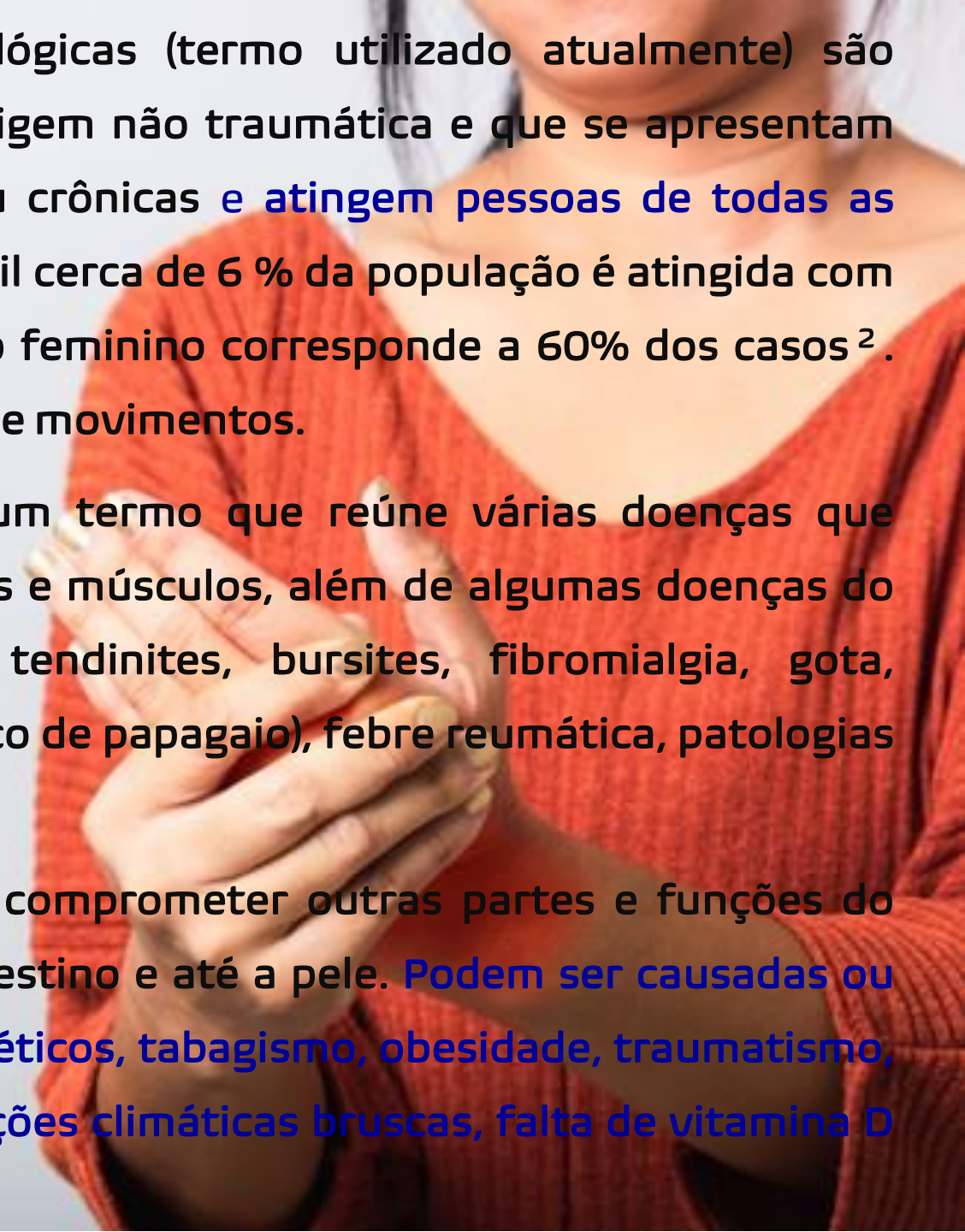


# Cartilha de FISIOTERAPIA e Saúde Integral

**Doenças  
Reumatológicas**

**A importância do  
diagnóstico precoce,  
cuidados e tratamento**

Novembro/2020



Conhecida como Reumatismo, as doenças reumatológicas (termo utilizado atualmente) são patologias do sistema muscular e osteoarticular de origem não traumática e que se apresentam como inflamações. Podem ser agudas, recorrentes ou crônicas e atingem pessoas de todas as idades. As mulheres são as quem mais sofrem<sup>1</sup>. No Brasil cerca de 6 % da população é atingida com as patologias reumáticas 6%, deste número, o público feminino corresponde a 60% dos casos<sup>2</sup>. Elas podem provocar dores, deformações e limitações de movimentos.

O Reumatismo não é uma doença em si, mas sim um termo que reúne várias doenças que comprometem articulações, ossos, tendões, ligamentos e músculos, além de algumas doenças do sistema imunológico. Entre elas estão: artroses, tendinites, bursites, fibromialgia, gota, osteoporose, artrite reumatoide, lúpus, osteoartrite (bico de papagaio), febre reumática, patologias que acometem a coluna vertebral dentre outras<sup>2</sup>.

Além disso, algumas doenças reumatológicas podem comprometer outras partes e funções do corpo humano, como rins, coração, pulmões, olhos, intestino e até a pele. Podem ser causadas ou agravadas por fatores de risco como: genéticos, epigenéticos, tabagismo, obesidade, traumatismo, sedentarismo, estresse, situações de ansiedade, alterações climáticas bruscas, falta de vitamina D e ingestão de bebidas alcoólicas em excesso.

# Importância da Conscientização

**Atentar para os cuidados e os tratamentos das doenças reumatológicas é de extrema importância**, já que, se não forem tratadas, essas doenças podem impactar de forma significativa a qualidade de vida dos pacientes com limitações para várias atividades do dia a dia e incapacidades<sup>3</sup>. Desta forma, a sensibilização sobre a importância, os cuidados e os tratamentos dessas patologias, têm o objetivo de:

- Sensibilizar profissionais da saúde, os doentes e o público em geral para as doenças reumáticas e musculoesqueléticas, sua prevenção, diagnósticos precoces e seus autocuidados;
- Influenciar as políticas públicas, sensibilizando os gestores políticos para o impacto tanto social como econômico, já que tem grande índice de afastamento do trabalho, e as medidas que podem ser adotadas para minimizá-las;
- Assegurar que todas as pessoas com doenças reumáticas e musculoesqueléticas e os seus cuidadores fiquem cientes da vasta rede de suporte e tratamentos que estão disponíveis<sup>2</sup>.

# SINTOMAS

Apesar das origens distintas, alguns sintomas são comuns à maioria das doenças reumatológicas. Os sintomas típicos do reumatismo são a dor na articulação, que pode ou não vir acompanhada de inchaço, inflamação e incapacidade funcional.

**Fique atento(a) aos principais sintomas das doenças reumatológicas (lembrando que cada patologia tem seus sintomas específicos)<sup>1,3</sup> :**

- Dores nas articulações, principalmente por mais de seis semanas;
- Vermelhidão, calor e inchaço nas articulações;
- Dificuldade para se movimentar;
- Rigidez matinal;
- Diminuição da flexibilidade da coluna;



**Aos primeiros sinais, procure um profissional da área para um tratamento adequado:**

**evite complicações e incapacidades físicas.**

# CUIDADOS

Os cuidados e os tratamentos das doenças reumatológicas incluem tratamentos diferenciados, com a utilização de práticas integrativas e complementares, com uma equipe multidisciplinar (com reumatologista, fisioterapeuta, nutricionista, ortopedista, psicólogo e terapeuta ocupacional). Além do tratamento medicamentoso, são necessárias as atividades físicas (com orientação), os tratamentos fisioterapêuticos e as terapias alternativas de acordo com as indicações<sup>3</sup>.

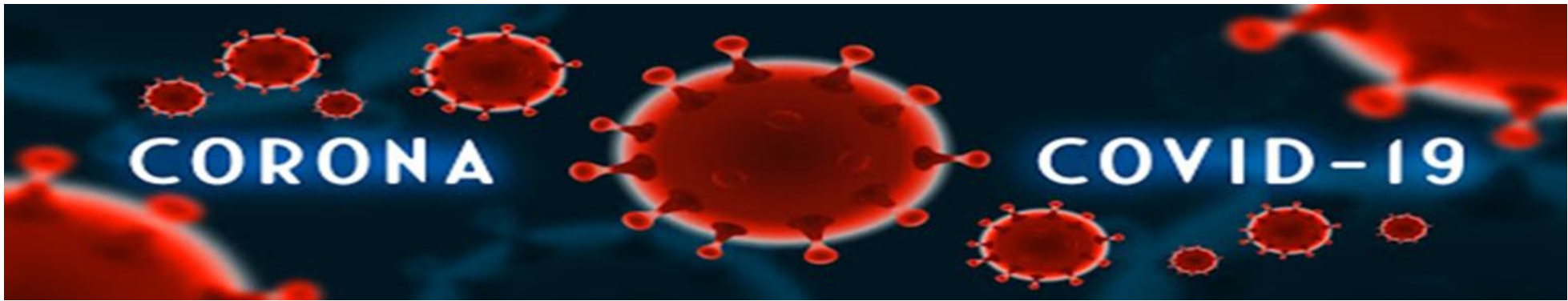
**Uma alimentação saudável e balanceada, baseada principalmente nos alimentos com ação antioxidante e anti-inflamatória, é fundamental tanto na prevenção quanto no tratamento das doenças reumatológicas.**

Dê preferência a cereais integrais aos alimentos industrializados em geral, e também evite alimentos ultra processados, enlatados, embutidos, com adição de corantes e conservantes. Os adoçantes também não são recomendados.

# DOENÇAS REUMÁTICAS E A COVID-19

Diante do cenário da Pandemia da Covid-19, muitas dúvidas surgiram em relação aos pacientes reumáticos. Segundo a EULAR (Liga Europeia Contra o Reumatismo) e a Sociedade Brasileira de Reumatologia, as doenças reumatológicas não estão no grupo de risco (faltam alguns estudos preliminares). Porém, para os especialistas da área de saúde, os pacientes com diagnósticos de doenças reumatológicas consideradas autoimunes ou inflamatórias crônicas, e/ou aqueles que estiverem em uso de medicamentos imunossupressores ou imunobiológico, **podem apresentar potencialmente predisposição para forma mais grave da Covid-19**<sup>4,5</sup>. Desta forma, os casos em que os pacientes tenham outros fatores de risco como ser idoso, ter diagnósticos de diabetes, doença cardiovascular ou pulmonar, ou outras doenças crônicas, poderão ser considerados pacientes de risco.





Vale ressaltar as medidas preventivas do coronavírus: **evite aglomerações, faça uso de máscaras e álcool gel, lave sempre as mãos.** Atenção ao convívio com familiares e amigos para o distanciamento. Não deixe de lado o tratamento de sua doença reumatológica, que de acordo com os especialistas, se estiver controlada, deve continuar a medicação. Caso necessite de atendimento médico, dê preferência as consultas online <sup>4,5</sup>.

Fique atento aos sintomas como: **febre (alguns pacientes imunossuprimidos podem não apresentar), tosse seca e falta de ar.** Procure o atendimento médico em caso de suspeita e relate ao profissional a medicação em uso <sup>5</sup>.

## Referências

- 1- BRASIL, Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Dia Nacional de Luta contra o reumatismo**. Disponível em; <http://bvsmms.saude.gov.br/ultimas-noticias/2839-30-10-dia-nacional-de-luta-contra-o-reumatismo-2#:~:text=Doen%C3%A7as%20reum%C3%A1ticas%20ou%20reumatol%C3%B3gicas%20caracterizam,%2C%20m%C3%BAsculos%2C%20tend%C3%B5es%20e%20ligamentos>. Acessado em 06/10/20.
- 2- SBR- Sociedade Brasileira de Reumatologia. Doenças Reumáticas. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/>. Acessado em: 9/11/20.
- 3- EULAR – Liga Europeia Contra o Reumatismo. **EULAR provisional recommendations for the management of rheumatic and musculoskeletal diseases in the context of SARS-CoV-2**. Landewé RBM, et al. Ann Rheum Dis 2020;79:851–858. doi:10.1136/annrheumdis-2020-217877. Jun/20. Disponível em: <https://ard.bmj.com/content/annrheumdis/79/7/851.full.pdf>. Acessado em: 06/10/20.
- 4-SBR- Sociedade Brasileira de Reumatologia. **Coronavírus (Covid-19) e o paciente com doença reumática**. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/noticias/covid-19-sbr-esclarece-duvidas-de-pacientes-de-doencas-reumaticas/>. Acessado em 06/10/20.
- 5- BALBI, G. **Covid-19: recomendações para o manejo de pacientes com doença reumatológica durante a pandemia**. Site Pubmed. Rev. Online Clínica Médica. Disponível em: <https://pebmed.com.br/covid-19-recomendacoes-para-o-manejo-de-pacientes-com-doenca-reumatologica-durante-a-pandemia/>-. Acesso em 09/11/20.



# Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo *email*:

[casst-progep@ufrrj.br](mailto:casst-progep@ufrrj.br)



## Equipe Promoção em Saúde

Ana Paula Gonçalves

Bianca Janssens

Elen de Léo

Jacqueline Cunha

Patrícia Rodrigues

Rafael Oliveira

Viviane Di Palma