

# JB Niterói

Região dos Lagos, Norte Fluminense, Sul Fluminense e Região Serrana

## Show

George Israel dá canja na véspera do feriado

Página R7



## Disfunção

Confusão dos sintomas pode piorar a distonia

Página R6



## Página VIP

Madonna é que está certa: não esconde a idade

Página R8



A Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal Fluminense (UFF), a Organização das Nações Unidas (ONU) e o Consórcio do Leste Fluminense (Conleste) assinaram, ontem, o Protocolo de Intenções para a elaboração do Plano de Desenvolvimento Regional.

O documento prevê a criação de metas para o desenvolvimento sustentável dos municípios vizinhos ao Complexo Petroquímico do Estado do Rio de Janeiro (Comperj), a ser instalado em Itaboraí. Os representantes da ONU já fizeram 65 reuniões com líderes dos 11 municípios do Conleste para traçar planos e indicadores. **Pág. R2**



**TRATAMENTO** - Prática do pilates ajuda na redução das seqüelas

## SAÚDE

# Ninguém está livre dos riscos da artrite

A maioria das pessoas acredita que a artrite é uma doença que atinge apenas quem tem mais de 50 anos. Porém, a verdade está bem distante disso. Este tipo de inflamação aparece e age independentemente da idade.

O processo inflamatório se manifesta nas articulações e tem

como conseqüências alguns sinais e sintomas, como inchaço nas articulações, rigidez e dor, decorrentes de lesões articulares. As causas da doença ainda são desconhecidas, mas especialistas acreditam que o fator genético seja determinante. **Págs. R4 e R5**

## SAÚDE

# Artrite ataca pessoas de qualquer idade

Diagnóstico precoce traz melhoras em 75% dos casos

Paulo Victor Magalhães

A artrite é uma doença tão comum entre a população que muitas vezes é mal interpretada, como se fosse mais uma dor trazida pelo passar do tempo. A enfermidade atinge a faixa de idade acima dos 50 anos, mas pode acometer pessoas jovens.

O processo inflamatório se manifesta nas articulações, tendo como conseqüência alguns sinais e sintomas (inchaço nas articulações, rigidez, dor) decorrentes de lesões articulares, e apresenta diferentes fatores. As causas ainda são desconhecidas, mas especialistas acreditam que o fator genético seja determinante. A doença pode ser classificada em inúmeras formas, entre elas a artrite reumatóide (AR).

A artrite reumatóide é uma doença auto-imune, ou seja, o sistema imunológico do corpo ataca seus próprios tecidos. Neste caso, o alvo é sua própria cartilagem e revestimento articular. A doença causa inflamação e vermelhidão da articulação acometida, além de calor e perda da função, e promove a destruição das articulações causando deformidades e perda da capacidade funcional com o passar do tempo.

A expectativa de vida pode ser reduzida tanto em homens como

em mulheres com artrite reumatóide. Os pacientes com o tipo mais grave da doença apresentam as mais altas taxas de mortalidade. A inflamação acomete homens e mulheres de todas as idades, com picos de incidência em adultos jovens e mulheres em pré-menopausa.

Sua incidência é maior entre mulheres entre 50 e 70 anos, tendo uma relação de prevalência de duas a três mulheres para um homem. Aproximadamente 10% das manifestações articulares são devido a artrite reumatóide.

A doença é de difícil tratamento e até 75% dos pacientes apresentam melhora quando são tratados com baixas doses de um número mínimo de remédios durante o primeiro ano da doença, mas 10% ou mais são eventualmente incapacitados por ela.

### Informações

Os pacientes que apresentam diagnóstico de AR precisam receber informações sobre a doença, seu curso, as diferentes modalidades terapêuticas, os efeitos colaterais induzidos pela medicação, as conseqüências da doença e as técnicas para ocultar o problema.

O tratamento pode ser realizado pelo paciente de duas maneiras: tratamento não-farmacológico e tratamento farmacológico.

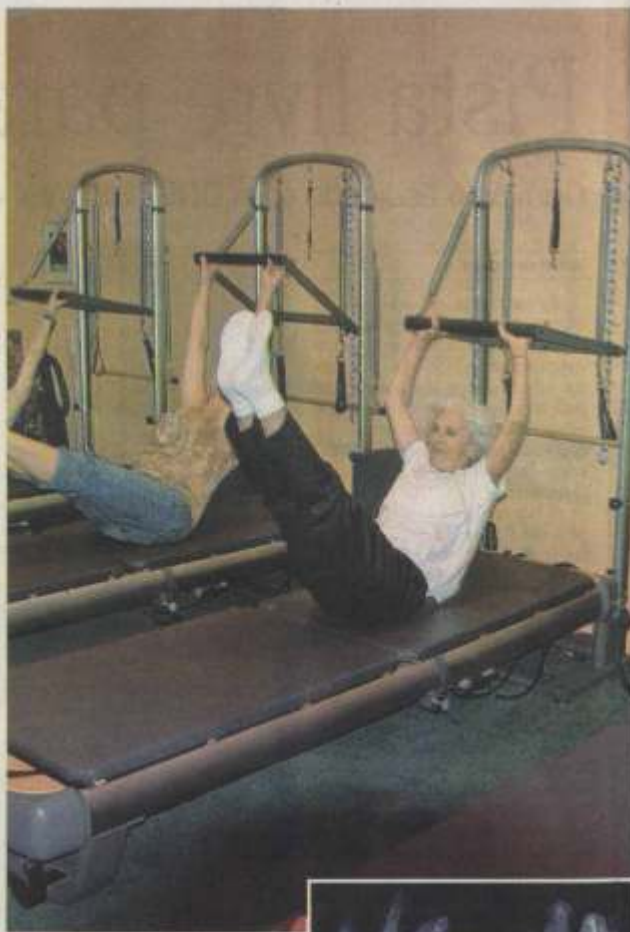
- O combate à artrite reuma-

tóide é feito também com imunomoduladores e atualmente usamos mais os agentes biológicos, que fazem parte dos grupos de medicamentos que inibem as moléculas responsáveis pela inflamação - esclarece Mônica Giesta, reumatologista e diretora clínica do Hospital Pasteur.

Além do tratamento farmacológico, o repouso completo durante um curto período de tempo pode ser benéfico para pacientes com doença grave, ativa e dolorosa, mas períodos regulares de repouso podem ser recomendados para pacientes com sintomas menos graves. Além disso, aparelhos para imobilização podem poupar a articulação em locais específicos de inflamação.

Programas de exercícios podem contribuir para a prevenção de deformidades e a manutenção da massa muscular, embora eles devam ser iniciados cuidadosamente se o processo inflamatório agudo ainda estiver ativo. Exercícios e fisioterapia oferecem maior sucesso quando iniciados após a inflamação ter sido suprimida.

Vários dispositivos encontram-se disponíveis para ajudar os pacientes com artrite reumatóide a realizar as tarefas diárias. Sapatos ortopédicos e outros tipos de calçados podem ser muito úteis.



### »» Onde prevenir

**Metacorpus Studio Pilates**  
Rua Acadêmico Valter Gonçalves, número 1, sala 508.  
Tel.: (21) 2613-2485.  
**Horário de atendimento**  
de segunda a sexta, das 8h às 18h.



Fotos: Acervo CPDoc JB



**VARIAÇÕES DA ATRITE** – À esquerda, na foto maior, uma amostra de exercícios praticados nas aulas de pilates. Ao lado, uma das variações da doença, a artrite psoriática. Abaixo, na foto menor, a radiografia das mãos de um paciente que sofre de artrite reumatóide.

## Exercícios de pilates auxiliam no controle da inflamação

Acometidos pelas inflamações e dores, os pacientes que sofrem de artrite reumatóide dão sobrevida aos seus músculos através de alguns exercícios. O pilates é um deles. Considerada a técnica de menor impacto articular existente, nesse tipo de exercício o aluno é acompanhado de perto por um profissional fisioterapeuta que estabelece um programa de exercícios objetivando o alívio dos sintomas.

A prática é realizada de forma lenta e controlada, respeitando os limites de cada caso. Os exercícios são feitos com molés, que dão uma resistência progressiva ao movimento (a carga é pequena e vai aumentando ao passo que a força muscular for movimentando o segmento corporal afetado). No início do movimento há um menor esgotamento das articulações, sem deixar de lado a eficiência muscular.

– O pilates me ajudou a combater a artrite e a emagrecer, aliado a uma dieta, é claro – conta Lucéla

Carvalho da Silva Araújo, de 77 anos, praticante de pilates por orientação médica. – Cogitei usar bengala antes dos exercícios físicos, mas agora nem passa pela minha cabeça. Tenho qualidade de vida, uso até salto alto.

### Objetivos

De acordo com Rodrigo Aguiar do Nascimento, fisioterapeuta da Metacorpus Studio Pilates, especializado em biomecânica e traumatologia-ortopedia, os objetivos do tratamento são fortalecer as musculaturas (sem impacto) para manter a articulação funcional e estável; alongamento para diminuir as retrações musculares; mobilizações articulares para aumentar a lubrificação, a fim de diminuir a rigidez, e controlar a dor.

Não é necessário ter algum tipo de limitação física para praticar pilates. Qualquer pessoa a partir dos 12 anos e em todos os níveis de condicionamento físico pode praticar.