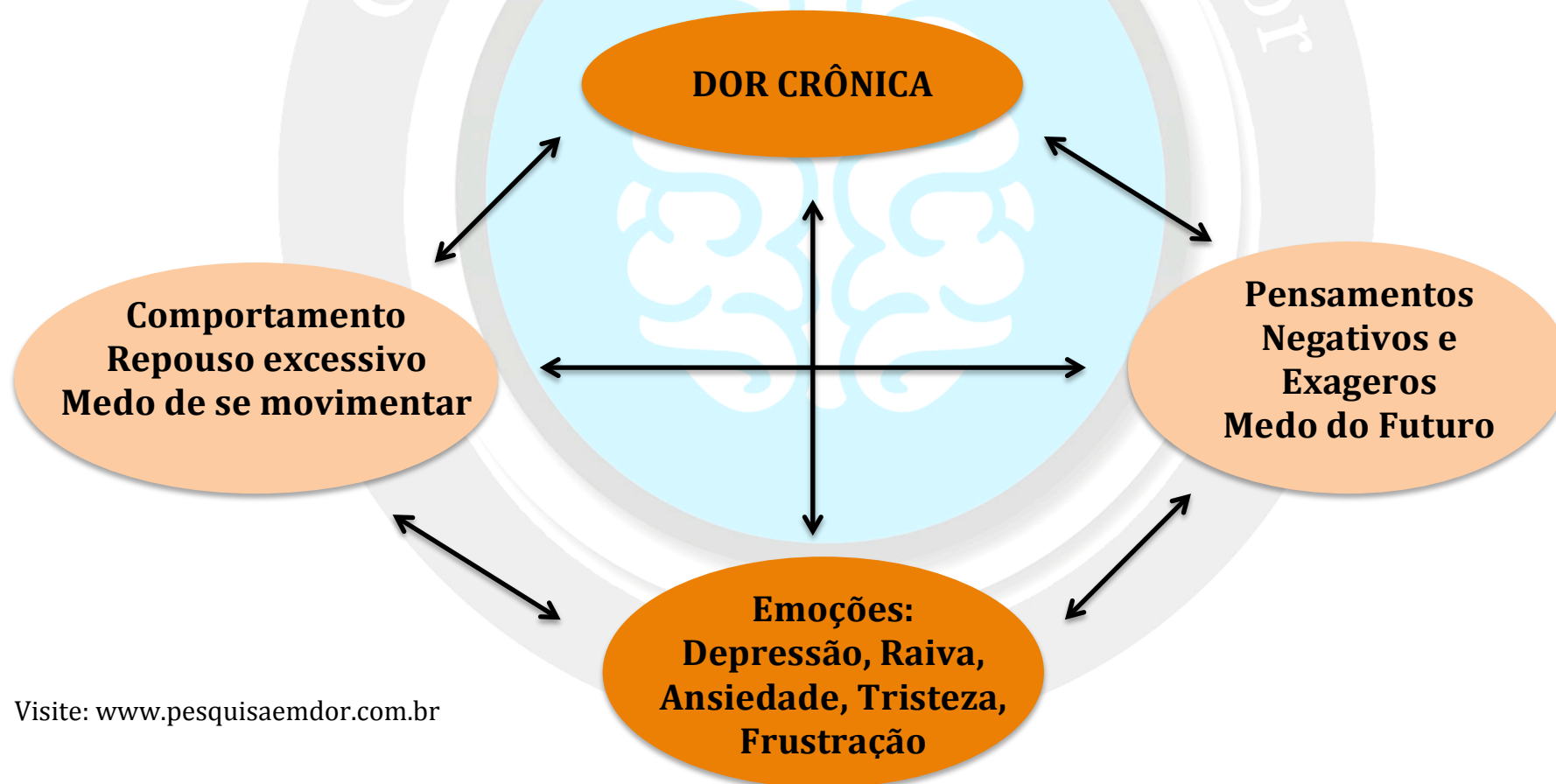


ENTENDENDO A DOR CRÔNICA

A dor crônica é aquela que dura por mais de 3 meses. Na maioria dos casos, não existe mais nenhuma lesão, ou seja, seu corpo não está machucado como você pensa. A dor pode estar relacionada a padrões negativos de pensamentos, sentimentos e comportamentos, que podem piorar a condição da sua dor! O objetivo de entender a dor é modificar esses padrões de pensamento e de se comportar, de forma que novos entendimentos surjam e você melhore a maneira de agir frente a dor. Além disso, tem o objetivo de diminuir o impacto negativo da dor crônica nas suas vidas.



Vamos identificar quais são os fatores que influenciam na sua vida?

