



Doenças reumáticas: como atenuar a dor e aliviar os sintomas?

A limitação de movimentos e as dores são algumas das dificuldades que os doentes reumáticos apresentam. A pandemia veio agravar a saúde musculo-esquelética. Esteja atento aos sinais e sintomas.

As doenças reumáticas são variadas e muito frequentes e dispomos também de vários tratamentos para as controlar.

Fundamental é fazer um diagnóstico correto o mais precocemente possível e manter acompanhamento em consulta de reumatologia. Será o seu médico reumatologista a indicar-lhe os medicamentos mais adequados à sua situação. Quanto mais cedo for iniciado o tratamento, maior é a possibilidade de sucesso e de bom prognóstico, a longo prazo.

O tratamento das doenças reumáticas passa, muitas vezes, pelo recurso a analgésicos, anti-inflamatórios não esteroides, por vezes, a corticosteroides e a medicamentos imunossupressores. Os objetivos do tratamento são reduzir a dor e a inflamação, atrasar ou parar a lesão das articulações e, por fim, melhorar a qualidade de vida.

A pandemia, o teletrabalho para alguns e o confinamento, tornaram os portugueses mais sedentários. Grupos mais vulneráveis como os idosos, os doentes reumáticos imunossuprimidos, os obesos e doentes com múltiplas doenças crónicas, viram a sua saúde musculo-esquelética muito agravada pela pandemia.

É necessário estar atento aos sinais e sintomas como a dor e a diminuição da mobilidade articular e procurar ajuda do seu reumatologista.

Anti-inflamatórios não-esteroides e analgésicos

São fármacos utilizados para reduzir a inflamação (anti-inflamatórios) e a dor (analgésicos) e são importantes para o controlo dos sintomas. Existem diversas opções e muitas vezes, ao longo da doença, há necessidade de alterar o tipo ou a formulação do fármaco para melhor resposta do doente ou minimizar possíveis efeitos secundários.

O papel destes medicamentos é importante e muitos dos efeitos secundários podem ser evitados com a utilização correta e intervenções que minimizem os riscos.

Os anti-inflamatórios não-esteroides (AINEs) são medicamentos utilizados para diminuir a inflamação e a dor, e dizem-se “não esteroides” porque não são derivados da cortisona.

A prescrição de AINEs tem como objetivo aliviar a dor, a inflamação, muitas vezes traduzida por “inchaço” das articulações, diminuindo assim o sofrimento dos doentes. Ao diminuir a dor, estes medicamentos podem também facilitar a realização de exercício físico e fisioterapia, ajudando a acelerar a recuperação de várias situações.

No entanto, é importante saber que os AINEs não são isentos de efeitos secundários podendo agravar a asma, a doença renal, cardíaca, hepática ou gástrica. O seu uso em doses elevadas e de forma prolongada pode também dificultar o controlo da pressão arterial. Para além disso, podem interferir com outros medicamentos, tais como os anticoagulantes, o metotrexato, a ciclosporina, o lítio, a fenitoína ou “produtos naturais”.

Como administrar AINEs

Cada AINE tem formulações, doses e intervalos de administração próprios devendo sempre seguir-se as indicações do médico prescritor.

Estes medicamentos existem sob diversas formulações:

- Comprimido, cápsula, granulado, pó, xarope: dado os potenciais efeitos a nível gástrico, recomenda-se a toma após as refeições; ao contrário das cápsulas, os comprimidos poderão ser divisíveis.
- Supositório: mais comumente utilizado em crianças ou idosos.
- Gel ou pomada: tendo efeito local, induzem tipicamente menos efeitos adversos; devem ser aplicados sobre a área inflamada.
- Injetável: administrados normalmente por profissionais de saúde, poderão atuar mais rapidamente, mas não são necessariamente mais eficazes que as restantes formulações.

Fármacos modificadores das doenças reumáticas (DMARDS)

Estes medicamentos são frequentemente imunossuppressores (metotrexato, leflunomida, medicamentos biotecnológicos) e são utilizados com frequência no tratamento de doenças reumáticas inflamatórias

crónicas e autoimunes. São medicamentos que só devem ser prescritos pelo reumatologista após um diagnóstico adequado e a avaliação da indicação para a toma do fármaco e da sua segurança.

Com a pandemia, surgiram muitas dúvidas nos doentes reumáticos sobre a manutenção destas terapêuticas, a sua segurança e a eficácia e a segurança da vacina contra o SARS-COV2.

É muito importante manter as doenças crónicas controladas e as terapêuticas não devem ser suspensas sem indicação médica. Da mesma forma, as vacinas não vivas contra o SARS-COV2 são seguras nos doentes reumáticos.

Em tempos de incerteza mas também de esperança, é fundamental tratar da saúde musculo-esquelética, que é o suporte fundamental para o desempenho das atividades de vida diária, para a autonomia e para a qualidade de vida dos indivíduos em todas as faixas etárias.

Sabia que

- Não deve tomar mais que um AINE ao mesmo tempo. É recomendável a vigilância da pressão arterial, quando em uso prolongado (superior a 1 ou 2 semanas). Também poderão ser necessárias algumas análises laboratoriais, consoante a duração do tratamento.
- Quando não for necessário o efeito anti-inflamatório, é preferível usar o paracetamol como antipirético ou analgésico.
- O controlo das doenças reumáticas inflamatórias crónicas e autoimunes é obtido com o uso adequado de DMARDs que são medicamentos que devem ser prescritos por reumatologistas.
- Com a pandemia, o confinamento e o sedentarismo associados, é preciso promover de forma muito atenta a saúde musculo-esquelética.

Um artigo da médica e professora Helena Canhão, Reumatologista e presidente da Sociedade Portuguesa de Reumatologia.

Fonte: [Sapo Lifestyle](#).

[Read More](#)
