



Um dia de cada vez!

Começou em 2018, após passar por um momento muito turbulento no trabalho. Comecei a ter dores muito fortes na virilha, nos braços e nos dedos e logo já não conseguia levantar sozinha da cama, dirigir e até mesmo me vestir sozinha. Mas tive o diagnóstico rápido.

Com indicação da minha mãe, fui ao um médico clínico geral que assim que relatei os sintomas ele já disse suspeitou do diagnóstico, me medicou (injeção de corticoide), me receitou exames e já me encaminhou para um reumatologista.

O reumatologista viu meus exames e comprovou que era AR. Passou a medicação de corticoide, tecnomet e ácido fólico. A crise passou, e depois de 3 meses refiz os exames e voltei ao médico e a taxa do reumatismo já tinha abaixado bem. Comecei a fazer atividade física (funcional) e por meio de um nutricionista que achei no instragram (Luciano, sigam, ele é ótimo) que também é portador de autoimune, comecei a mudar minha alimentação, aí melhorou mais ainda!

As taxa diminuíram mais e as dores também, foi quando pedi para o médico que tirássemos o uso do corticoide, já que esse altera muito meu peso e nos incha muito. E vendo que os resultados estavam bom ele suspendeu o corticoide. Depois disso tive crise agora em janeiro, tive que tomar injeção.

Hoje estou com dores nas mãos e no pé, a dor está muito constante, todos os dias. Estou resistente a voltar com corticoide por conta do meu peso, então estou tentando controlar na alimentação. Mas realmente é um desafio MUITO grande, as dores são imensas, a indiferença e falta de empatia das pessoas é ENORME, talvez seja uma das coisas mais difíceis de suportar.

Mas seguimos tentando falar o melhor que podemos, estudando, pesquisando e tentando colocar em prática tudo que indicam para melhorar a saúde e tentar manter uma vida o mais saudável possível. E sem dor.

Meu conselho para você que também está nessa jornada é: Estude e pesquise muito. Ninguém fará nada por você!

Meu nome é Pollyana, tenho 38 anos, convivo com o diagnóstico de Artrite Reumatoide a 02 anos, sou professora e moro em Pindamonhangaba-SP.

“Dor Compartilhada é Dor Diminuída”, entenda que ao escrever praticamos uma autoterapia e sua história pode ajudar alguém a viver melhor com a doença!

É simples, preencha o formulário no link <http://ow.ly/gGra50nFGJp>

Doe a sua história!

#Depoimento

[Read More](#)
