

FIBROMIALGIA

TUDO COM CONSULTORIA DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE

ENVELHECER
COM SAÚDE

Como **DIAGNOSTICAR**
o problema, os **PONTOS**
DE DOR e os melhores
TRATAMENTOS



REDUZA AS DORES COM PILATES

Posições para **FORTALECER A COLUNA**, **ALONGAR OS MEMBROS** e **ALIVIAR INFLAMAÇÃO** no corpo!

Tudo com foto
e explicado
**PASSO A
PASSO**

Envelhecer com Saúde
- Ano 4, n.º 42

R\$19,90



DORES PELO CORPO

Você já imaginou sentir uma dor intensa e generalizada que migra o tempo todo para vários pontos do seu corpo? Pois é assim que as pessoas com fibromialgia descrevem a doença. A síndrome atinge e especialmente tendões e articulações e está relacionada com o funcionamento do sistema nervoso central. Uma outra característica comum, além das dores em diversas regiões do corpo, é que ela ocorre cerca de 90% em mulheres.

Por isso, nessa edição de **Envelhecer com Saúde** abordamos vários assuntos referentes à doença e que você precisa saber! Além de conhecer um pouco mais sobre a síndrome, você vai aprender quais são os sintomas, entender as causas e ficar por dentro dos tratamentos. Além disso, você vai encontrar dicas de alimentos com poder anti-inflamatório e que auxiliam no alívio das dores. Confira também dicas de especialistas sobre os exercícios físicos mais indicados e as terapias alternativas que auxiliam na redução dos sintomas. Nas próximas páginas, você vai conhecer melhor a fibromialgia e os cuidados que ela inspira. Boa leitura!

A Redação.

CAPA Fotos DMITRY KALINOVSKY/SHUTTESTOCK



ATENÇÃO!!!

Esta revista tem caráter informativo e baseia-se em dados seguros e consultorias de profissionais especializados, com o intuito de se tornar uma referência para a prevenção de doenças e a conscientização sobre cuidados com a saúde. No entanto, **nenhum conteúdo publicado deve substituir a medicação prescrita e o acompanhamento de um médico.**

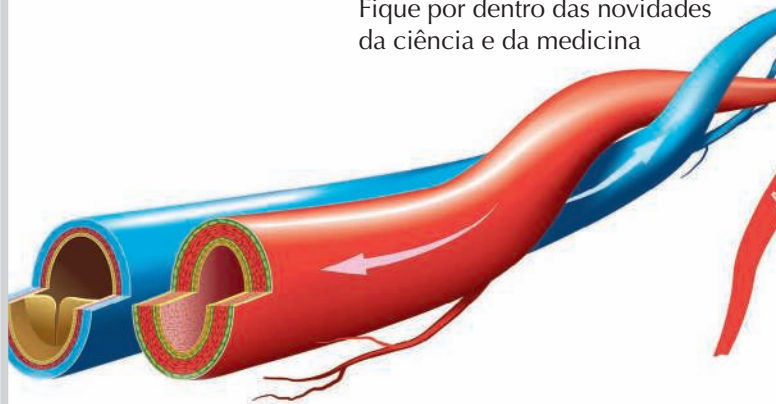
Em relação aos alimentos, **procure um especialista** para saber sobre a quantidade indicada de acordo com sua necessidade!

FOTO Stasque/Shutterstock

ÍNDICE

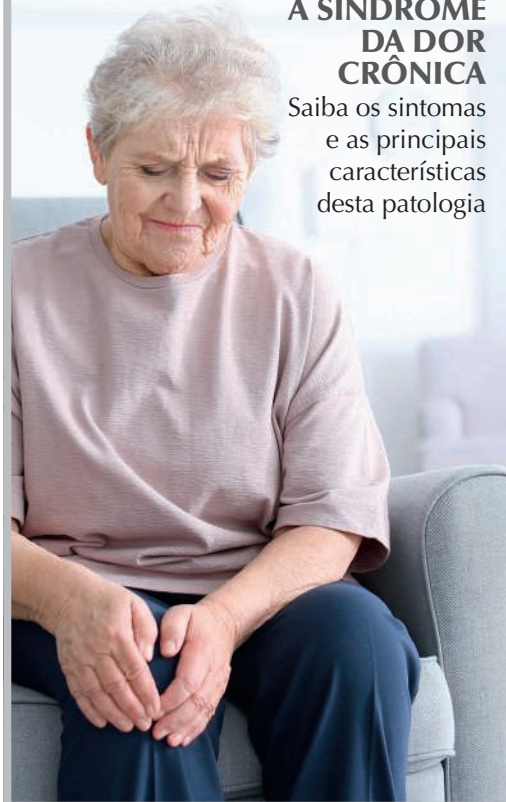
Ciência & Saúde

Fique por dentro das novidades da ciência e da medicina



A SÍNDROME DA DOR CRÔNICA

Saiba os sintomas e as principais características desta patologia



PONTOS DE DOR

Conheça as principais áreas do corpo atingidas pela fibromialgia

DIVERSAS SOLUÇÕES

Terapias convencionais e alternativas para aliviar as dores do corpo e da mente





ALIMENTAÇÃO

Descubra como os alimentos anti-inflamatórios podem beneficiar sua saúde



CORPO E MENTE COMPROMETIDOS

Qual a relação da depressão com as dores crônicas

PILATES

Exercícios que ajudam a alongar o corpo, reduzir o estresse e o aparecimento dos incômodos



AS MAS COMPANHIAS

Pessoas que enfrentam a fibromialgia também manifestam outros distúrbios



OUTRAS PATOLOGIAS

Aprenda a identificar as doenças reumáticas mais conhecidas

Intoxicação alimentar

Cuidado ao lavar frango cru. O alerta foi feito por pesquisadores do Centro para Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) que consideram a prática contraindicada. É que ao colocar a proteína embaixo da torneira, a água respingada pode contaminar outros alimentos e utensílios de cozinha. Segundo os especialistas, são grandes as chances da carne de aves conterem bactérias, como a salmonela, nocivas para a saúde e que podem causar intoxicação alimentar.

**Memória seletiva**

Para entender como o cérebro reage quando alguém tenta de maneira voluntária apagar alguma lembrança da memória, um grupo de cientistas alemães, da Ruhr-Universität Bochum, estudou a reação cerebral de 22 pacientes. Ao mostrarem várias palavras aos participantes, que tinham a opção de lembrar ou esquecer-las, os pesquisadores constataram que os voluntários lembraram menos das palavras que procuraram esquecer. Durante esse processo, os eletrodos implantados no cérebro dos pacientes detectaram variações no hipocampo, importante região da memória. Segundo os cientistas, essas oscilações geraram uma frequência diferenciada que durante o esquecimento ativo deixaram de codificar informações.

A pesquisa sobre o esquecimento voluntário pode servir de base para novos tratamentos do estresse pós-traumático, impedindo que os pacientes revivam emoções negativas.

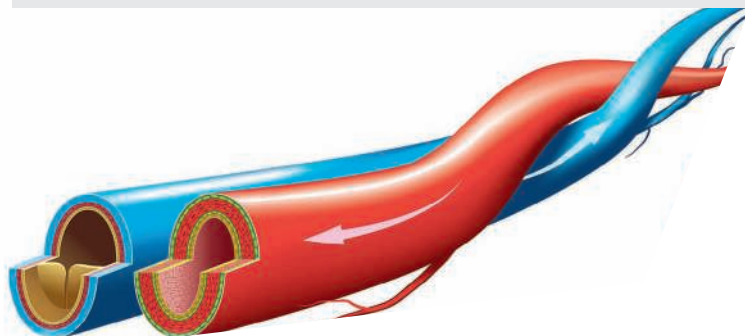




Na palma da mão

Pesquisadores do Instituto de Física de São Carlos, da Universidade de São Paulo (USP), desenvolveram um aparelho que une duas técnicas utilizadas pela fisioterapia no controle das dores: o laser e o ultrassom. O fotossônico, como é chamado, foi aplicado em voluntários que sofrem com a fibromialgia e impressionou pelos resultados positivos. Durante os testes, 90% das pessoas relataram sentir diminuição das dores, sendo que 70% delas classificaram essa redução como muito boa.

O fotossônico foi aplicado nas palmas das mãos dos pacientes com fibromialgia durante três minutos, duas vezes por semana. Os benefícios foram constatados após dez sessões.



Artérias em foco

Um estudo realizado no King's College London, descobriu que o processo de endurecimento das artérias pode ser interrompido e tratado. De acordo com os cientistas, a calcificação das paredes dos vasos sanguíneos pode ser combatida com o bloqueio de uma enzima ligada à produção de moléculas. Apesar dos avanços científicos, os pesquisadores afirmam que a adoção de hábitos saudáveis contribui para o não surgimento do problema que pode levar ao infarto e causar um acidente vascular cerebral (AVC).

Diagnóstico preciso

Pesquisadores da Universidade de Ohio, nos Estados Unidos, desenvolveram um teste sanguíneo que pode detectar a fibromialgia.

Além de um diagnóstico preciso, o exame pode indicar a gravidade da doença, um fator importante na hora do médico prescrever o tipo de tratamento que o paciente deve seguir. Durante a pesquisa, os cientistas descobriram uma espécie de impressão digital no sangue que diferenciavam as amostras dos pacientes com fibromialgia das pessoas com outros tipos de doenças, como artrite e lúpus.



PONTOS DOLOROSOS

Pessoas que sofrem com a fibromialgia têm que aprender a conviver com as dores a vida toda

Ela não tem cura. E lidar com as dores intensas provocadas pela síndrome é uma situação nada fácil. A dor causada pela fibromialgia é difusa. Os pacientes se referem a ela como uma dor que começa na ponta do pé e segue até o último fio de cabelo. “É como se o corpo todo estivesse inflamado. A intensidade da dor vai aumentar de acordo com alguns fatores: estresse emocional, processos infecciosos, principalmente virais, traumas físicos e distúrbios osteomusculares”, observa a reumatologista Tatiana Hasegawa.

De acordo com a especialista, existem pacientes que sentem dores severas mesmo quando não estão sob fortes estímulos. “É o que chamamos na medicina de alodinia, uma disfunção da atividade cerebral que se manifesta por meio de uma dor desproporcional ao estímulo recebido. É como se um lençol encostando na pele provocasse uma dor intensa”, explica.

MITOS E VERDADES

- *As câimbras têm relação com a fibromialgia?*

MITO - De acordo com a reumatologista Tatiana Hasegawa, não. “As câimbras ocorrem em situações onde há falta de condicionamento físico. É possível preveni-las realizando alongamentos e praticando atividades físicas regularmente, principalmente as que trabalham a musculatura dos membros inferiores do corpo.”

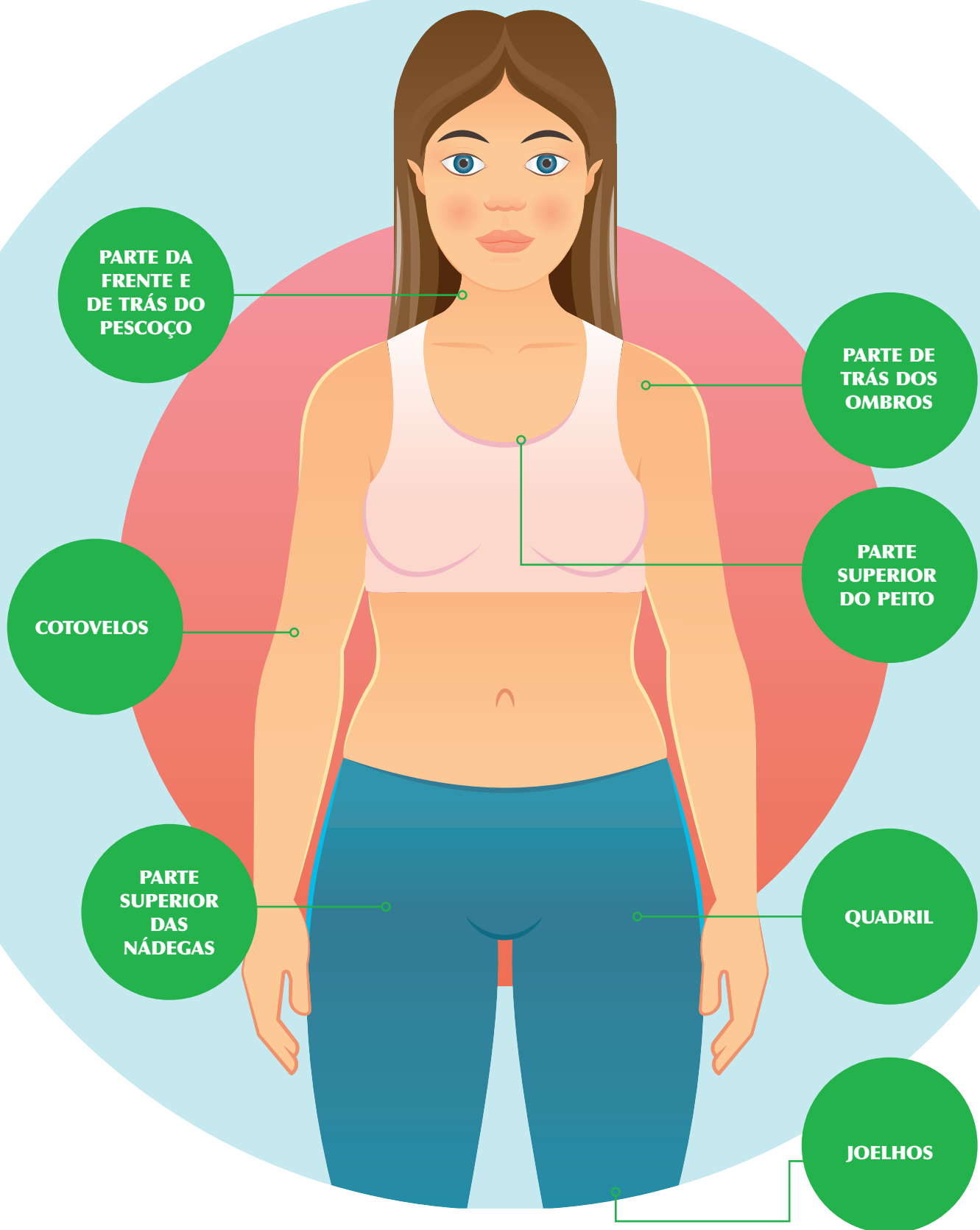
- *A fibromialgia pode ter relação com o trabalho, tipo de impacto constante ou moderado, que possa desencadear um processo da doença?*

VERDADE - “A fibromialgia pode ter relação com distúrbios musculares relacionados ao trabalho, que requerem esforço repetitivo e levam a sobrecarga articular”, explica a reumatologista.

- *Quem tem fibromialgia pode consumir qualquer tipo de alimento?*

MITO - “Há muitos estudos visando os melhores alimentos para o controle dessa doença, porém, ainda não há nada cientificamente comprovado”, relewa Tatiana. Como a fibromialgia é uma doença com sintomas diversos, como disfunção intestinal, levando ao cólon irritável, com sintomas de dor abdominal difusa, cólicas, gases e má digestão, a especialista recomenda que o paciente evite alimentos que causem dificuldade de digestão, como os enlatados e os gordurosos.

ONDE DOÍ?



A síndrome da dor crônica generalizada

Saiba mais sobre essa patologia silenciosa que causa dores pelo corpo

Descrita pelos pacientes como uma doença dolorosa, a fibromialgia já atinge entre 2 a 3% da população brasileira. Mesmo sem a medicina saber especificamente os motivos, a síndrome se manifesta mais em mulheres que em homens, geralmente dos 30 aos 55 anos. Contudo, pessoas que estão longe de pertencerem a essa faixa etária, como crianças e adolescentes, também podem ser afetadas.

Possíveis causas

Apesar de ser motivo de polêmica por não existir ainda uma definição sobre o que de fato causa a doença, o que se sabe é que as pessoas com fibromialgia possuem uma maior sensibilidade à dor. Também já se sabe que algumas situações podem servir de gatilho para o surgimento da síndrome: uma dor mal tratada, um trauma físico ou mesmo uma doença grave. Porém, o mais comum é que a doença comece com um processo de dor crônica, localizada, persistente e que acaba envolvendo todo o corpo. É por isso que muitos pacientes afirmam que a dor ataca o corpo inteiro.

Dor real

O fato de algumas pessoas desenvolverem a doença e outras não, ainda é desconhecido. Mas a presença da dor não se discute mais. Apesar de ser uma dor diferente, na qual não são detectadas lesões pelo corpo, ela é real. Por meio de exames que permitem pesquisar o cérebro em funcionamento descobriu-se que as pessoas com a síndrome estão relatando de maneira correta a verdadeira intensidade do mal que vêm sofrendo.

Sintomas

Como os locais das dores indicados pelos pacientes não apresentam indícios de inflamação, fica difícil especificar se o problema está concentrado nos músculos ou nas articulações. Além das dores generalizadas, a indisposição, o cansaço e a falta de energia para realizar as tarefas comuns do dia a dia estão entre os sinais de alerta de que é preciso procurar a ajuda de um especialista. Acordar esgotado, como se não tivesse dormido o suficiente também se destaca como um dos sintomas da doença. Além das dores generalizadas, problemas como formigamentos, queimações, dores de cabeça e abdominais, alterações na bexiga e intestino devem ser levados em consideração. Também são comuns as alterações de humor, a ansiedade, a falha de memória, a dificuldade de concentração e a depressão.

Diagnóstico

O profissional mais indicado para realizar o diagnóstico é o reumatologista. Como a



avaliação é fundamentalmente clínica, ou seja, é feita por meio dos sintomas indicados pelo paciente, é fundamental anotar todos os sintomas e chegar ao consultório munido de informações precisas. Descrever exatamente o que sente, tanto no aspecto físico quanto no psicológico, fará toda diferença para que o especialista possa indicar o tratamento. De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, alguns especialistas utilizam questionários para auxiliar no diagnóstico, como o Índice de Dor Generalizada, o Índice dos Sintomas e o Questionário dos Impactos da Fibromialgia.

Alguns especialistas utilizam questionários para auxiliar no diagnóstico, como o Índice de Dor Generalizada, o Índice dos Sintomas e o Questionário dos Impactos da Fibromialgia



Já se sabe que algumas situações podem servir de gatilho para o surgimento da síndrome: uma dor mal tratada, um trauma físico ou mesmo uma doença grave

Existe cura?

Não existe cura para a fibromialgia. Como em qualquer situação de saúde crônica, o paciente diagnosticado terá que conviver com o problema por muitos anos ou a vida toda. Apesar das dores intensas e de todo o desconforto físico, assim como pode acontecer nos casos de artrite e artrose, a síndrome não causa deformações. Entretanto, a fibromialgia pode surgir em pessoas que tenham essas e outras doenças reumáticas, como lúpus. Este fator pode prejudicar uma melhora na qualidade de vida desses indivíduos.

Tratamento

“Como a causa é desconhecida, o tratamento é principalmente sintomático”, explica Tatiana Hasegawa, médica reumatologista. Segundo a especialista, o controle da dor e a melhora da qualidade de vida são metas a serem atingidas. “Apesar de muitos tratamentos propostos, poucos têm evidências de seu benefício baseados em estudos científicos. Esses estudos dividem-se em farmacológicos e não-farmacológicos. Na prática clínica, ambas as modalidades devem ser usadas simultaneamente.”

Recomendações

Um conjunto de práticas e cuidados pode ser colocado em ação para minimizar e auxiliar no controle da fibromialgia: o uso de medicamentos, como analgésicos, anti-inflamatórios e até mesmo antidepressivos; a prática de exercícios físicos regulares; massagem; acupuntura, entre outras terapias alternativas, e acompanhamento psicológico. Algumas recomendações são feitas aos pacientes para que possam diminuir os sintomas, entre elas destacam-se evitar carregar pesos; não se envolver em situações que possam aumentar o nível de estresse e achar uma posição confortável quando precisar permanecer na mesma posição por muito tempo. No caso do sono é aconselhável eliminar a luz e o barulho do ambiente.

Exercícios físicos

Com relação à prática de exercícios, a reumatologista revela que, principalmente o condicionamento aeróbico, proporciona os melhores resultados a médio e longo prazo. “Os pacientes apresentam melhora da dor, da fadiga, do sono e especialmente da qualidade de vida. Já a fisioterapia é importante principalmente naqueles pacientes limitados fisicamente pela dor ou com problemas físicos para realizar exercícios. A hidroterapia é recomendada na fase de dor exacerbada, assim como o pilates e os exercícios de alongamento.”



Diversas SOLUÇÕES

O tratamento da fibromialgia e das dores em geral pode incluir métodos convencionais e complementares

As complicações da fibromialgia são muitas. As dores difusas por quase todo o corpo podem estar associadas a outras enfermidades reumáticas, e ainda podem ser agravadas por incômodos no intestino, na bexiga e até desencadear males psicológicos, como a depressão. Olhando assim, parece impossível voltar a ter qualidade de vida quando se é diagnosticado com esta patologia.

Contudo, apesar de não ter cura, é possível tratar a fibromialgia para conviver com ela de maneira mais harmoniosa, amenizando quase totalmente as dores e evitando a incapacitação. Para isso, existem diversos métodos e recursos que podem ser utilizados, como os fármacos e os tratamentos complementares. A seguir, abordamos as principais formas de tratamento, que mostram que é possível, sim, conviver com a fibromialgia sem se tornar refém.

Medicamentos

Você pode pensar que os remédios para fibromialgia envolvam analgésicos ou anti-inflamatórios. Contudo, nem sempre eles são efetivos contra as dores. Isso porque a fibromialgia não desencadeia quadros de inflamação e suas dores não possuem uma causa física como fator desencadeador. Logo, o mais efetivo para amenizar os incômodos são os fármacos que atuam no sistema nervoso, já que é lá que ocorrem as reações e estímulos que geram a dor exacerbada. “Os medicamentos utilizados são os antidepressivos, relaxantes musculares e os neuromoduladores. Estes medicamentos atuarão sobre os mecanismos envolvidos na geração e inibição da dor e dos outros sintomas da doença, independentemente de influenciarem o estado de ânimo do paciente”, esclarece a Comissão de Dor, Fibromialgia e Outras Síndromes Dolorosas de Partes Moles da Sociedade Brasileira de Reumatologia.

Atividades físicas

Os medicamentos utilizados são os antidepressivos, relaxantes musculares e os neuromoduladores. Estes medicamentos atuarão sobre os mecanismos envolvidos na geração e inibição da dor

Uma das principais soluções para controlar os sintomas da fibromialgia são as atividades e exercícios físicos. “Estudos apontam que atividade física e tratamento psicológico em conjunto são os que mostram os melhores resultados no tratamento de fibromialgia. O estímulo de liberação de serotonina pela atividade física melhora a condição desses pacientes”, afirma o fisioterapeuta Santiago Munhos. A recomendação é alinhar a prática de exercícios aeróbicos, como caminhada, ciclismo e natação, à realização de alongamentos, antes e depois das atividades. Dessa forma, o paciente tem a possibilidade de executar os movimentos com o mínimo de incômodo, e ainda evita sofrer com as dores após os exercí-

cios. “A introdução de programas de exercícios físicos, seja no solo ou na água tem apresentado sucesso no alívio dos sintomas dolorosos e da fadiga”, ressalta a reumatologista Tatiana Hasegawa.

Acompanhamento psicológico

Como você verá adiante, as dores incapacitantes da fibromialgia podem contribuir para que o paciente desenvolva transtornos da mente, como ansiedade e depressão. Por isso, o acompanhamento emocional e psicológico se faz bastante necessário nesses casos. “A avaliação e o seguimento com profissionais da área de psicologia pode ser fundamental para o sucesso terapêutico, pois podem ajudar o paciente a compreender melhor o momento difícil que está passando, assim como identificar eventuais gatilhos emocionais que possam agravar a sintomatologia”, explica a reumatologista Débora Egri.





*“A avaliação e o seguimento com profissionais da área de psicologia pode ser fundamental para o sucesso terapêutico, pois podem ajudar o paciente a compreender melhor o momento difícil que está passando”,
Débora Egri, reumatologista*

Acupuntura

Técnica milenar da medicina tradicional chinesa, a acupuntura consiste na aplicação de agulhas em pontos estratégicos do corpo, que vão estimular a liberação de neurotransmissores relaxantes para amenizar os quadros de dor e contribuir para a recuperação dos membros com movimentação limitada em consequência da síndrome reumática.

Massagens

As massagens – ou massoterapia, como é conhecida tecnicamente – são também um recurso útil para amenizar dores e limitações de movimentos. Além de promover o relaxamento do indivíduo, atuando inclusive no controle da ansiedade, a massoterapia contribui para dissipar os incômodos do paciente ao se locomover e

também para reduzir o efeito da tensão e estresse cotidianos, fatores importantes na potencialização das dores.

Yoga

Também muito útil para promover o relaxamento corporal e mental, a yoga constitui uma prática eficaz para complementar o tratamento da fibromialgia. A técnica é muito recomendada por se tratar de uma atividade leve, que proporciona uma recuperação gradativa do condicionamento físico e da flexibilidade de pessoas com fibromialgia. Para aproveitar ao máximo os benefícios da prática, recomenda-se a adaptação de algumas posições mais complexas para evitar o esforço intenso por parte do paciente.

Meditação

Muito recomendada para aliviar dores crônicas em geral, a meditação se apresenta como uma importante aliada também no tratamento complementar da fibromialgia. Além de minimizar os efeitos da dor difusa característica da doença, ela ainda contribui para melhorar o foco e a concentração, potencializando também as capacidades do paciente na realização das atividades diárias com mais qualidade.

Fisioterapia

A movimentação constante e orientada é um dos melhores remédios para o controle da dor. De acordo com Débora, o fisioterapeuta pode contribuir tanto para auxiliar na realização de atividades direcionadas para ampliar os movimentos reduzidos, quanto para adequar a postura corretamente para melhor realização das atividades diárias. “Será enfatizada a reabilitação motora, pois a dor pode levar a pessoa a se movimentar menos no dia a dia, favorecendo a perda muscular, o que colabora com a perpetuação do problema. Também atuam orientando novos padrões de movimentos que podem trazer benefícios a curto e a longo prazo, como levantar corretamente da cama, sentar em uma cadeira e carregar as compras do supermercado”, explica.

Para desinflamar O CORPO

Alimentos anti-inflamatórios que ajudam a aliviar as dores

Tanto a boa quanto a má alimentação causam, ao longo dos anos, um impacto no nosso organismo. Por isso, é muito importante escolher com cuidado o que será consumido. Alguns alimentos são capazes de reduzir o processo inflamatório do nosso corpo. A seguir, conheça 30 desses alimentos considerados poderosos aliados no combate às inflamações.

Folhas verdes

“Por serem considerados alimentos alcalinizantes, as folhas verdes ajudam a equilibrar o pH do organismo”, explica a nutricionista Adriane Marcom. Esse fator contribui para diminuir a acidez do corpo, diminuindo, consequentemente, a ocorrência de inflamações.

Batata-doce

Ela é rica em vitamina C, vitamina E, betacaroteno, antioxidantes e muito eficaz no combate dos radicais livres. Por conter uma quantidade importante de beta criptoxantina, é considerada um alimento anti-inflamatório que contribui no alívio das dores causadas pela artrite reumatoide.



Abóbora

Fonte de betacaroteno e vitamina C, ela combate inflamações do organismo e ajuda a melhorar o sistema imunológico. Essa hortaliça possui fibras, cálcio, ferro, potássio e vitaminas E e B que contribuem para o bem-estar do indivíduo.

Sardinha

Em lata ou fresca, esse peixe de água fria, facilita o fluxo sanguíneo contribuindo para desbloquear as placas de gordura das artérias. Assim como o salmão, é rica em ômega-3, gordura do bem que ajuda a reduzir o processo de inflamação.

Pimenta vermelha

Além de dar aquele gosto ardido ao paladar, a capsaicina, contida nas pimentas, também possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Ela também acelera o metabolismo e melhora o fluxo sanguíneo.

Mamão

A papaína, uma substância importante encontrada na fruta, auxilia na redução das inflamações. O mamão também é conhecido por conter uma grande quantidade de fibras benéficas para o bom funcionamento do trânsito intestinal.

Mirtilo

Importante aliada para manter em harmonia o sistema imunológico, essa fruta é rica em fibras e auxilia no bom funcionamento do sistema digestivo. O mirtilo também contém antocianinas, que têm ação anti-inflamatória.

Laranja

Conhecida por ser uma fruta rica em vitamina C, a laranja é também fonte de cálcio, fósforo e potássio. Outra substância contida na laranja, o ácido ascórbico, possui importante ação anti-inflamatória.

Repolho-roxo

Graças à sua cor roxa, essa hortaliça contém uma grande quantidade de antioxidantes. As propriedades encontradas no repolho-roxo, como as antocianinas, fazem dessa hortaliça uma fonte de substâncias que contribuem para diminuir as inflamações provocadas pelas doenças reumáticas.

Acerola

Fonte de vitamina C, a acerola contribui para a manutenção dos ossos, músculos, tendões, pele, dentes, vasos sanguíneos e todas as estruturas do corpo humano. A fruta também é considerada uma importante aliada no combate de doenças reumáticas, como a artrite.

Linhaça

Sua alta concentração de ômega-3 ajuda a combater o colesterol ruim (LDL) atuando na prevenção de doenças cardiovasculares. O efeito anti-inflamatório dessa semente é um poderoso aliado na batalha contra os sintomas da rinite e cistite e outros tipos de inflamações.

Gengibre

O gengibre é uma raiz considerada um poderoso remédio natural devido às suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Versátil, o gengibre pode ser utilizado como tempero ou na forma de chá. O seu consumo auxilia na diminui-





ção das dores causadas pela artrite e artrose. Ele também ajuda a aliviar os sintomas das infecções respiratórias, como a asma e a bronquite.

Chia

Considerada pelos especialistas como uma das melhores fontes vegetais de ômega-3, essa semente auxilia no combate dos processos inflamatórios. A chia também é muito importante para a manutenção da saúde cardiovascular mostrando-se eficaz no aumento do bom colesterol (HDL).

Salmão

Rico em ômega-3, esse peixe de água fria, faz bem para a saúde do coração e previne o surgimento de processos inflamatórios. Os benefícios do salmão também são sempre indicados nos programas de emagrecimento.

Brócolis

Esse vegetal possui substâncias alcalinas que têm a função de manter em equilíbrio o pH do organismo. De acordo com a especialista em medicina integrativa, Ana Galvão, quanto menos ácido estiver o nosso pH, menor será a inflamação.

Maçã

Você já deve ter escutado que o melhor da maçã está concentrado na sua casca. É verdade! As enzimas presentes nessa parte da fruta ajudam a controlar um tipo de célula que atuam para que o organismo desenvolva algum tipo de inflamação.

Limão

A fruta possui propriedades como vitaminas, sais minerais e flavonoides. A grande quantidade de vitamina C confere ao limão poderes antioxidantes e anti-inflamatórios. Ele também atua na produção do colágeno, importante proteína que ajuda a proteger as articulações.

Chá branco

Essa erva possui propriedades antioxidantes chamadas catequinas, que têm função anti-inflamatória. Como o chá branco é menos processado, ele acumula maior índice de substâncias fitoquímicas que fazem bem para a saúde em geral.

Cúrcuma

A especiaria é rica em substâncias antioxidantes. Também conhecida como açafrão-da-terra, possui um importante composto, a curcumina, que ajuda a neutralizar as inflamações atuando contra problemas como a tendinite.

Nozes e amêndoas

Essas oleoginosas, auxiliam no bom funcionamento dos hormônios e das células. São ricas em ômega-3, uma gordura saudável que tem o poder de combater a inflamação. Com isso, as nozes e amêndoas são consideradas alimentos importantes no dia a dia dos pacientes com doenças reumáticas.

Chocolate amargo

O uso desse alimento é indicado nos casos de quadros reumáticos e no auxílio de doenças em geral. É um antioxidante que atua no combate dos radicais livres.



Cogumelos

Graças aos polissacarídeos, polímero composto de carboidratos, cogumelos como os que caíram nas graças dos brasileiros, o shimeji e o shitake, são alimentos que atuam no combate dos processos inflamatórios.

Morango

Pela alta concentração de substâncias antioxidantes, o morango, que faz parte do grupo das frutas vermelhas, ajuda a diminuir as inflamações do organismo.

Orégano

A versão fresca dessa erva aromática pode ser usada na preparação de chás. Essa bebida ameniza o desconforto das dores. Ela contém antioxidantes que intervêm no processo inflamatório.

Óleo de peixe

Para quem sofre com dores nas articulações em geral, a nutricionista Adriane Marcom recomenda o óleo de peixe. Ele é rico em ômega-3, poderoso ácido graxo que ajuda a combater as inflamações.

Azeite

O azeite ajuda a neutralizar os radicais livres. É rico em polifenóis e possui ácido alfa linolênico, substâncias que desempenham funções anti-inflamatórias. De acordo com a nutricionista, é importante consumi-lo na forma crua, pois quando aquecido, o azeite perde suas propriedades.

Abacate

Rico em beta-sistosterol, uma substância que age como um importante anti-inflamatório natural, o abacate é eficaz no combate de doenças, como artrite e artrose. Além disso, a fruta contém nutrientes que auxiliam na desintoxicação do fígado e agem na diminuição da pressão arterial.

Aipo

Também chamado de salsão, o aipo é rico em antioxidantes, substâncias que combatem os radicais livres, sendo indiretamente benéfico no tratamento da doença reumática.

Uva

Rica em fitoalexina, um composto químico com ação anti-inflamatória e antioxidante, a uva também ajuda a proteger o coração.

Alho

Além de possuir ações antioxidantes, o alho tem propriedades anti-inflamatórias e ajuda a desintoxicar o organismo. Ele também fortalece o sistema imunológico e contribui para a manutenção da saúde do sistema cardiovascular.

ALIMENTOS PARA EVITAR

Quem tem problemas com doenças reumáticas deve evitar alguns alimentos que acabam acelerando o processo inflamatório. Entre eles estão os pães, refrigerantes e produtos embutidos. De acordo com a nutricionista Carina Brunale, também fazem parte dessa lista os alimentos industrializados que contenham excesso de açúcar, gordura saturada e hidrogenada. Também não é recomendado o consumo de alimentos que contenham glúten, cafeína, corantes, glutamato monossódico, além de camarão, produtos lácteos e aspartame.



Alívio para AS DORES

Aprenda posições para fazer em casa e fortalecer o corpo

Criado por Joseph Pilates, o método une condicionamento físico e mental por meio de movimentos naturais que permitem o controle total do corpo. “A prática leva em conta a concentração e a percepção de cada um, o alongamento e a flexibilidade, além da força e do desenvolvimento físico”, destaca Gisele Catalano, educadora física e instrutora de pilates.

Os seis princípios

A prática melhora a postura, aumenta a estabilidade, previne doenças, promove equilíbrio e coordenação, alivia dores, estresse e tensão, desenvolve e aumenta o bem-estar de quem o pratica. Para alcançar tantos benefícios, o pilates é baseado em seis princípios:

1. A respiração sempre coordenada com o movimento;

2. O centro de força que deve ser ativado durante toda a prática;

3. A concentração para executar as posições de maneira segura e correta;

4. O controle para dominar a musculatura desejada;

5. A precisão para executar os movimentos evitando gastos desnecessários de energia;

6. A fluidez para a execução ritmada e coordenada dos movimentos.



ALONGAMENTOS



1 Deite de barriga para cima, com as pernas estendidas e os pés no chão. Eleve uma das pernas em direção ao alto. Apoie a ponta dos pés no círculo e segure com as duas mãos e conte de 20 a 40 segundos. Faça uma série de três a cinco repetições em cada perna.



2 Deite de barriga para cima com os joelhos flexionados e os pés no chão. Eleve as duas pernas em um ângulo de 90 graus. Apoie a ponta dos pés no círculo, alongue as pernas para o alto, segure com as mãos e conte de 20 a 40 segundos. Faça uma série de três a cinco repetições.



3 Deite de barriga para cima, com os joelhos flexionados e pés no chão. Eleve a perna esquerda para o alto, abra a perna lentamente segurando com a mão esquerda o círculo. Estabilize o corpo com a mão direita apoiada no chão. Conte de 20 a 40 segundos. Faça uma série de três a cinco repetições em cada perna.

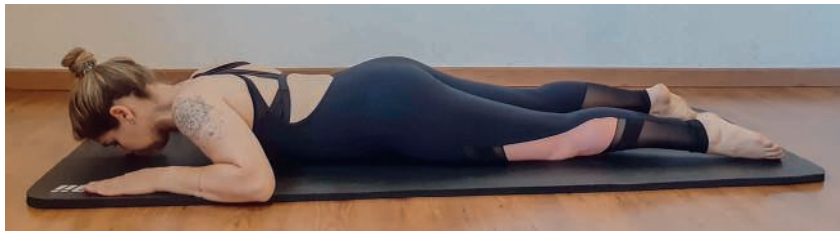


4 Deite de barriga para cima, com os joelhos estendidos. Eleve a perna direita para o alto segurando o círculo com a mão esquerda. Traga a perna direita em direção ao joelho esquerdo, estabilize o corpo com a mão direita e conte de 20 a 40 segundos. Faça uma série de três a cinco repetições em cada perna.

CONFORTO E BEM-ESTAR

Em qualquer atividade física, usar a roupa adequada é fundamental. Assim também é no pilates. As roupas devem ser confortáveis e práticas para não reduzir ou atrapalhar a mobilidade durante os exercícios. Afinal, o método precisa de roupas que ofereçam flexibilidade. “O instrutor precisa ver o corpo, corrigir os movimentos e a postura dos alunos. Por isso, roupas um pouco mais justas facilitam esse trabalho. As muito largas podem atrapalhar algum movimento ou até mesmo ficar presa em um equipamento”, explica a instrutora. Macacão, calça legging, corsário, regata, camiseta ou top são ideais para as mulheres. Já para os homens as sugestões são calça ou bermuda, que proporcione os movimentos, e camisetas de tecido leve para ajudar na transpiração. Nos pés, o ideal é que ambos façam os exercícios descalços ou utilizem meias com solas antiderrapantes. Outra dica da instrutora é nunca se exercitar de barriga vazia. O nível de açúcar no sangue pode baixar provocando mal-estar, tontura e até desmaio. “O ideal é se alimentar com até 30 minutos de antecedência, quando for um lanche leve, ou até 2 horas antes se for a refeição principal. Em caso de dúvidas, a pessoa deve procurar sempre uma orientação nutricional com um profissional especializado”, alerta.

FORTALECENDO A COLUNA



1 Deite de barriga para baixo e apoie a testa no chão. Flexione os cotovelos e mantenha as mãos ao lado da cabeça. Estenda e afaste as pernas que devem estar rodadas para fora.



2 Inspire, estique os braços, partindo da cabeça, e estenda a coluna em direção ao teto. Expire, retornando a coluna de baixo para cima. Volte à posição inicial. Faça uma série de três a quatro repetições.



3 Sente-se em cima dos ossos do bumbum e estenda os braços na linha dos ombros. Deixe as pernas estendidas e afastadas um palmo além da largura do quadril.



4 Inspire profundamente e, ao expirar, flexione a coluna à frente. Em seguida, retorne à posição inicial. Faça uma série de três repetições.

FORÇA E FLEXIBILIDADE



1 Deite de barriga para cima, flexione a cabeça e o tronco. Traga ambas as pernas em direção ao peito e segure-as com as mãos.



2 Inspire e, simultaneamente, estenda os braços para trás e as pernas à frente mantendo a flexão do tronco.



3 Em seguida, segurando o ar, realize um círculo com os braços.



4 Expire e retorne à posição inicial. Faça uma série de seis repetições.

PERNAS E BRAÇOS



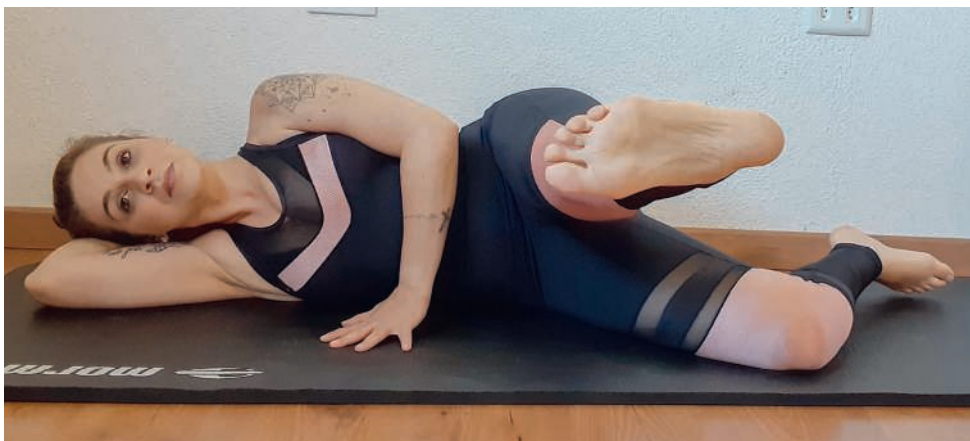
1 Após inspirar suavemente, expire enquanto estende o quadril e o joelho. Leve uma das pernas para trás, mantendo a pelve parada. Retorne à posição inicial. Faça uma série de cinco repetições em cada perna.



2 Apoie os joelhos no chão, deixe pernas e braços em paralelos e inspire para começar o exercício. Em seguida, expire e eleve um dos braços para frente. Retorne à posição inicial. Faça uma série de cinco repetições em cada braço.

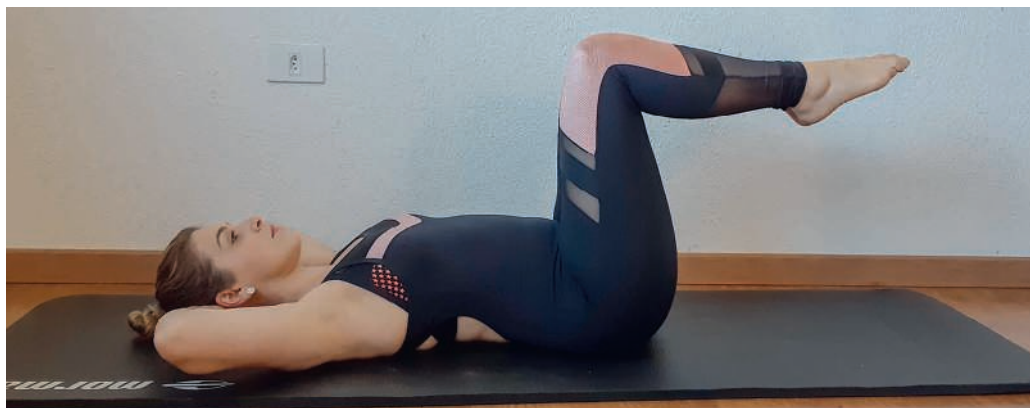


1A Deite-se lateralmente. Apoie a cabeça em uma das mãos. Mantenha a outra mão à frente do corpo. Flexione a perna de baixo e estenda a perna que ficar em cima.



1B Eleve a perna de cima na linha do quadril, que deve estar flexionado e leve a perna à frente. Com o tornozelo flexionado, empurre duas vezes a perna para frente. Volte à posição inicial. Faça uma série de três repetições em cada perna.

ABDOMINAL



1A Deite de barriga para cima, coloque as mãos atrás da cabeça e mantenha as pernas em um ângulo de 90°.

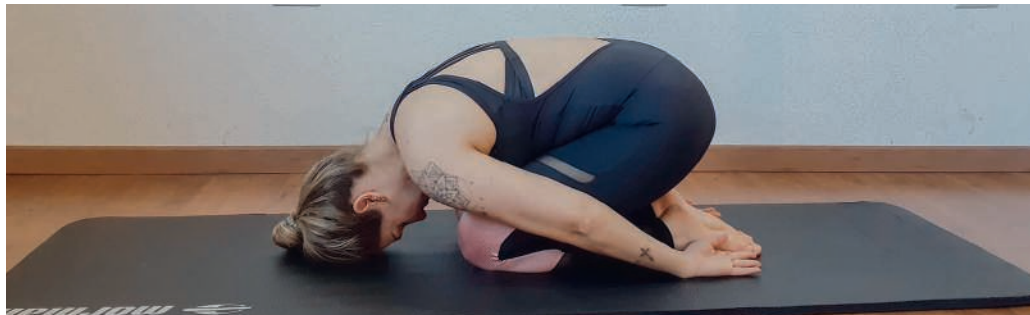


1B Eleve o tronco em diagonal. Leve o cotovelo em direção ao joelho e alongue a perna oposta. Inspire em um lado e expire ao trocar de lado.



1C Faça uma série de cinco repetições em cada perna, mas sempre alternando-as e mantendo a coluna flexionada.

Entre um exercício e outro, descanse!



Sente-se nos calcanhares e mantenha o tronco flexionado. Apoie a cabeça no chão e deixe os braços relaxados para trás. Faça três ciclos respiratórios profundos, inspire e expire!

CORPO E MENTE comprometidos

Entenda a relação entre a fibromialgia e a depressão e os impactos na saúde

As dores intensas e constantes da fibromialgia não trazem prejuízos apenas para a saúde do corpo físico. A mente de indivíduos nessa condição também pode ser afetada gravemente pelos sintomas da patologia, tendo relação direta com outra enfermidade: a depressão.

“As alterações do humor, como irritabilidade e tristeza, estão presentes em até 70% dos pacientes. A depressão aparece em até 30% dos casos”, afirma a reumatologista Tatiana Hasegawa. Apesar de ainda ser considerada uma enfermidade reumatológica, alguns especialistas defendem que a fibromialgia pode ser, na verdade, um distúrbio neurológico. Isso porque diversos



estudos mostram que pacientes com fibromialgia apresentam maior número de neurotransmissores de dor, o que sugere uma reação anormal do sistema nervoso central aos incômodos. “Imagina-se que a principal causa da dor difusa em pacientes com fibromialgia seja uma maior sensibilidade desses indivíduos à dor, por uma ativação do sistema nervoso central. Não é de espantar, portanto, que outros estímulos também sejam amplificados e causem desconforto aos pacientes”, atesta artigo da Comissão de Dor, Fibromialgia e Outras Síndromes Dolorosas de Partes Moles.

Uma piora a outra

A relação entre a fibromialgia e a depressão ocorre tanto no desenvolvimento de ambas as enfermidades quanto na piora dos quadros sintomáticos das duas doenças. Um paciente com a síndrome das dores difusas apresenta maior propensão a desenvolver depressão. Estima-se que a taxa de prevalência da condição psicológica varie de 49% a 80% entre os pacientes com fibromialgia.

Ao mesmo tempo, a depressão também é apontada como um fator de risco para o desenvolvimento de dores crônicas, incluindo a fibromialgia. De acordo com um estudo brasileiro de 2014, o transtorno depressivo pode tanto provocar o aparecimento de condições físicas que causam dor, quanto piorar o quadro doloroso, sendo essa a característica mais comum à depressão. “A depressão piora os sintomas da fibromialgia, assim como a fibromialgia também piora os sintomas da depressão”, confirma Tatiana.

“A depressão piora os sintomas da fibromialgia, assim como a fibromialgia também piora os sintomas da depressão”, Tatiana Hasegawa, reumatologista

Intervenção necessária

Além de influenciar na complicação da outra, a fibromialgia e a depressão também se relacionam no que diz respeito aos pró-



NÃO É FRESCURA!

Apesar de estarem relacionadas, a fibromialgia e a depressão compreendem enfermidades diferentes, e ambas merecem atenção e cuidados especiais. “Nem todo paciente com fibromialgia tem depressão. Por muito tempo pensou-se que a fibromialgia era uma ‘depressão mascarada’. Hoje sabemos que a dor da fibromialgia é real, e não se deve pensar que o paciente está ‘somatizando’, isto é, manifestando um problema psicológico através da dor”, esclarece em artigo a Comissão de Dor, Fibromialgia e Outras Síndromes Dolorosas de Partes Moles no site da Sociedade Brasileira de Reumatologia.

prios sintomas. Como mencionado, a depressão e outros transtornos mentais podem ser responsáveis por desencadear quadros de dor nos pacientes. E, em alguns casos, as manifestações somáticas podem ser semelhantes às que configuram a fibromialgia. “Muitos dos sintomas da depressão, como cansaço, sensação de perda de energia, desânimo ou distúrbios do sono são idênticos àqueles da fibromialgia”, pontua o reumatologista Milton Helfenstein Júnior.

Essa similaridade é responsável, em alguns casos, por dificultar o diagnóstico da síndrome reumática. E, apesar de não oferecer risco de vida ao paciente, a fibromialgia causa sofrimento extremo, e pode ainda agravar ou desencadear um quadro de distúrbio depressivo. Por conta disso, o acompanhamento do caso desde o início em ambas as situações se faz mais do que necessário para obter um diagnóstico preciso o quanto antes.



Pessoas com a doença
são mais propensas
a desenvolver outras
condições dolorosas

As más companhias da fibromialgia

É comprovado que o cérebro de uma pessoa com fibromialgia recebe os estímulos de forma exagerada, ativando todo o sistema nervoso, o que faz com que a sensação de dor seja amplificada. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), pessoas com essa condição clínica têm maior probabilidade de adquirir outras síndromes e sentir mais dor do que o comum.

Para Rubens Bonfiglioli, reumatologista e presidente da Sociedade Paulista de Reumatologia, sintomas como a enxaqueca e a síndrome do intestino irritável acompanham o quadro de fibromialgia, porque a dificuldade de relaxamento e a sensação exagerada de dor acontecem em regiões mais suscetíveis à redução dos hormônios, como intestino e cabeça.

“Uma dor em uma pessoa sem fibromialgia, muitas vezes, passa despercebida, enquanto um paciente com fibromialgia tem o mesmo quadro, em condições exacerbadas, sem nenhum tipo de controle”, complementa Renato Andrade Chaves, neurocirurgião especialista em coluna e crânio.

Principais sintomas ENXAQUECA

A correlação entre fibromialgia e enxaqueca se deve à redução na produção de neuro-hormônios, como serotonina e noradrenalina. De acordo com Chaves, o desequilíbrio entre a percepção dolorosa e os mecanismos de modulação das vias que conduzem estímulos de sensibilidade (tato, pressão, dor, temperatura e vibração) são os mecanismos mais aceitos para o entendimento fisiopatológico da fibromialgia. Níveis elevados de neurotransmissores e níveis reduzidos de serotonina e seus precursores são sugestivos desses desequilíbrios, uma vez que o neurotransmissor ou substância P é mediadora das vias que conduzem estímulos de sensibilidade enquanto a serotonina media a inibição da dor. As causas da ligação entre enxaqueca e fibromialgia ainda são desconhecidas, estuda-se que pode ser genética ou alteração no local da produção. “O que se sabe é que para ambas há uma deficiência dessas substâncias e o tratamento visa melhorar a produção e/ou o aproveitamento da serotonina, principalmente com medicamentos e atividades físicas”, acrescenta Bonfiglioli. “Os tratamentos mais indicados são exercícios físicos, para aumento da serotonina, psicoterapia, para aliviar a ansiedade e uso de antidepressivos, para diminuir a substância P e todos os outros neurotransmissores”, completa Chaves.

SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS

O distúrbio que se caracteriza pelo impulso de mexer as pernas quando em repouso está associado à deficiência de dopamina, substância que também pode estar alterada na fibromialgia, porém não em todos os casos. A conexão entre elas é desconhecida, porém há indícios de que pessoas com fibro são 10 vezes

A correlação entre fibromialgia e enxaqueca se deve à redução na produção de neuro-hormônios, como serotonina e noradrenalina

Calcula-se que entre 30 e 70% das pessoas com fibromialgia também apresentam a Síndrome do Intestino Irritável

mais propensas à síndrome. Além disso, já há relatos de melhora da síndrome em quem realiza o tratamento da fibromialgia.

DOR PÉLVICA

O reumatologista Bonfiglioli ressalta que o papel dos neuro-hormônios é muito amplo no nosso organismo, atuando em diversos locais. Pessoas com fibromialgia apresentam queixas em regiões sensíveis à diminuição desses hormônios como o intestino, a musculatura pélvica, a bexiga, a musculatura uterina e as trompas. Observa-se que as mulheres com fibromialgia demonstram intensificação das dores em períodos pré-menstruais, principalmente.

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

A causa é a mesma da dor pélvica, diminuição dos neuro-hormônios em área sensível a essa redução, como o intestino. Calcula-se que entre 30 e 70% das pessoas com fibromialgia também apresentam a Síndrome do Intestino Irritável, uma síndrome de dor. Em alguns casos, o uso de medicação antidepressiva é benéfico para ambas as condições.

DOENÇAS AUTOIMUNES

Pacientes com dores crônicas e sensações de desconforto no aparelho locomotor tendem a ter fibromialgia, apesar dela não ser uma doença inflamatória. Algumas pesquisas indicam que 25% das pessoas com doenças autoimune, como artrite reumatoide (AR), lúpus, síndrome de Sjögren e espondilite anquilosante também apresentam quadro de fibromialgia.

DISTÚRBIOS DO SONO

De acordo com estudos do sono (polissonografia) realizados pela Sociedade Brasileira de Reumatologia, juntamente com a fibromialgia também podem ocorrer insônia, sensação de pernas inquietas antes de dormir e movimentos da perna durante o sono. O paciente com fibro até dorme um bom número de horas, mas acorda cansado – é o chamado sono não reparador.

OBESIDADE

A relação entre fibromialgia e obesidade é extremamente próxima e conturbada. A pessoa que sofre com as fortes dores crônicas, passa a se recolher cada vez mais e com o sedentarismo o peso aumenta consideravelmente. Simultaneamente, estar acima do peso ou obeso causa mais estresse sobre as articulações, o que pode aumentar a dor e agravar a fibromialgia.

Elas atingem pessoas de **TODAS AS IDADES**

Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 12 milhões de brasileiros têm algum tipo de doença reumática

Se você é daquelas pessoas que ainda pensa que o reumatismo só se manifesta nas pessoas de idade mais avançada está completamente enganado! O surgimento das doenças reumáticas pode ser observado em indivíduos das mais variadas faixas etárias. Além das mais conhecidas, como a artrite e a artrose, outras patologias fazem parte desse conjunto constituído por mais de 300 doenças responsáveis por desconfortos e dores intensas.

ARTRITE

A artrite é uma inflamação que pode ocorrer em qualquer uma das articulações do corpo. Durante o processo inflamatório, o local fica dolorido, inchado e quente. As causas desse inchaço podem estar ligadas a algum outro problema de saúde, como a gota, que causa alterações metabólicas, ou algum tipo de inflamação após o indivíduo passar por alguma infecção. Contudo, a artrite é um termo que compreende mais de 100 causas diferentes





para o mesmo problema. Os pontos do corpo que mais doem são pés, tornozelos, joelhos, quadris, punhos, mãos, cotovelos, ombros, pescoço e articulação temporomandibular.

Tratamento: enquanto são investigadas as causas, o paciente passa por um tratamento sintomático, apenas para aliviar as dores e minimizar as limitações funcionais. O melhor tratamento ainda é a prevenção.

ARTROSE

Diferente da artrite, a artrose não envolve nenhum processo inflamatório. A artrose é caracterizada pelo desgaste da cartilagem. Os ossos revestidos por essas cartilagens também sofrem alterações, contribuindo para a dor e para a limitação dos movimentos do paciente. As causas podem estar relacionadas a outras patologias, contudo, é mais associada ao processo de envelhecimento. Os pontos do corpo que mais doem são: joelhos, articulações coxofemorais, coluna e mãos.

Tratamento: como a artrose não tem cura, o tratamento dos sintomas assegura uma melhor qualidade de vida para as pessoas que apresentam a doença. Por isso, o controle de alguns fatores, como a obesidade e o sedentarismo, garantem uma melhora no quadro.

OSTEOPOROSE

A osteoporose se caracteriza pela redução da densidade dos ossos, tornando o corpo mais

vulnerável a tombos e impactos. Segundo o médico ortopedista Thiago Righetto, a patologia não apresenta sintomas e acaba sendo descoberta durante exames de triagem ou em casos em que o paciente apresenta fratura. “Pacientes diagnosticados com osteoporose, se não tratada, possuem um risco maior de fratura, mesmo com um simples movimento de flexionar o tronco”, alerta. Os pontos mais afetados e que podem ser fortalecidos por meio do exercício físico são ossos dos braços, coluna cervical e torácica, ossos da bacia, pernas e coluna lombar. O consumo exagerado do álcool e do cigarro, deficiência na produção de hormônios, uma alimentação pobre em cálcio e vitamina D, além do uso prolongado de medicamentos à base de cortisona e a predisposição genética estão entre as causas.

Tratamento: existem vários medicamentos com foco na desaceleração da perda óssea, visando aumentar a sua formação. Mas para saber qual o tratamento mais adequado é preciso consultar um especialista. Somente o médico poderá prescrever o remédio mais adequado para cada caso, pois cada medicamento tem o seu efeito colateral.

GOTA

Trata-se de uma ocorrência reumática que se manifesta com a elevação do ácido úrico no sangue. Apesar de ser uma substância comum no organismo, em algumas pessoas

A artrose é caracterizada pelo desgaste da cartilagem.

Os ossos revestidos por essas cartilagens também sofrem alterações, contribuindo para a dor e para a limitação dos movimentos do paciente



“A gota acomete prioritariamente pessoas do sexo masculino, em qualquer faixa etária e, muitas vezes, com um histórico familiar”, Débora Egri, doutora em reumatologia

o excesso da produção desse ácido úrico, contribui para a formação de cristais que são depositados nas articulações. De acordo com Ana Galvão, especialista em medicina integrativa, esse aumento pode acontecer por vários fatores. “Entre eles, a insuficiência renal, obesidade, hipertensão arterial, insuficiência cardíaca ou predisposição genética”, explica. De acordo com a reumatologista Débora Egri, “A gota acomete prioritariamente pessoas do sexo masculino, em qualquer faixa etária e, muitas vezes, com um histórico familiar”. Apesar de atingir mais os homens do que mulheres, elas também passam a correr mais risco de desenvolver a gota quando entram na menopausa.

Tratamento: como a gota não tem cura, o tratamento tem como objetivo controlar a dor. Com relação ao medicamento, os anti-inflamatórios e os derivados da cortisona são os mais utilizados. Na alimentação, o paciente deve diminuir o consumo de carnes vermelhas, frutos do mar, refrigerantes, sucos de fruta e bebidas alcóolicas.

BURSITE

A bursa é uma pequena bolsa localizada entre os tecidos do sistema musculoesquelético, que facilita o deslizamento entre eles.

No corpo humano existem 156 bursas e sua inflamação é chamada de bursite. Os pontos do corpo que mais doem quando a inflamação se manifesta são ombros, quadril e cotovelos. São vários os fatores que podem causar a bursite, contudo, destacam-se os movimentos articulares repetitivos, traumas, infecções e lesões por esforço.

Tratamento: o primeiro passo é descobrir se existe alguma atividade desenvolvida no dia a dia que esteja sobrecarregando o local onde está localizada a bursa. “É importante observar alguns comportamentos como dormir com o braço embaixo da cabeça, ficar com as pernas cruzadas por longos períodos, apoiar, com frequência, o cotovelo em superfícies duras como mesas e cadeiras”, alerta Débora Egri, doutora em reumatologia.

TENDINITE

As estruturas que ligam nossos músculos aos ossos são chamadas de tendões. Quando apresentam algum tipo de inflamação, que pode acontecer em qualquer parte do corpo, esse processo é conhecido como tendinite. Os sintomas são dores agudas na região atendida, edema e dificuldade para movimentar. A tendinite ocorre devido ao uso repetitivo de determinada área do corpo. Um exemplo

clássico são as tendinites de músculos do antebraço, muitas vezes, a causa da inflamação é o hábito excessivo de digitar. Para prevenir, os especialistas recomendam alongamentos e pequenas pausas durante o expediente.

Tratamento: o tratamento varia de acordo com a gravidade do caso. Pode ser feito com o uso combinado de anti-inflamatórios e sessões de fisioterapia, nos casos mais leves. Já nos mais complexos, o uso de corticoides pode ser o mais indicado.

LÚPUS

É uma manifestação inflamatória autoimune que aparece em decorrência de um desequilíbrio no sistema imunológico da pessoa. Embora possa ocorrer em homens, atinge principalmente mulheres com idade entre 25 e 35 anos. Contudo, pode ocorrer na infância, na adolescência e após a menopausa. O lúpus pode ser cutâneo, o que significa que a doença atinge apenas a pele, ou eritematosa sistêmica. Neste último caso, a doença afeta várias partes do corpo do indivíduo, como coração, pulmão e rins. A predisposição genética e as alterações hormonais estão entre as causas. Mas também, ela pode se manifestar por meio de fatores externos como o uso de alguns tipos de

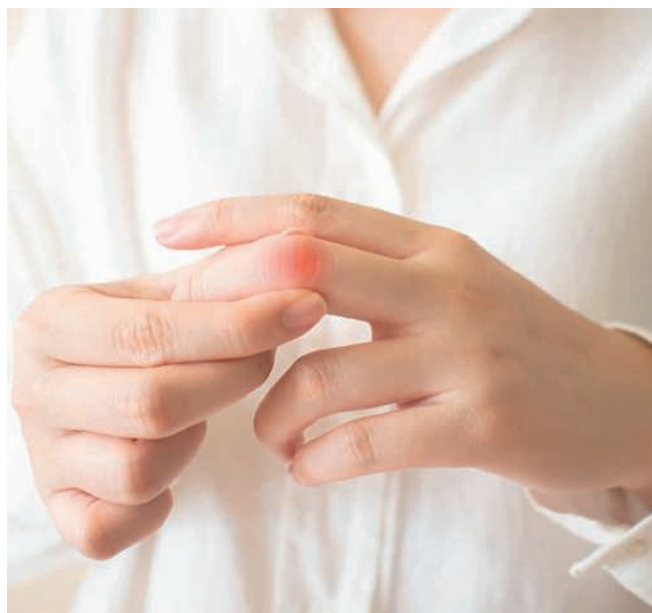
medicamentos. Não existe uma forma de prevenção da doença.

Gravidez

As pacientes com lúpus podem ter filho. Porém, deve ser uma gravidez planejada. Os médicos aconselham esperar dois anos após a doença estar controlada, a fim de evitar complicações para mãe e bebê; a gestação deve seguir sob a orientação do médico que a assiste e do ginecologista. Já as mulheres com lúpus eritematoso sistêmico devem usar medidas contraceptivas seguras. A gestação deverá ser planejada, permitindo a escolha do melhor momento: quando a doença estiver controlada e seja possível a interrupção de medicações que possam trazer alguma complicação para a criança.

Tratamento: em primeiro lugar, o paciente deve seguir todas as orientações do seu médico. Se, por algum motivo, o paciente não puder seguir alguma das recomendações, deverá comunicar imediatamente ao especialista para que encontrem uma alternativa. “O paciente não deve omitir nenhuma informação do seu médico, nem mesmo uma substância ‘natural’ pode ser utilizada sem o consentimento desse profissional”, explica Débora Egri.

O lúpus pode ser cutâneo, o que significa que a doença atinge apenas a pele, ou eritematosa sistêmica. Neste último caso, a doença afeta várias partes do corpo do indivíduo como coração, pulmão e rins





Especialistas consultados:

- Adriane Marcom, nutricionista
- Ana Galvão, especialista em medicina integrativa
- Carina Brunale, nutricionista
- Débora Egri, reumatologista
- Gisele Catalano, educadora física e instrutora de pilates
- Milton Helfenstein Júnior, reumatologista
- Tatiana Hasegawa, reumatologista
- Thiago Righetto, ortopedista
- Renato Andrade Chaves, neurocirurgião especialista em coluna e crânio
- Rubens Bonfiglioli, reumatologista e presidente da Sociedade Paulista de Reumatologia

FOTO Ruslan Guzov/Shutterstock

**ENVELHECER
COM SAÚDE**

Ano 4, nº 42 - Junho - 2026

COORDENADORA DE REVISTAS DIGITAIS Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
REDAÇÃO Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
DESIGN Angela Soares (angela.soares@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

Conteúdo produzido por Estúdio Lettera Comunicação e publicado originalmente na revista: Saúde & Equilíbrio - Ano 2, Nº 12 - 2019

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito

CONTATO atendimento@astral.com.br

ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83 - Jardim Contorno, Bauru - SP - CEP: 17047-281


alto astral
 editora

©2026 EDITORA
 ALTO ASTRAL LTDA. TODOS
 OS DIREITOS RESERVADOS.
 PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

UMA PAIXÃO INESPERADA, UMA MORTE SUSPEITA E A INEXPLICÁVEL CONEXÃO ENTRE DUAS IRMÃS.

Quando sua irmã caçula morre, a empresária Emily se vê obrigada a pausar sua vida profissional para se isolar com a única sobrinha e o cunhado na fazenda da família. E lá, enquanto tenta reconstituir as últimas semanas de vida de Evelyn, Emily se aproxima do cunhado André e do jardineiro Juan, em uma investigação cheia de surpresas e desejo. Com a descoberta do diário de Evelyn escondido na casa de bonecas, Emily confronta o próprio passado, descobre o presente e reescreve seu futuro!

Já disponível na
amazon



O ENIGMA DA CASA DE BONECAS



FERNANDA VILLAS BÔAS
ASTRALBOOKS

