

ARTRITE REUMATÓIDE

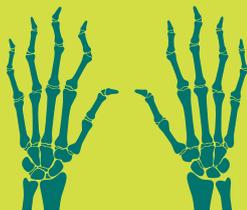
A **artrite reumatoide (AR)** é um tipo de **artrite inflamatória** das **mais comuns**. Ela é uma **doença autoimune** que afeta frequentemente as articulações das mãos, punhos, ombros, cotovelos, joelhos, tornozelos e pés.

Ela pode afetar adultos de qualquer idade, mas geralmente começa em pessoas entre 40 e 60 anos. É mais comum em mulheres do que em homens.

Sintomas da AR

Existem diversos sintomas que podem indicar a presença de AR, e esses sintomas podem variar de pessoa para pessoa. Os mais comuns incluem:

- **Articulações inchadas e dolorosas** por mais de 6 semanas
- **Inchaço e rigidez** nas articulações pela manhã (durando mais de 30 minutos)
- **Cansaço** intenso (fadiga)
- **Sensação geral de mal-estar** e possível perda de peso
- Perda de **resistência física**
- Perda de **massa muscular**
- **Redução da capacidade** de realizar atividades diárias, como trabalho, tarefas domésticas e lazer
- Presença de **caroços na pele** (nódulos), **olhos secos** ou avermelhados.



Doenças cardiovasculares e AR

Pessoas com AR e outros distúrbios articulares inflamatórios têm um risco **aumentado de doença cardiovascular (DCV)**.

Pessoas com AR apresentam um risco de 1,5 a 2 vezes maior de doença arterial coronariana e o dobro do risco de desenvolver insuficiência cardíaca em comparação com a população em geral.



Escolhas saudáveis de estilo de vida, incluindo atividade física regular, são importantes no manejo da AR para reduzir o risco de DCV.



Atividade física e exercício

A inatividade física e o comportamento sedentário são mais comuns em pessoas com AR. Menos de 14% das pessoas com AR realizam atividade física nos níveis recomendados. No entanto, ser fisicamente ativo melhora os resultados de saúde e é recomendado para pessoas com AR.

A atividade física e o exercício podem ajudar a:

- **Aptidão** física: fortalecer seu coração e pulmões.
- **Força** muscular e **resistência**.
- **Flexibilidade** e amplitude de movimento das articulações.
- **Equilíbrio**.
- Reduzir a **dor** e a **fadiga**.
- **Depressão**.
- Prevenir a perda de **densidade óssea**.



Tipos de exercícios

A atividade física e o exercício são importantes para manter as articulações o mais móvel possível e fortalecer os músculos. Também pode reduzir o risco de desenvolver outras doenças, como doenças cardiovasculares, pressão alta, osteoporose e diabetes.

Existem diferentes tipos de exercícios que você pode fazer que são adequados para pessoas com AR. Você deve procurar combinar:

- Exercícios de **mobilidade**.
- Exercícios de **fortalecimento** muscular.
- Exercícios **aeróbicos** (que fazem você respirar mais intensamente).
- Exercícios de **equilíbrio**.

Mesmo que inicialmente você consiga fazer apenas 10 minutos de cada vez, é importante começar de alguma forma. Procure reduzir o sedentarismo e o tempo que passa sentado, e aumente gradualmente o tempo em que está ativo. Seu fisioterapeuta pode orientá-lo em um programa de atividades adequado para você.

Piora dos sintomas

Os sintomas da AR podem variar de um dia para outro. Eles podem ir de uma sensação relativamente boa nas articulações em um dia para uma dor extremamente intensa no dia seguinte, muitas vezes acompanhada de uma sensação significativa de fadiga. Experimentar um aumento agudo nos sintomas é chamado de crise.

O medo de provocar uma crise ou o fato de você estar passando por uma crise pode desencorajar a prática de atividades físicas e exercícios. Um fisioterapeuta irá fornecer diferentes exercícios que podem ser adaptados, dependendo dos sintomas que você está enfrentando.

O exercício é uma estratégia fundamental de manejo para reduzir a incapacidade e melhorar a saúde geral em pessoas com AR. Um fisioterapeuta será capaz de avaliar sua condição, orientá-lo sobre como gerenciar seus sintomas, indicar os exercícios adequados para você e ajudá-lo a aumentar sua atividade física de forma segura.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 DE SETEMBRO