

# A ARTRITE REUMATOIDE E VOCÊ

## O QUE VOCÊ PODE FAZER

É importante manter-se bem, ativo, em boa forma física e tomar as medicações recomendadas por seu médico.

Confira algumas dicas:

### PRATIQUE EXERCÍCIOS, PERMANEÇA ATIVO

Determinadas atividades físicas podem ajudar a reduzir os sintomas

### CONTROLE SEU SONO E FADIGA

Para ajudar a manter o seu bem-estar geral

### UTILIZE AS INFORMAÇÕES DISPONÍVEIS

Seu médico pode orientá-lo a esse respeito

### MANTENHA O CONTROLE DA SITUAÇÃO

Muitos pacientes sentem que, com o tratamento e as adaptações certas ao estilo de vida, conseguem manter a artrite reumatoide sob controle



## O que podemos fazer para conviver melhor com a Artrite Reumatoide

Promover e manter hábitos de vida saudáveis! Pratique atividades físicas de baixo impacto articular, não existe a melhor atividade física. Todas as atividades físicas são recomendadas, desde que não sobrecarregue as articulações;

Busque informações para melhor compreensão da doença, tratamento e seus direitos #Siga o #BlogAR  
Controle o peso corporal, busque e lute pelo peso saudável, a obesidade piora a atividade inflamatória e  
traz resistência ao tratamento medicamentoso;

Encontre o equilíbrio psicológico, estados de stress e ansiedade são gatilhos para a atividade inflamatória.  
Evite o cigarro, fumantes ativos e passivos têm doença mais agressiva e resistente ao tratamento.

Compartilhe esse post, pois #JuntosPodemos informar as pessoas sobre a #artriterreumatoide #DMA16  
#BlogAR #EncontrAR #Grupar

[Read More](#)

---