



# Programe-se e **participe** da **nossa caminhada!**

## **Dia de Conscientização da Artrite Reumatoide**



### **PROGRAMAÇÃO**

**09h** - Início do evento e distribuição de material informativo

**09:30h** - Aula dança

**10h** - Aula luta

**10:30h** - Orientação sobre terapia ocupacional e proteção articular

**11h** - Caminhada

**12h** - Alongamento e relaxamento

**12:30h** - Encerramento do evento

**12 de outubro, às 9h,**  
**no Parque da Cidade**  
**(Quiosque do Atleta)**



**Reumatologistas de Brasília se unem para alertar população sobre sinais de Artrite Reumatoide**

Dor e inchaço nas juntas podem ser sinais de Artrite Reumatoide, doença crônica que pode levar à incapacidade física. Evento será no Parque da Cidade Dona Sarah Kubitschek (Quiosque do Atleta)

· 12 de outubro é o Dia Mundial de Alerta e Conscientização sobre Artrite Reumatoide

Na sexta-feira, 12 de outubro, a população de Brasília tem um motivo a mais para um passeio no Parque da Cidade: cerca de 50 profissionais da saúde estarão de plantão, para orientar a população sobre importância de diagnóstico precoce da artrite reumatoide. O evento organizado pela Sociedade de Reumatologia de Brasília, com apoio da Sociedade Brasileira de Reumatologia, inclui aulas de dança, aulas de luta e caminhada e vai das 9h às 12h (próximo ao Quiosque do Atleta). “Os reumatologistas de Brasília se unem para levar informação correta e de qualidade para a população, além de incentivar a prática de exercícios físicos e a adoção de hábitos saudáveis”, afirma a presidente da Sociedade de Reumatologia de Brasília, Dra. Luciana Muniz.

A artrite reumatoide é uma doença sistêmica, crônica, de caráter autoimune e que, se não diagnosticada e tratada adequadamente, pode levar à incapacidade física. “A boa notícia é que a artrite reumatoide tem tratamento e pode restaurar a qualidade de vida para o paciente”, afirma a reumatologista Licia Mota, coordenadora da Comissão da Artrite Reumatoide da Sociedade Brasileira de Reumatologia. “Quanto maior a demora no diagnóstico e início do tratamento adequado, maior o dano articular”.

A causa da artrite reumatoide é ainda desconhecida; a doença afeta duas vezes mais mulheres do que homens e geralmente aparece entre 30 e 40 anos de idade. Dor, edema, vermelhidão e calor nas juntas são os sintomas mais frequentes, além de rigidez matinal e fadiga, que não alivia com repouso. “A artrite reumatoide não deve ser considerada doença de velho”, diz Dra. Mota. “Com a progressão da doença, sem o tratamento adequado, os pacientes podem desenvolver deformidades, impossibilitando a realização de tarefas rotineiras, como abotoar uma blusa”.

Artrite Reumatoide e Exercícios Físicos – Em junho, a Liga Europeia contra a Artrite Reumatoide (EULAR) emitiu novas diretrizes para o tratamento de artrite reumatoide, recomendando a prática regular de atividade física, como parte do tratamento da doença. “O exercício físico não aumentam a dor, pelo contrário, ajudam a controla-la. A atividade física melhora a função das juntas, fortalece músculos que circundam suas estruturas, melhora a flexibilidade e o equilíbrio”, afirma Dra. Licia. “O exercício também é muito importante para a redução do risco cardiovascular, principal causa de mortalidade nesses pacientes. Mas é importante reforçar que, antes de iniciar qualquer atividade física, os pacientes devem conversar com o reumatologista, para conhecer os benefícios e a atividade recomendada para seu caso”, completa Dra. Luciana Muniz.

Programação – Dia de Combate à Artrite Reumatoide, 12 de outubro, Parque da Cidade Dona Sarah Kubitschek (“Quiosque do Atleta”)

9h Início do Evento, com distribuição de material informativo

9h30 Aula de Dança (Pela equipe Divas/Vip Training)

10h Aula de Luta (Equipe Estação Ativa)

10h30 Orientação sobre Terapia Ocupacional e Proteção Articular (equipe de Terapia Ocupacional da UnB – Universidade de Brasília)

11h Caminhada

12h Alongamento & Relaxamento (Método SAFE, de exercício e relaxamento)

12h30 Encerramento

O Parque da Cidade fica no SRPS. Para mais informações, acesse [www.reumatodf.com.br](http://www.reumatodf.com.br) ou [www.reumatologia.org.br](http://www.reumatologia.org.br).

