

ARTRITE REUMATÓIDE

Impacto da Doença



Entre **40% a 80%** dos doentes com AR experienciam fadiga, que consequentemente, pode originar **inatividade e depressão**.^{9,10}



A AR pode ter um impacto significativo em todas as áreas da vida do doente, incluindo a sua **capacidade física, bem-estar emocional** e a capacidade de desempenhar **atividades diárias**.^{11,12}



A gravidade e a duração da rigidez articular matinal podem ter um impacto significativo na **vida profissional da vida do doente** com AR.¹³

Lidar com a Artrite Reumatóide

A dor e a incapacidade associadas à AR podem ter um **impacto na vida familiar e profissional** do doente e, por vezes, causar **depressão, ansiedade, sensação de desespero e baixa autoestima**.¹⁴ Formas de gerir a doença:



Fale com amigos e família, partilhe o que sente **física e mentalmente**, para que **se sinta incluído**.¹⁴



Contacte com outros doentes com AR **presencialmente** e/ou através de **comunidades online**.¹⁴



Descanse quando se sentir cansado, para que possa **minimizar o risco** de danos.¹⁴

Consulte um médico especialista

Os reumatologistas são médicos especialistas no diagnóstico e tratamento de artrite e outras doenças das articulações, músculos e ossos.¹⁵

As doenças reumáticas são complexas e podem ser difíceis de diagnosticar. Se tem sintomas de AR, é importante consultar um médico para que possa falar sobre a doença e encontrar a terapêutica mais adequada para o seu caso.¹



Viver com Artrite Reumatóide

O diagnóstico de uma doença crónica é algo que muda a vida de uma pessoa. Os níveis de **preocupação** aumentam e pode causar preocupação e, por vezes, **sensação de isolamento** ou **depressão**.¹ Após a consulta de um médico especialista para determinar uma terapêutica adequada, algumas alterações no estilo de vida podem ajudar o doente a gerir os seus sinais e sintomas:



Exercício físico

A prática de exercício físico moderado pode ajudar a fortalecer os músculos e a combater a fadiga, mas pode ser necessário diminuir a intensidade quando o doente tem recaídas.¹⁴



Compressas

O calor pode ajudar a acalmar a dor e a relaxar a tensão, enquanto o frio pode diminuir a intensidade da dor e ter um efeito dormente.¹⁴



Meditação guiada

Técnicas como meditação guiada, visualização, distração e relaxamento muscular podem ajudar a aliviar a dor.¹⁴

1. American College of Rheumatology. "Rheumatoid Arthritis." Disponível em: <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Rheumatoid-Arthritis>. Acesso a janeiro 2021. 2. Singh et al. 2015 American College of Rheumatology Guideline for the Treatment of Rheumatoid Arthritis. Arthritis Care & Research. 2015;10:1-25. 3. World Health Organization. The Global Burden of Disease, 2004 Update. Disponível em: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GBD_report_2004update_full.pdf. Acesso a janeiro 2021. 4. Gibofsky A. Overview of epidemiology, pathophysiology, and diagnosis of rheumatoid arthritis. Am J Manag Care 2012;18:S295-302. 5. Mayo Clinic. "Rheumatoid Arthritis: Symptoms and causes." Disponível em: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/rheumatoid-arthritis/symptoms-causes/dco-20197390>. Acesso a janeiro 2021. 6. American College of Rheumatology. Rheumatoid Arthritis Patient Fact Sheet. Disponível em: <https://www.rheumatology.org/Portals/0/Files/Rheumatoid-Arthritis-Fact-Sheet.pdf>. Acesso a janeiro 2021. 7. Michaud K. Comorbidities in rheumatoid arthritis. Best Practice & Research Clinical Rheumatology 2007;21:5,pp885-906. 8. Dougados M. Prevalence of comorbidities in rheumatoid arthritis and evaluation of their monitoring: results of an international cross-sectional study (COMORA). Clinical and epidemiological research 2013; 01-7. 9. van Steenbergen HW, et al. Fatigue in rheumatoid arthritis: a persistent problem: a large longitudinal study. RMD Open 2015;1:e000041. doi: 10.1136/rmdopen-2014-000041 10. Katz P, et al. Role of Sleep Disturbance, Depression, Obesity, and Physical Inactivity in Fatigue in Rheumatoid Arthritis. Arthritis Care & Research, 68: 81-90, doi:10.1002/acr.22577 11. Matcham, F, et al. The impact of rheumatoid arthritis on quality-of-life assessed using the SF-36: A systematic review and meta-analysis. Seminars in Arthritis and Rheumatism 2014;44:123-130. 12. Gettings, L. Psychological wellbeing in rheumatoid arthritis: a review of the literature. Musculoskeletal Care. 2010 Jun;8(2):93-105. doi: 10.1002/msc.171. 13. Westhorp G, et al. Morning stiffness and its influence on early retirement in patients with recent onset rheumatoid arthritis. Rheumatology. 2008; 47:7:960-964. doi:10.1093/rheumatology/kem127 14. Mayo Clinic. "Rheumatoid Arthritis: Diagnosis and Treatment" Disponível em <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/rheumatoid-arthritis/manage/ptc-20197414>. Acesso a Setembro 27, 2018. 15. American College of Rheumatology. "What is a Rheumatologist." Disponível em: <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Health-Care-Team/What-is-a-Rheumatologist>. Acesso a Setembro 19, 2017.