



O que é artrite reumatoide: causas, sintomas e tratamento

A [artrite reumatoide](#) é uma doença autoimune caracterizada pelo ataque do próprio corpo às articulações, o que provoca inchaço, rigidez e dores nas juntas, capazes inclusive de limitar a movimentação no dia a dia. O distúrbio costuma atacar especialmente dedos, joelhos e tornozelos.

Se a inflamação crônica não for contida, leva a deformações e chega a degenerar inclusive os ossos. O comprometimento na qualidade de vida é ilustrado pela dificuldade de realizar tarefas tão simples como escovar os dentes.

A artrite reumatoide é mais comum em mulheres na faixa dos 30 aos 50 anos. Hoje se sabe que seus danos não se limitam às juntas. O estado de inflamação instaurado pelo distúrbio aumenta o risco de entupimento nas artérias e, conseqüentemente, infartos e [AVCs](#), além de repercutir na saúde dos olhos, dos nervos e dos pulmões.

Sinais e sintomas

- Dor e inchaço nas juntas
- Rigidez nas articulações, principalmente pela manhã
- Dificuldade de movimentação dos dedos ou dos membros
- Redução do apetite e perda de peso
- Febre baixa
- [Fadiga](#)
- Nódulos visíveis na pele próximos às juntas

Fatores de risco

- Predisposição genética
- Sexo feminino
- [Excesso de peso](#)
- Tabagismo
- Desequilíbrios hormonais

A prevenção

Como a origem da artrite reumatoide não é plenamente conhecida, ainda não é possível falar em prevenção primária. Podemos, sim, prevenir complicações e limitações impostas pela doença. E isso se faz com diagnóstico e tratamento precoces.

Exercícios realizados com indicação médica e sob a supervisão de um educador físico também ajudam a contornar os sintomas e a devolver qualidade de vida. Estudos sugerem que, pelo potencial anti-inflamatório das gorduras mono e poli-insaturadas, o consumo rotineiro de [azeite de oliva](#) e pescados como sardinha e salmão favoreçam o estado das juntas.

O diagnóstico

O profissional indicado para se chegar ao veredicto é o reumatologista, que, pelo exame físico, avaliação do histórico do paciente e radiografias de mãos e pés, já consegue ter uma boa ideia se a confusão nas juntas foi armada pela artrite reumatoide.

O especialista poderá compor a investigação por meio de exames de sangue, como o que apura a presença de um anticorpo conhecido como fator reumatoide. Outros testes não raro são solicitados para descartar condições autoimunes como lúpus e [artrite psoriática](#).

Como os primeiros três meses após a eclosão dos sintomas são considerados essenciais para impor um bom controle sobre o problema, o diagnóstico precoce é considerado uma arma preciosa para conter a artrite reumatoide.

O tratamento

Ainda não há cura para artrite reumatoide, mas, felizmente, os remédios disponíveis hoje permitem ao paciente levar uma vida praticamente normal. Isso, claro, se seguir o tratamento à risca e adotar outros hábitos saudáveis, como a prática supervisionada de atividade física.

Existem diversas classes de medicamentos usadas para controlar a artrite — de anti-inflamatórios à base de corticoides aos chamados DMARDS, drogas antirreumáticas modificadoras da doença. Esses últimos são medicações biológicas injetáveis que anulam o processo inflamatório que se apodera das articulações.

[Existem remédios mais novos e de uso oral](#), aliás, que atuam nas células de defesa que participam dessas reações. Enfim, com uma terapia individualizada e bem estruturada, é possível controlar o inchaço, a dor e a limitação de movimentos causada pela doença.

Durante as crises nas juntas, os médicos prescrevem repouso. Mas, fora dessas situações, praticar atividade física é mais do que recomendado, uma vez que melhora a mobilidade, baixa a inflamação e auxilia a silenciar a dor. Existem evidências ainda de que abandonar o tabagismo, se for o caso, conta pontos para manter a doença quietinha, já que o cigarro favorece o processo inflamatório.

Fonte: <https://saude.abril.com.br/medicina/o-que-e-artrite-reumatoide-causas-sintomas-e-tratamento/>

[Read More](#)
