

DOR COMO LIDAR

1. Medicamentos

Quer sejam relaxantes musculares, calmantes ou analgésicos, é indispensável que o doente esteja bem informado sobre os medicamentos que deve tomar em caso de dor. Todos os medicamentos devem ser prescritos pelo médico, sendo que o paciente nunca deve optar pela automedicação, sob risco de piorar ainda mais a dor que sente.

2. Traçar limites

Todos devemos traçar limites, delineando bem o que podemos, ou não, fazer. Quando alguém sofre de dor, este cuidado deve ser redobrado. Um esforço desnecessário pode causar uma crise de dor aguda e de difícil controlo. Assim sendo, nada melhor do que conhecer bem os limites de esforço e, claro, nunca os ultrapassar.

3. Hobbies

Seja a leitura, a escrita, a música, a TV, ou qualquer outra atividade lúdica, os hobbies são excelentes para distrair uma pessoa da dor. Quando alguém está concentrado naquilo que mais gosta de fazer, consegue esquecer a dor por momentos, desfrutando assim de uma sensação de relaxamento e bem-estar. Desta forma, é importante que os pacientes dediquem parte do seu dia a fazer aquilo que mais gostam, descansando assim o corpo e a mente.

4. Massagens terapêuticas

Determinados tipos de massagens, sobretudo as de relaxamento suave, são muito indicadas para o alívio da dor. Para além da diminuição da dor, as massagens contribuem para reduzir o stress e a ansiedade, outros sintomas comuns desta doença. É importante procurar sempre um profissional especializado, pois, caso contrário, um massagista inexperiente pode agravar ainda mais o problema.

5. Fisioterapia

É talvez a forma de terapia mais completa para o corpo humano. Os movimentos do corpo aliviam a tensão e a dor, ao mesmo tempo que proporcionam o exercício necessário para ativar a circulação, criando assim uma maior sensação de bem-estar no doente. É também uma excelente forma de identificar a origem exata da dor e os pontos que precisam de ser mais trabalhados.

6. Caminhadas

A caminhada é o exercício físico mais indicado para estimular a circulação sanguínea em todo o corpo, sem causar demasiado esforço. Caminhar move as pernas na totalidade, provocando o aumento da temperatura dos músculos, o que vai libertar a tensão e a dor. É importante lembrar que cada caso é um caso e que cada pessoa deve estabelecer limites. Nunca se pode pensar que longas caminhadas vão provocar um grande alívio da dor, muito pelo contrário! As caminhadas devem ser em marcha lenta e durante curtos períodos de tempo, de forma a evitar um grande esforço físico.

7. Natação

Nadar é um exercício que ativa o movimento de todo o corpo. Todos os músculos e tendões do corpo são estimulados ao mesmo tempo, a temperatura do corpo aumenta e liberta a sensação de entorpecimento dos membros, aliviando a dor, a tensão nervosa e a depressão. Mais do que um desporto, a natação pode transformar-se num excelente hobby para quem a pratica.

8. Bicicleta

A bicicleta também é um ótimo exercício . O doente pode ir pedalar sozinho, com um grupo de amigos ou família, ou até com outros pacientes que sofram desta doença. Para além do alívio da dor, andar de bicicleta pode resultar em excelentes momentos de convívio, tão importantes para superar este problema. Os percursos não devem ser muito longos (cerca de 15 minutos diários), de preferência num percurso plano, para não esforçar demasiado os músculos.

9. Complementos naturais

Existem nas lojas dietéticas e nas ervanárias alguns complementos naturais indicados para aliviar a dor. Encontrados em diversos formatos, é importante que todos estes complementos sejam autorizados pelo médico que acompanha o doente, antes de iniciar a toma.

10. Banhos quentes

Os banhos são utilizados para fins terapêuticos há séculos. Quando são quentes, servem como descompressores de tensão e, desta forma, são também uma forma de reduzir a dor localizada. Podem ser realizados em casa (apenas precisa de encher a banheira com água bem quente), num spa, ou numa estância termal.

11. Meditação e exercícios mentais

Os exercícios mentais focam a concentração no assunto a resolver. Sejam as palavras cruzadas, o labirinto, os puzzles de Sudoku ou os enigmas numéricos, todas estas atividades mentais distraem a atenção da dor. A meditação é também uma excelente forma de libertar os pensamentos e relaxar, proporcionando assim um maior alívio numa situação de dor crónica.

12. Reduzir excitantes

Também com o objetivo de ajudar a relaxar e a descomprimir a tensão nervosa, uma boa solução é reduzir consideravelmente todas as substâncias excitantes, principalmente antes de dormir. Alguns excitantes mais fortes, como o café expresso, podem tirar o sono por completo, impedindo o cérebro de descansar o suficiente. Por sua vez, o consumo de açúcar branco é muito nocivo a quem procura dormir bem porque é demasiado energético. Este tipo de substâncias devem ser evitadas, afinal, uma boa noite de sono é essencial para o bem-estar de quem sofre com fortes crises de dor.

13. Nutrição adequada

A alimentação ocupa um papel vital na vida dos doentes crónicos, sendo que a fibromialgia não é exceção. Alguns alimentos proporcionam um estímulo maior ao descanso e à vitalidade dos tecidos. Os mais importantes são os alimentos com fibras, alguns legumes crus (por exemplo, a alface, a batata, os espinafres) e os alimentos com ómega 3. É importante que os doentes de fibromialgia sigam uma dieta recomendada por um especialista, de forma a transformar a alimentação numa forte aliada contra a dor.

14. Terapia de grupo

As doenças crônicas com sintomas dolorosos levam os doentes a fecharem-se e comunicarem pouco, o que é um grande erro. Comunicar auxilia muito quem padece de fibromialgia. Será ainda melhor se puder comunicar com pessoas que têm a mesma doença, pois, poderão trocar experiências e dicas para aliviar os sintomas, em especial a dor.

15. Pensamento positivo

Como em tudo na vida, enfrentar uma doença também requer pensamento positivo. Há que pensar que tudo vai correr bem e que a dor vai passar. Caso contrário, ao imaginar um cenário negativo, a depressão e a ansiedade tendem a aparecer, piorando assim todos os sintomas da fibromialgia. Nos momentos em que o doente se sente mais debilitado, deve procurar a ajuda de alguém que o compreenda, para que desta forma ganhe mais força de vontade para enfrentar a dor

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS

Contatos Dr. Anderson Gariglio



005537999351677
SECRETARIA



linfagerais@gmail.com
MÉDICO



00553732711677
TELEFONE CONSULTÓRIO



@GeraisLinha



Telegram

Canal para publicações de
informação e orientações
para pacientes



005537999351677
CELULAR MÉDICO

<https://t.me/canalvascular>

CONSULTÓRIO Atendimento nos dias úteis de 09 às 12 horas e das 14 às 17 horas.

MédicoCELULAR : Disponível quando a mesmo não esta em atendimento nos dias úteis.

EMAILMÉDICO -: Verificamos as mensagens no fim do dia. Não se presta para agendamento de consultas e urgências.

Secretaria- CELULAR E WHATSSAPP : Disponível nos dias úteis de 09 às 12 horas e de 14 às 17 horas

EMAIL -: Verificamos as mensagens no inicio e fim do dia. Não se presta para agendamento de consultas e urgências