

**Autor:** Ana Isabel Marinho

**Última atualização:** 2020/09/15

**Palavras-chave:** artrite reumatoide, inflamação articular, rigidez, reumatologia

## Resumo

A **artrite reumatoide** é uma doença reumática inflamatória, autoimune, crónica, de causa desconhecida, que se caracteriza pela inflamação das articulações e que pode conduzir à destruição do tecido articular e periarticular. As manifestações características da artrite reumatoide incluem rigidez, inchaço, dor e limitação do movimento, principalmente nas articulações das mãos, pés, ombros, cotovelos, ancas e joelhos.

O diagnóstico baseia-se nos sintomas, podendo ser necessário o uso de exames para excluir outros diagnósticos possíveis.

Deve ser promovido um estilo de vida saudável. O tratamento específico da doença inclui: medicamentos sintomáticos como analgésicos, anti-inflamatórios e corticoides e medicamentos modificadores do curso da doença.

## Artrite reumatoide

A **artrite reumatoide** é uma doença reumática inflamatória, autoimune e crónica, que se caracteriza pela inflamação das articulações e que pode conduzir à destruição do tecido articular e periarticular.

Na **'artrite reumatoide** há uma desregulação do sistema imunitário. O organismo deixa de reconhecer a articulação ou os órgãos afetados como seus, reagindo contra eles (reação autoimune). Não se conhece a causa da desregulação do sistema imunitário que acontece na artrite reumatoide.

### É frequente?

Em Portugal estima-se que afete 0,8 a 1,5% da população.

É mais prevalente nas mulheres do que nos homens, surgindo normalmente entre os 30 e os 60 anos. No entanto a artrite reumatoide pode atingir pessoas de qualquer idade, inclusivamente as crianças.

### Como se manifesta?

Uma das características fundamentais da doença é a **inflamação das articulações** - artrite. Manifesta-se tipicamente por dor, sobretudo em repouso, inchaço (edema), calor na articulação e por vezes rubor (vermelhidão).

É muito comum a **rigidez articular** sobretudo de manhã ou após um período de repouso, com dificuldade em iniciar os movimentos por mais de meia hora.

As articulações mais afetadas no início são as mãos e os pés, mas com o tempo também os ombros, cotovelos, ancas e joelhos.

O envolvimento articular na artrite reumatoide é quase sempre bilateral e simétrico, isto é, são atingidas as mesmas articulações dos dois lados do corpo. Para além dos sintomas articulares, os sintomas constitucionais (por exemplo, o cansaço, sintomas de gripe, febre, suores e perda de peso) são comuns.

A artrite reumatoide é uma doença sistémica, podendo, portanto, **atingir outros órgãos**, com outras manifestações associadas.

O diagnóstico é feito com base nos sintomas e na observação das articulações atingidas, complementado por achados laboratoriais e radiográficos, sobretudo nas situações mais avançadas.

### Como se trata?

---

#### Medidas gerais:

Deve ser promovido um **estilo de vida saudável**:

- Os doentes fumadores devem **deixar de fumar**, uma vez que o tabaco parece agravar o quadro;
- Em indivíduos com excesso de peso, é aconselhado a **perda de peso para prevenir o desgaste articular e o desenvolvimento de outras doenças**;
- A **prática de exercício físico** é fundamental e deve ser orientada pela equipa médica. Deverão ser realizados sobretudo exercícios isotónicos (são exercícios realizados com movimento, com ou sem pesos, envolvendo a contração e extensão muscular controlada contra uma carga constante, por exemplo, flexão de braços) e isométricos (exercícios onde ocorre contração muscular estática sem movimento, por exemplo, palmas das mãos contra a parede), para fortalecimento muscular e manutenção da função articular, assim como exercícios aeróbicos (são exercícios contínuos e prolongados realizados com movimentos não muito rápidos, por exemplo caminhar, correr, pedalar) para otimização do sistema cardiorrespiratório.

#### Tratamento farmacológico:

- **Analgésicos e anti-inflamatórios**: ajudam a aliviar a dor, contudo não alteram a progressão da doença;
- **Corticosteroides**: podem ser usados em combinação com outros medicamentos, para controlo dos sintomas a curto prazo e ajudar a minimizar o dano articular;
- **Medicamentos clássicos modificadores da doença** (DMARD's clássicos): o início precoce do tratamento com DMARDs é recomendado para controlar os sintomas e sinais da artrite reumatoide, bem como limitar a progressão da doença;
- **Medicamentos biológicos modificadores da doença** (DMARD's biológicos): são moléculas que modulam as proteínas da inflamação e são eficazes no tratamento da artrite reumatoide. A introdução destes medicamentos é feita em situações muito específicas.

## Tem cura?

---

Atualmente, **não existe cura** para artrite reumatoide, pelo que se torna ainda mais importante o doente aderir ao tratamento prescrito, uma vez que a artrite reumatoide, bem tratada permite, na maioria dos casos, permite uma vida funcional e produtiva.

## Conclusão

---

Embora seja uma doença crónica, o diagnóstico e tratamento precoces, adesão ao tratamento e a adoção de certas medidas não farmacológicas, são da maior importância para prevenção das suas complicações.

## Referências recomendadas

---

- [Instituto Português de Reumatologia](#)
- [Sociedade portuguesa Reumatologia](#)
- [Narciso, L. Manual informativo para o doente com Artrite reumatoide](#)
- [Queiroz, M. Doenças Reumáticas manual de auto ajuda para adultos. DGS, Lisboa 2005](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\*

[Ana Isabel Marinho](#)