



A Artrite Reumatoide foi um grande banho de água fria na minha qualidade de vida

Para um esportista de final de semana dedicado, praticante de surfe, skate que jogava aquela bolinha com os amigos, estava sempre em plena atividade foi um grande banho de água fria para meu estilo de vida descobrir a AR. Acordei certo dia em meados de 2011 com fortes dores no punho esquerdo, achei que havia dormido mau jeito e tomei um relaxante muscular, porém a dor nunca mais foi embora.

Primeiro procurei um ortopedista que tratou como sinovite ou algo do tipo, já quase não lembro, tomei vários anti-inflamatórios que não ajudaram. Entre muitas incertezas passei por pelo menos três reumatologistas, dois ortopedistas, massagistas e curandeiros... e cada um com seu perfil que muitas vezes não passaram segurança.

No final de 2011 cheguei a Dra Fernanda Milanez de Criciúma SC, muito atenciosa fizemos, uma vasta bateria de exames e uma biopsia para coleta de material do punho, mesmo com os resultados não fechando 100% com o quadro ela apontou como artrite reumatoide negativa.

Comecei o tratamento com prednisona de 5 mg mais metotrexato e Plaquinol, porém a alta dose semanal do MTX acabou com uma reação inflamatória, febre, adonomegalias... semanas difíceis... Neste momento meus exames de imagem já mostravam edema ósseo e sinovite com erosão óssea.

Em 2014 a artrite migra para o punho direito e começa uma fase bastante complicada, iniciei com o Arava porém também tive alergia e desta vez uma urticária, logo depois tentei o uso do Orencia e depois de 5 aplicações não vi nenhuma melhora do meu quadro, estava desanimado e abandonei o

medicamento.

Por ultimo fiz uso do Actemra 200 mg e por sua vez consegui alguma melhora e mesmo não tendo total remissão da doença já fiquei bastante animado, meus exames laboratoriais também apresentaram melhora.

Em todo estes anos sempre tive ciclos de alivio da dor e crises, nunca consegui a remissão plena.

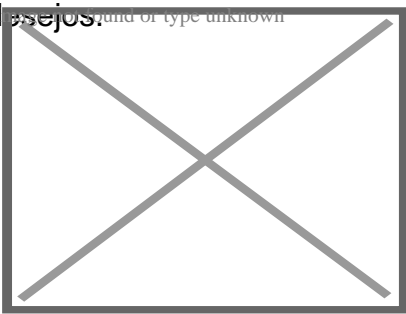
Um dos tratamentos paralelos que vi bons resultados foi com a fisioterapia, lá descobri que as compressas alternadas com calor e frio me fizeram muito bem, sempre que tenho crise faço a noite antes de dormir, sempre acordo melhor do fui dormir e isso não é exclusividade da compressa alternada. Diariamente acordo em melhores condições do que chego no fim do dia, vejo muitas pessoas relatando que acordam com muita rigidez e dores, no meu caso é diferente. Gosto do banho quente, tomo sempre pela manhã e antes de dormir, fica a dica.

Na fisioterapia também passei por sessões de tortura, as técnicas de exercícios para movimentar os punhos eram muito doloridas mas graças a elas ainda consigo movimentar um pouco, mas já perdi uns 50% do movimento da articulação.

Mudei de cidade no início do ano e estou sem acompanhamento médico, por conta própria parei a maioria dos medicamentos, estava inchado e meu corpo parecia estar reclamando... fiquei apenas com predinisona e anti inflamatório, não havia sentido piora, pelo contrario estava praticando atividades como corrida e bicicleta, porém no último mês estou com inflamação bem agravada nos dois punhos e com muita limitação no dia a dia, comecei a sentir dor no cotovelo esquerdo e no joelho esquerdo. Por conta própria resgatei as receitas antigas e comecei esta semana novamente com MTX, Plaquinol, predinisona e mais um anti inflamatório, apenas reduzi a quantidade de MTX e percebi que desta vez a dosagem mínima não me deu nenhuma reação.

Estou correndo para organizar novamente um plano de saúde e conhecer um novo reumatologista para colocar em dia meus exames e buscar a melhora com a medicação ideal, espero estabilizar minha doença para continuar com a qualidade de vida que procuro preservar.

Uma lição que aprendi com a AR é que todo dia é um desafio, descobri que é uma oportunidade de conhecer meu corpo e trabalhar minha espiritualidade e viver dia a dia, conviver com angustias, sonhos e desejos.



Meu nome é Edmilson Marques e tenho 33 anos, há 4 anos convivo com

artrite reumatoide. Trabalho como coordenador comercial em uma indústria têxtil em Itajaí, Santa Catarina.

[Read More](#)
