Chronic pain treatment and digital health era-an opinion. Front Public Health. 2021;9:779328.
3. Dear BF, Birkhead BJ, Stinson JN, Finan PH, Palermo TM. Digital health psychosocial interventions for chronic pain. IASP Fact Sheet. 2022 Jan 17. Disponível em: <https://www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/digital-health-psychosocial-interventions-for-chronic-pain/>
4. Araújo CAA. Infodemia, desinformação, pós-verdade: o desafio de conceituar os fenômenos envolvidos com os novos regimes de informação. Int Rev Inf Ethics. 2021;29:1-12.
5. Varsi C, Ledel Solem IK, Eide H, Børøsdund E, Kristjansdottir OB, Haldal K et al. Health care providers' experiences of pain management and attitudes towards digitally supported self-management interventions for chronic pain: a qualitative study. BMC Health Serv Res. 2021;21(1):275.

Se você chegou até aqui, concluiu os 8 Passos! Parabéns!

Esperamos que este livro tenha te conduzido por um caminho acolhedor, cheio de descobertas e reflexões importantes.

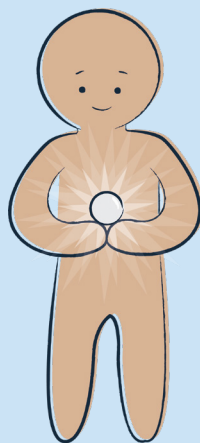
Você conhece a história do grão de areia que se transforma em pérola?

De Grãos de Dor a Pérolas de Aprendizado

Diz a história que certa vez, em águas profundas e silenciosas, uma pequena ostra foi invadida por um grão de areia. Tão pequeno e, ainda assim, tão incômodo. A ostra tentou ignorar. Tentou seguir em frente. Mas o grão estava ali, persistente. Gera-va desconforto, ferida, inquietação.

Foi então que, em vez de expulsá-lo, a ostra começou a acolhê-lo. Com delicadeza e instinto de proteção, passou a envolver aquele grão com camadas e mais camadas de nácar, uma substância que ela mesma produzia. Era seu modo de se cuidar, de seguir adiante.

Com o tempo, aquele grão, antes motivo de dor, se transformou. Tornou-se uma linda pérola.



Essa história, contada por Rubem Alves, nos convida a refletir sobre a jornada de quem convive com dores crônicas.

A dor pode surgir de repente, sem aviso, e parecer impossível de suportar.

Mas, aos poucos — com acolhimento, cuidado e orientação —, é possível transformar o que fere em algo valioso.

Cada pequeno passo, cada decisão consciente, é como uma camada que protege, ensina e fortalece.

Assim como a ostra transforma o incômodo em beleza, as pessoas que você conheceu neste livro mostraram que é possível construir algo precioso, mesmo em meio à dor.

- **Maria**, na Bahia, reencontrou sua fé ao aprender a respeitar seus limites.
- **Mariana**, em São Paulo, descobriu a importância de desacelerar e se escutar.
- **João**, em Goiás, encontrou alívio nas pausas e pequenas adaptações do cotidiano.
- **Clara**, no Rio de Janeiro, redescobriu o valor do descanso entre uma receita e outra.
- **Helena**, no Amazonas, fez da dor uma forma de arte com seu trabalho manual.
- **Jorge**, em Minas Gerais, acolheu seus medos com serenidade e leveza.
- **Marta**, no Rio Grande do Sul, encontrou nas relações próximas o apoio necessário para continuar.
- **Carlos**, no Pará, e **Ana**, em Pernambuco, aprenderam a buscar informações confiáveis e transformar o cuidado em autonomia.

Cada uma dessas trajetórias revela que é possível acolher a dor — e, com coragem, dar novos significados à vida.

No final dessa caminhada, **Salvador e Dolores** — que nos acompanharam desde o início — compartilham:

Vi em cada passo um reflexo da minha jornada. Aprendi que seguir em frente, mesmo devagar, já é um grande avanço. Que você também encontre sua força — e seu próprio jeito de cuidar da dor.



Cada vivência aqui me ensinou algo precioso para meu caminho. Agora é com você. Vá no seu tempo. E, quando a dor apertar, lembre-se: até o grão mais incômodo pode virar uma linda pérola!



Sua dor pode fazer parte da sua história — mas ela não define seu destino.

Agora é com você: cultive o que aprendeu, respeite seu ritmo e continue.

O cuidado começa de dentro — e até o menor passo pode transformar seu caminho.

AGRADECIMENTOS

Quando compartilhada, até a travessia
mais difícil encontra direção.

Minha gratidão aos pacientes, que dão sentido a este trabalho. Obrigada pela confiança, pela presença verdadeira e pela coragem de seguir mesmo quando a dor parecia maior do que a esperança.

Obrigada à Libbs pela possibilidade de ampliar caminhos de educação em saúde, com reconhecimento a Gustavo e Jéssica pelo suporte institucional ao longo do processo.

À Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), onde iniciei minha formação e sigo como docente — um lugar que inspira e fortalece minha trajetória.

Ao Prof. Dr. Manoel Jacobsen Teixeira e à Dra. Lin Tchia Yeng, pelas referências ética e clínica que sustentam a construção do cuidado interdisciplinar na área da dor.

Aos estudantes, ex-estudantes e colegas da Psicologia que seguem ao meu lado e me auxiliam a tornar projetos como este possíveis.

À Barbara, parceira de reflexão e construção, obrigada pela escuta generosa, pelas leituras atentas e pela presença sincera ao longo deste percurso.

À equipe de ilustração e de diagramação, obrigada por trazerem delicadeza e sensibilidade a este trabalho, tornando visível o que palavras sozinhas não alcançariam.

Agradeço ao meu marido, Claudio, parceiro de trabalho e de vida, cuja escuta, lucidez e presença caminharam comigo em cada etapa da construção deste livro; aos meus filhos, Victor e Marina, que me ensinam diariamente sobre presença e amor que se multiplica; e à minha mãe, Ana Maria, pelo apoio firme, discreto e constante — e pela força silenciosa que moldou quem eu sou.

Em memória do meu pai, Luiz Fernando — ele segue comigo em tudo o que faço com amor, verdade e propósito.

Adrianna Louca

Viver com dor crônica é um desafio —
e também um convite à transformação.

Neste livro, a psicóloga Adrianna Loduca
apresenta o **Plano Personalizado de
Psicoeducação TRANSFORMAdor** — um
percurso em oito passos práticos para
compreender a experiência dolorosa, reduzir
o estresse e fortalecer o autocuidado.

Com base científica e linguagem acessível, cada
passo traz reflexões, atividades e histórias reais
que ajudam você a recuperar o protagonismo da
própria saúde e a construir um novo equilíbrio
entre corpo, mente e emoções.

Um guia para viver com mais leveza,
autonomia e esperança — mesmo quando
a dor insiste em permanecer.

ISBN: 978-65-993946-1-4

CPIL



9 786599 394614