



Tenha um dia “Fibro friendly”

Se você tem fibromialgia e sofre com dor crônica é essencial adaptar sua rotina para minimizar os sintomas, reduzir a fadiga e melhorar a qualidade de vida. Para isso, é muito importante ter um dia que seja “amigo” da fibromialgia, ou “Fibro friendly”.

O que você faz ao acordar pode refletir muito como vai ser o resto do seu dia. Iniciar o dia fazendo um momento de silêncio ou meditação, uma oração, uma leitura leve e exercícios de alongamento são ótimas dicas. Evite usar redes sociais e assistir jornais (cheios de notícias ruins- ainda mais em época de

pandemia) na primeira hora após acordar.

Tenha consciência ao se alimentar, escolha alimentos naturais. No momento da refeição, não use o celular ou assista televisão. Se concentre naquele momento, coma devagar, apreciando o alimento. Sair do “piloto automático” e melhorar sua relação com a comida vai aumentar a sua saciedade e ajudar no controle do peso.

Pratique atividade física! Esse é o principal tratamento para Fibromialgia. Para iniciar é importante ter orientação profissional, escolher a melhor modalidade e programa, começar devagar e aumentar o ritmo aos poucos.

Esteja sempre atento (a) aos horários das medicações. Se em um determinado dia você estiver sem nenhuma dor ou desconforto não deixe de usar a medicação se essa for de uso contínuo (como a maioria do tratamento para Fibro). Isso evita que você tenha recaídas e novas crises. Adesão é fundamental.

A noite é hora de se preparar para ter o descanso que você merece. Se possível durma na mesma hora todas as noites e levante-se na mesma hora todas as manhãs. Reduza a cafeína, bebidas alcoólicas e suspenda o cigarro! Lute contra o desejo de tirar uma soneca à tarde pois torna mais difícil adormecer à noite. Quando chegar a hora de apagar as luzes, desligue dispositivos como seu smartphone ou tablet. Você descansará melhor em um quarto escuro e silencioso.

Alguns dias serão amigos, outros inimigos, afinal a gente não consegue controlar tudo, não é mesmo?

Se cuida ?

#REPOST @reumatologistasalvador

[Read More](#)
