

JAQUELINE
CRM- PR 34512 **LOPES**
REUMATOLOGISTA



Espondiloartrite Inflamatória

JAQUELINE
CRM-PR 34512
LOPES
REUMATOLOGISTA



Olá, Tudo bem?

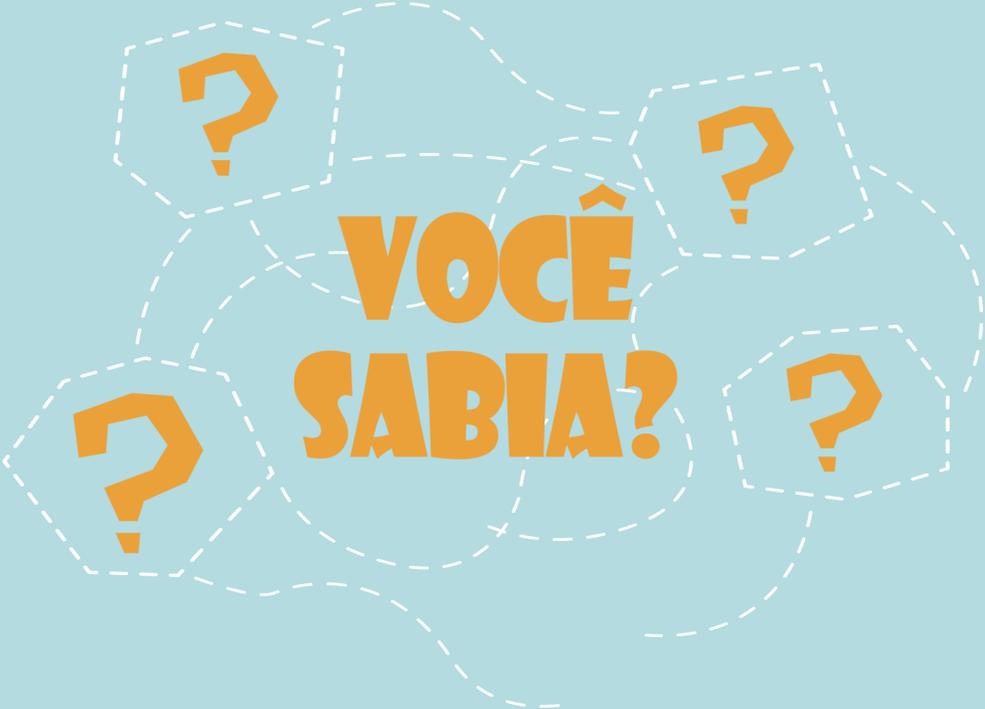
Preparei esse informativo para que você possa ter algumas informações sobre a Espondilite Inflamatória.

Aqui dentro tem brincadeiras e informações para que perceba que é possível sim, ter uma boa qualidade de vida e conviver de forma harmônica com a doença, desde que com acompanhamento de profissionais qualificados, como: um Médico Reumatologista, Fisioterapeutas e/ou Educadores Físicos.

Espero que goste desse material preparado com muito carinho, e qualquer dúvida, estarei à disposição.

Boa leitura, e não deixe de completar as brincadeiras!

Dra. Jaqueline Lopes
Formada em Medicina pela FCM-UFMT
Residência de Clínica Médica pela FCM-UFMT
Título de Especialista em Reumatologia pela SBR
Doutora em Reumatologia pela FMUSP-SP



VOCÊ SABIA?

Espondiloartrite Inflamatória, antigamente chamada de Espondiloartrite Anquilosante, é uma doença sistêmica que causa inflamação principalmente na coluna vertebral, mas que também pode comprometer outras articulações, olhos, coração e pulmões.

Essa doença ainda não tem sua origem totalmente conhecida, porém, sabe-se que a genética é um fator importante. Por exemplo, o risco de um paciente de primeiro grau desenvolver a Espondiloartrite, é de 10% a 20%, dependendo do caso.

Também já foi detectado que os homens são mais afetados que as mulheres, a uma proporção de 2 a 3 homens para cada mulher.

A Espondiloartrite teve sua classificação feita em 1984 com base nos Critérios Modificados de Nova Iorque. Porém, em 2009, a classificação da EA foi modificada e atualizada, facilitando assim o diagnóstico precoce, podendo iniciar mais cedo o tratamento.

A Espondiloartrite é uma doença crônica (não tem cura) de longa evolução, portanto, sua evolução depende da adesão e uso correto do tratamento e medicação por parte do paciente diagnosticado. Quando bem sucedido, ela consegue ser controlada de forma a manter a boa qualidade de vida.

CAÇA PALAVRAS

Por que aderir ao tratamento?

Quanto mais cedo a doença é diagnosticada e o **TRATAMENTO** é iniciado, melhores são os **RESULTADOS**. O tratamento feito de forma adequada reduz a dor, a **RIGIDEZ** articular, melhora a capacidade funcional dos **PACIENTES** e diminui as chances de desenvolver deformidades e limitações articulares **IRREVERSÍVEIS**, principalmente na coluna **CERVICAL** e na lombar. A terapia correta engloba: medicações, fisioterapia e exercícios físicos regulares. A prescrição é feita de acordo com cada caso, e claro, sempre acompanhada por um **MÉDICO** e outros profissionais especializados, como os Fisioterapeutas e Professores de Educação Física.

U E D Q O É T T E S F Õ P I O A P A M A Q
R Õ I R R E V E R S Í V E I S U S Z M T A
M D X E H D L T É I Q O Q R P R O Ó É Ç R
E Y T S E R E S U L T A D O S M Õ E D F I
D R R Õ K U C L V N D É D R V I I A I P U
I Y É E A I L P E E L I P Y P K K O C I T
C E I N P P M M S A A B R I L F K J O O B
A T O M Ú V A M K S C R V I ã S R S R P V
Ç P L U P T A I L X I O M L G X S A I L Õ
Ô T A T A X H X A K V M P A C I E N T E S
E W N R K Z É D L O R I J B L P D G É Z S
S S T F B S U B E S E A P U L É R E R V K
O G E B Y W D G Q P C L K Õ E Y R Y Z D O

SE LIGA NESSAS DICAS!

NÃO DEIXE DE PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS E FUNCIONAIS!



O que são exercícios funcionais?

Estes são aqueles exercícios que “imitam” atividades do dia a dia, com o objetivo de aumentar a capacidade de realizar as atividades rotineiras. Eles podem ser realizados após uma prescrição e orientação de um fisioterapeuta ou um educador físico.



Quando os exercícios físicos podem ser iniciados nos pacientes com EA?

Em qualquer fase da doença e junto com o tratamento medicamentoso. Quanto mais cedo são iniciados os exercícios, maiores são os benefícios e a qualidade de vida do paciente.

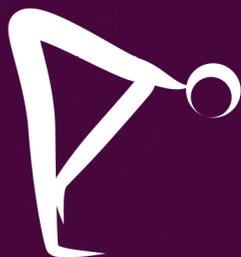
O que deve ser feito antes de se iniciar um programa de exercícios físicos?

Os pacientes devem procurar seus médicos para fazer uma avaliação geral das articulações, do coração e dos pulmões. O início será com o aumento progressivo da intensidade do exercício, à medida em que o paciente melhora seu condicionamento.



Que tipos de exercícios físicos são indicados nos pacientes com EA?

Alongamentos, exercícios de força e aeróbicos são adequados. Na impossibilidade de realizar algum deles ou todos eles, o paciente deve priorizar as partes em que está mais comprometido. Mas não se esqueça, é importante que eles sejam executados com supervisão.



Quais os efeitos dos exercícios físicos no tratamento da Espondilite Anquilosante?

Estudos revelam que exercícios leves e moderados podem melhorar a função, a qualidade de vida, a mobilidade e o condicionamento físico dos pacientes com EA.



PALAVRA CRUZADA!

COMO CONVIVER DA MELHOR MANEIRA COM A DOENÇA?

A **ESPONDILOARTRITE** Inflamatória deve ser encarada com **RESPONSABILIDADE**, não somente pelos profissionais de saúde, mas também pelos próprios pacientes. É necessário usar os medicamentos da maneira correta e sempre relatar os efeitos colaterais ao médico que o acompanha.

O paciente deve tomar cuidado com a **POSTURA**: como esta afeta principalmente a coluna **VERTEBRAL**, a atenção deve ser redobrada quando realizar **ATIVIDADES** diárias, como:

- Pegar objetos no chão
- Lavar louça
- Postura no trabalho
- Atividades recreativas
- Atividades físicas

A coluna lombar e a cervical devem ser **POUPADAS** de posições que causem esforços desnecessários, por exemplo, ficar por muito tempo flexionado no chão ou torção.

Atualmente, sabe-se que os **EXERCÍCIOS** físicos regulares fazem parte do tratamento da Espondiloartrite Inflamatória e, principalmente, trazem importantes benefícios ao portador da doença.



PALAVRA CRUZADA!

Encaixe no diagrama abaixo as palavras destacadas no texto, respeitando os cruzamentos



QUIZ

1)- Qual a chance de um parente de primeiro grau de uma pessoa com EA também desenvolver a doença?

a) 10%

b) 50%

c) 30%

2)- Quando o paciente pode começar a realizar exercícios físicos?

a) Ao final do tratamento medicamentoso

b) Em qualquer fase da doença

c) Somente seis meses após o diagnóstico

3)- Quais melhorias os exercícios físicos proporcionam ao paciente?

a) Mais qualidade de vida e condicionamento físico

b) Auxiliam no relacionamento interpessoal

c) Auxiliam o organismo na absorção de nutrientes

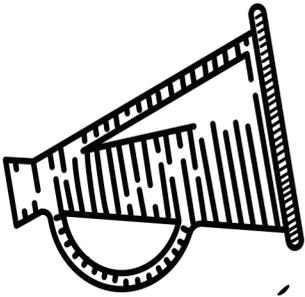
4)- O que o paciente pode fazer para diminuir o impacto da EA?

a) Tomar mais remédios

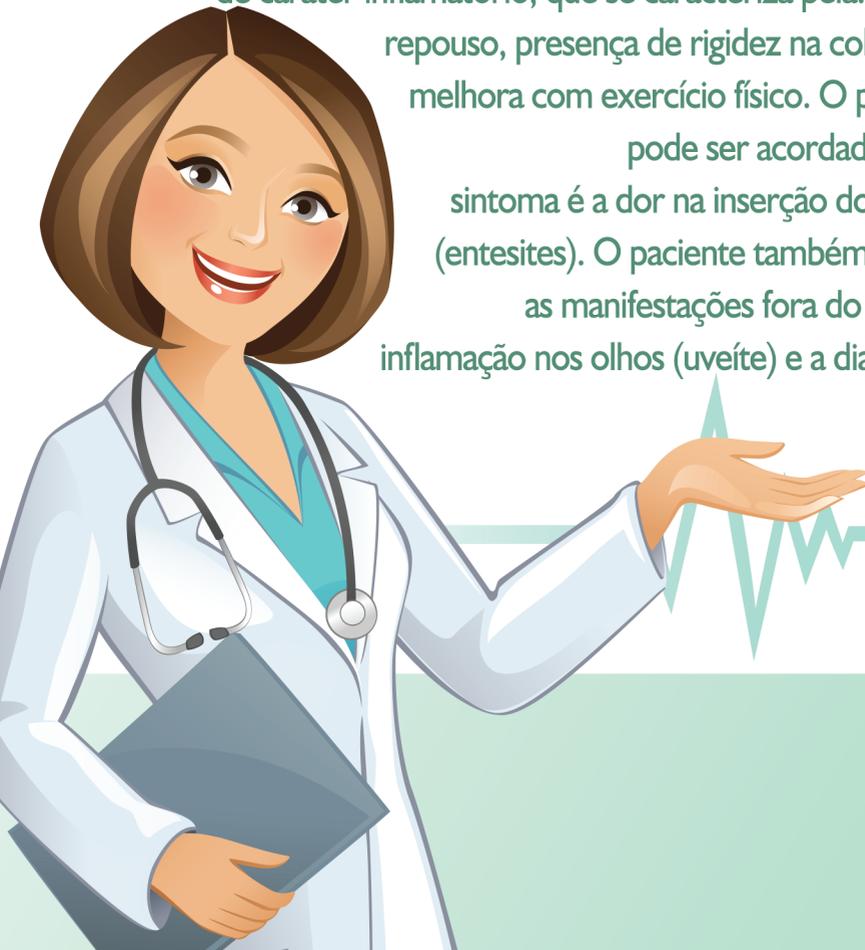
b) Suportar as dores

c) Realizar exercícios funcionais

ATENÇÃO AOS SINTOMAS!



O principal sintoma da Espondiloartrite Inflamatória é a dor lombar de caráter inflamatório, que se caracteriza pela: piora quando em repouso, presença de rigidez na coluna pela manhã e melhora com exercício físico. O paciente, às vezes, pode ser acordado pela dor. Outro sintoma é a dor na inserção do tendão muscular (entesites). O paciente também deve ficar atento as manifestações fora do esqueleto, como: inflamação nos olhos (uveíte) e a diarreia com sangue e/ou muco.



RESPOSTAS!

Obs.: só vale conferir essa parte depois que tentar fazer todos, heim!

CAÇA PALAVRAS

U E D Q O É T T E S F Ô P I O A P A M A Q
R Ô I R R E V E R S Í V E I S U S Z M T A
M D X E H D L T É I Q O Q R P R O Ó É Ç R
E Y T S E R E S U L T A D O S M Ô E D F I
D R R Ô K U C L V N D É D R V I I A I P U
I Y É E A I L P E E L I P Y P K K O C I T
C E I N P P M M S A A B R I L F K J O O B
A T O M Ú V A M K S C R V I Ã S R S R P V
Ç P L U P T A I L X I O M L G X S A I L Ô
Ô T A T A X H X A K V M P A C I E N T E S
E W N R K Z É D L O R I J B L P D G É Z S
S S T F B S U B E S E A P U L É R E R V K
O G E B Y W D G Q P C L K Ô E Y R Y Z D O

PALAVRA CRUZADA!



QUIZ
AIBIAIC

JAQUELINE
LOPES

CRM-PR 34512

REUMATOLOGISTA



Telêmaco Borba

Av. Presidente Kennedy, 764 - Centro

Tibagi

R. Coronel Telêmaco Borba, 1444 - Centro

São Paulo

Av. Morumbi, 8509 (1º andar, sala 11) - Santo Amaro

JAQUELINE
CRM-PR 34512
LOPES

REUMATOLOGISTA

 /drajaquinelopesreumatologista

 /drajaquinelopes.com