



✦ TÉCNICAS PARA ALIVIAR A DOR NO DIA A DIA (LÚPUS E FIBROMIALGIA)

1. Movimento Suave e Adaptado

- **Alongamentos leves:** Melhoram a circulação e reduzem rigidez muscular.
Exemplo: Alongar braços e pernas por 5 minutos ao acordar.
- **Exercícios aquáticos:** A água reduz o impacto nas articulações.

2. Gestão do Estresse

- **Respiração diafragmática:** Inspire profundamente por 4 segundos, segure por 4 e expire por 6.
- **Meditação guiada:** Apps como *Calm* ou *Headspace* ajudam a reduzir a tensão.

3. Terapia do Calor e Frio

- **Bolsa térmica quente** para relaxar músculos doloridos.
- **Compressa fria** em crises inflamatórias (especialmente para Lúpus).

4. Rotina de Sono Reparador

- **Higiene do sono:** Dormir no mesmo horário e evitar telas 1h antes.
- **Travesseiros estratégicos:** Apoio para coluna e joelhos.

5. Alimentação Anti-inflamatória

- **Inclua:** Ômega-3 (salmão, linhaça), gengibre e cúrcuma.
- **Evite:** Açúcar refinado e alimentos ultraprocessados.