



7 DICAS PARA NÓS

AUTOIMUNES

@THAMIRIS.PSICANALISTA

7 Dicas Para Nós Autoimunes

1- Ao acordar alongue membros sem PRESSA! Não se cobre. Se alguém o chamar de preguiçoso, respire fundo e diga que é o seu funcionamento, sem mais. Lembre-se as pessoas não tem condições de entender aquilo que não sentem. Tome banho quente assim que levantar, o calor e a umidade aliviam a dor, inflamação, fadiga e rigidez, além de esquentar o nosso “motor” e nos deixar mais preparados para enfrentar mais um dia de batalha. Não deixe de fazer isso!

2-Se você tem filhos e marido, peça ajuda a eles também para os afazeres de casa. Se não pedir ninguém vai saber o que fazer. Afinal as pessoas não são obrigadas a entender algo que nunca sequer sentiram. Como por exemplo, abrir garrafas, esmaltes, latas e tantas outras pequenas coisas que para nós é muito difícil.

3- Atividades físicas são indicadas porém quando estamos em período de crises é bom respeitar o próprio corpo e aguardar uma melhora para poder se esforçar. Agora, se você sentir que dá conta, pratique atividades leves e de menos impacto, ex: natação, hidroginástica, pilates, yoga, e de prioridade aos horários que esteja mais disposto.

4- Você faz uso de biológicos ou imunossupressores? Procure tomar em um dia que poderá ficar de repouso no dia seguinte, por ex: aos sábados. Pois o medicamento entra nas células no dia seguinte.

5-Não use roupas muito apertadas, se você é mulher, passe a fazer uso de sutiãs sem alça pois ajuda muito no alívio dos ombros, em crises opte por roupas leves e esqueça calça jeans e blusas apertadas.

6- Convívio social é importante, mas se você estiver fadigado e em crise, nada de agradar os outros e se destruir, viu? Se respeitar é muito importante pois quando você se respeita você não precisa que os outros te entendam, isso porque você já se deu aquilo que cobraria dos outros se não tivesse consigo.

7- Durma! Durma muito! Se agasalhe para dormir principalmente os pés e pernas pois ajuda na dor, nada de dormir com roupas apertadas, use cobertores pesados isso melhora o sono, estimula a produção de serotonina, o que eleva o seu humor. Quando a serotonina se transforma em melatonina, seu corpo é estimulado a descansar.

Com amor dando voz a todos nós @thamirispaes.psica

[Read More](#)
