



**DOR SÓ
SABE
QUEM
SENTE**

RESPEITE



5 frases que você nunca deve dizer para alguém com dor da artrite reumatoide

Tem horas que não sabemos se é mais difícil conviver com a artrite reumatoide ou com os conselhos que recebemos de pessoas que jamais terão ideia do que é matar um leão várias vezes ao dia.

Nem sempre é fácil para nossos amigos e familiares entenderem o que estamos passando, por vezes é mais difícil ainda saber o que falar diante de nossas dores, por isso elencamos uma lista de frases para não dizer a uma pessoa com dor da artrite reumatoide.

0. Eu já tive essa dor, nem dói tanto assim!
1. Tomar dorflex que passa!
2. Essa dor é psicológica, pare de pensar nela!
3. Tá com dor de novo?
4. O que você tem hoje?

Jamais compare a dor de uma pessoa com artrite com uma dor que não seja da AR. Quando alguém com artrite reumatoide te falar que está com dor, nunca diga, eu sei o que é isso, pois dor de artrite só sabe quem sente. Pessoas com AR podem enfrentar períodos de dores intensas nas articulações que chegam acompanhadas de uma série de sintomas, entre eles uma grande sensibilidade emocional.

Ao comparar a sua dor esporádica com a dor da artrite, você pode estar insinuando que a pessoa com artrite está sendo fraca e se entregando, quando na verdade cada pessoa tem um limiar de diferente, às vezes uma pessoa enlouquece com uma dor de dente, então se quiser comparar a dor da artrite, imagina suas articulações doendo como uma dor de dente, só que bilateralmente, doendo os 2 ombros, 2 pulsos, 2 joelhos, 2 tornozelos e o peso de um elefante sobre suas costas.

Em vez de comparar, julgar ou dar conselhos, que tal começar a ajudar com alguma atividade do dia a dia, lavar uma louça, arrumar a cama, estender a roupa no varal, são coisas que se tornam difíceis para uma pessoa com dor e manifestações singelas podem ajudar mais do que qualquer palavra. Diante de situações delicadas é comum ficarmos sem saber o que falar, mas sempre podemos ter uma atitude proativa que terão mais valor do que mil palavras.

[Read More](#)
