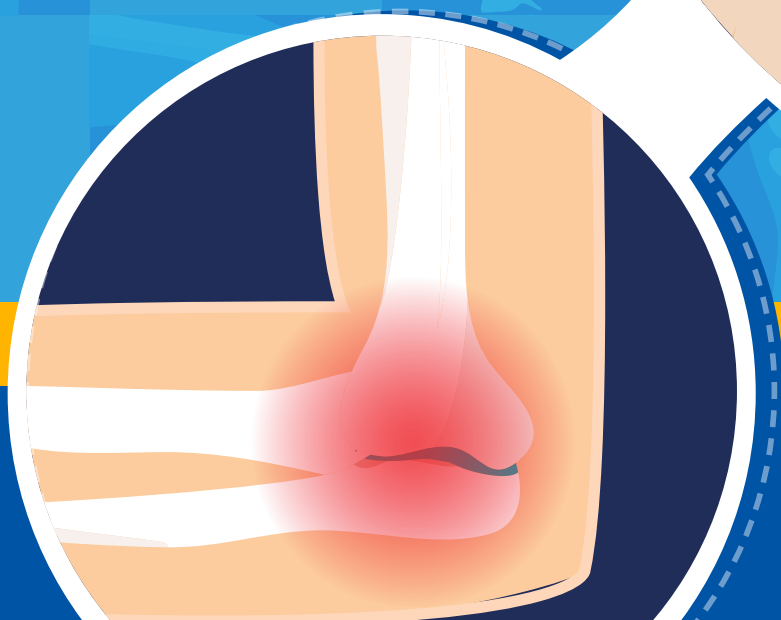


Guia completo sobre Dor Articular: descubra causas, tratamentos e como se prevenir





Introdução 3



O que é a dor articular? 5



As 15 principais doenças que podem causar dor articular... 8



Dor nas articulações e Covid-19 11



Dor articular durante as fases da vida 12



Como diferenciar a dor articular e muscular 15



Como se prevenir da dor articular 16



Tratamentos indicados para dor articular 18



Conclusão 20



1

Introdução

De acordo com um estudo realizado pela SBED, Sociedade Brasileira de Estudos da Dor, **mais de 60 milhões de brasileiros (quase 40% da população) sofrem com algum tipo de dor crônica**. Entre as queixas mais comuns dos pacientes com esse problema estão as dores de cabeça, neuropatias, dores na boca, face, pescoço, lombar e articulações.

Independentemente de qual seja a área do corpo atingida, é considerada dor crônica aquela que **persiste por mais de 3 meses**. Condições como essas afetam a saúde da pessoa e sua qualidade de vida de diversas maneiras.

Por exemplo, além de limitar as suas atividades diárias, a convivência com amigos e familiares, o trabalho, os estudos e outros pontos, sofrer com alguma dor crônica é tão nocivo para um indivíduo que pode **desencadear quadros de depressão e/ou de ansiedade**.





A **dor articular**, por exemplo, é uma das que mais geram sofrimentos nas pessoas. Além de ter que lidar com a sensação diariamente, quem sofre com esse problema precisa se adaptar e buscar meios de cumprir com as suas responsabilidades da melhor maneira possível.

Por isso, é bem importante conhecer um pouco mais a fundo esse problema, incluindo quais doenças podem desencadear, como se prevenir, tratamentos, entre outros pontos relacionados.

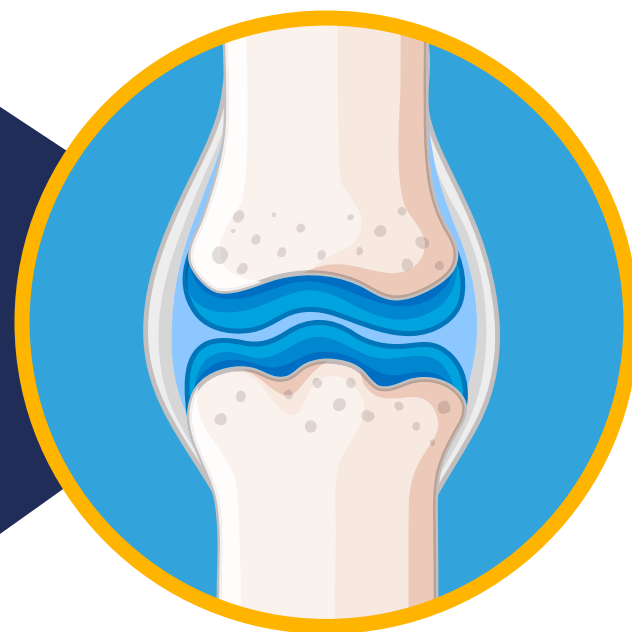
Neste e-book exclusivo da **Pague Menos**, você vai conferir o que é dor articular e todas as informações mais importantes de como lidar com esse transtorno. Continue a leitura e confira como ter mais qualidade de vida!

2

O que é a dor articular?

É uma **experiência sensitiva desagradável que atinge as articulações do corpo humano**, popularmente conhecidas como “juntas”.

As articulações podem ser definidas como o ponto de junção entre dois ou mais ossos. Com exceção do hioide (presente na parte anterior do pescoço), todos os outros ossos do nosso corpo se conectam com, ao menos, um outro.



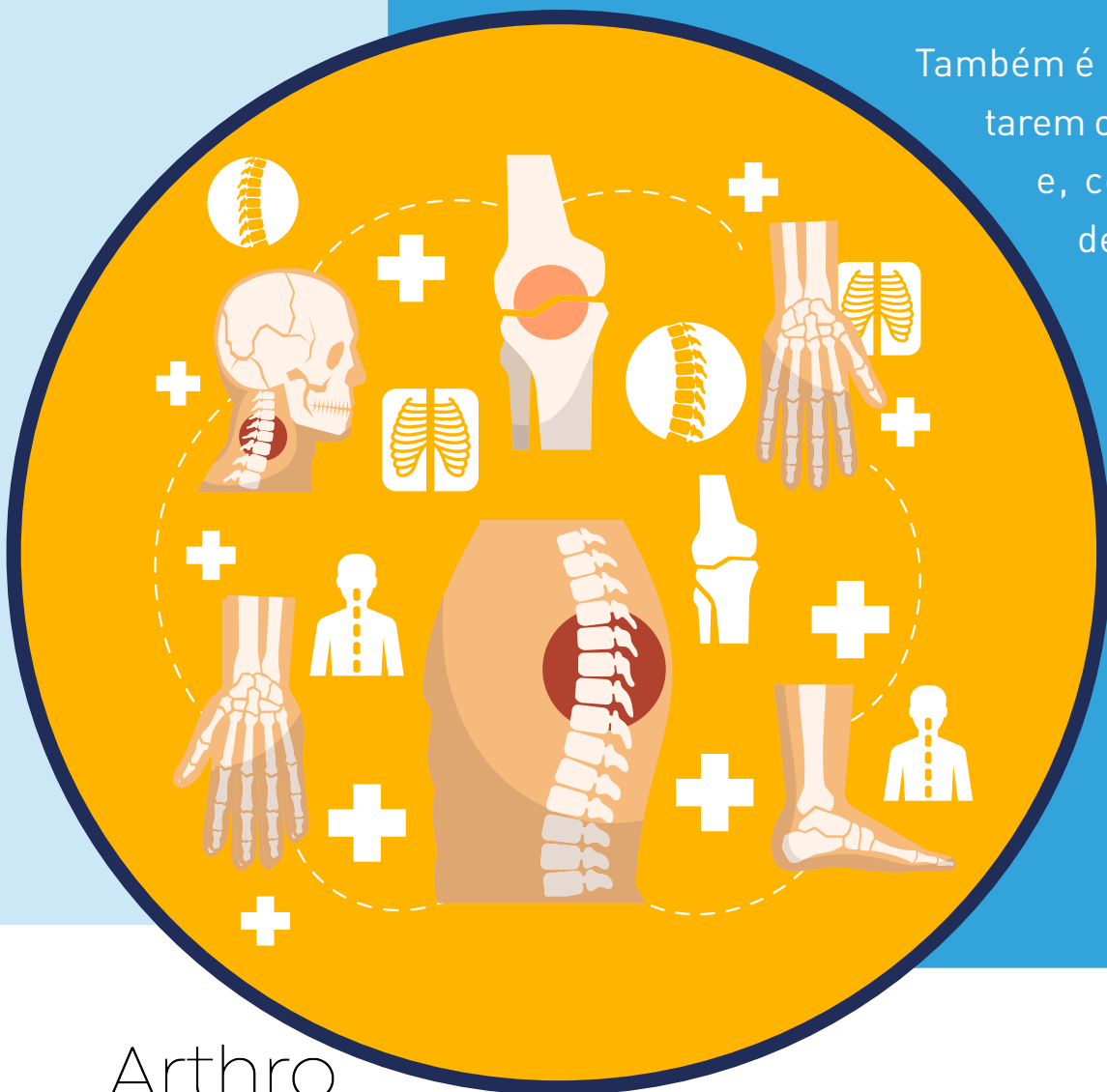


As funções das articulações

As articulações têm duas funções principais, que são: **manter os ossos unidos e permitir a movimentação do sistema ósseo.**

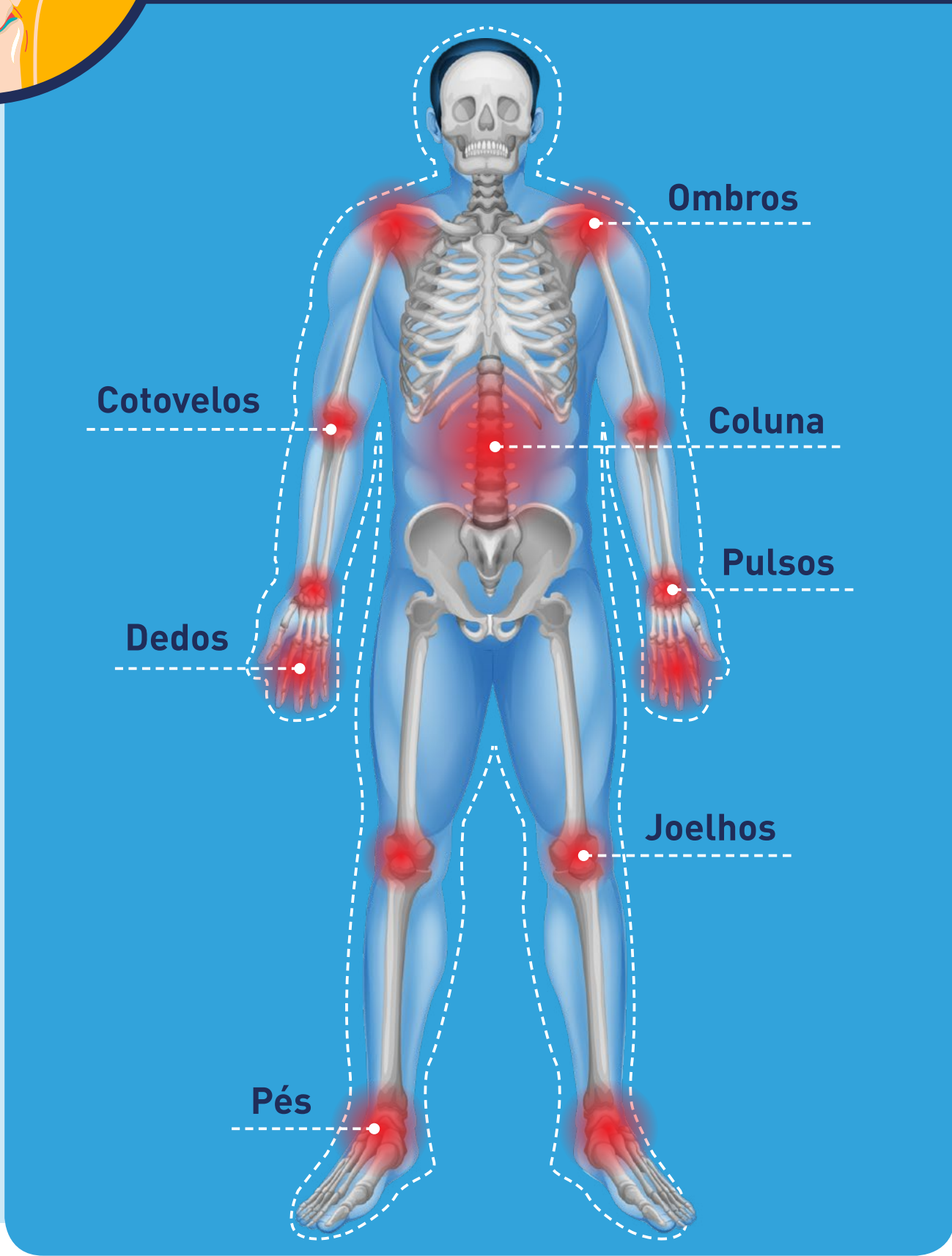
Em outras palavras, sem as articulações não seria possível andar, correr, nadar, ou fazer qualquer outro movimento necessário para realizar algum tipo de locomoção sem gerar fricção entre os ossos.

Também é papel das articulações evitarem o atrito direto entre os ossos e, conseqüentemente, o seu desgaste precoce. Por isso, quando uma pessoa sofre de dor articular, os **seus movimentos ficam tão limitados.** Com o comprometimento dessa região, até os deslocamentos mais simples podem gerar quadros dolorosos intensos.





Dores articulares mais comuns





3

As 15 principais doenças que podem causar dor articular

De modo geral, a dor articular costuma atingir mais as regiões dos joelhos, pulsos, quadril e tornozelos. Porém, infelizmente, outras partes do nosso corpo não estão livres de serem acometidas por esse problema.

E, suas causas são diversas, podendo se **originar após uma inflamação, lesão, trauma, bem como ser consequência de uma doença**. No último caso, é bastante comum que, uma vez que seja curada, a dor nas articulações também desapareça.

É importante lembrar que o **avanço da idade** pode ser um fator potencializador das dores articulares, devido ao desgaste natural do organismo humano. Também é válido considerar que, muitas vezes, esse problema afeta a cartilagem, os ligamentos e os ossos, que se desgastam sem essa proteção.







No que se refere às doenças que podem causar dor articular, as principais são:

- 1 **artrite reumatoide:** doença autoimune que causa dor nas articulações, além de inflamação e rigidez;
- 2 **bursite:** inflamação das bursas, que são bolsas com líquidos que fazem a proteção e absorvem o impacto gerado entre os ossos;
- 3 **lúpus:** doença autoimune na qual os anticorpos causam inflamações nas articulações;
- 4 **fibromialgia:** caracterizada por dores difusas e inespecíficas em diferentes regiões do corpo;
- 5 **gota:** doença decorrente do acúmulo de ácido úrico nas articulações, gerando um processo inflamatório;
- 6 **condromalácia patelar:** decorrente do desgaste da cartilagem da região patelar (rótula) do joelho;
- 7 **dengue e chikungunya:** doenças causadas pelo mosquito *Aedes Aegypti* que causam mal-estar, dores de cabeça, dores intensas musculares e nas articulações;
- 8 **tendinite:** decorrente de movimentos repetitivos, gera a inflamação dos tendões das mãos e dos punhos, mas também pode afetar outras partes do corpo, como ombros e quadril;

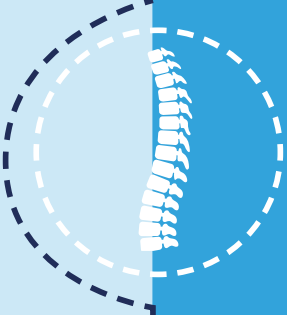




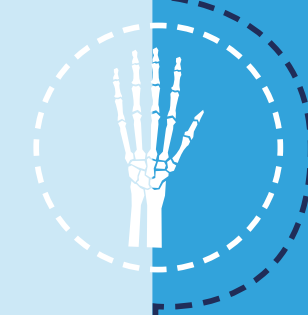
9 hepatite A, B e C, hepatite alcoólica e medicamentosa: inflamação no fígado que pode ser causada por vírus, bactérias, consumo excessivo de álcool e outras substâncias;




10 gripe: a doença é causada por um vírus do tipo influenza, que atinge o sistema respiratório, fazendo com que ele fique infeccionado. E, isso causa diversos sintomas, por exemplo, dor de cabeça e tosse seca;



11 sarampo: doença infecciosa, causada por um vírus. Seus principais sintomas são febre alta acompanhada de tosse, irritação nos olhos, mal-estar intenso e manchas vermelhas. O sarampo, geralmente, acomete mais crianças;



12 caxumba: é uma infecção causada por um vírus. Ela atinge, principalmente, as glândulas salivares. Alguns de seus sintomas são inchaço e dor nas glândulas salivares, febre e dor de cabeça;



12 febre reumática: surge quando uma infecção na região da garganta afeta outras partes do corpo, como o coração, pele, sistema nervoso e articulações;

13 osteomielite: infecção óssea geralmente causada por fungos ou bactérias;

14 osteoartrite: mais conhecida como artrose, trata-se de um processo inflamatório e degenerativo do sistema articular;

15 Covid-19: doença infecciosa respiratória causada pelo coronavírus.





4

Dor nas articulações e Covid-19

Entre as diferentes queixas e sequelas apresentadas por pacientes após serem infectados pelo coronavírus está a dor articular.

Um estudo da rede de saúde norte-americana *Northwestern Medicine*, divulgado no portal da revista Galileu, constatou que o vírus atinge o organismo de diferentes maneiras, deixando muitas pessoas que tiveram Covid-19 com quadros de dores musculares e de artrite reumatoide. E, pacientes que já sofriam com algum tipo de dor crônica tiveram essa condição intensificada.

Todas essas situações acontecem porque o coronavírus causa um processo inflamatório no organismo, que pode aumentar a intensidade de dores já existentes, ou levar ao surgimento de quadros dolorosos em quem não sofria desse mal.



Como os estudos sobre a relação da Covid-19 e da dor nas articulações ainda não é conclusivo, é cedo para os especialistas afirmarem por quanto tempo o paciente permanece com episódios dolorosos após se curar da doença, ou mesmo se essa questão é permanente ou não.



5

Dor articular durante as fases da vida

Mas além de ser desencadeada por várias doenças, a dor articular costuma surgir em decorrência da fase da vida que uma pessoa está.



Infância

Na infância, por exemplo, elas são comuns, e estão **diretamente relacionadas ao processo natural de crescimento**. Porém, é necessário ficar atento a outros sintomas, como febre, fadiga e dificuldades respiratórias, pois isso pode ser indício de alguma doença.

Por vezes, a criança pode ter sofrido um trauma ou estar com alguma patologia que gera essa condição, como o lúpus, a leucemia e a artrite reumatóide juvenil. Desse modo, consultar um especialista e, quem sabe, até realizar alguns exames, é indicado.



Gravidez

O mesmo princípio de normalidade é atribuído às dores articulares durante a gravidez. Porém, quando forem muito intensas, frequentes e limitantes, trazendo prejuízos à saúde da mãe e do bebê, deve-se procurar um especialista. Neste caso, o médico fará o diagnóstico, indicando o tratamento necessário.

Geralmente, as queixas são de dores nos joelhos, quadris, cotovelos e dedos. Elas costumam ser bastante comuns **devido às alterações hormonais** pelas quais a mulher passa durante esse período da sua vida.

Além disso, as **transformações no seu corpo**, como o ganho natural de peso, pode contribuir para esse problema, especialmente nos membros inferiores.

Retenção de líquidos é outra condição que pode colaborar para esses quadros dolorosos. E gestantes que já sofriam de alguma doença reumática podem ter a situação intensificada devido aos motivos que acabamos de descrever.

Para preveni-las, deve-se evitar o ganho excessivo de peso, por meio de uma alimentação saudável, e a prática regular de exercícios físicos, que não causem tanto impacto, como a caminhada.





Terceira idade

As queixas dolorosas na terceira idade são bastante comuns e estão relacionadas ao desgaste natural do nosso corpo. Somado a isso, com o passar dos anos, **processos inflamatórios** tendem a acontecer, bem como o **surgimento de diferentes doenças**, como a osteoartrite.

Por se tratar de algo até esperado da natureza humana, a melhor maneira de evitar sofrer de dor articular na velhice é manter uma **alimentação saudável**, de preferência durante toda a vida, ter hábitos saudáveis e, principalmente, **praticar atividades físicas**, como pilates e treinamentos funcionais.





6

Como diferenciar a dor articular e muscular

Quando uma pessoa apresenta um mal-estar, nem sempre ela sabe dizer a procedência dessa sensação. Por conta disso, é bastante comum haver confusão entre a dor articular e a muscular.

Enquanto a articular costuma ser decorrente de uma doença, a **dor muscular pode surgir após a realização de uma atividade física mais intensa, de uma lesão devido à prática de esportes ou acidente, de uma queda, etc.**



A dor nos músculos também pode ser resultado de situações de tensão e estresse. Isso acontece porque, quando passamos por momentos assim, a tendência é contraírmolos os músculos do corpo.

Dependendo da pressão atribuída ao local, uma vez que a situação ruim acaba, é comum sentir dor em diversas partes do corpo.

7

Como se prevenir da dor articular

Sabemos que muitas doenças que causam a dor articular nem sempre podem ser evitadas, como é o caso das autoimunes. Ainda assim, existem maneiras de você se proteger e se prevenir de ter esse incômodo.

A medida mais importante é: **praticar atividades físicas regularmente a fim de promover o fortalecimento do sistema articular.**

Há diversos exercícios recomendados, sendo os principais: pilates, reeducação postural global e alongamentos.





Além disso, para se prevenir, você deve:

manter uma alimentação saudável, evitando gorduras, doces e alimentos processados e industrializados

ter uma dieta rica em cálcio e vitamina D

se tornar uma pessoa mais ativa, pois o sedentarismo piora e até mesmo, ajuda a desenvolver as dores articulares

controlar o peso, visto que a obesidade contribui bastante para esses quadros dolorosos

adquirir bons hábitos que evitem o surgimento de doenças que podem gerar dor articular, por exemplo, deixar de fumar e de consumir álcool em excesso

fazer, sempre que possível, alongamentos e massagens





8

Tratamentos indicados para dor articular

Se sentir dor na mesma articulação por mais de três dias, sem uma causa justificável, se você tiver febre não relacionada a nenhuma doença, ou ainda perda de peso involuntária, é hora de procurar um médico. Uma vez na consulta, o profissional vai realizar um exame clínico e físico e solicitar alguns exames, baseados na sua queixa, para identificar a causa da sua dor articular.

O tratamento vai depender do diagnóstico, ou seja, de qual doença causou o quadro doloroso. **Por exemplo, para a artrite é indicada a realização de fisioterapias, e nos casos mais graves, até mesmo cirurgia. Já para tratar a gota, é recomendado remédios para aliviar inflamações, diminuir os níveis de ácido úrico no sangue e favorecer a sua eliminação na urina.**



De modo geral, são indicados **medicamentos para curar ou tratar a patologia que desencadeou as dores**, bem como **remédios para aliviar o desconforto**, tais como anti-inflamatórios, analgésicos e relaxantes musculares, como o UC-II, um colágeno não hidrolisado tipo II.

Tal medicamento age na causa da dor articular, ajuda o corpo a reconstruir a cartilagem, aumenta a mobilidade e a flexibilidade das articulações. E, para potencializar os seus resultados, ele pode ser feito com as dosagens específicas para você, de acordo com as recomendações de um médico, garantindo mais eficácia no seu tratamento.

Aqui, é bem importante destacar que você **nunca deve se automedicar**. O consumo incorreto e inadequado de **medicamentos** pode levar a uma série de complicações. Por isso, é essencial buscar orientação e suporte de um especialista, como um clínico geral, reumatologista, ortopedista, imunologista e outros.

E, em casos de dor extrema, você pode contar com a AME, que atende e disponibiliza todo o suporte necessário para algumas áreas que estão relacionadas às dores articulares, por exemplo, a ortopedia.





Conclusão

A dor articular é uma resposta sensível do organismo que atinge as articulações, também conhecidas como “juntas”. As causas desse tipo de dor são variadas e podem ir de lesões a sequelas de diversas doenças, como artrite e Covid-19.

Para evitar o problema, é importante manter uma boa alimentação e hábitos saudáveis, sendo a prática de exercícios físicos fundamental.

Vale ressaltar que diferentes fases da vida também podem contribuir para o surgimento de dores nas articulações, tais como na infância, durante a gravidez e na terceira idade.

