

REUMATISMO

A DOENÇA REUMÁTICA NA FAMÍLIA

COMO AJUDAR E
CONVIVER MELHOR COM
O PACIENTE COM
REUMATISMO

- ✓ Entendendo a doença
- ✓ Ajudando no tratamento
- ✓ Aconselhamento



ic

DRA. ISABELLA COUTINHO

Reumatologista, Diretora Médica
do Centro Médico Imunos

 centro médico
imunos



A DOENÇA REUMÁTICA NA FAMÍLIA

A grande maioria do material disponível na internet é focado na vida do paciente reumatológico não oferecendo a atenção devida àqueles que se encontram a sua volta, convivendo ao seu lado em seu dia a dia.

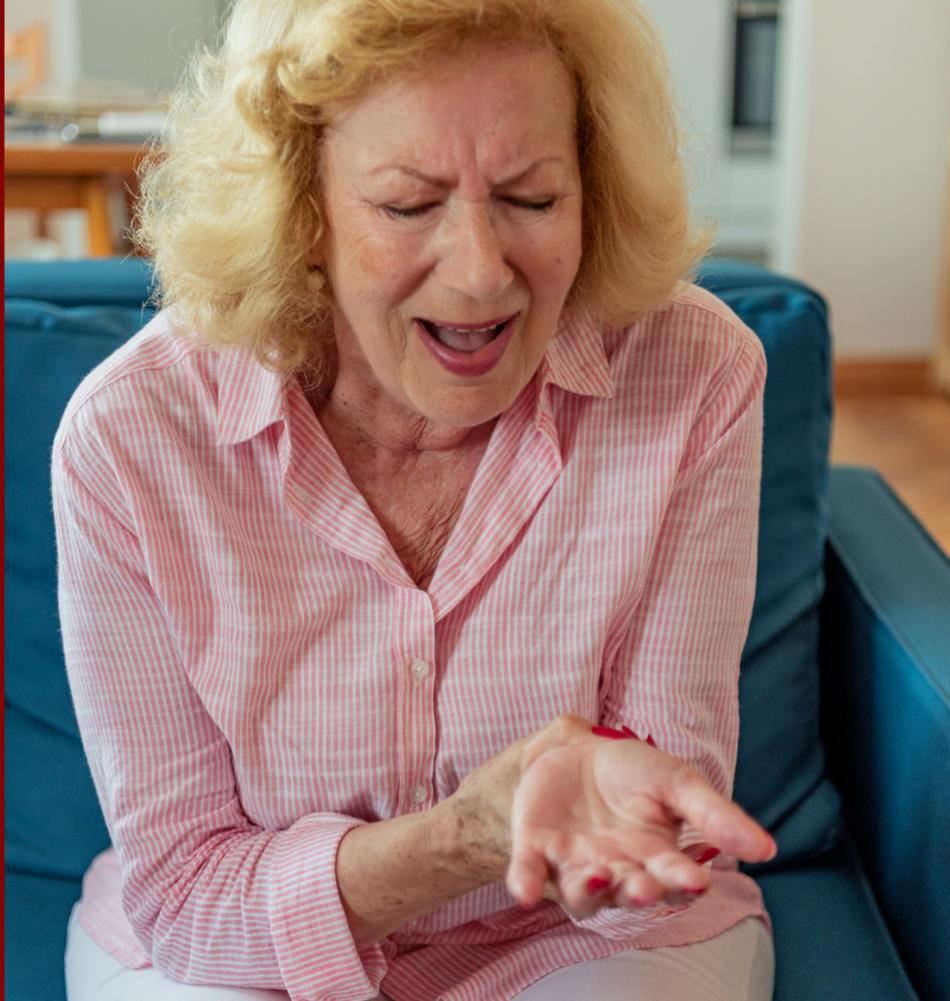
Por isso, nós preparamos um material com algumas dicas e instruções de como ajudar estas pessoas a conviverem melhor com os pacientes.



COMO EU POSSO AJUDAR UMA PESSOA COM DOENÇA REUMÁTICA?

A grande maioria das pessoas com reumatismo prefere se manter o mais independente possível, seja para não incomodar os outros ou mesmo por não aceitar a sua condição atual, por isso é importante analisar bem quando é um momento adequado para oferecer ajuda, e quando é melhor deixar que a pessoa supere seus desafios sozinha.

Oferecer ajuda poderá ser um desafio. Será um misto de apoio e motivação, sem se esquecer de dar espaço para que o amigo, familiar ou colega consiga também exercer controle sobre suas próprias atividades.



O QUE É UMA DOENÇA REUMÁTICA?

Doença reumática ou reumatismo, é um termo usado para caracterizar mais de 200 doenças que afetam articulações, músculos, ligamentos, tendões e o esqueleto

Caracterizada por afetar o equilíbrio e a movimentação, o avanço dos males reumáticos costuma dificultar atividades corriqueiras do dia a dia, como o simples ato de pentear os cabelos ou até mesmo de escovar os dentes.

Daí a necessidade de prestar atenção nos primeiros sinais para que se obtenha um diagnóstico precoce.

Osteoartrite, osteoporose e tendinite estão entre as enfermidades reumáticas mais conhecidas.

As doenças reumáticas não são contagiosas!

Existem mais de 200 doenças reumáticas, responsáveis por afetar as articulações, os músculos e os tecidos moles do corpo. Tais condições causam dor, enrijecimento, fadiga e inchaço.

Os Médicos dividem os diferentes tipos de doenças reumáticas em dois grupos:

- Doenças inflamatórias, como artrite reumatoide, espondilite anquilosante, artrite psoriásica, gota, entre outros.
- Doenças não-inflamatórias, como artrose, fibromialgia, dor mecânica de coluna, dor no pescoço, dor no ombro, entre outros.

O QUE CAUSA AS DOENÇAS REUMÁTICAS



FATOR GENÉTICO

Existem pessoas que são geneticamente mais suscetíveis a sofrer com algumas doenças devido a determinados genes passados por seus pais.



FATORES EXTERNOS

Lesões, infecções e o fumo, por exemplo, podem aumentar o risco de desenvolvimento da doença.



— QUAIS OS EFEITOS DAS DOENÇAS REUMÁTICAS —

O reumatismo apresenta um comportamento diferente pra cada paciente, seja de acordo com o seu dia a dia e ainda variando de pessoa pra pessoa. Os efeitos também variam bastante.

Muitos problemas (como traumas) acabam melhorando sozinhos. De forma semelhante, episódios de dor intensa nas costas, ou em crises de dor devido a artrite reumatoide, não duram por muito tempo, mesmo que a causa do problema ainda continue no portador da doença. Já em outras doenças, como na gota, podem normalmente ser controladas com tratamento.

Algumas doenças reumáticas como a artrite reumatoide e a artrose, são doenças crônicas, ou seja, acompanham o paciente para o resto da vida. Elas não possuem cura, apenas tratamento.

Pessoas com reumatismos podem sentir momentos de crise de dor, que podem ser causadas por infecções virais, por exemplo, ou até mesmo sem um motivo aparente.

Os sintomas também variam com o tempo, podendo apresentar melhora e piora, de forma que essa falta de previsibilidade possa tornar a convivência com ela bastante difícil.

O tratamento para reumatismos tem como objetivo principal manter a pessoa bem pelo maior período de tempo possível, de forma que possam viver suas vidas normalmente e, ao mesmo tempo, reduzindo o avanço da doença.

As doenças reumáticas não têm uma forma específica e única de afetar as pessoas, o que pode impossibilitar os médicos de preverem como a doença irá se comportar em cada um. Entretanto vale salientar que as pessoas com doenças reumáticas normalmente não apresentam problemas graves de mobilidade, e o tratamento adequado ajuda muito a reduzir o risco de danos permanentes e deformidades nas articulações, mesmo em casos mais graves.



COMO É A VIDA DA PESSOA COM REUMATISMO

As doenças reumáticas podem afetar diferentes pessoas de diferentes formas, causando dor, enrijecimento das articulações, cansaço e frustração. Além disso, muitos desses sintomas podem aparecer ao mesmo tempo.

A maioria das pessoas consegue aliviar muito a dor após iniciar o tratamento e isso é muito importante pois a dor dos reumatismos pode durar muito tempo, tornando a convivência com a doença muito difícil.

Por apresentar sintomas de forma tão imprevisível, os pacientes precisam encontrar sua própria forma de conviver com a doença. Aprender sobre ela será fundamental para a sua qualidade de vida e um médico reumatologista conseguirá auxiliar bastante lhe explicando, tirando dúvidas e apresentando tratamentos para a sua condição.

RESPEITE OS DESEJOS DO PACIENTE, PERMITINDO QUE ELE POSSA SEMPRE MANTENHA A SUA AUTOESTIMA.

É muito importante que tanto você que está disposto a ajudar o paciente reumático quanto o paciente propriamente dito conversem sobre como ambos estão se sentindo. Vocês precisam combinar a melhor maneira de como trabalharem juntos, para o paciente se sinta a vontade de pedir ajuda quando precisar de um apoio extra ou mesmo para recusar ajuda quando não for necessário.

Haverá momentos em que você vai precisar ser firme e pleno para ver o seu "paciente querido" lutando para superar uma dificuldade sem interferir no processo, uma vez que isso poderá significar uma conquista muito importante para ela.

ALGUMAS DICAS PRÁTICAS:

- Aprenda a reconhecer os sinais de quando os sintomas estão piores porque um apoio extra pode ser necessário. Não se esqueça de que a dor pode deixar a pessoa de mal humor ou deprimida algumas vezes.
- Acompanhe o paciente em sua visita ao médico, certamente o seu reumatologista não irá se opor a isto.
- Atente-se a velocidade em que o paciente executa as suas tarefas cotidianas. Ela pode passar por momentos de maior dificuldade para executar tarefas simples do seu dia a dia e pode ainda se constranger com a sua presença.

- Talvez você precise da ajuda de um profissional de saúde com treinamento adequado para te auxiliar no cuidado com o paciente e é muito importante que você não se culpe por isso. Uma enfermagem especializada em reumatologia ou em terapia ocupacional pode ser mais indicado ao paciente em suas necessidades.
- Seja "presente" nos exercícios e em outras atividades do dia a dia. A sua presença será muito importante e trará um forte incentivo ao paciente.
- Tenha a sensibilidade de perceber se o paciente pode estar sentindo dificuldade em ver outra pessoa realizando uma atividade que antes era executada por ela mesma.
- Não deixe que o paciente se isole, é muito importante que ele continue em contato com a família e os amigos, continuando a realizar as atividades que lhe são importantes.

O suporte ao doente reumatológico pode ser muito trabalhoso. Por vezes até mesmo você poderá se irritar ou mesmo se deprimir e isso é natural e compreensível. Não deixe de conversar com um reumatologista, ele mesmo poderá te ajudar com dicas, ideias e experiências.



ESTIMULE O EXERCÍCIO

É muito importante manter as articulações em movimento para minimizar a dor e enrijecimento. Fazer natação, hidroginástica ou mesmo andar de bicicleta são ótimas atividades, porém não deixe de conversar com o reumatologista para que ele lhe diga qual seria o mais indicado no caso do paciente. Se você também participar do exercício, a atividade ficará muito mais divertida.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimentação saudável é importante para todos, com uma dieta balanceada com frutas e verduras, para uma boa saúde. Pessoas com doenças reumáticas devem evitar possuírem sobrepeso, pois isso aumenta a carga de estresse sobre as articulações.



DIFICULDADES EMOCIONAIS

É normal que pessoas com reumatismos tenham bastante variação em seu humor. Ajudar-lhes a focar nas experiências positivas será muito importante, fazendo-os não pensarem naquilo que não conseguem fazer.

Pessoas com doenças crônicas possuem maior chance de serem diagnosticadas com depressão. Caso você perceba que o paciente possa estar com depressão, indique-a a relatar o fato ao seu médico e monitore de perto a situação.

Os sintomas da depressão e ansiedade podem ser avaliados através da análise clínica e histórica do paciente e pela observação de alguns fatores: Queda no humor e tristeza recorrente; Perda de interesse em atividades que lhe davam prazer; Cansaço e fadiga recorrente; Queda na capacidade de concentração; Baixa auto-estima e auto-confiança; Ideias frequentes de culpabilidade e indignidade.



Isabella Coutinho

Este material foi criado com muito carinho para ser distribuído de forma gratuita a todos os pacientes, familiares e amigos de pacientes de doenças reumatológicas.

Eu e minha equipe do Centro Médico Imunos estamos a disposição. Importante frisar que quanto mais rápido for feito o diagnóstico de uma doença reumatológica, maior será a qualidade de vida do paciente.

Eu e minha equipe do Centro Médico Imunos estamos a disposição.

Obrigada!