

Danyelle Cristyne Cristo Benezar
Darlisom Sousa Ferreira
Elizabeth Teixeira

SÉRIE **VALIDTE**

O GUIA

ARTRITE REUMATOIDE

PARA FAMILIARES
E CUIDADORES

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima

Governador

Universidade do Estado do Amazonas

André Luiz Nunes Zogahib

Reitor

Kátia do Nascimento Couceiro

Vice-Reitora

*editora*UEA

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann

Diretora

Maria do Perpetuo Socorro Monteiro de Freitas

Secretária Executiva

Wesley Sá

Editor Executivo

Raquel Maciel

Produtora Editorial

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann (Presidente)

Allison Marcos Leão da Silva

Almir Cunha da Graça Neto

Erivaldo Cavalcanti e Silva Filho

Jair Max Furtunato Maia

Jucimar Maia da Silva Júnior

Manoel Luiz Neto

Mário Marques Trilha Neto

Silvia Regina Sampaio Freitas

Conselho Editorial

André Teixeira

Revisão

Cael Fernando

Iasmim Rodrigues

Finalização

Ficha catalográfica

B465g
2023

Benezar, Danyelle Cristyne Cristo

O guia artrite reumatoide: para familiares e cuidadores/
Danyelle Cristyne Cristo Benezar, Darlisom Sousa Ferreira e
Elizabeth Teixeira. – Manaus (AM) : Editora UEA, 2023.

31 p.: il., color; Ebook. – (Série Validte).

Ebook, no formato PDF

Inclui referências bibliográficas

ISBN 978-85-7883-586-6

1. Artrite reumatoide. 2. Doença autoimune. 3.
Autocuidado. I.Título. II. Ferreira, Darlisom Souza. III.
Teixeira, Elizabeth.

CDU 1997 – G 616.72-002.77(058)

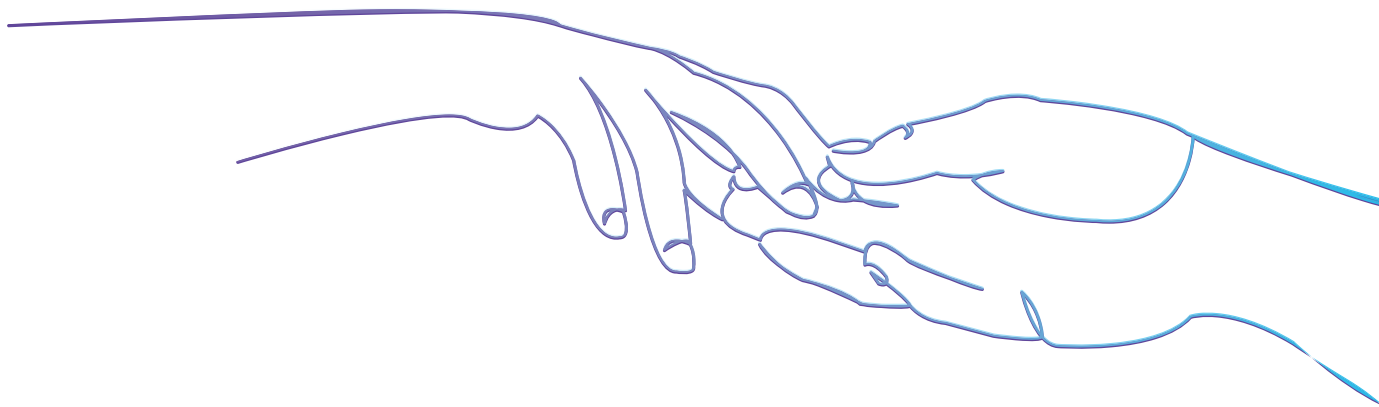
PALAVRAS INICIAIS

O projeto integrado, intitulado “Tecnologias educacionais para o bem viver de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas: produção e validação - PROJETO VALIDTE” tem como objetivo produzir e validar tecnologias educacionais (TE) sobre diferentes temas-assuntos no âmbito das condições crônicas. Teve início em 2019, adota como modelo operacional a pesquisa metodológica e produz e valida guias educativos, que compõem a Coletânea VALIDTE. As pesquisas são realizadas por estudantes vinculados ao Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC FAPEAM-UEA), ao Curso de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), ao Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP) e ao Mestrado Profissional em Saúde da Família (PROFSAÚDE).

O PROJETO VALIDTE segue as diretrizes para o cuidado dos indivíduos e famílias envolvidos com condições crônicas, em que o autocuidado não é equivalente à atividade prescritora do profissional de saúde, que diz ao usuário o que ele deve fazer, mas significa reconhecer o papel central do usuário em relação a sua saúde, desenvolvendo um sentido de autorresponsabilidade sanitária e transformando o profissional de saúde em parceiro do usuário.

Nesse sentido, os guias educativos podem mediar no contexto da prática de Enfermagem em Saúde Pública ações com vistas a potencializar a educação em saúde para o autocuidado apoiado e a qualidade de vida de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas.

Elizabeth Teixeira (Coordenadora)



A todos, desejamos que sintam-se apoiados por meio das palavras desse guia. E, a todos que tornaram possível essa realização, nosso agradecimento, em especial Maria da Luz Soares e Dr.^a Elizabeth Teixeira.

*À Maria Carolina Guimarães, nossa homenagem.
Sua lembrança é eterna dentro de mim.*

À Conceição e Dienny Cristo, por todo amor.



Sumário

Sobre os Autores	7
O que é artrite reumatoide?	9
Como ela acontece?	11
Quais os sinais e sintomas?	11
Saúde Mental	13
Influência do peso	14
Alimentação saudável	17
Menu para pessoas com e sem artrite reumatoide	18
Atividade física	19
Atividades complementares	19
Risco para outras doenças	20
Dicas para evitar danos articulares	21
Possíveis complicações	21
Durante as consultas	22
Vacinação	23
Qualidade do sono	23
Dicas para um boa noite de sono	24
Vida sexual	25
Palavras finais	26
Referências	27

Sobre os Autores:



Danyelle Cristyne Cristo Benezar

Enfermeira graduada na Universidade do Estado do Amazonas. Foi Bolsista do Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC/FAPEAM). Membro do Laboratório de Tecnologias para o Trabalho e Educação em Saúde (LATTED).

Contato: danyelle.cristo@gmail.com



Elizabeth Teixeira

Orientadora. Enfermeira. Pós-doutora em Sociologia (Universidade de Coimbra) e em Enfermagem (UERJ). Doutora em Ciências Sócio-Ambientais (UFPA). Docente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem em Saúde Pública (ProENSP) Vice-líder do LATTED.

Contato: etfelipe@hotmail.com



Darlisom Sousa Ferreira

Orientador. Enfermeiro. Doutor em Enfermagem (UFSC) e Mestre em Educação (UEPA). Docente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem em Saúde Pública (ProENSP). Líder do LATTED.

Contato: darlisom@uea.edu.br



VOCÊ SABIA QUE AS DOENÇAS CRÔNICAS SÃO UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE MORBIDADE, MORTALIDADE E INCAPACIDADE NO MUNDO INTEIRO?

Caro leitor(a),

Este guia com cuidados para o dia a dia traz informações que lhes serão úteis, com certeza.

Você sabia que as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) se mostram hoje como uma das principais causas de morbidade, mortalidade e incapacidade no mundo inteiro?

A artrite reumatoide está incluída nessas doenças, mas o melhor é que, apesar dos problemas e até mesmo limitações que a doença pode causar, e que você deve conhecer muito bem, é possível sim.

O principal objetivo deste guia é mostrar para você que medidas simples podem fazer a diferença no seu dia a dia. Esperamos que você consiga aproveitar esta cartilha ao máximo e que, ao final, você veja que é possível sim viver bem com artrite reumatoide.

O que é Artrite Reumatoide?



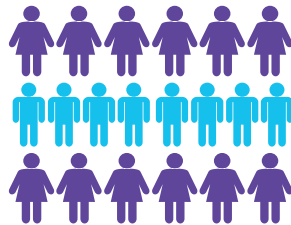


A artrite reumatoide é uma doença autoimune que resulta em uma inflamação crônica e sistêmica, afetando principalmente as membranas sinoviais, ou seja, o revestimento das articulações das mãos, pés, joelhos, entre várias outras que podem ser atingidas, além de poder afetar também outros órgãos e comprometê-los.



1%

Estima-se que entre 0,2% a 1% da população, tanto brasileira quanto mundial tenha essa doença.



As mulheres representam maior parte deste total, provavelmente por fatores genéticos e hormonais.

Ainda não existe cura para a doença, mas existem vários medicamentos no mercado que são utilizados tanto para amenizar os sintomas da doença, os anti-inflamatórios, como para controlar sua progressão, que é o caso das drogas modificadoras do curso de doença (DMARDS), sendo o Metotrexato o mais conhecido, além dos medicamentos biológicos.

Um tratamento adequado e um diagnóstico precoce podem prevenir as ocorrências das deformidades e garantir uma melhor qualidade de vida para o paciente.

Como a Artrite Reumatoide acontece?

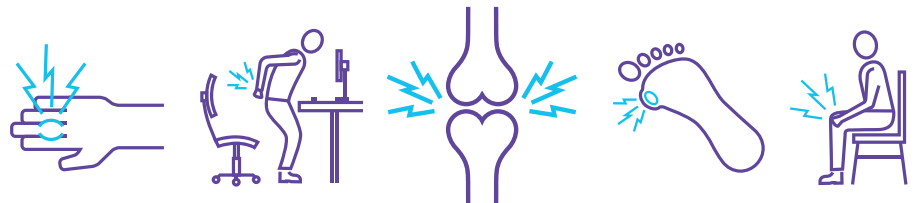
Quais são os sinais e os sintomas?



Em uma doença autoimune, as células de defesa do corpo atacam células saudáveis do próprio organismo. Na artrite reumatoide, essas células atacam o revestimento das articulações, fazendo com que elas fiquem inflamadas e doloridas.

Quando há inflamação, há liberação de substâncias tóxicas que prejudicam o tecido ao redor: os ossos, cartilagem e tendões...

É por isso que se a doença não for tratada adequadamente e você não siga o esquema medicamentoso, a membrana pode ser destruída completamente, gerando as deformações típicas da doença.



DORES NAS ARTICULAÇÕES

INCHAÇO NAS ARTICULAÇÕES

VERMELHIDÃO NAS ARTICULAÇÕES

FADIGA

RIGIDEZ MATINAL AO ACORDAR

FEBRE

PERDA DE PESO

As principais manifestações da artrite reumatoide são as dores, inchaço e vermelhidão nas articulações. Além disso, é muito comum a fadiga e a rigidez matinal ao acordar que pode durar horas.

A artrite reumatoide pode afetar qualquer articulação do corpo, geralmente afetando inicialmente as pequenas articulações das mãos, pés, dedos e pulsos, progredindo para articulações maiores como as dos joelhos, ombros, cotovelos, tornozelos e quadris. Na maioria das vezes, a inflamação é simétrica, ou seja, as articulações de ambos os lados do corpo são atingidas.

Saúde Mental



A artrite reumatoide não provoca somente os sintomas físicos já citados mas afeta também o social e o emocional do indivíduo.

Afinal, você pode não conseguir realizar certas atividades como antes, ter limitações e até parar de trabalhar. É por isso e muitas outras questões que quadros de depressão, ansiedade, e outros, são relativamente comuns em pacientes com artrite reumatoide.

Além de impactarem significativamente o dia a dia do indivíduo, a presença desses quadros mentais pode agravar a sintomatologia da artrite reumatoide, dificultando seu controle. É por isso que é tão importante cuidar não só da sua doença, mas de todo seu corpo e mente. Abaixo, você encontra algumas dicas de como cuidar da sua saúde mental.

Lembre-se que procurar ajuda não é sinônimo de fraqueza!

PRIORIZE SEU BEM ESTAR



Influência do Peso

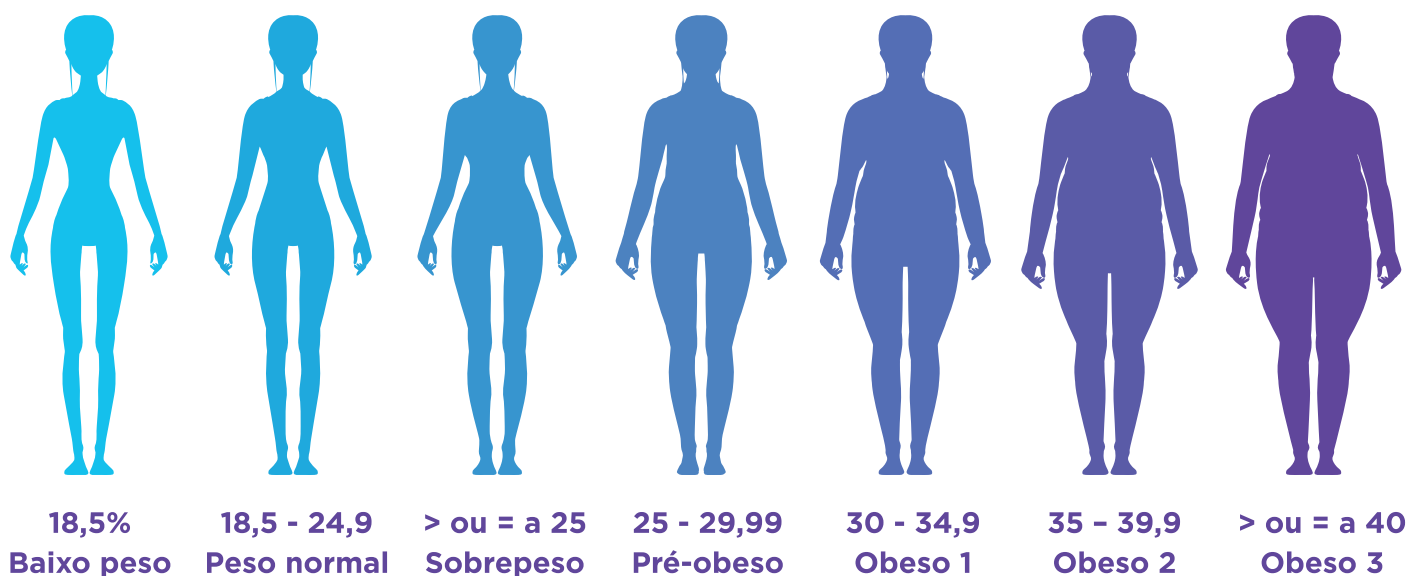
Qual o seu peso? Ele está na faixa adequada?

Uma maneira rápida de descobrir isso é através do Índice de Massa Corporal, que é calculado através da divisão entre o peso pela altura ao quadrado.

Existem vários sites que podem fazer esse cálculo para você, mas deixaremos esse espaço reservado para você poder fazer isso aqui neste guia.

**PESO
(EM QUILOS)**

**ALTURA X ALTURA
(EM METROS)**



Após vários estudos, percebeu-se que a obesidade está relacionada a maior progressão da doença, maior inflamação, maior número de articulações inchadas e menor resultado clínico.

É por isso que se deve buscar o equilíbrio e manter seu peso na faixa adequada!



Alimentação

Você já deve ter ouvido o ditado:

“VOCÊ É O QUE VOCÊ COME”

Ele pode sim ser considerado válido! Atualmente já se conhece os valores nutricionais e benefícios de vários alimentos, além dos males e agravos que determinados alimentos podem causar ao organismo, se consumidos exageradamente.

Na artrite reumatoide é lógico pensar que os alimentos que devem ser evitados ou consumidos em menor quantidade, são os alimentos com potencial inflamatório.

Da mesma maneira, indica-se o consumo de alimentos com comprovada ação anti-inflamatória.



REDUZA O CONSUMO DE:

- **CARBOIDRATOS**

Pão, arroz branco e massas;

- **ALIMENTOS PREPARADOS COM AÇÚCAR REFINADO**

Esses alimentos geram a elevação da glicose (“açúcar”) no sangue, o que agrava a inflamação.

- **ALIMENTOS RICOS EM GORDURA SATURADA**

Industrializados, embutidos e carne vermelha. A estrutura da gordura é parecida com algumas bactérias, e o corpo reage, gerando a inflamação.

Alimentação Saudável

Um menu para pessoas com e sem artrite reumatoide

FRUTAS RICAS EM ANTOCIONINA

A antocianina é antioxidante e anti-inflamatória.

- Açaí;
- Morango;
- Ameixa;
- Acerola;
- Cereja;
- Jabuticaba;
- Uva;
- Figo.

CEREAIS INTEGRAIS, GRÃOS E SEMENTES

Além de serem ricas em fibras e gorduras boas, protegem as articulações.

- Linhaça;
- Chia;
- Aveia;
- Feijões.

PRÉBIÓTICOS E PROBIÓTICOS

Equilibram a flora intestinal, o que pode aliviar os sintomas da artrite reumatoide.

- Leite fermentado;
- Iogurte;
- Chicória;
- Alho.

PREPARE SEUS ALIMENTOS COM AZEITE. USE TAMBÉM CRU POR CIMA DE SALADAS.

PEIXES & OLEAGINOSAS

Alimentos ricos em ômega 3 reduzem a produção de substâncias inflamatórias.

- Castanha-do-Pará;
- Castanha de caju;
- Amendoins;
- Atum;
- Pirarucu;
- Sardinha;
- Jaraqui;
- Pacu.

Ingerir no máximo 4 oleaginosas por dia!



IMPORTANTE:
ESSES ALIMENTOS SOZINHOS NÃO TRATAM ARTRITE REUMATOIDE.
ELES DEVEM SER COMPLEMENTARES À MEDICAÇÃO.

Receitas Saudáveis

Receitas saudáveis para o café da manhã



CREPIOCA DOCE OU SALGADA

INGREDIENTES:

- Um ovo;
- Duas colheres de sopa de goma de tapioca ou uma de tapioca e uma de aveia;
- Sal ou açúcar à gosto.

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente bata bem o ovo;
- Adicione a goma e bata até a mistura ficar homogênea;

- Frite em frigideira antiaderente quente e em fogo baixo;

- Deixe por alguns segundos e vire para dourar;

- Adicione o sal ou açúcar;

- Recheie de acordo com sua preferência.

Não precisa untar a frigideira!



PANQUECA DE BANANA

INGREDIENTES:

- 200 ml de leite;
- Duas bananas nanicas;
- Três colheres de açúcar;
- Dois ovos;
- Uma xícara e meia de trigo;
- Óleo para untar.

MODO DE PREPARO:

- No liquidificador bata o leite, as bananas, os ovos, farinha e o açúcar;

- Na frigideira antiaderente untada coloque meia concha da mistura e frite em fogo médio;

- Vire a panqueca e doure dos dois lados;

- Você pode servir enrolada e adicionar canela, se preferir!

IMPORTANTE:
ESSES ALIMENTOS SOZINHOS NÃO TRATAM ARTRITE REUMATOIDE.
ELES DEVEM SER COMPLEMENTARES À MEDICAÇÃO.

Atividade Física

Apesar da sintomatologia dolorosa da artrite reumatoide, você sabia que é possível manter um cronograma de atividades físicas constante?

Uma prática constante de atividade física tem duração de 150 minutos semanais de atividade moderada como caminhada, dança, andar de bicicleta, natação ou exercícios aeróbicos. São várias opções!

Diversos estudos comprovaram benefícios da prática de exercícios, tais como a diminuição de:



- Dor;
- Humor negativo;
- Percepção da atividade da doença;
- Fadiga;
- Risco de doenças cardiovasculares;
- Incapacidade.

Converse com seu médico sobre essa possibilidade e escolham o melhor exercício para você!

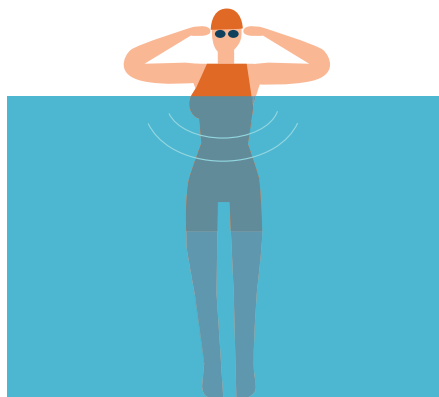
Atividades Complementares

Vários estudos já comprovaram os benefícios da prática de yoga, pilates e hidroginástica para o paciente de artrite reumatoide. Alguns desses benefícios são a redução da dor, fadiga, melhora do humor, flexibilidade, movimentação e percepção da saúde. Converse com seu médico sobre a possibilidade de incluir alguma dessas atividades na sua rotina!



Yoga:

Busca o equilíbrio corpo-mente, através de técnicas de postura, respiração e meditação.



Hidroginástica:

Fortalece a musculatura que envolve a articulação, reduzindo a dor.



Pilates:

Fortalece a musculatura, ajusta a postura além de melhorar o contorno corporal.

A prática dessas atividades é uma ótima maneira de melhorar a qualidade de vida. **Mas lembre-se:** essas atividades são consideradas complementares, ou seja, devem ser praticadas e o tratamento medicamentoso deve ser mantido. Sozinhas, elas não são capazes de tratar a artrite reumatoide.

Dicas para evitar danos articulares

Como a artrite reumatoide é uma doença que atinge principalmente as articulações do corpo, é importante adotar hábitos que preservem a integridade delas.

Abaixo, você encontra algumas dicas para evitar danos maiores às suas articulações.

- Não segure copos com os dedos;
- Utilize as palmas das mãos;
- Não carregue objetos pesados com uma mão;
- Utilize as duas mãos para carregar objetos pesados;

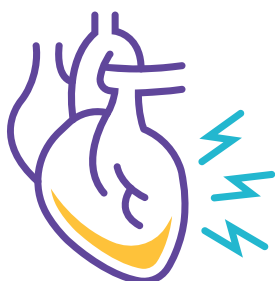


- Não use bolsas de mão;
- Prefira bolsas de ombro;
- Não curve a coluna ao abaixar;
- Mantenha a coluna reta ao abaixar.

Possíveis Complicações

Como falado anteriormente, por conta do caráter inflamatório e sistêmico da AR, complicações decorrentes desse quadro de inflamação crônica podem ocorrer.

As complicações mais comuns ocorrem nos órgãos abaixo, então, fique atento, e converse com seu médico se você apresentar:



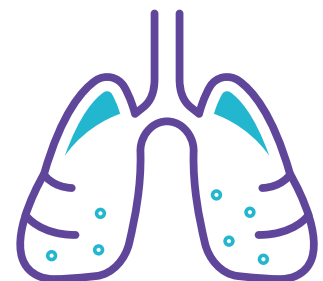
No coração:

Pressão descontrolada, triglicerídeos e colesterol alterados.



Nos olhos:

Apresentar secura ou inflamações.



Nos pulmões:

Tosse, mal estar, fraqueza, falta de ar, febre e emagrecimento.



Durante as Consultas

Muitos pacientes não sabem o que priorizar durante uma consulta de acompanhamento com o seu reumatologista. Destacamos aqui algumas informações que você não pode esquecer de falar com seu médico:



- **Converse sobre a sua percepção da doença: como se sente, os impactos que ela têm causado no seu dia a dia.**
- **Efeitos positivos e possíveis efeitos colaterais dos medicamentos e possíveis complicações.**
- **Diminuição ou progressão de sintomas e áreas afetadas.**
- **Suas dúvidas sobre o seu processo de saúde-doença.**

Da mesma forma, a artrite reumatoide demanda um acompanhamento multiprofissional e você não vai se consultar somente com um reumatologista. Nesse caso, não esqueça de:



Falar que você tem artrite reumatoide

O fato de você ter a doença pode estar associado com o motivo da sua consulta atual.

Leve suas receitas

Os medicamentos que você toma podem dar informações importantes para o profissional, além de evitar interações medicamentosas.



Vacinação

Um dos principais cuidados que se devem ter quando você tem doença autoimune é tomar vacinas. Ainda sim, muitos pacientes têm dúvidas se podem ou não fazer o uso de certas vacinas.

E sim, você pode e deve tomar todas as vacinas.



Mas atenção: se você faz tratamento com imunossupressores, você deve procurar orientação médica quando precisa utilizar vacinas feitas a partir de vírus atenuados.



Procure orientação e prescrição do reumatologista, se precisar de:

- Vacina BCG;
- Vacina contra febre amarela.

Por outro lado, você pode fazer uso de todas as vacinas que possuem vírus inativo, tais como:

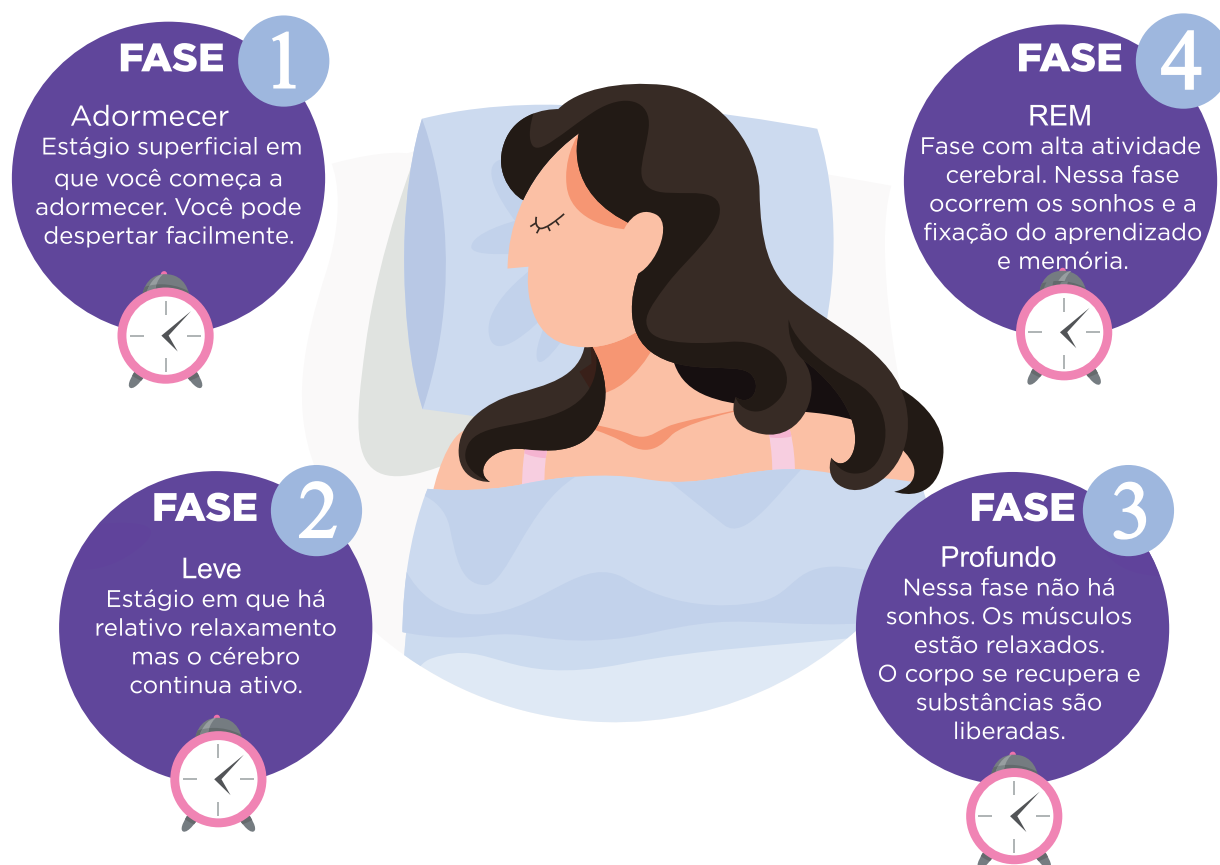
- Vacina contra Influenza;
- Vacina DTPa (tríplice acelular) e dupla (dT);
- Vacina antimeningocócica;
- Vacina contra hepatites A e B.

Qualidade do Sono

Você sabia que mais da metade dos pacientes com artrite reumatoide possuem problemas para dormir? E que esses problemas podem ser o motivo da piora dos sintomas da doença?

Quando dormimos, nosso corpo se recupera do desgaste do dia a dia, libera substâncias importantes e se prepara para o dia seguinte. Esse processo ocorre em quatro fases cíclicas. Se você acorda em algum desses ciclos, volta para o primeiro, e é por isso que você acorda tão cansado quando tem uma noite ruim de sono.

Ciclo do Sono:



Para uma boa noite de Sono:

- Crie uma rotina antes de dormir;
- Antes de dormir, prefira realizar atividades relaxantes: banho, leitura, música;
- Torne o seu ambiente de dormir o mais agradável possível;
- Evite cochilar por mais de uma hora ou depois das 15h;
- Faça refeições leves à noite. Evite comidas “pesadas”;
- Se não conseguir dormir, levante e faça algo relaxante. Quando o sono vier, tente dormir novamente;
- Pratique atividades físicas regularmente;
- Evite estimulantes como o café e o cigarro.

Vida Sexual

Uma das maiores queixas dos pacientes com artrite reumatoide é a piora na vida sexual.

A doença pode interferir em vários aspectos que envolvem o sexo, já que as dores e o inchaço podem diminuir o interesse e o desempenho sexual. O uso dos corticosteroides podem afetar a imagem corporal, entre outras situações decorrentes da doença.

A principal manifestação da artrite reumatoide no homem é a disfunção erétil, enquanto que nas mulheres a redução do desejo sexual, excitação, satisfação e lubrificação são comuns.

Apesar de ainda ser considerado um tabu, conversar com seu médico é muito importante. Além da doença, outros problemas podem estar interferindo na sua vida a dois, como menopausa e questões relativas aos hormônios, lubrificação, entre outros possíveis problemas.

Conversar com seu parceiro também é fundamental. Fazê-lo entender que você possui limitações, e que haverá dias bons e dias de crise, é um passo crucial para uma boa convivência.



Palavras Finais



E então, o que você achou?
Você já conhecia todas as dicas do guia?

Esperamos sinceramente que você tenha gostado e tenha conseguido fazer um bom proveito. Lembre-se de sempre consultá-lo sempre que quiser e precisar.

Se você achou a leitura interessante, mostre também para outras pessoas que você conhece que tenham artrite reumatoide, e até mesmo para seus parentes, amigos e outras pessoas próximas.

Quanto mais pessoas saberem sobre a doença, mais fácil será para lidar com ela! Lembre-se: a maioria das dicas aqui apresentadas são muito úteis até para as pessoas que não possuem diagnóstico de artrite reumatoide.

Envolva outras pessoas no processo de ter hábitos de vida mais saudáveis. Finalmente, desejamos que você tenha uma nova perspectiva sobre a doença.

Coloque o máximo de dicas em práticas para que você possa ver que é possível sim viver bem com artrite reumatoide.

Agradecemos sua leitura,
Os Autores

Referências

GEORGE, M. *et al.* Impact of Obesity and Adiposity on Inflammatory Markers in Patients With Rheumatoid Arthritis. *Arthritis Care & Research*, v. 12, n. 69, dec. 2017.

HEGARTY, R. S. M. *et al.* Feel the fatigue and be active anyway: physical activity on high fatigue days protects adults with arthritis from decrements insame day positive mood. *Arthritis care & research*, v. 67, n. 9, p. 1230-1236, 2015.

KATZ, P. *et al.* Role of sleep disturbance, depression, obesity, and physical inactivity in fatigue in rheumatoid arthritis. *Arthritis care & research*, v. 68, n. 1, p. 81-90, 2016.

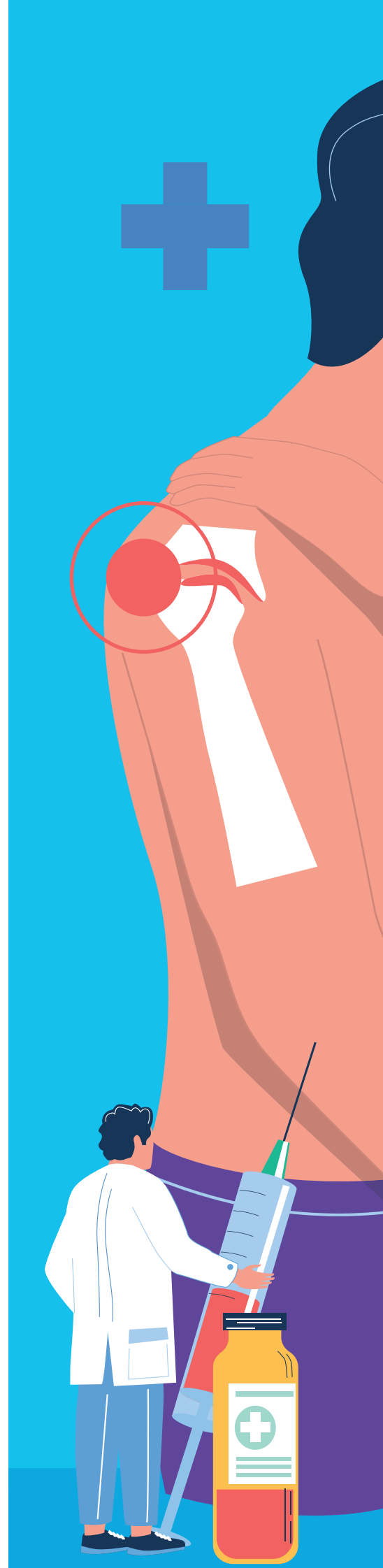
KHANNA, S.; JAISWAL, K. S.; GUPTA, B. Managing rheumatoid arthritis with dietary interventions. *Frontiers in nutrition*, v. 4, p. 52, 2017.

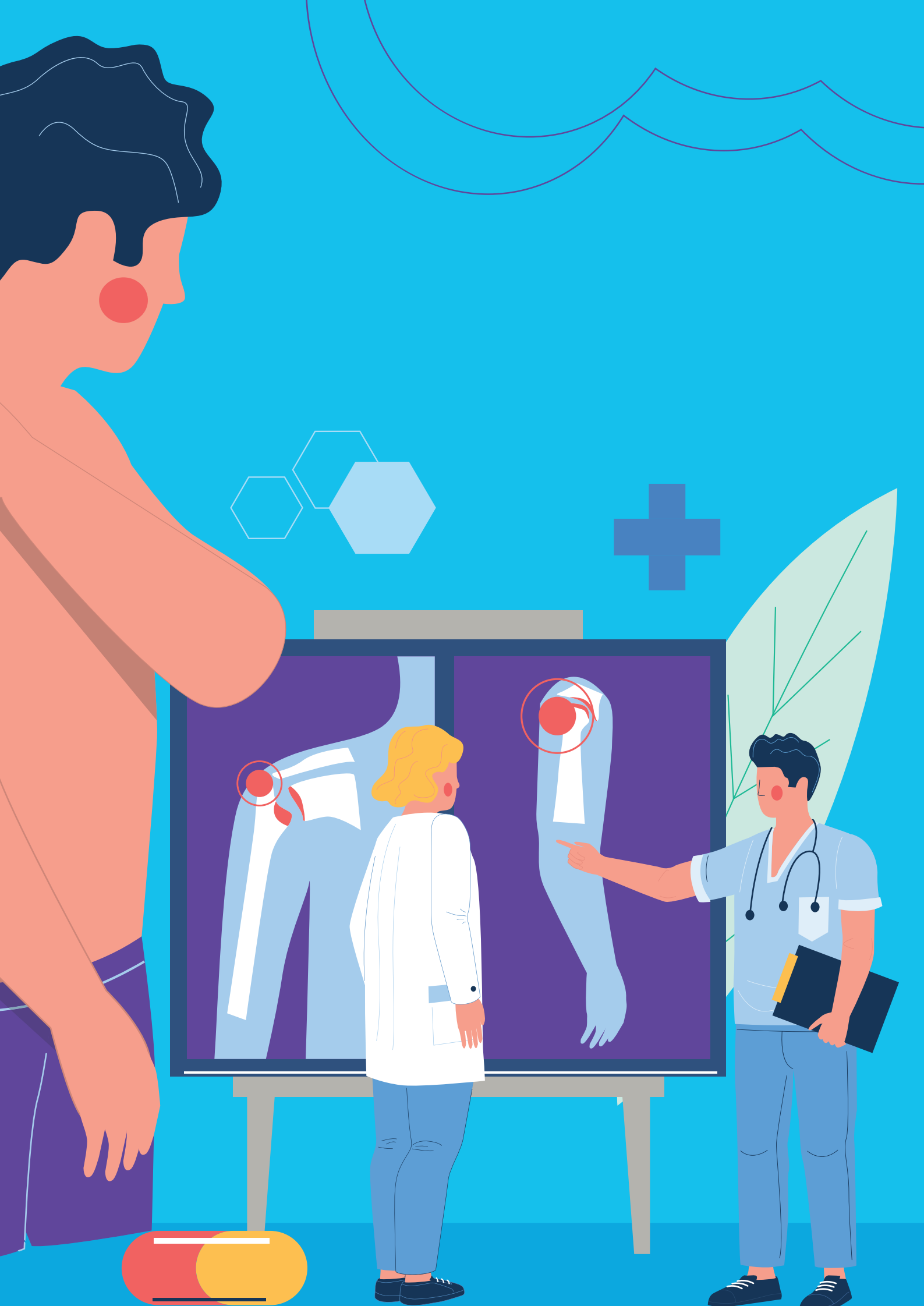
KIM, J. H. *et al.* Association of sleep duration with rheumatoid arthritisin Korean adults: analysis of seven years of aggregated data from the Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES). *BMJ open*, v. 6, n. 12, 2016.

OSTENSEN, M. Função sexual comprometida em pacientes com doença reumática independente da atividade da doença, tratamento e função gonadal. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 49, n. 6, p. 639-642, 2009.

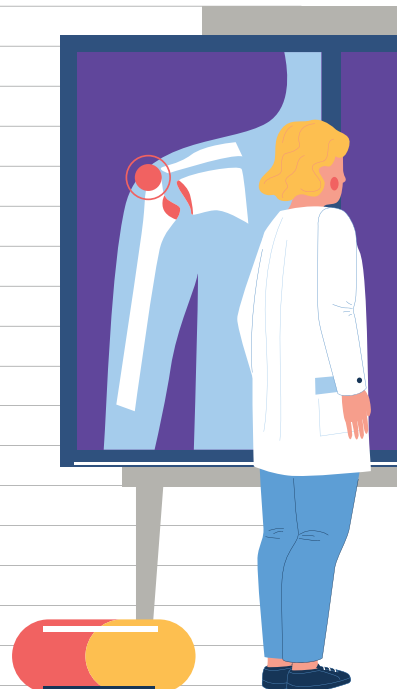
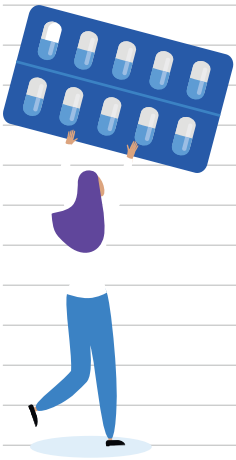
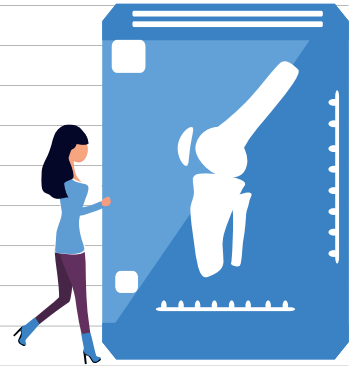
PURABDOLLAH, M. *et al.* Relationship between sleep disorders, pain and quality of life in patients with rheumatoid arthritis. *Journal of caring sciences*, v. 4, n. 3, p. 233, 2015.

SANTOS, E. F. *et al.* Multifactorial explanatory model of depressionin patients with rheumatoid arthritis: a structural equation approach. *Clin Exp Rheumatol*, v. 37, n. 4, p. 641-648, 2019.





Anotações



Anotações





ARTRITE REUMATOIDE PARA FAMILIARES E CUIDADORES

SÉRIE **VALIDTE**

Validação de Tecnologias Educacionais em Saúde