



Artrite Reumatóide
Controlar para sustentar
a remissão
(Pág. 2)



Alergias
Como lidar com elas?
Quer saber mais?
(Pág. 3)

ATIVIDADE FÍSICA X EXERCÍCIO FÍSICO

Atividade Física e
Exercício Físico
Saiba as diferenças
(Pág. 4)



Artrite Reumatóide

A causa da Artrite Reumatóide é desconhecida. Sabemos, no entanto, que o sistema imunitário tem um papel importante na inflamação e na doença. O sistema imunitário é o nosso sistema de defesas contra agressões como vírus, bactérias e outras células estranhas ao organismo. No caso da Artrite Reumatóide, existe uma resposta errada do sistema imunitário, que reconhece as próprias células como estranhas e ataca-as causando uma resposta inflamatória nas articulações e outros órgãos.

Sintomas

Os sintomas da Artrite Reumatóide são variáveis de pessoa para pessoa. Não existe uma igual e cada um tem a doença de forma diferente. Em algumas pessoas, pode ser leve e durar alguns meses ou anos, desaparecendo sem causar grande impacto ou dano. Noutros casos, pode ser moderada e existirem crises de agravamento ocasional, sendo que existem períodos sem queixas.

(Saiba mais na página seguinte)

ATIVIDADE FÍSICA OU EXERCÍCIO FÍSICO? DESCUBRA A DIFERENÇA



Conceitos importantes
sobre saúde, bem-estar,
e as características únicas
de cada prática.

(Pág. 3)



Artrite Reumatoide requer tratamento contínuo

Diagnóstico

Para além da história a avaliação das articulações, aspetos como a saúde geral, os reflexos e a força muscular poderão ser avaliados pelo médico.

Outras manifestações podem ser avaliadas no exame objetivo que ajuda o médico na procura do diagnóstico.

Não existem análises ou exames que deem 100% o diagnóstico de Artrite Reumatóide, mas alguns testes e exames podem ser úteis.

Tratamentos

Existe um conjunto alargado de tratamentos para a Artrite Reumatóide, mas o principal é chegar-se a um diagnóstico o mais rapidamente possível e ser seguido em consultas de reumatologia o mais precocemente possível. Será com o seu médico reumatologista que, em conjunto, chegarão aos medicamentos mais indicados para si.

Quanto mais rapidamente forem iniciadas as medicações, maior é

a possibilidade de sucesso a longo prazo. Os objetivos do tratamento são reduzir a dor e a inflamação, atrasar ou parar o envolvimento e a lesão das articulações e, por fim, melhorar a sensação de bem-estar e manter a pessoa ativa e válida para a sociedade.

Para saber mais sobre o assunto consulte o site do Instituto Português de Reumatologia: <http://www.ipr.pt/index.aspx?p=MenuPage&Menuld=154>

Os primeiros sintomas de artrite reumatoide são dores e inchaços nas articulações das mãos, punhos, pés e tornozelos, podendo acometer também os ombros, cotovelos, joelhos, quadris, etc.



COE

Embora não haja cura para a Artrite Reumatóide, cada vez mais se consegue controlar a doença de forma a tentar a sua remissão. Isto torna-se possível com o seguimento correto por um reumatologista, com o diagnóstico da doença o mais precoce possível e com a introdução de medicamentos cada vez mais eficazes. Existem muitas alternativas tera-

pêuticas e diversas formas de tratamento, e no final tudo se baseia naquilo que o reumatologista tem para oferecer e aquilo que o doente está disposto a fazer e o quanto está disposto a lutar para contrariar a evolução da doença. O futuro da AR é cada vez mais promissor. Se há 15 anos as propostas terapêuticas e o conhecimento da

doença eram limitados, hoje a área das doenças reumáticas sistémicas, e muito em particular da AR, está em profunda evolução. Cada vez mais sabemos dados sobre a doença e a investigação de novos medicamentos para a AR deixam médicos e doentes mais esperançados de que o futuro a curto e médio prazo seja promissor.

Alergias: COMO LIDAR com elas?

O que é a alergia?

A alergia é uma reação exagerada (de hipersensibilidade) do sistema imunitário para defender o organismo de determinados agentes (alergénios), que são tipicamente inofensivos para o ser humano.

Esta resposta inapropriada, em vez de ser benéfica, produz uma série de alterações inflamatórias no organismo, que provocam os sinais e sintomas típicos das doenças alérgicas e que variam de pessoa para pessoa e de acordo com o alergénio que desencadeia a alergia.

Quais são os sinais e sintomas de uma alergia?

Os sinais e sintomas mais comuns da alergia ocorrem ao nível da pele e do trato respiratório e gastrointestinal com: espirros, aumento das secreções nasais e co-michão no nariz, tosse pieira, vermelhidão da pele, co-michão (na pele, na garganta), olhos vermelhos com comichão e lacrimejo.

Sintomas mais graves de manifestação alérgica podem ser: náuseas e vômitos, tontura, dor abdominal e diarreia, inchaço da face, pálpebras dos olhos, boca ou garganta.



As alergias podem ser causadas por vários tipos de alergénios (substância capaz de provocar uma reação alérgica através da ativação do sistema imunológico).

Ou seja, agentes estranhos ao organismo que desencadeiam a alergia/reAÇÃO de hipersensibilidade.

Vivendo com alergias

As alergias afetam as pessoas de maneiras diferentes, mas o alívio é possível, e uma coisa é certa: existe vida além das alergias.

Você está lidando com um novo diagnóstico de alergia? Ou talvez não tenha certeza do que lhe está causando sintomas semelhantes a alergias. Ou, quem sabe, precisa de ajuda para enfrentar os desafios diários relacionados às alergias. Estamos aqui para ajudar.

Quer saber mais sobre alergias?

<https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/alergias/alergias/>

Pode também consultar o sítio da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica:

<https://www.spaic.pt/>



Exercício Físico e Atividade Física

A Sociedade Portuguesa de Cardiologia, através do seu Grupo de Estudo Cardiovascular, oferece-nos em “Conversas de Risco”, um abordagem sobre o exercício físico e a atividade física.

As Professoras Doutoras Ana Abreu, cardiologista e especialista em reabilitação, e Rita Pinto, fisiologista do exercício, são as convidadas deste *videocast*, e conversam com a cardiologista Dr.^a Mónica Mendes Pedro, Coordenadora do Grupo de Estudo de Risco Cardiovascular.



Veja em: <https://spc.pt/grupo-estudo/conversas-de-risco/>

ATIVIDADE FÍSICA VS. EXERCÍCIO FÍSICO



ATIVIDADE FÍSICA

Movimento corporal que resulta em gasto de energia

EXERCÍCIO FÍSICO

Atividade planejada, estruturada e repetitiva

A Quais as barreiras para a prática de atividade física mais vezes reportadas?

Para 45% dos portugueses, as principais barreiras compreendem fatores que denotam, em última instância, a sua falta de motivação ('falta de interesse', 'falta de gosto pela competição', 'falta de tempo' denotando baixa apetência). Fatores externos e falta de oportunidade representam 40% das barreiras apontadas (custo, acesso, falta de companhia, falta de tempo "real"), sendo que fatores relacionados com a saúde (incapacidade física, doença ou receio de contrair lesão) representam 15% das barreiras para a prática de atividade física.

Conheça o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção-Geral da Saúde:

<https://www.sns.gov.pt/institucional/programas-de-saude-prioritarios/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/>