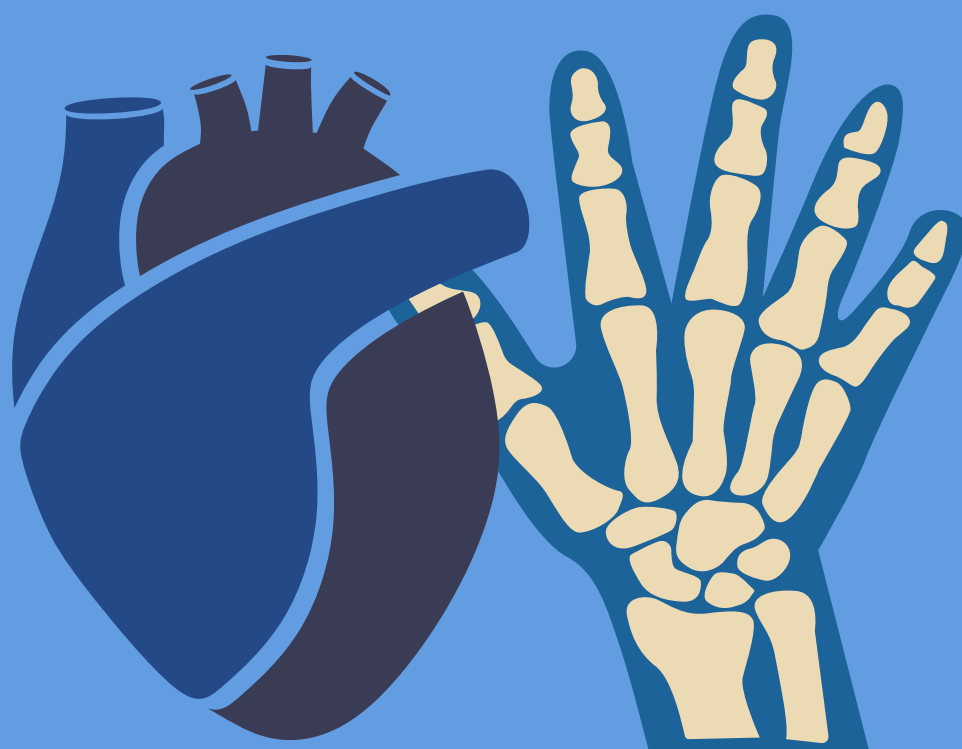


ARTRITE REUMATOIDE E RISCO CARDIOVASCULAR

PARTE 1



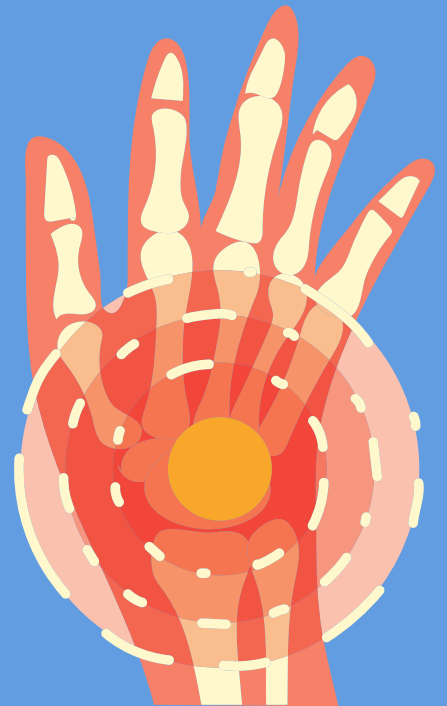
Projeto de Extensão: Grupo de orientação aos pacientes com Artrite Reumatoide

Faculdade de Medicina
Serviço de Reumatologia do Hospital das Clínicas
Equipe Multiprofissional do Hospital das Clínicas

UFMG
2023

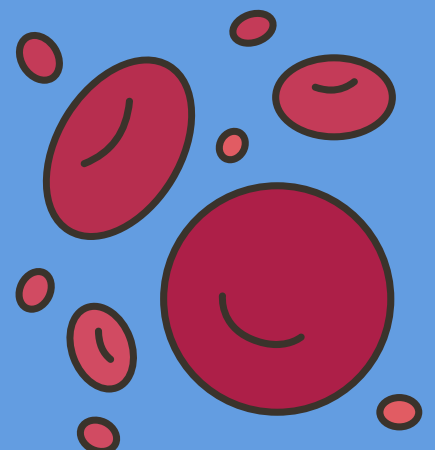
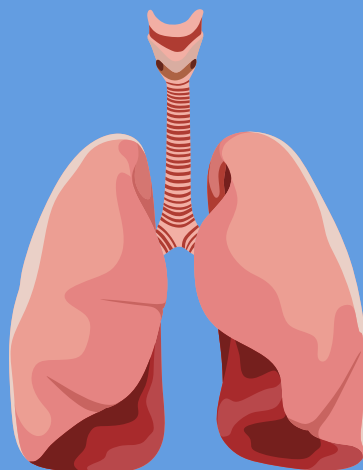
ARTRITE REUMATOIDE

A artrite reumatoide (chamada aqui de AR) é uma doença crônica autoimune que afeta diferentes articulações (juntas), principalmente nas mãos, punhos (ou pulsos), cotovelos, ombros, joelhos, quadris, tornozelos e pés.



A AR também pode levar a inflamação nos órgãos e sistemas do corpo, como pele, olhos, pulmões, coração e vasos sanguíneos.

É essencial que o paciente com AR conheça bem a sua doença e que siga as orientações médicas e de toda a equipe de saúde.



RISCO CARDIOVASCULAR³

O risco cardiovascular é a probabilidade que uma pessoa tem de sofrer uma doença cardiovascular (como infarto e acidente vascular cerebral).

A aterosclerose (acúmulo de “colesterol” nas paredes de artérias) é a principal causa das doenças cardiovasculares.

Pacientes com AR possuem maior chance de desenvolver doenças cardiovasculares do que a população geral.

Isso ocorre pela presença de fatores de risco tradicionais e pelas alterações inflamatórias da própria AR.

Infelizmente, a associação da AR com as doenças cardiovasculares leva à piora da qualidade de vida e ao aumento do risco de morrer precocemente.



O QUE FAZER PARA REDUZIR O RISCO CARDIOVASCULAR?

A AR deve ser tratada com o objetivo de atingir ausência ou baixa atividade inflamatória da doença, pois, desta forma, evitamos as deformidades articulares e outras complicações, e também as doenças cardiovasculares.



Controlar os fatores de risco tradicionais das doenças cardiovasculares:

Hipertensão arterial sistêmica (pressão alta):

- Praticar atividade física regularmente;
- Parar de fumar;
- Reduzir o sal na alimentação;
- Evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas;
- Usar medicamentos anti-hipertensivos (para controlar a pressão) conforme orientação do médico.

Tabagismo (fumar):

- Evitar o tabagismo ativo e o passivo, procurando o apoio necessário (grupos de cessação do tabagismo, medicamentos) para parar de fumar. Parar de fumar não apenas ajuda a reduzir o risco cardiovascular, mas também é essencial para contribuir para o adequado controle da AR.



Dislipidemia (colesterol alto ou gordura no sangue):

- Manter alimentação saudável (pobre em gorduras) e prática regular de atividade física;
- Uso correto de medicamentos para diminuir o colesterol.

Diabetes, obesidade e sedentarismo:

- Manter atividade física regular, com exercícios aeróbicos e treinos de força, respeitando qualquer limitação apresentada pelos pacientes. Qualquer atividade física é melhor do que nenhuma, mas sempre converse com seu médico e a equipe de saúde sobre as atividades que poderá realizar com segurança;

- Manter alimentação equilibrada e saudável, com menor conteúdo de açúcares, sal, gorduras de origem animal e alimentos processados, e maior consumo de frutas, vegetais, produtos integrais, óleos vegetais e proteínas de origem animal com menos gordura (ex. peixes);
- Manter o peso saudável (procurando o apoio necessário, como acompanhamento nutricional e uso de medicamentos, quando indicados);
- Manter o tratamento do diabetes, obedecendo dieta e o tratamento com medicamentos orais ou injetáveis (ex. insulina);
- Evitar o consumo excessivo de álcool.



Quer saber mais dicas? Consulte a 2ª parte da cartilha!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Haddad M, Ruppert ADP, Soeiro AM, Serrano Jr CV. Artrite reumatóide e doença cardiovascular na atualidade: O que sabemos sobre essa associação e o que podemos fazer pelo paciente? / Rheumatoid arthritis and cardiovascular disease: What do we know about this relationship and how can we treat affected patients nowadays? Rev Med (São Paulo). 2012 abr.-jun.;91(2):87-95.
- Hollan I, et al, Prevention of cardiovascular disease in rheumatoid arthritis, Autoimmun Rev (2015), <http://dx.doi.org/10.1016/j.autrev.2015.06.004>.
- Vicente GNS, et al, Cardiovascular risk comorbidities in rheumatoid arthritis patients and the use of anti-rheumatic drugs: a cross-sectional real-life study. Advances in Rheumatology (2021) 61:38.

PROJETO GRÁFICO: Felipe Souza da Silva e Alessandra Rodrigues Hansen Ferreira