

Dia Mundial das Doenças Reumáticas – 12 de outubro

A saúde dos nossos ossos, músculos e articulações

*Dr. Carlos Carneiro – Coordenador do Núcleo de Estudos de
Doenças Auto-imunes da SPMI*

Todos os anos, no dia **12 de outubro**, assinala-se o **Dia Mundial das Doenças Reumáticas**. A data não existe apenas para constar no calendário, mas para quebrar mitos antigos e chamar a atenção para uma realidade que afeta mais de metade da população: a saúde dos nossos ossos, músculos e articulações.

Existe ainda a ideia pré-concebida de que a doença reumática é um mal inevitável do envelhecimento — a famosa "dor nos ossos" que afeta apenas as pessoas mais idosas quando o tempo muda. Este é, talvez, o maior mito de todos. As doenças reumáticas agrupam mais de uma centena de condições distintas que podem surgir em qualquer etapa da vida, desde a infância e juventude até à idade adulta.

Sob o chapéu das doenças reumáticas encontramos realidades muito diferentes. De forma simples, podemos dividi-las em dois grandes grupos:

1. **Doenças Degenerativas e Metabólicas:** A mais conhecida é a **osteoartrose**, causada pelo desgaste progressivo da cartilagem que protege as articulações. Neste grupo inclui-se também a **osteoporose**, em que os ossos perdem densidade e ficam mais frágeis e suscetíveis a fraturas, e a **gota**, provocada pela acumulação de cristais de ácido úrico nas articulações.
2. **Doenças Inflamatórias e Autoimunes:** Ocorrem quando o próprio sistema imunitário — que nos deveria proteger contra infeções — se desregula e ataca por engano tecidos saudáveis do organismo. Exemplos comuns são a **Artrite Reumatóide**, a **Espondilite Anquilosante**, a **Artrite Psoriásica** e o **Lúpus Eritematoso Sistémico**. Estas doenças causam inflamação crónica e podem afetar não só as articulações, mas também órgãos vitais como os rins, os pulmões, o coração e a pele.

Muitas pessoas adiam a consulta médica por acreditarem que a dor é "normal". No entanto, o diagnóstico precoce faz toda a diferença para evitar lesões irreversíveis e manter a qualidade de vida. Fique atento aos seguintes sinais:

- **Dor articular persistente:** Dor articular que dura há mais de duas a três semanas.
- **Edema e calor:** Articulações visivelmente tumefatas, vermelhas ou quentes ao toque.
- **Rigidez matinal:** Dificuldade em mover as mãos ou o corpo ao acordar, que demora mais de 30 a 60 minutos a passar com o movimento.



SPMI
Sociedade Portuguesa
de Medicina Interna



SPMI NEDAI
NÚCLEO DE ESTUDOS DE
DOENÇAS AUTO-IMUNES

- **Cansaço extremo:** Fadiga persistente e sem explicação aparente, acompanhada por vezes de febre ou perda de peso.

A boa notícia é que a medicina evoluiu extraordinariamente nas últimas décadas. Atualmente, dispomos de tratamentos inovadores — como as terapias biológicas e os alvos terapêuticos dirigidos — capazes de travar a progressão da inflamação, controlar a dor e devolver a autonomia aos doentes. Ter uma doença reumática e/ou autoimune já não significa, como no passado, um destino inevitável de incapacidade física.

A prevenção e o estilo de vida desempenham um papel fundamental no bem-estar diário:

- **Mantenha-se em movimento:** A atividade física regular reforça os músculos que suportam as articulações e reduz a dor. Caminhar, nadar ou praticar hidroginástica são excelentes opções.
- **Cuidado com o peso:** O excesso de peso exerce uma pressão acrescida sobre articulações de carga, como os joelhos, as ancas e a coluna.
- **Alimente-se de forma equilibrada:** Privilegie uma dieta rica em cálcio, vitamina D, ómega-3 e antioxidantes.
- **Não fume:** O tabagismo aumenta o risco de desenvolver doenças inflamatórias como a artrite reumatóide e reduz a eficácia dos tratamentos.

Neste Dia Mundial das Doenças Reumáticas, lembre-se: escute o seu corpo, não normalize a dor e procure ajuda médica. Cuidar das suas articulações é proteger a sua liberdade de movimentos e o seu futuro.