

Dia Mundial das Doenças Reumáticas

Doenças reumáticas: dor e incapacidade funcional

Carlos Carneiro – Coordenador do Núcleo de estudos de Doenças Autoimunes da SPMI

A atualidade exige-nos olhar para estes dias com um enorme sentido de responsabilidade e foco centrado no doente. A dor e a incapacidade funcional são aspetos transversais as diferentes doenças reumáticas e determinam na maior parte dos casos, perda de qualidade de vida e limitação na realização das atividades de vida diária com grave impacto socioeconómico. São doenças que constituem um grupo de patologias e alterações funcionais do sistema músculo-esquelético que incluem as artropatias inflamatórias, as doenças sistémicas autoimunes, as doenças metabólicas e a osteoartrose.

Sabe-se que metade dos portugueses terão sintomas decorrentes de uma doença reumática ao longo da sua vida. No entanto, importa reconhecer que as doenças reumáticas compreendem um conjunto muito heterogéneo de patologias e, por isso, com diferentes prevalências em que a fadiga, a incapacidade funcional e a depressão têm um impacto profundo na atividade laboral e na integração do indivíduo na sociedade.

Temos assistido a uma evolução ao longo dos anos na forma como encaramos o diagnóstico e o aparecimento de novas terapêuticas. Desde o “*treat to target*”, passando pela medicina baseada na evidência até aos novos desenvolvimentos da Medicina de Precisão e do papel “*incógnito*” no momento da inteligência artificial, temos que perceber que todas estas formas de diagnóstico só são úteis se incidirmos sob uma terapêutica individualizada para os nossos doentes.

A mudança do paradigma atual passa por vários níveis: em primeiro lugar, pelos médicos, pela sua educação médica na medida em que a formação, diferenciação e multidisciplinaridade permite um diagnóstico precoce e a discussão integrada de patologias com envolvimento sistémico onde por vezes os biomarcadores da doença não são patognomónicos da mesma. Em segundo lugar temos que apostar na literacia dos nossos doentes. O doente deveser o gestor da sua doença se tiver ao seu dispor o máximo de informação sobre a sua patologia bem como um plano pré-estabelecido do seguimento, medidas preventivas e da forma como atuar em “*flairs*” da sua doença. Por último temos que investir na proximidade com os nossos doentes e reforçar a relação médico-doente com um exame objetivo e história clínica mais pormenorizada possível de maneira a que não se perca a “*janela de oportunidade*” para um diagnóstico atempado que modifique a evolução da doença e previna o dano estrutural.

Apesar da variabilidade das doenças reumáticas existem fatores de risco comuns sobre os quais podemos atuar. A obesidade, os défices nutricionais, a atividade física



inadequada e o consumo de tabaco associam-se a um aumento do risco e gravidade das doenças reumáticas e músculo-esqueléticas. A alteração efetiva e consistente de estilos de vida, apoiada pela avaliação por profissionais de saúde especializados, é determinante num processo abrangente de capacitação do doente para o controlo da sua patologia. A adesão a estas medidas torna-se essencial à melhoria do prognóstico.

É por isso, fundamental que os decisores políticos e a sociedade em geral criem condições para a implementação destas medidas e contribuam para a modificação de hábitos de estilo de vida saudáveis e amplifiquem uma abordagem articulada e multidisciplinar dos doentes com doenças reumáticas.