



A jornada é longa mas podemos nos autodescobrir durante o caminho

Quando tive a suspeita pelos médicos de que teria artrite reumatoide, passei por um longo processo de negação, desacreditei que na minha idade poderia ter uma doença reumática e tão pouco que passaria a sentir dores com tanta intensidade. Contudo, não teve outra forma a não ser aceitar o diagnóstico.

Iniciei com o uso de medicação específica, mas que não tiveram efeito, mesmo nas doses máximas, tendo que começar a usar biológico. Para piorar, isso tudo foi em plena pandemia, o que me deixava dividida entre o medo de frequentar serviços de saúde e a dor e inchaços que me acompanhavam.

Até o biológico fazer efeito, sentia dores, uma fadiga terrível e o pior, me sentia impotente por não conseguir fazer as minhas atividades básicas do dia-a-dia, como me vestir e secar o cabelo. Mas, o mais importante nesse período foi reconhecer que tenho minhas limitações e vou ter que me adaptar e conviver com elas.

Hoje as dores são bem mais suportáveis, tenho conseguido fazer minhas atividades cotidianas, trabalho o dia todo e faço mestrado em psicologia.

Mudei muito meu estilo de vida, tenho me alimentado melhor, comecei a fazer pilates e aulas de dança que dentro das minhas limitações é o que consigo fazer, permaneço em atendimento psicológico pois penso que o importante não é só cuidar do biológico mas também do psicológico, pois todos sabemos a

jornada que a doença nos impõe.

Não devemos esperar somente os remédios fazerem efeito, temos que investir também na mudança de hábitos pois melhora muito nossa qualidade de vida.

Meu nome é Taís Turatti, tenho 27 anos, convivo com o diagnóstico de AR a 10 meses, sou Psicóloga e moro em Caxias do Sul-RS.

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](#)
