



## Reumatismo e o Inverno

A Artrite e o inverno ... nosso grande dilema de todo ano.



Preste atenção nessa imagem..

O inverno é para nós reumáticos, uma temporada angustiante, todo ano é a mesma coisa, mal começa o inverno e começam as grandes crises de todos nós. Nesses 6 anos de AR, tenho observado que os piores meses são de Maio à Agosto. Para nós que temos AR, o inverno intensifica a rigidez matinal, que em alguns dias parece rigidez em período integral, se paramos, parece que as articulações param todas de uma vez.

É engraçado isso, fala-se muito em rigidez matinal como característica da AR, mas não ouvimos ninguém relatar a rigidez de todos os momentos, se deitamos durante o dia e dormimos um pouquinho, ao acordar, acordamos com rigidez, mesmo que seja um cochilinho de 2 horinhas, ao acordar, sinto rigidez durante o resto do dia. Acho importante falar isso, porque às vezes me sinto mutante, penso: Como pode!; os médicos dizem rigidez matinal, mas se durmo durante o dia, também tenho rigidez ao acordar, talvez poderíamos criar uma nomenclatura e dizer rigidez pós repouso.

O nosso levantar deveria ser ao som daquela música do filme Madagascar “eu me remexo muito”, é assim que levanto, antes, quando as coisas estavam melhores, eu acordava com rigidez nas mãos, agora como a coisa está feia, tenho que acordar e mexer os ombrinhos, depois mãozinhas, depois o quadril, ao levantar e pisar no chão, ai!, momento difícil; parece que piso em vidros, o tornozelo dói, estrala e sinto os pés arqueados, tipo piso com as laterais dos pés, a AR muda a nossa vida desde o levantar até o deitar.

Descrevo os detalhes, porque sei que isso não acontece só comigo, vocês já devem ter passado por essa situação. Às vezes sinto meu corpo pedindo pra deitar durante o dia, mas só de pensar que se eu deitar depois vou ter que me levantar, e nessa hora será a mesma novela, eu prefiro não deitar. Isso é uma atitude errada minha, mas é tão difícil o nosso levantar que penso que a cama só deve me ver de noite.

A orientação correta é ter períodos de repouso durante o dia.

Estava pensando; Será que é característica da AR manifestar suas piores crises no inverno? Ou podemos pensar que nosso psicológico pode influenciar, por exemplo, hoje eu trago um medo tão grande do inverno, que este medo cria uma ansiedade e essa ansiedade serve como gatilho para “ativar as crises do inverno”? Fico pensando nisso, porque nesses 6 anos, meus invernos tem sido umas novelas e agora estréio o 6º de AR. E mais um inverno em crise.

A única coisa boa do inverno é que ele acontece apenas uma vez por ano.

Junto com o inverno, chegam as internações, as alterações nas doses das medicações, a necessidade de recorrer as pulsoterapias. Neste inverno eu já falei pra minha colega AR, que não quero internar!!! Mas sinto pelas amigas que já estão internadas, outras já tiveram alta.

Vamos seguir firme e forte que o verão nos espera.

Força comunidade AR, seremos mais fortes que o inverno.

[Read More](#)