



## Deus é meu refúgio, fortaleza e socorro presente na angústia!

Em 2014 comecei a ter muitas dores nos pés, principalmente nos calcanhares, fui em um ortopedista ele me pediu um ultrassom e disse que era fascite plantar, as dores só aumentavam mesmo tomando anti-inflamatórios e fazendo fisioterapia, cheguei a fazer algumas infiltrações nos calcanhares, os meses foram passando até que melhorou um pouco, mas a dor sempre estava ali.

Abril de 2016 eu tive a pior crise depressiva da minha vida (faço tratamento para Transtorno Bipolar desde os meus 17 anos) em outubro, estava totalmente estabilizada, mas em novembro comecei a sentir muitas dores além dos pés, nos joelhos, nos punhos, cotovelos, ombros, mãos, tinha dificuldades para pegar objetos.

Procurei um clínico geral e ele me deu anti-inflamatórios e me pediu exames. Os anti-inflamatórios não estavam tirando nada da dor. Os exames ficaram prontos e o clínico disse que meu caso era com um reumatologista.

Marquei uma consulta como um reumatologista e ele me pediu mais exames e me disse que era artrite reumatoide, saí do consultório feliz por ter encontrado a causa de tantas dores, mas também saí sem saber realmente o que seria conviver com AR e os efeitos colaterais das medicações.

Muitos não aceitam o diagnóstico no momento em que ficam sabendo, comigo foi o contrário, à medida que o tempo foi passando fui tendo cada vez mais dificuldades de aceitar o ganho de peso e retenção de líquidos, meu peso não passava de 50 quilos e cheguei a 84 quilos, uma indisposição que piorava a cada dia e mesmo com as medições as dores continuavam, os marcadores de inflamações não diminuam.

Em janeiro desse ano mudamos algumas medicações e mesmo assim os marcadores não diminuam, em abril as dores já não me deixavam dormir, as mãos doíam tanto que não estava conseguindo fazer coisas



os pés no chão nem se fala, junho comecei a fazer uso de biológicos, e desespero orava pedindo a Deus uma direção, comecei a pesquisar o melhor e descobri que uma alimentação anti-inflamatória seria minha aliada.

Depois que mudei meu estilo alimentar, os sintomas da AR melhoram

muito e de bônus eliminei muito peso. Já estou começando a caminhar, e depois de ficar três anos sem usar aliança, ontem ela coube no meu dedo.

Faço questão de dividir com vocês esse momento tão importante para mim. Minha tão sonhada remissão está cada vez mais perto.

Hoje estou aprendendo que alimentação, sono, gerenciamento de estresse e uma rotina de exercícios físicos na medida do possível é tão importante quanto as medicações, não desistam, Deus não dá lutas maiores do que podemos suportar, antes na luta Ele dá o escape.

Meu nome é Aninha, tenho 39 anos, convivo com o diagnóstico de AR desde novembro de 2016 e moro em Paraisópolis-MG.

Dor Compartilhada é Dor Diminuída”, conte a sua história e 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 <https://www.surveymonkey.com/r/depoimentoBlogAR>

Doe a sua história!?

[#Depoimento](#)

[Read More](#)

---