DR. FILLIPE AGRA
Ortopedista e Cirurgião do Ombro e Cotovelo

Diário de Gratidão

Um caderno para atravessar a recuperação
com mais leveza, um dia de cada vez

Nome: _____

Início: ____ / ____ / _____

Por que escrever sobre gratidão?

Antes de começar

Uma lesão ou uma cirurgia mudam a rotina, e a recuperação pede paciência. Nesse período, é natural prestar mais atenção no que falta do que no que já melhorou. A prática da gratidão é um exercício simples para equilibrar esse olhar: alguns minutos por dia para perceber o que foi bom, quem ajudou e o que avançou.

O que os estudos mostram

- Pessoas que anotaram regularmente coisas pelas quais eram gratas relataram mais bem-estar e mais otimismo do que as que anotaram aborrecimentos.
- A gratidão está associada a pensamentos mais positivos antes de dormir e a uma melhor qualidade do sono.
- Revisões de vários estudos mostram efeitos positivos, em geral modestos. A gratidão ajuda, mas não substitui o tratamento.

Como usar este diário

1. **Escolha um horário**
   No começo ou no fim do dia, sempre no mesmo horário. Um alarme no celular ajuda.
2. **Reserve 5 minutos**
   Não precisa escrever muito. O importante é a constância.
3. **Explique o porquê**
   "Sou grato pela caminhada de hoje, porque consegui ir mais longe sem dor."
4. **Note um progresso**
   Um movimento a mais, uma noite melhor, um exercício que ficou mais fácil.
5. **Seja gentil consigo**
   Dias difíceis fazem parte. Se não der para escrever, retome no dia seguinte.

Imprima quantas cópias quiser das páginas diárias e semanais e guarde em uma pasta. Leve o diário nas consultas, se quiser: ele ajuda a mostrar sua evolução.

DR. FILLIPE AGRA
Ortopedista e Cirurgião do Ombro e Cotovelo

Meu compromisso

Comece por aqui

Eu me comprometo a reservar alguns minutos por dia para reconhecer o que há de bom na minha vida e na minha recuperação, sem deixar de cuidar do que precisa melhorar.

Horário que escolhi para escrever:

O que eu mais quero voltar a fazer quando estiver melhor:

Por que isso é importante para mim:

Quem está comigo nessa recuperação:

Assinatura

Data

DR. FILLIPE AGRA
Ortopedista e Cirurgião do Ombro e Cotovelo

Diário de Gratidão

Dia 1

Data: ____ / ____ / _____ Horário: _____

Hoje sou grato(a) por

1. _____

porque _____

2. _____

porque _____

3. _____

porque _____

Um pequeno progresso de hoje

Alguém que me ajudou hoje

Como estou hoje

Dor (0 = nenhuma, 10 = a pior possível): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sono: ☐ bom ☐ regular ☐ ruim Fiz meus exercícios: ☐ sim ☐ não

Algo gentil que vou fazer por mim amanhã

Material educativo. Não substitui consulta médica.

DR. FILLIPE AGRA
Ortopedista e Cirurgião do Ombro e Cotovelo

Diário de Gratidão

Dia 2

Data: ____ / ____ / _____ Horário: _____

Hoje sou grato(a) por

1. _____

porque _____

2. _____

porque _____

3. _____

porque _____

Um pequeno progresso de hoje

Alguém que me ajudou hoje

Como estou hoje

Dor (0 = nenhuma, 10 = a pior possível): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sono: ☐ bom ☐ regular ☐ ruim Fiz meus exercícios: ☐ sim ☐ não

Algo gentil que vou fazer por mim amanhã

Material educativo. Não substitui consulta médica.

DR. FILLIPE AGRA
Ortopedista e Cirurgião do Ombro e Cotovelo

Diário de Gratidão

Dia 3

Data: ____ / ____ / _____ Horário: _____

Hoje sou grato(a) por

1. _____

porque _____

2. _____

porque _____

3. _____

porque _____

Um pequeno progresso de hoje

Alguém que me ajudou hoje

Como estou hoje

Dor (0 = nenhuma, 10 = a pior possível): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sono: ☐ bom ☐ regular ☐ ruim Fiz meus exercícios: ☐ sim ☐ não

Algo gentil que vou fazer por mim amanhã

Material educativo. Não substitui consulta médica.

DR. FILLIPE AGRA
Ortopedista e Cirurgião do Ombro e Cotovelo

Diário de Gratidão

Dia 4

Data: ____ / ____ / _____ Horário: _____

Hoje sou grato(a) por

1. _____

porque _____

2. _____

porque _____

3. _____

porque _____

Um pequeno progresso de hoje

Alguém que me ajudou hoje

Como estou hoje

Dor (0 = nenhuma, 10 = a pior possível): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sono: ☐ bom ☐ regular ☐ ruim Fiz meus exercícios: ☐ sim ☐ não

Algo gentil que vou fazer por mim amanhã

Material educativo. Não substitui consulta médica.

DR. FILLIPE AGRA
Ortopedista e Cirurgião do Ombro e Cotovelo

Diário de Gratidão

Dia 5

Data: ____ / ____ / _____ Horário: _____

Hoje sou grato(a) por

1. _____

porque _____

2. _____

porque _____

3. _____

porque _____

Um pequeno progresso de hoje

Alguém que me ajudou hoje

Como estou hoje

Dor (0 = nenhuma, 10 = a pior possível): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sono: ☐ bom ☐ regular ☐ ruim Fiz meus exercícios: ☐ sim ☐ não

Algo gentil que vou fazer por mim amanhã

Material educativo. Não substitui consulta médica.

DR. FILLIPE AGRA
Ortopedista e Cirurgião do Ombro e Cotovelo

Diário de Gratidão

Dia 6

Data: ____ / ____ / _____ Horário: _____

Hoje sou grato(a) por

1. _____

porque _____

2. _____

porque _____

3. _____

porque _____

Um pequeno progresso de hoje

Alguém que me ajudou hoje

Como estou hoje

Dor (0 = nenhuma, 10 = a pior possível): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sono: ☐ bom ☐ regular ☐ ruim Fiz meus exercícios: ☐ sim ☐ não

Algo gentil que vou fazer por mim amanhã

Material educativo. Não substitui consulta médica.

DR. FILLIPE AGRA
Ortopedista e Cirurgião do Ombro e Cotovelo

Diário de Gratidão

Dia 7

Data: ____ / ____ / _____ Horário: _____

Hoje sou grato(a) por

1. _____

porque _____

2. _____

porque _____

3. _____

porque _____

Um pequeno progresso de hoje

Alguém que me ajudou hoje

Como estou hoje

Dor (0 = nenhuma, 10 = a pior possível): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sono: ☐ bom ☐ regular ☐ ruim Fiz meus exercícios: ☐ sim ☐ não

Algo gentil que vou fazer por mim amanhã

Material educativo. Não substitui consulta médica.

DR. FILLIPE AGRA
Ortopedista e Cirurgião do Ombro e Cotovelo

Reflexão da semana

Uma vez por semana

Semana de ____ / ____ a ____ / ____

Os melhores momentos da semana

O que melhorou na minha recuperação

Uma pessoa a quem quero agradecer (e por quê)

O que foi difícil e como eu lidei com isso

Minha meta para a próxima semana

Dica: escrever uma mensagem ou carta de agradecimento para alguém que ajudou você, e entregá-la, é um dos exercícios de gratidão mais estudados.

Material educativo. Não substitui consulta médica.

Quando procurar ajuda

- O diário é um apoio. Ele não substitui consultas, exames, fisioterapia nem medicamentos indicados.
- Procure seu médico se a dor piorar, se surgir fraqueza, dormência, febre ou vermelhidão, ou se algo fugir do que foi combinado.
- Tristeza, ansiedade ou desânimo que duram semanas merecem atenção. Converse com seu médico ou procure um profissional de saúde mental.

Referências

Emmons RA, McCullough ME. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. J Pers Soc Psychol. 2003;84(2):377-89.

Wood AM, Joseph S, Lloyd J, Atkins S. Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. J Psychosom Res. 2009;66(1):43-8.

Wood AM, Froh JJ, Geraghty AW. Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. Clin Psychol Rev. 2010;30(7):890-905.

Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. Am Psychol. 2005;60(5):410-21.

Davis DE, Choe E, Meyers J, Wade N, Varjas K, Gifford A, et al. Thankful for the little things: a meta-analysis of gratitude interventions. J Couns Psychol. 2016;63(1):20-31.

Kini P, Wong J, McInnis S, Gabana N, Brown JW. The effects of gratitude expression on neural activity. Neuroimage. 2016;128:1-10.

Ficou com dúvidas sobre o seu ombro?

Agendar pelo WhatsApp | Siga no Instagram