

6 ERROS

Que cometi e
não quero que
você cometa



6 Erros que cometi e não quero que você cometa

Quando descobrimos uma doença reumática, ela causa um grande impacto na nossa vida em todos os aspectos, profissional, amoroso, familiar, etc. Eu bem sei que a primeira coisa que a maioria das pessoas fazem é buscar muitas formas de contornar esse diagnóstico e até encontrar alguma cura que tenha possibilidade de existir. No início do tratamento cometi muitos erros que me levaram a consequências horríveis na minha vida e deixo para vocês 6 erros que eu cometi durante o tratamento:

1. Buscas no Google Imagens – Quando tive meu diagnóstico e o médico me informou que se tratava

de uma doença degenerativa, uma das primeiras coisas que eu fiz foi buscar imagens da doença para ter uma noção de qual seria o meu “destino”. Foi o pior impacto que eu poderia ter sobre a doença, pois encontrei muitas imagens, principalmente de mãos deformadas, pessoas debilitadas e sem nenhuma qualidade de vida, hoje eu sei que essas imagens não fazem mais parte da realidade do paciente reumático. Com os tratamentos atuais todas as deformações e limitações podem ser evitadas e o paciente tem a oportunidade de viver com qualidade apesar do diagnóstico.

2. Busca por efeitos colaterais na bula – A primeira coisa que eu fazia quando o médico receitava um medicamento novo, era ler a bula. Ficava lendo todos aqueles efeitos colaterais terríveis que poderiam me acometer, eu não entendia bem quando e como, mas passava mal só de pensar. Um conselho: Não leia a bula do seu medicamento! Todos os efeitos colaterais citados na bula foram observados em fase teste do medicamento e com esses resultados o medicamento foi sendo melhorado e adaptado de forma que isso não ocorra com quem fizer o uso deles. É inútil ler a bula se você está se sentindo bem, mas caso você apresente algum sintoma fora do esperado, você deve comunicar ao médico e ao fabricante do medicamento, para que seja investigado e o medicamento aprimorado.
3. Praticar a automedicação – Isso é muito comum de acontecer, principalmente se você não tem uma boa orientação e esclarecimento do seu médico sobre o medicamento que você utiliza. Pois quando estamos com dor o que nós queremos é tomar remédio até ela parar não é mesmo? Mas esse excesso e medicação sem o conhecimento do seu médico pode trazer muitas consequências negativas, atrapalhando mais do que ajudando na sua vida.
4. Tentar manter o mesmo ritmo de vida – Mesmo com muita dor, eu tentava ser uma pessoa “normal”, não queria transparecer minhas limitações, e no final do dia não conseguia nem me levantar de uma cadeira. Depois do diagnóstico precisamos organizar nosso dia, ou melhor, adaptar o nosso dia, pois muitas vezes planejamos um dia inteiro de compromissos mas não sabemos como vamos acordar no outro dia. Já planejei fins de semana e marquei compromissos que tive de adiar, pois a dor me venceu justo nesses dias.
5. Evitar ajuda psicológica – Você não será chamado de louco se buscar ajuda psicológica, principalmente no início da doença, ainda estamos nos adaptando a essa nova condição, e é muito difícil lidar com tudo da mesma forma que antes da doença. Precisamos lidar diariamente com a família, amigos, companheiro, filhos, escola, trabalho e agora rotina de tratamento: consultas, exames e medicamentos, Ufa! É bastante coisa não? O psicólogo pode te ajudar e chegar no caminho da compreensão, aceitação e adaptação a sua nova vida.
6. Se isolar da sociedade – Nos primeiros meses eu me isolei muito, me tornei uma pessoa impaciente e inconformada com a minha condição, depois vi que as pessoas a minha volta não tem culpa por eu ser quem eu sou, pela doença que me acometeu, a intenção da maioria é realmente ajudar e acabei magoando muitas pessoas que não mereciam por causa do meu foco somente na dor e na doença.

Viva um dia de cada vez, com passos lentos porém contínuos, não se deixe levar por pensamentos negativos, por mais difícil que seja uma vida de tratamentos, altos e baixos e limitações, ainda sim é possível conviver bem em sociedade.

Por [Dayane Ferreira de Melo](#)

[Read More](#)
