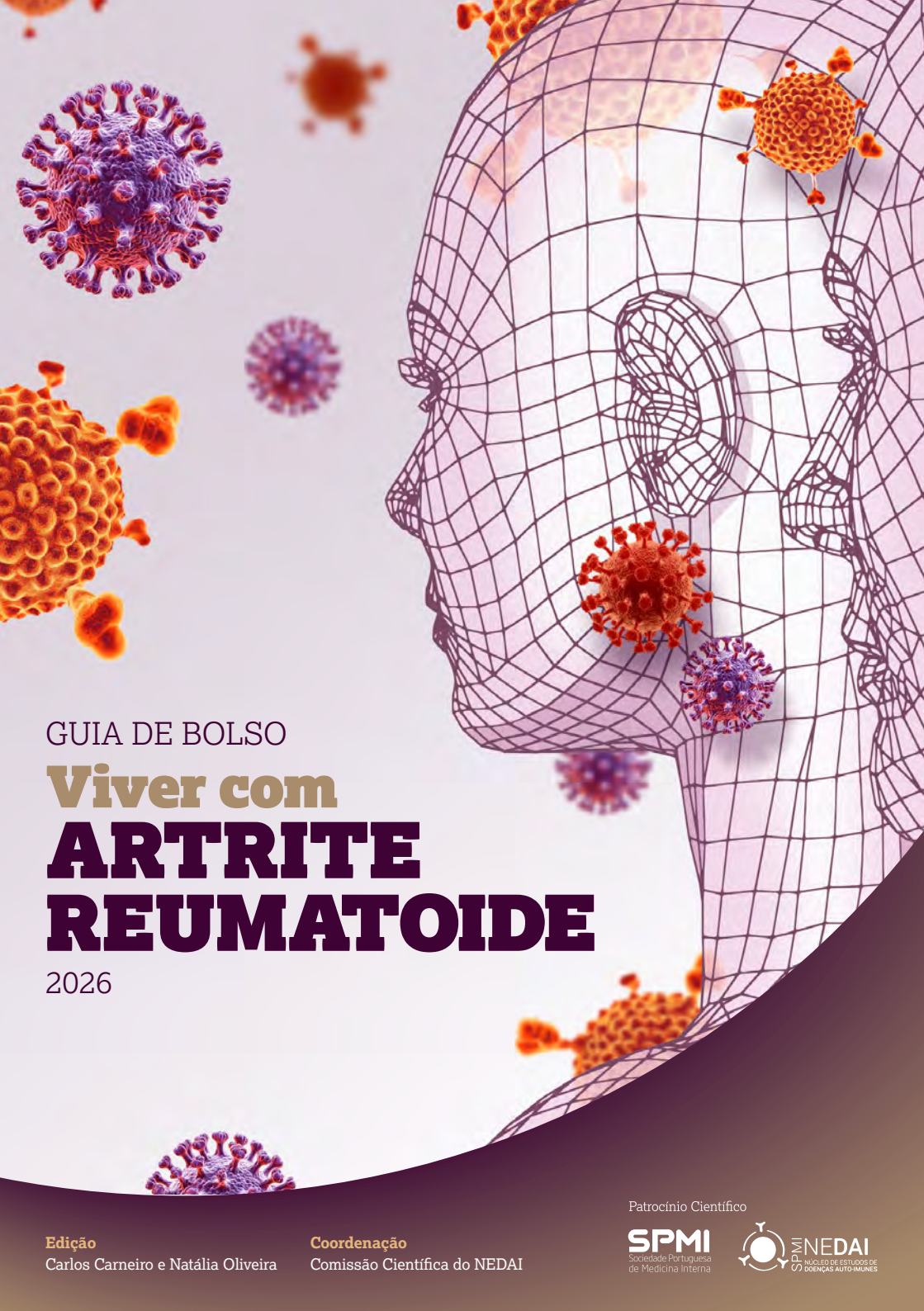




GUIA DE BOLSO

Viver com **ARTRITE** **REUMATOIDE**

2026

Edição

Carlos Carneiro e Natália Oliveira

Coordenação

Comissão Científica do NEDAI

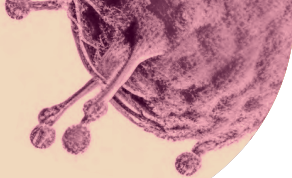
Patrocínio Científico

SPMI
Sociedade Portuguesa
de Medicina Interna



[illegible]

PREFÁCIO



Receber o diagnóstico de uma doença autoimune é, para muitos, o fim de uma longa e exaustiva busca por respostas e, simultaneamente, o início de uma jornada desconhecida. É o momento em que o corpo — outrora um aliado silencioso — passa a ser visto como um território de conflito.

A expressão “o meu sistema imunitário está a atacar-me” carrega um peso emocional imenso. No entanto, este guia não nasce da ideia de guerra, mas sim da necessidade de “reconciliação”.

Viver com uma patologia autoimune (seja Lupus, Artrite Reumatoide, Esclerodermia, Espondilite ou tantas outras) é enfrentar o desafio da invisibilidade. Muitas vezes, a dor e a fadiga não se traduzem em marcas externas, o que torna o apoio de quem nos rodeia mais complexo e a nossa própria resiliência mais solitária.

Este guia foi escrito para ser a bússola que faltava nesse labirinto. Aqui, não encontrará apenas termos clínicos ou estatísticas frias, mas sim um mapa prático para:

1. “Compreender o Porquê”: Traduzir a complexidade da imunologia para uma linguagem que lhe permita ser o protagonista das suas decisões médicas.
2. “Retomar o Controlo”: Identificar gatilhos do stress à alimentação — que podem acalmar ou despertar as crises.
3. “Nutrir a Mente e o Corpo”: Estratégias de autocuidado que respeitam os seus limites, sem os transformar em barreiras intransponíveis.

Ter uma doença crónica não significa a ausência de uma vida plena. Significa, sim, que as regras do jogo mudaram e que precisamos de aprender a jogar com as novas cartas que nos foram dadas.

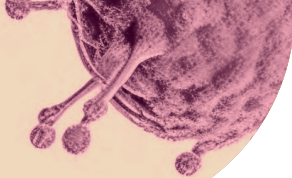
Este guia é um convite para deixar de ser apenas um doente e passar a ser um gestor da sua própria doença.

Vamos começar este caminho juntos, um passo (e um dia) de cada vez.

Carlos Carneiro

Coordenador Nacional do Núcleo de Estudos de Doenças Autoimunes da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna

Viver com ARTRITE REUMATOIDE



O que é Artrite Reumatoide?

A artrite reumatoide (AR) é uma **doença inflamatória autoimune**.

O sistema imunitário, que deveria proteger, começa a atacar a **membrana sinovial**, o "revestimento" das articulações.

Imagina que as articulações são **dobradiças**. A sinovial é o **óleo** que permite que tudo mexa sem dor. Na AR, o corpo ataca esse óleo → a dobradiça fica quente, inchada e dolorosa.

Pode afetar também:

- olhos
- pulmões
- coração
- pele
- vasos sanguíneos

Por isso é uma doença **sistêmica**.

Sintomas mais comuns

- Rigidez matinal prolongada
- Dor e inchaço nas mãos, punhos e pés
- Cansaço intenso
- Sensação de corpo pesado
- Perda de força

Se de manhã demoras muito a "desenferrujar", pode ser AR. Se as mãos parecem "presas" ou "inchadas", é um sinal típico.

Diagnóstico

Inclui:

- Fator reumatoide
- Anti-CCP
- VS e PCR

O diagnóstico da AR é clínico, mas apoiado por exames laboratoriais e imagiológicos.

Não existe um único exame que confirme tudo. É como montar um puzzle: cada exame dá uma peça.

Tratamentos

Incluem:

- Corticosteroides
- DMARDs (ex.: metotrexato)
- Biotecnológicos.
- Terapias alvo (inibidores de JAK)

Os medicamentos "acalmam" o sistema imunitário para evitar danos nas articulações.

Impacto emocional

A AR pode causar:

- ansiedade
- frustração
- tristeza
- medo de perder autonomia

Explicação simples

Não é só o corpo que sofre.
A cabeça também precisa de cuidado.

Viver com Artrite Reumatoide: Um Guia Prático para o Dia a Dia

Viver com Artrite Reumatoide (AR) não é apenas lidar com articulações inflamadas. É aprender a gerir energia, emoções, rotinas, expectativas e, acima de tudo, a relação com o próprio corpo. A boa notícia é que há muitas estratégias que ajudam a recuperar controlo e qualidade de vida.

Este capítulo reúne orientações práticas para que cada pessoa encontre o seu equilíbrio.

ENTENDER O PRÓPRIO CORPO

A AR tem altos e baixos. Há dias em que tudo flui e outros em que até abrir uma garrafa parece impossível. Isto não significa que estás a piorar — significa que a doença tem flutuações.

O que ajuda:

- Observar padrões: horas do dia com mais rigidez, atividades que pioram ou aliviam.
- Aceitar limites sem desistir: respeitar o corpo não é fraqueza, é estratégia.
- Comunicar com a equipa de saúde: quanto mais informação tiverem, melhor podem ajustar o tratamento.

MOVIMENTO: O ALIADO MAIS SUBESTIMADO

Pode parecer contraditório, mas mexer ajuda mais do que parar. A inatividade aumenta a rigidez e a dor.

Tipos de movimento recomendados:

- Exercício suave e regular: caminhada, bicicleta estática, hidroginástica.
- Fisioterapia: exercícios específicos para manter amplitude e força.
- Alongamentos diários: especialmente de manhã, para “desenferrujar”.
- Atividade funcional: pequenas tarefas domésticas também contam.

Dicas práticas:

- Alternar 20–30 minutos de atividade com curtas pausas.
- Evitar movimentos repetitivos prolongados.
- Usar calor antes do exercício para soltar as articulações.

GERIR A DOR E A INFLAMAÇÃO

A dor não é sinal para parar tudo — é um sinal para ajustar.

Estratégias simples:

- Calor → para rigidez (banho quente, manta térmica).
- Frio → para inflamação (gelo envolto em pano por 10–15 min).
- Ortosos → talas para punhos ou dedos podem aliviar em crises.
- Sono regular → o corpo recupera durante o descanso.

ERGONOMIA: ADAPTAR À CASA E O TRABALHO

Pequenas mudanças fazem uma grande diferença.

Em casa:

- Usar utensílios com cabos grossos e leves.
- Preferir painéis mais pequenos.
- Abridores automáticos para frascos.
- Cadeiras com apoio para braços.

No trabalho:

- Ajustar a altura da cadeira e do monitor.
- Usar teclado e rato ergonómicos.
- Fazer pausas curtas frequentes.
- Negociar adaptações quando necessário — é um direito.

GESTÃO DA ENERGIA: O “PACING”

A AR rouba energia. Aprender a geri-la é essencial.

Como aplicar:

- Priorizar: o que é essencial hoje.
- Planear: distribuir tarefas ao longo da semana.
- Pausar antes de cansar: não esperar pelo limite.
- Delegar quando possível — não é sinal de fraqueza.

Pensa na energia como uma bateria: se a descarregares toda de uma vez, o resto do dia fica comprometido.

CUIDAR DA SAÚDE EMOCIONAL

A AR mexe com a autoestima, com a autonomia e com a sensação de controlo. É normal sentir:

- ansiedade
- tristeza
- frustração
- medo do futuro

O que ajuda:

- Falar sobre o que sentes com alguém de confiança.
- Psicoterapia para aprender estratégias de adaptação.
- Grupos de apoio — ouvir outras pessoas ajuda a sentir menos isolamento.
- Atividades prazerosas: música, leitura, jardinagem, artes.

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar das articulações.

ALIMENTAÇÃO E ESTILO DE VIDA

Não existe uma “dieta da AR”, mas alguns hábitos ajudam a reduzir inflamação.

Recomendações gerais:

- Comer mais frutas, legumes, peixe e azeite.
- Reduzir alimentos ultraprocessados.
- Manter peso saudável para aliviar as articulações.
- Evitar tabaco — piora a AR e reduz eficácia de tratamentos.

TRABALHAR EM EQUIPA COM O SEU MÉDICO

O tratamento é uma parceria. Os medicamentos não “mascaram” a doença — protegem as articulações e evitam danos permanentes.

O que podes fazer:

- Levar uma lista de sintomas para as consultas.
- Perguntar sempre que algo não estiver claro.
- Não alterar doses por conta própria.
- Avisar sobre efeitos secundários.

CONSTRUIR UMA VIDA POSSÍVEL E PLENA

A AR muda algumas coisas, mas não precisa de roubar o essencial. Muitas pessoas vivem, trabalham, viajam, cuidam da família e realizam projetos com a doença controlada.

Lembrar sempre:

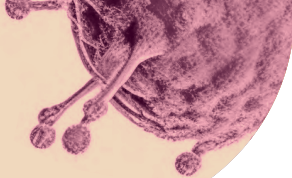
- Não és a tua doença.
- Há tratamentos eficazes.
- Há estratégias que funcionam.
- Há dias difíceis, mas também há dias bons.

Viver com AR é aprender a adaptar-se — e adaptação é uma forma de força.

António Marinho

Centro Hospitalar Universitário de Santo António, Porto

COORDENADORES DE CONSULTAS DE DOENÇAS AUTO-IMUNES



REGIÃO NORTE

ULS do Tâmega e Sousa

Dra. Natália Oliveira

ULS de Gaia e Espinho

Dra. Paula Ferreira

ULS de Entre Douro e Vouga

Dra. Manuela Alves

Centro Hospitalar Universitário de Santo António

Prof. Dr. António Marinho

Centro Hospitalar Universitário de São João

Dra. Edite Braz

ULS de Matosinhos

Dra. Anabela Ferreira

ULS de Trás-os-Montes e Alto Douro

Dra. Joana Cunha

ULS de Braga

Prof. Dr. Carlos Capela

ULS do Alto Ave

Dra. Glória Alves

ULS do Nordeste

Dra. Elisabete Pinelo

ULS do Alto Minho

Dra. Joana Silva

ULS de Barcelos e Esposende

Dr. André Gonçalves

REGIÃO CENTRO

ULS da Região de Aveiro

Dr. Pedro Lopes

ULS Baixo Mondego

(Figueira da Foz)

Dra. Rosário Santos Silva

ULS de Castelo Branco

Dra. Rosa | Dra. Eufémia

ULS de Coimbra

Dra. Elsa Gaspar

Hospital da Luz Coimbra

Dr. Nélson Pedro

ULS da Guarda

Dra. Nadejda Potolog

ULS de Leiria

Dra. Ana Ferrão

ULS Viseu Dão Lafões

Dr. João Tavares

Hospital CUF - Viseu

Dra. Vera Romão

REGIÃO SUL

Unidade Local Saúde do Algarve - Unidade de Faro:

Dra Helena Brito

Unidade Local de Saúde do Algarve - Unidade de Portimão

Dra Maria José Grade

Hospital Particular do Algarve - Unidade de Alvor

Dr. Carlos Carneiro

Hospital do Funchal

Dra Teresa Faria

Hospital Particular da Madeira

Dra Catarina Dias

Hospital Divino Espírito Santo Ponta Delgada

Dra Miriam Cimbron

Hospital da Terceira

Dra Leonor Monjardino

Unidade Local Saúde do Alentejo Central

Dra Margarida Jacinto

Unidade Local de Saúde Norte Alentejano

Dr José Manuel Del Aguilu

Unidade Local de Saúde do Médio Tejo

Dr. André Real

Unidade Local de Saúde Lisboa Central

Dra Sofia Pinheiro

Hospital da Luz

Dra Alexandra Baião

Hospital da Cuf Tejo

Dr. Luis Campos

Unidade Local de Saúde Amadora Sintra

Prof. Dr. José Delgado Alves

Hospital de Loures

Dra Ana Grilo

Hospital de Vila Franca de Xira

Dra Marisa Neves

Hospital de Santarém

Dr. João Matos Costa

Hospital Cuf Descobertas

Dra Filipa Lourenço

Hospital Caldas da Rainha

Dra Rosa Amorim

Unidade Local de Saúde Lisboa Norte

Dr. Manuel Gomes

Unidade Local de Saúde Arrábida

Dr. Villa Brito

Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental

Dra Ana Lynce

Produção com o apoio de

