

7 DIAS DE AUTO-AMOR!

MEUS
acordos!

PRIMEIRO DIA

Minha felicidade depende de mim,
não a deixarei nas mãos dos outros.

Faça algo que você ama.
Mime-se com algo simples.

Se olhe no espelho e se admire.
Não se julgue nem se critique,
perceba suas qualidades e virtudes.

SEGUNDO DIA

Serei mais paciente comigo!

TERCEIRO DIA

Vou me cuidar em primeiro lugar.

Tome um banho relaxante, coloque
uma roupa que te faz se sentir incrível,
se sinta linda do seu jeito para só
depois começar suas tarefas diárias

Hoje eu sou grata por...

QUARTO DIA

Vivere o presente e serei mais
grata pelas coisas simples.

QUINTO DIA

Me proíbo de me culpar pelas coisas
que não estão no meu controle.

Não se culpe!
Brinque ou caminhe com seus pets.
Cozinhe para você, algo que você ama.

Invista um tempo cuidando
da sua beleza exterior.

SEXTO DIA

Me comprometo a dizer não
em situações que não me
sentir confortável.

SÉTIMO DIA

Expressarei minhas
opiniões com segurança.

Beba um suco detox.
Faça um detox nas suas redes sociais.
Fique um tempo longe do celular,
coloque sua música preferida para
tocar e relaxe.

*“O autocuidado é uma escolha
deliberada de presentear-se com
pessoas, lugares, coisas, eventos e
oportunidades que recarregam nossa
bateria pessoal e promovem a saúde
integral: corpo, mente e espírito.” —
Laurie Buchanan*



Fibromialgia

***“Fibromialgia é um alarme da alma.
É quando se fica autoimune ao
descontentamento e o corpo pede socorro,
onde até um carinho dói. Porque a alma
precisa de estar onde o olhar ultrapassa a
visão. Precisa de aconchego, de colo, de
fugir do comum e voltar ao que o coração
necessita, que é a mansidão e a paz
perdida”. Luiza Gosuen***



Das minhas cicatrizes nasceram asas



Viver com Fibromialgia é possível!



**Nós do Projeto de
Extensão:
Intervenções
Terapêuticas na
Fibromialgia
desejamos um lindo
final de ano!**

O QUE É A FIBROMIALGIA?

A fibromialgia (FM) é uma condição que se caracteriza por dor muscular generalizada, crônica (dura mais que três meses), mas que não apresenta evidência de inflamação nos locais de dor. Ela é acompanhada de sintomas típicos, como sono não reparador (sono que não restaura a pessoa) e cansaço. Pode haver também distúrbios do humor como ansiedade e depressão, e muitos pacientes queixam-se de alterações da concentração e de memória.

POR QUE ALGUMAS PESSOAS NÃO ACREDITAM NA FIBROMIALGIA?

A Fibromialgia é uma doença em que não existe uma lesão dos tecidos – não há inflamação ou degeneração. Na prática clínica, não há como provar que a pessoa está sentindo dor crônica – a reação corporal é muito diferente do que na dor aguda. O paciente não está agitado, suando frio, gritando como acontece em um infarto ou uma cólica renal. Na dor crônica, na maioria das vezes a pessoa comunica-se bem e parece calma. A reação à dor nota-se na presença de depressão, afastamento social, alteração do sono e cansaço. Tudo isso leva algumas pessoas, até mesmo profissionais de saúde, a terem dúvidas se os sintomas são reais ou não. Mas a experiência acumulada de anos, as histórias de dor muscular e outros sintomas sendo descritos da mesma maneira em vários locais do mundo, e mais recentemente a visualização do cérebro do paciente com Fibromialgia em funcionamento, permitem uma classificação bastante adequada dos pacientes como tendo esta condição.

TRATAMENTOS

A meta no tratamento da FM é aliviar os sintomas com melhora na qualidade de vida. A FM não traz deformidades ou sequelas nas articulações e músculos, mas os pacientes apresentam uma má qualidade de vida.

O principal tratamento da FM é não-medicamentoso, ou seja, os cuidados do paciente consigo mesmo são mais importantes do que as medicações, embora estas também tenham seu papel. O principal tratamento da fibromialgia é o exercício aeróbico, aquele que mexe o corpo todo e acelera os batimentos cardíacos. Esta parece ser a melhor maneira de reverter a sensibilidade aumentada à dor na FM. Além disso, é importante entender sobre a doença (educação) e alguns casos terapia psicológica pode ser útil, principalmente para aprender a lidar com a dor crônica no dia a dia.

As medicações são úteis para diminuir a dor, melhorar o sono e a disposição do paciente com fibromialgia, para permitir a prática de exercícios físicos. Outros remédios como relaxantes musculares, antidepressivos e analgésicos podem ser usados para alívio de sintomas diversos.

CAUSA

Ainda não totalmente esclarecida, mas a principal hipótese é que pacientes com FM apresentam uma alteração da percepção da sensação de dor. Isso é apoiado por estudos em que visualizam o cérebro destes pacientes em funcionamento, e também porque pacientes com FM apresentam outras evidências de sensibilidade do corpo, como no intestino ou na bexiga. Alguns pacientes com FM desenvolvem a condição após um gatilho, como

uma dor localizada maltratada, um trauma físico ou psicológico. O sono alterado, os problemas de humor e concentração parecem ser causados pela dor crônica, e não ao contrário.

SINTOMAS

Os sintomas compreendem além da dor crônica, redução da força ou desempenho muscular, fadiga, rigidez, estresse elevado, depressão, ansiedade, vigilância exagerada, sono não reparador, entre outros.

A IMPORTANCIA DA PSICOTERAPIA

A psicoterapia pode oferecer ênfase aos pensamentos e à forma como este interpreta os estímulos externos, tendo como objetivo ajudar o paciente a aprender novas formas de lidar no ambiente de forma a promover mudanças necessárias. Na Fibromialgia, a psicoterapia poderia auxiliar o paciente a entender e interpretar melhor suas atitudes frente à dor e demais sintomas da Fibromialgia para enfrentá-los de forma mais eficaz.

A fibromialgia pode piorar quando a pessoa fica deprimida, pois o cérebro sobre influência das emoções na interpretação da dor. E sendo assim, alegria e felicidade podem diminuir o desconforto da dor. O psicólogo pode ajudar no tratamento da fibromialgia tanto na aderência ao tratamento médico, sempre necessário, como no trabalho junto à depressão, ansiedade e situações traumáticas que podem ter originado o quadro.

Referência: OLIVEIRA JÚNIOR, José Oswaldo de; RAMOS, Júlia Villegas Campos. Adesão ao tratamento da fibromialgia: desafios e impactos na qualidade de vida. **BrJP**, v. 2, p. 81-87, 2019.