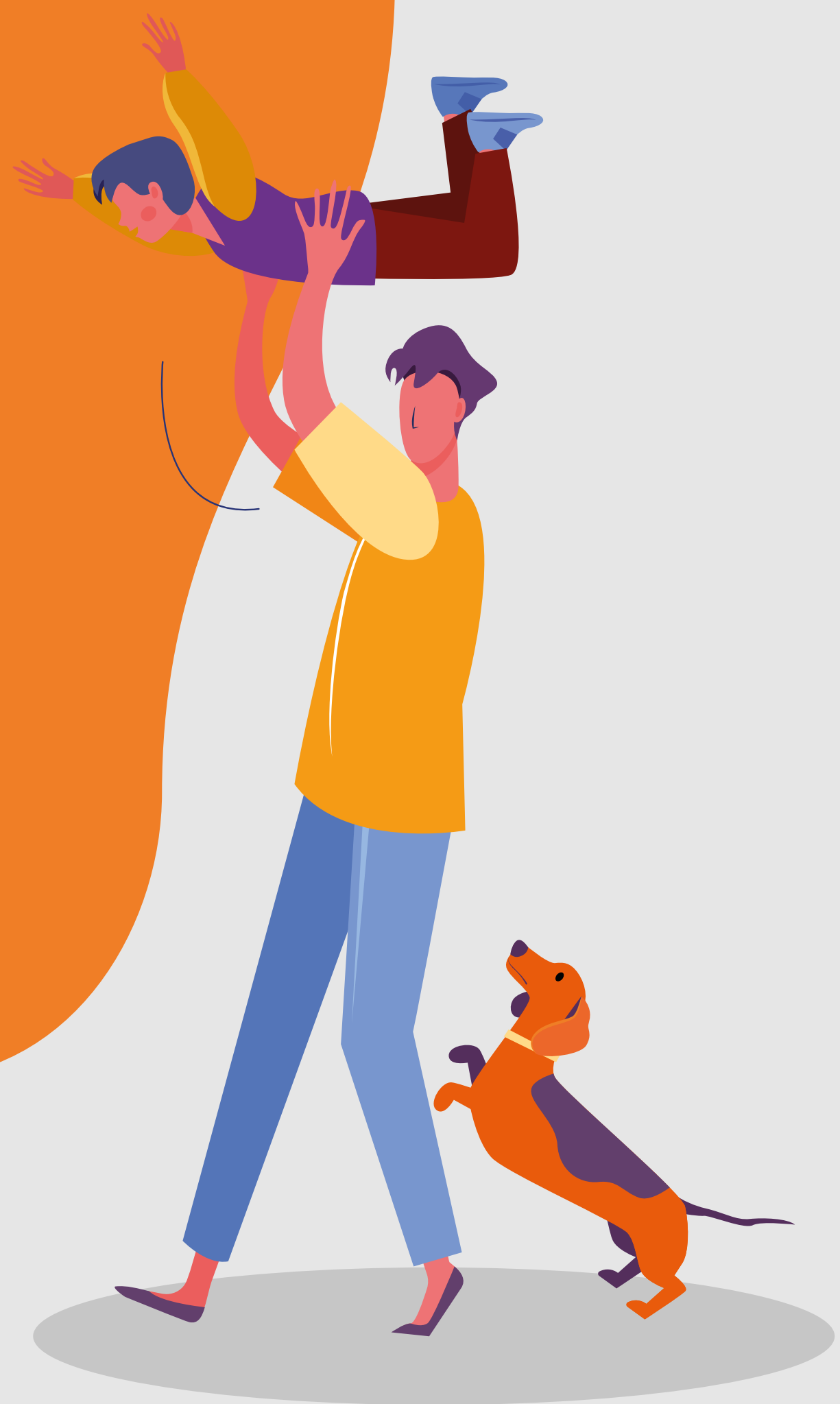


# Passo a passo, aprenda a viver e a conviver com esta doença.

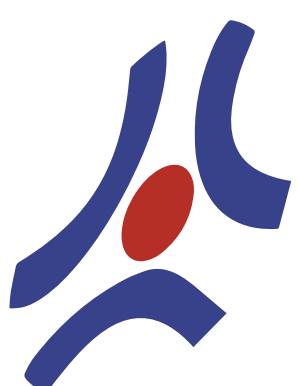
# Gota



**Mantenha a Gota controlada.**

Praticar hábitos de vida saudáveis e controlar os níveis de ácido úrico é apenas o 1º passo.

Parceiros:



LIGA  
PORTUGUESA  
contra as  
**DOENÇAS  
REUMÁTICAS**



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO



# QUER SEJA A PESSOA QUE VIVE COM GOTA OU O SEU CUIDADOR SAIBA QUE É POSSÍVEL AUMENTAR A QUALIDADE DE VIDA.

A Gota resulta do excesso de ácido úrico no sangue e da sua acumulação nas articulações, sob a forma de cristais. Sabemos ainda que, na maioria dos casos, atinge o primeiro dedo do pé.

Quando surge, torna-se parte integrante da vida de cada pessoa que vive com a doença e das suas famílias, levando a uma diminuição significativa na qualidade de vida de todos. Porém, a Gota pode ser facilmente controlada se forem dados os passos certos.



## O que sabemos sobre esta doença?

Em Portugal, estima-se que faça parte da vida de 1,3% dos cidadãos, tendo maior prevalência nos homens, com a primeira crise a surgir entre os 40 e os 60 anos. Nas mulheres, acontece habitualmente a partir dos 60 anos.

## Ácido úrico: a importância de fazer o rastreio.

Embora grande parte do ácido úrico seja eliminado através da urina e também das fezes, quando este é produzido em demasia ou não é expelido em quantidade suficiente, vai-se acumulando.

**A realização do teste ao ácido úrico é crucial para verificar se o organismo consegue eliminar o ácido úrico rapidamente, prevenindo a sua presença num nível elevado.** Quando isso não acontece, a sua diminuição é feita através de medicação crónica.



# CONHEÇA AS CAUSAS E OS SINTOMAS DA GOTA

---

## Principais fatores de risco

---



**Genética**



**Alimentação**  
(ex.: carnes vermelhas,  
vísceras, marisco)



**Bebidas  
alcoólicas**



**Fármacos**  
(ex.: diuréticos)

# CONHEÇA AS CAUSAS E OS SINTOMAS DA GOTA

---

## Sintomas

---



**Aumento dos  
níveis séricos  
de ácido úrico**



**Envolve  
normalmente  
a articulação  
do pé ou  
do tornozelo**



**Dor aguda  
e inchaço**

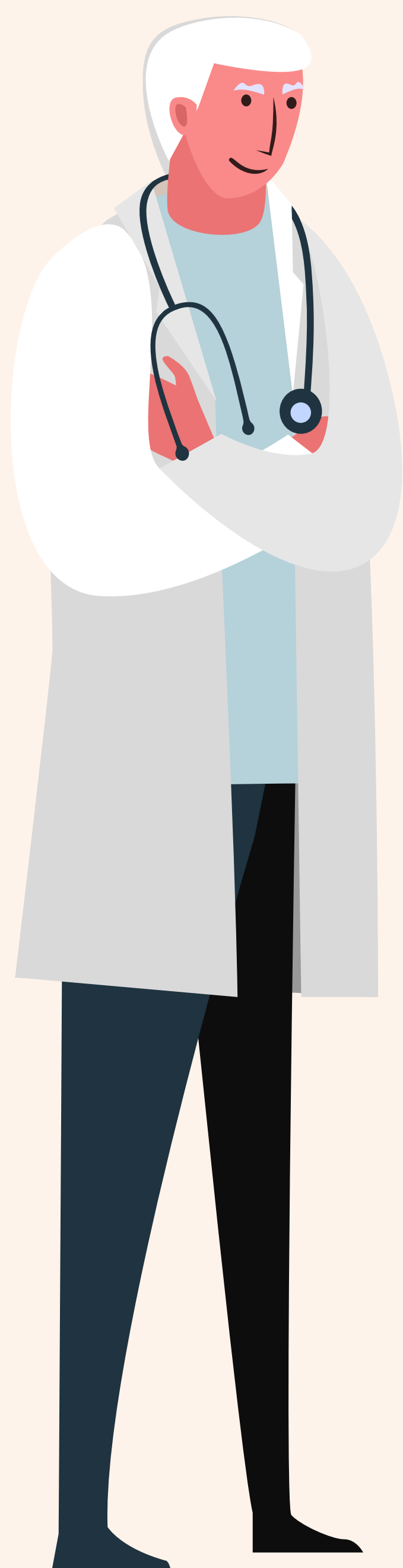


**Rubor**

# DIFERENCIE AS FASES DA DOENÇA

Como em todas as doenças, a Gota manifesta-se em diferentes fases. Embora inicialmente a Gota possa não apresentar sintomas, ao longo do tempo as crises tornam-se cada vez mais frequentes, atingindo as articulações de forma intermitente, com períodos assintomáticos.

Na ausência de tratamento, pode tornar-se crônica, provocando dor, inflamação e incapacidade permanentes. Existe ainda a grande possibilidade de levar à insuficiência renal e ao aparecimento de cálculos renais.



**Seja qual for a fase identificada da doença, aconselhe-se sempre com o seu médico de família ou com um médico reumatologista.**

# Como fazer o diagnóstico e qual o tratamento?

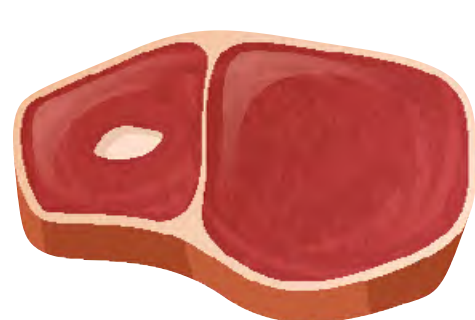
**O DIAGNÓSTICO DA GOTA** é feito através da identificação dos sintomas pela pessoa que tem a doença ou pelo seu cuidador e confirmados pelo médico assistente, mas também através do histórico familiar associado a exames complementares como a medição dos níveis de ácido úrico no sangue (por exemplo: análise do líquido sinovial e exames de imagem).

**PARA O TRATAMENTO DA GOTA**, depende sempre da fase da doença, mas inicialmente passa por perda de peso, abstinência de álcool e um estilo de vida saudável, no qual se inclui a prática de exercício físico e uma dieta pobre em purinas. Na fase aguda ou no tratamento crónico, será necessário recorrer a uma terapêutica com fármacos.

Neste contexto, conhecer os níveis de ácido úrico no sangue é tão importante para monitorizar a evolução clínica de uma Gota crónica, como para ajustar a dose de medicação em função destes mesmos valores e da evolução dos sintomas.

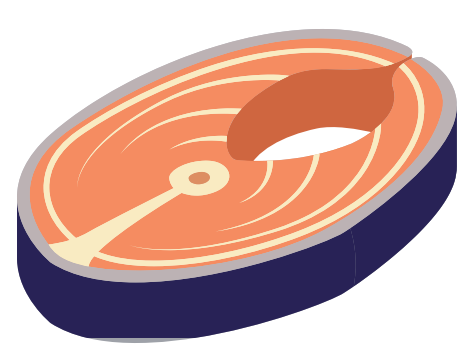
# PREVINA-SE OU CONTROLE A GOTA ATRAVÉS DA SUA DIETA

## Diminuir o consumo de:



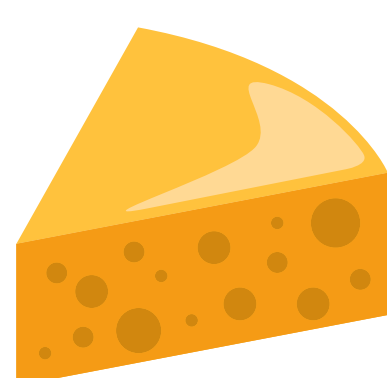
### **Dieta rica em purinas**

Gorduras saturadas de carnes vermelhas, aves gordas, miúdos de frango (fígados, rins e corações).



### **Marisco e alguns peixes**

Anchova, arenque, sardinha, mexilhão, vieira, truta, cavala, atum e salmão.



### **Produtos lácteos**

ricos em gordura.



### **Cereais**

Pão branco, bolos, doces, bebidas açucaradas, produtos com xarope de milho com alto teor de frutose.



### **Consumo de álcool**

Cerveja, bebidas brancas e licores destilados.



# PREVINA-SE OU CONTROLE A GOTA ATRAVÉS DA SUA DIETA

## Manter hábitos saudáveis



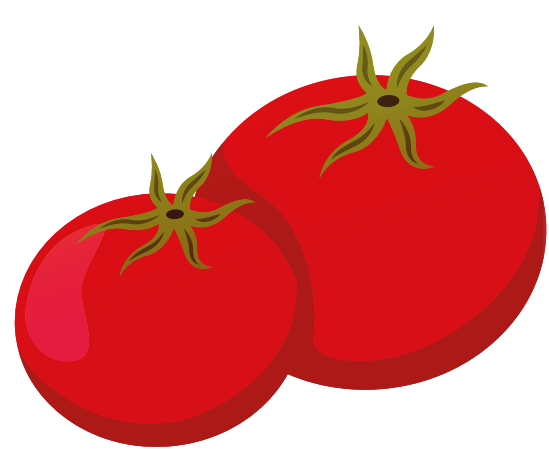
### Produtos lácteos

com baixo teor de gordura ou sem gordura.



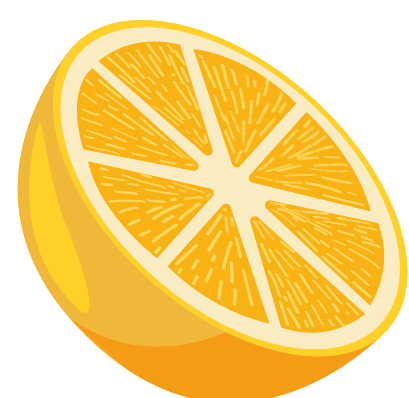
### Vegetais de alta pureza

Espargos, espinafres, ervilhas, couve-flor, cogumelos, feijões e lentilhas.



### Hidratos de carbono complexos

Fruta, vegetais e leguminosas.



### Vitamina C



### Atividade física regular e um estilo de vida saudável



Informe-se em [agotanaonospara.pt](https://agotanaonospara.pt)

#### REFERÊNCIAS

- Simón A. Tratamento da gota. Boletim do CIM. 2019.
- Hiperuricemia y gota. Actualización farmacológica. INFAC. 2019; 27(4): 26-31.
- Pillinger MH, Mandell BF. Therapeutic approaches in the treatment of gout. Semin Arthritis Rheum. 2020 Jun; 50(3S): S24-S30.
- EpiReumaPt Estudo Epidemiológico das Doenças Reumáticas em Portugal, 2013.
- Ortiz de Zárate JA. Atención farmacéutica en enfermedades prevalentes. Gota e hiperuricemia. Farmacia Profesional. 2011; 25(1): 37-42.
- Ramsubeik K, Ramrattan L. A, Kaeley G. S, Jasvinder A. Singh Effectiveness of healthcare educational and behavioral interventions to improve gout outcomes: a systematic review and meta-analysis.
- Abhishek A, Roddy E, Doherty M. Gout - a guide for the general and acute physicians. Clin Med (Lond). 2017 Feb;17(1):54-59.
- Richette, P. *et al.* 2018 updated European League Against Rheumatism evidence-based recommendations for the diagnosis of gout. Ann Rheum Dis. 2020;79:31-38