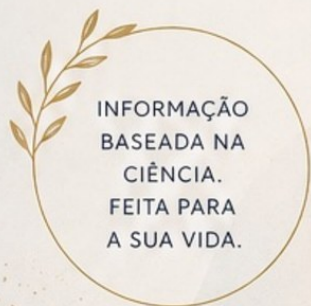




DR. VICTOR BERÇOT  
REUMATOLOGISTA

# VIVENDO BEM COM OSTEOARTRITE

Um guia para entender, cuidar e recuperar  
sua qualidade de vida



INFORMAÇÃO  
BASEADA NA  
CIÊNCIA.  
FEITA PARA  
A SUA VIDA.



**EXERCÍCIO**  
O SEU MELHOR  
REMÉDIO



**PESO SAUDÁVEL**  
A MUDANÇA QUE  
MAIS IMPORTA



**ALIMENTAÇÃO**  
QUE CUIDA DAS SUAS  
ARTICULAÇÕES



**MENTE FORTE**  
PARA UMA VIDA  
COM MAIS LEVEZA



**VOCÊ NO COMANDO**  
AUTONOMIA.  
CONTROLE.  
CONSISTÊNCIA.



Pequenas escolhas, todos os dias,  
podem transformar sua jornada com a artrose.



CIÊNCIA  
COMPLICADA É  
A GENTE QUE FAZ



CUIDADO  
É TRABALHO  
EM EQUIPE



QUALIDADE DE VIDA  
É O QUE  
IMPORTA



INFORMAÇÃO  
QUE TRANSFORMA  
ESCOLHAS

## **VIVENDO BEM COM OSTEOARTRITE**

O que a ciência realmente diz sobre como viver bem com artrose

© Dr. Victor Bercot — Reumatogram  
Todos os direitos reservados.

Este material tem caráter exclusivamente educativo e  
não substitui a avaliação médica individualizada.

Para acompanhamento clínico personalizado:  
**[reumatogram.com](http://reumatogram.com)**

# O que ninguém te contou ainda sobre a artrose.

Se você está lendo este livro, provavelmente já ouviu coisas como:

- ▶ "É desgaste, não tem o que fazer."
- ▶ "Vai piorar com o tempo."
- ▶ "Não pode mais correr, não pode mais carregar peso."
- ▶ "Vai precisar de cirurgia uma hora."
- ▶ "Toma esse anti-inflamatório pro resto da vida."

## Quase nada disso é verdade.

Nos últimos 10 anos, a ciência da reumatologia **mudou drasticamente**. O que era considerado verdade absoluta foi derrubado por estudos com dezenas de milhares de pacientes. **O problema é que essa ciência ainda não chegou à maioria dos consultórios — nem aos pacientes.**

### ● O QUE A CIÊNCIA REALMENTE MOSTRA

**A artrose não é apenas "desgaste"** — envolve inflamação, e essa inflamação se controla.

**A maioria dos pacientes não piora muito** ao longo dos anos. Estabilidade é a regra, não a exceção.

**Exercício moderado protege** — não desgasta. Sedentarismo é o vilão.

**A maioria nunca precisa de cirurgia.** Tratamento conservador resolve em 70-80% dos casos.

**Você tem mais poder sobre sua artrose do que imagina.**

Este livro existe para colocar você de volta no comando. **Sem promessas milagrosas, sem dietas radicais, sem tratamentos caros e sem evidência.** Apenas o que funciona, explicado de um jeito que cabe na sua rotina.

Vou te mostrar exatamente **o que fazer, o que não fazer, e o que ignorar** do que tem por aí.

**Dr. Victor Bercot**

*Médico Reumatologista*

## SOBRE O AUTOR

# Dr. Victor Bercot

---

## Médico Reumatologista

Sou médico reumatologista e dedico minha prática a uma missão clara: **traduzir a ciência mais atual em cuidado real, prático e personalizado para quem convive com doenças articulares.**

Acredito que o paciente precisa entender o que está acontecendo no próprio corpo para conseguir cuidar dele. Diagnóstico bom é importante — mas a maior parte do resultado vem das pequenas decisões que você toma todo dia. E para isso, é preciso informação clara, baseada em evidência e adaptada à sua realidade.

Este livro é uma extensão do que faço no consultório. Aqui está reunido — em linguagem simples — o que costumo explicar aos meus pacientes nas consultas, atualizado com as melhores diretrizes internacionais e revisões científicas mais recentes.

## Os 3 pilares da minha prática

### EVIDÊNCIA

Cada recomendação deste livro tem origem em pesquisa científica de qualidade — diretrizes da ACR, OARSI, AAOS, ESCEO, e estudos publicados em JAMA, NEJM, Lancet.

### HUMANIZAÇÃO

Tratar artrose é cuidar de uma pessoa, não de uma articulação. Considero contexto social, emocional, ocupacional e cultural — sem isso, o tratamento não funciona.

### AUTONOMIA

Meu trabalho é te dar ferramentas para você decidir bem. Decisão compartilhada é o padrão — você é o protagonista do seu cuidado.

### **QUER ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO?**

Este livro educa — mas cada caso de artrose é único. Para uma avaliação individualizada e plano personalizado, visite meu site:

**[reumatrogram.com](http://reumatrogram.com)**

# Como usar este livro

---

## 1. Leia no seu ritmo

Você não precisa ler tudo de uma vez. Cada capítulo é independente. Pode começar pelo que mais te interessa.

## 2. Marque, escreva, dobre páginas

Este livro é para ser usado, não preservado. Existem páginas para preencher — use lápis para poder mudar suas metas com o tempo.

## 3. Confie nos símbolos

✓ funciona | ✗ não funciona | ! atenção | ★ dica importante | ● verde/amarelo/vermelho indicam segurança e prioridade.

## 4. Termine cada capítulo com o resumo

No final de cada capítulo você encontra a seção **5 PONTOS PARA LEMBRAR**. Se ler só ela, já vai sair com o essencial.

## 5. Use os apêndices

Plano de ação semanal, diário mensal, roteiro para a consulta, receitas, exercícios ilustrados. **Imprima as páginas que precisar.**

## 6. Compartilhe

Mostre para sua família e seu médico. Cuidar de artrose é trabalho em equipe. E quanto mais gente bem informada, melhor.

*"Você não escolheu ter artrose.  
Mas escolhe, todo dia, como vai viver com ela."*

# Sumário

---

## **PARTE I — Entendendo a Artrose**

1. O que é osteoartrite (artrose)?
2. Mitos e verdades sobre artrose

## **PARTE II — Os Pilares do Tratamento**

3. Exercício: o seu melhor remédio
4. Peso saudável: a mudança que mais importa
5. Alimentação que cuida das suas articulações

## **PARTE III — Tratamentos e Cuidados**

6. Medicamentos: o que funciona e como usar com segurança
7. Suplementos, fitoterápicos e os mitos do mercado
8. Terapias complementares que ajudam

## **PARTE IV — Você no Comando**

9. Autogestão: você é o protagonista
10. Superando barreiras do dia a dia
11. Saúde mental também é saúde da articulação

## **PARTE V — Comunicação e Acompanhamento**

12. Conversando com sua equipe de saúde
13. Acompanhando seu progresso

## **PARTE VI — Trabalho, SUS e Direitos**

14. Trabalho, profissões e artrose
15. Seus direitos e recursos no SUS

## **PARTE VII — Quando Procurar Mais**

**16.** Sinais de alerta e cirurgia

**APÊNDICES — Ferramentas para Imprimir**

- A.** Plano de ação semanal
- B.** Diário mensal de sintomas
- C.** Roteiro para sua consulta
- D.** Receitas anti-inflamatórias brasileiras
- E.** Exercícios ilustrados

## PARTE I

# Entendendo a Artrose

---

Antes de cuidar bem, é preciso entender o que está acontecendo no seu corpo — e o que NÃO está.

# O que é artrose?

**Artrose** (ou osteoartrite, o nome técnico) é uma doença que afeta as **articulações** — aqueles encontros entre dois ossos do nosso corpo, como o joelho, o quadril, a coluna e os dedos.

Por muito tempo, achou-se que a artrose era apenas "*desgaste*" da cartilagem, como a sola de um sapato que vai gastando. **Hoje sabemos que isso é só parte da história.**

## ► ARTROSE NÃO É SÓ "DESGASTE"

A artrose envolve **toda a articulação**: a cartilagem, o osso, a membrana que reveste a junta, os ligamentos, os músculos ao redor e até os nervos.

Existe também um **componente de inflamação leve** — não é só esforço repetitivo. Por isso, controlar peso, alimentação e até estresse faz tanta diferença.

## Como pensar na sua articulação

Imagine sua articulação como uma **casa**. A artrose não é só o telhado (a cartilagem) que está mais fino. É o conjunto da casa que precisa de cuidado:

Parte da casa	Parte da articulação	O que pode estar mexendo
Telhado	Cartilagem	Vai ficando mais fina e menos elástica
Paredes	Ossos embaixo da cartilagem	Pode mudar de forma e endurecer
Janelas	Membrana sinovial (revestimento)	Pode inflamar e produzir mais líquido
Vigas	Ligamentos	Podem ficar mais frouxos ou tensos
Alicerce	Músculos ao redor	Tendem a enfraquecer com o tempo
Fiação elétrica	Nervos da dor	Podem ficar "mais sensíveis" ao longo do tempo

**Boa notícia:** reformar uma casa inteira é trabalhoso, mas é possível. Cada um desses elementos responde a cuidados — exercício, peso, alimentação, sono. É por isso que o tratamento tem que ser combinado.

## Quais articulações são mais afetadas?

Local	Como costuma se manifestar
▶ Joelhos	Dor ao subir e descer escadas, ao se levantar da cadeira, ao caminhar mais. Estala às vezes.
▶ Quadril	Dor na virilha ou na lateral, dificuldade para colocar a meia, mancar.
▶ Mãos	Dor e nodulação nos dedos (especialmente dedo do meio e polegar), dificuldade para abrir potes.
▶ Coluna	Dor lombar ou cervical, rigidez ao acordar, melhora ao se movimentar.
▶ Pés	Dor no dedão (joanete), no tornozelo, no calcanhar.

## Quem tem mais chance de ter artrose?

Ter um ou mais desses fatores não significa que você vai ter artrose com certeza. Significa que vale a pena se cuidar mais.

## O que não dá para mudar (mas é bom saber)

Fator	O que isso significa
Idade	O risco aumenta depois dos 50 anos. Mas envelhecer NÃO é o mesmo que ter artrose.
Ser mulher	Mulheres têm mais artrose, especialmente depois da menopausa. A queda do estrogênio influencia.
Família	Se sua mãe, avó ou irmãs têm artrose, sua chance é maior. A herança vem mais por linhagem feminina.
Anatomia	Pernas mais arqueadas, pés chatos, displasia de quadril desde criança — tudo pode ter peso.

## O que VOCÊ pode mudar (e onde está sua maior força)

Fator modificável	Por quê
Peso	A obesidade é o fator que mais piora artrose, especialmente de joelho. Causa sobrecarga E inflamação.
Lesões antigas	Quem rompeu ligamento ou menisco no passado tem 3x mais chance. Cuidar bem de uma lesão hoje previne a artrose de amanhã.
Sedentarismo	Sem movimento, os músculos ao redor enfraquecem e a articulação fica menos protegida.
Trabalho pesado	Carregar peso, agachar muito, ficar muito tempo em pé — aumenta o risco. Dá para reduzir com pausas e ergonomia.
Cigarro e álcool em excesso	Pioram a inflamação e a saúde da cartilagem.
Diabetes e colesterol alto	A inflamação "de fundo" do corpo afeta também as articulações.

### ► VOCÊ TEM MAIS PODER DO QUE IMAGINA

Estudos com centenas de milhares de pessoas mostram que um **estilo de vida saudável reduz o risco de artrose em até 40%**, mesmo em quem tem histórico forte de família. Ou seja: a genética não decide tudo. Você decide muito.

# O que é artrose?

## Como reconhecer a artrose?

A artrose costuma chegar devagar, ao longo de meses ou anos. Os sinais clássicos são:

Sinal	Como costuma aparecer
▶ Dor que piora com o uso	Subir escada, caminhar muito, agachar — e melhora com o repouso.
▶ Rigidez de manhã (curta)	Ao acordar a articulação fica "travada", mas solta em até 30 minutos. Mais que isso, pode ser outro problema.
▶ Estalos (crepitação)	Aquele "barulhinho" no joelho ao agachar. Sozinho, não é grave.
▶ Perda de movimento	Aos poucos vai sendo mais difícil esticar ou dobrar totalmente.
▶ Aumento das juntas dos dedos	Pequenas "bolinhas" duras nos dedos das mãos.

### !! QUANDO PROCURAR O MÉDICO COM URGÊNCIA

Articulação **vermelha, quente e muito inchada** (pode ser infecção ou gota).  
Dor **muito forte, sem melhorar nem em repouso**, especialmente à noite.  
**Febre** junto com a dor articular.  
**Não conseguir colocar peso** na perna após uma queda.  
Se essas situações aparecerem, vá direto ao pronto-socorro.

## Como o médico confirma o diagnóstico?

Na maioria das vezes, o médico fecha o diagnóstico só com a **conversa e o exame físico**. O raio-X pode ajudar a ver o quanto a articulação mudou de forma, mas **não é obrigatório** em todos os casos.

### ▶ ATENÇÃO ÀS RESSONÂNCIAS DE ROTINA

Ressonância magnética é um exame caro e **não muda o tratamento** da maioria dos casos de artrose.  
**Não é necessário repetir exames de imagem** de tempos em tempos só para "ver como está".  
O acompanhamento se faz pelos seus **sintomas** (dor, função, qualidade de vida) — não pela foto.  
Imagem é importante quando: o quadro foge do esperado, há suspeita de outra doença, ou está se decidindo cirurgia.

## E a dor? Por que às vezes dói muito mesmo com pouca artrose no exame?

Esta é uma das descobertas mais importantes da medicina recente: **a dor não depende só do tamanho da artrose**. Existem pessoas com raio-X muito alterado que sentem pouca dor, e pessoas com raio-X quase normal que têm dor intensa.

Isso acontece porque o **cérebro** também está envolvido no processamento da dor. Estresse, ansiedade, depressão, sono ruim e medo de se mexer fazem o sistema nervoso ficar mais sensível — como um alarme que dispara com qualquer fumacinha. Esse fenômeno se chama *sensibilização*.

### ► POR QUE ISSO IMPORTA

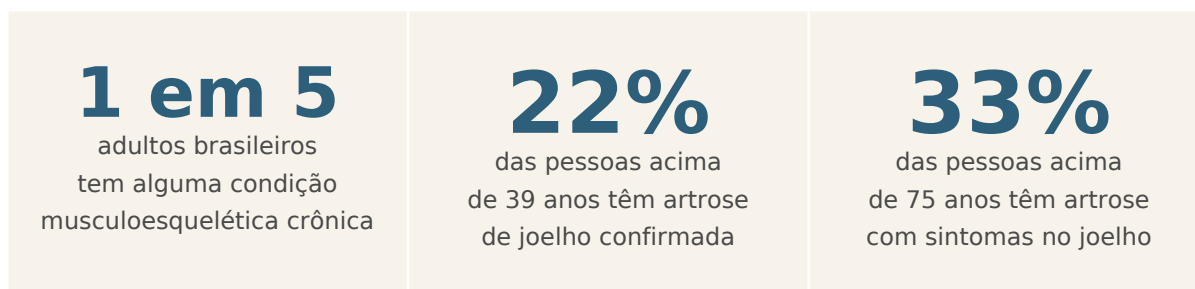
Cuidar do **sono**, da **cabeça** e do **movimento** é tão importante quanto cuidar da articulação em si.

A dor que sente é real — mas não é igual ao tamanho da lesão. Você pode reduzir muito a dor mesmo sem reverter o desgaste.

# O que é artrose?

## A artrose no Brasil — em números

Você não está sozinho(a). A artrose é uma das doenças crônicas mais comuns do Brasil. Conhecer os números ajuda a entender o tamanho do problema — e por que cuidar bem importa para todos nós.



## Quem é mais afetado no Brasil

Uma grande pesquisa nacional (Pesquisa Nacional de Saúde) ouviu mais de 60 mil brasileiros e descobriu que algumas pessoas têm muito mais artrose que outras:

Característica	Quanto mais comum
Mulheres	<b>Bem mais</b> que homens, especialmente após a menopausa.
Idosos (acima de 60 anos)	Risco quase <b>4 vezes maior</b> que jovens adultos.
Pessoas com obesidade	Risco <b>quase 3 vezes maior</b> de artrose de joelho.
Quem mora em área rural	Mais artrose que quem mora na cidade — provavelmente pelo trabalho pesado.
Pessoas com baixa escolaridade	Mais artrose. Não é coincidência — reflete trabalho pesado, menos acesso a tratamento e mais obesidade.
Sedentários	Falta de carga regular leva a perda de massa muscular e maior fragilidade articular.
Quem tem depressão	Risco quase <b>70% maior</b> de ter dor articular incapacitante.
Quem tem várias doenças (3 ou mais)	Risco quase <b>2 vezes maior</b> .

## ● ARTROSE NO MUNDO TODO ESTÁ AUMENTANDO

Em 2021, mais de **595 milhões de pessoas no mundo** tinham artrose — quase 8% da população mundial.

A previsão é de **aumento de 75% até 2050** em casos de artrose de joelho, e quase 80% no quadril.

**O Brasil envelhece rápido** e a obesidade aumenta — então essa epidemia silenciosa vai pesar ainda mais nas próximas décadas. Cuidar agora é também cuidar do amanhã.

## Por que isso é importante para você?

Saber que **milhões de brasileiros têm artrose** traz três mensagens importantes:

- 1. Você não está sozinho(a).** Quase todo mundo conhece alguém com artrose — pai, mãe, vizinha, colega de trabalho.
- 2. Existe muita pesquisa de qualidade** justamente porque é uma doença comum. As recomendações deste livro vêm de estudos com milhares de pessoas, não de palpite.
- 3. Tem direito garantido no SUS.** Por ser tão comum, a artrose é prioridade do sistema público (você verá no Capítulo 15).

### — PARA FIXAR —

## 5 PONTOS PARA LEMBRAR

- 01. Artrose não é só desgaste** — envolve cartilagem, osso, sinóvia, ligamentos, músculos e até nervos.
- 02. Tem inflamação no meio.** Por isso peso, dieta, sono e estresse fazem diferença.
- 03. Mais comum em mulheres, idosos e pessoas com obesidade,** mas não é destino — fatores modificáveis pesam mais.
- 04. Você não está sozinho(a):** 1 em cada 5 brasileiros tem condição musculoesquelética crônica.
- 05. Estilo de vida saudável reduz seu risco em 40%,** mesmo com histórico familiar forte.

# Mitos e verdades sobre artrose

Existem muitas crenças por aí — boas, ruins e perigosas — sobre artrose. Vamos separar o que a ciência confirma do que o boato carrega.

<p><b>X MITO</b></p> <p>"Exercício piora a artrose, vai desgastar mais"</p>	<p><b>✓ VERDADE</b></p> <p>Pelo contrário! Exercício <b>moderado é o melhor remédio</b> para artrose. Pesquisas mostram que atividades como caminhada e hidroginástica <b>NÃO pioram</b> a articulação e ainda diminuem a dor. O que faz mal é o <b>sedentarismo</b>.</p>
<p><b>X MITO</b></p> <p>"Quem tem artrose não pode mais correr ou jogar bola"</p>	<p><b>✓ VERDADE</b></p> <p>Atividade <b>recreativa moderada</b> não causa artrose nem piora a existente. O que aumenta o risco é esporte de alto impacto em nível profissional ou continuar treinando forte com lesões mal cuidadas.</p>
<p><b>X MITO</b></p> <p>"Estalo no joelho é sinal de artrose"</p>	<p><b>✓ VERDADE</b></p> <p>Estalos sozinhos, <b>sem dor nem inchaço</b>, não significam artrose. Muita gente saudável tem estalos. Só preocupa quando vem acompanhado de dor ou trava.</p>
<p><b>X MITO</b></p> <p>"Tomar muita água com gelatina recupera a cartilagem"</p>	<p><b>✓ VERDADE</b></p> <p>Não há prova científica de que beber gelatina ou colágeno em pó <b>reconstrua</b> a cartilagem. Alguns pacientes podem sentir alívio temporário com colágeno hidrolisado, mas não é cura.</p>

<p><b>X MITO</b></p> <p>"Artrose é coisa de velho"</p>	<p>✓ <b>VERDADE</b></p> <p>É mais comum depois dos 50, mas pessoas mais jovens também podem ter — especialmente quem teve lesões esportivas, obesidade desde a infância ou histórico familiar. Existe artrose precoce.</p>
<p><b>X MITO</b></p> <p>"Se eu não me mexer, dói menos e não piora"</p>	<p>✓ <b>VERDADE</b></p> <p><b>Errado.</b> Articulação parada perde força muscular ao redor, fica mais sensível e <b>a dor tende a aumentar</b>. Movimento moderado é remédio.</p>
<p><b>X MITO</b></p> <p>"Tenho que tomar anti-inflamatório todo dia para o resto da vida"</p>	<p>✓ <b>VERDADE</b></p> <p><b>Não é verdade.</b> Anti-inflamatórios servem para crises de dor, em períodos curtos. Uso diário e prolongado traz risco para estômago, rim e coração.</p>
<p><b>X MITO</b></p> <p>"Quanto mais grave o raio-X, pior é a artrose"</p>	<p>✓ <b>VERDADE</b></p> <p>Como você viu no Capítulo 1: raio-X e dor não andam sempre juntos. Há quem tenha raio-X feio e viva muito bem, e o contrário também acontece.</p>
<p><b>X MITO</b></p> <p>"Cirurgia é o destino de todo mundo com artrose"</p>	<p>✓ <b>VERDADE</b></p> <p><b>Falso.</b> A maioria das pessoas com artrose <b>nunca precisa de cirurgia</b>. Estudos mostram que com tratamento conservador (exercício, peso, medicamento simples), os sintomas costumam ficar estáveis por anos.</p>

<p><b>X MITO</b></p> <p>"Canela-de-velho é cura natural para artrose"</p>	<p><b>✓ VERDADE</b></p> <p>A canela-de-velho é uma planta brasileira tradicionalmente usada para dor articular. <b>Não há estudos em pessoas comprovando que ela funcione.</b> Estudos em laboratório e em ratos sugerem efeito anti-inflamatório, mas isso ainda <b>não foi provado em humanos.</b> Não substitui tratamento.</p>
<p><b>X MITO</b></p> <p>"Ozonioterapia (injeção de ozônio) cura artrose"</p>	<p><b>✓ VERDADE</b></p> <p>Não cura. Pode aliviar dor por algumas semanas em alguns casos, mas <b>nenhuma sociedade médica recomenda</b> como tratamento padrão. Os estudos são poucos e de qualidade limitada.</p>
<p><b>X MITO</b></p> <p>"Suplementos como glicosamina e condroitina recuperam a articulação"</p>	<p><b>✓ VERDADE</b></p> <p>Estudos sérios <b>não comprovaram</b> esse efeito de "recuperar cartilagem". Algumas pessoas sentem melhora pequena na dor, mas o efeito é modesto e pode ser efeito placebo.</p>
<p><b>X MITO</b></p> <p>"Comer carne vermelha ou tomate piora artrose"</p>	<p><b>✓ VERDADE</b></p> <p>Não há evidência forte de que esses alimentos individualmente piorem artrose. O que piora é o padrão alimentar como um todo: muito ultraprocessado, fritura, refrigerante, açúcar.</p>
<p><b>X MITO</b></p> <p>"Quem tem artrose tem que dormir com perna esticada e travesseiro entre as pernas"</p>	<p><b>✓ VERDADE</b></p> <p>Isso é mais conforto pessoal do que ciência. <b>Durma na posição que dói menos.</b> O importante é <b>dormir bem</b>, porque sono ruim aumenta a dor.</p>

## E qual é a verdade mais importante?

**"Artrose não é destino. É uma condição que se cuida — e dá para cuidar bem."**

A maior verdade sobre artrose é que **os 4 pilares do tratamento** — exercício, peso saudável, boa alimentação e cuidado emocional — funcionam mais do que qualquer remédio caro ou tratamento milagroso vendido por aí. Os próximos capítulos vão te mostrar como aplicar cada um deles.

	<b>EXERCÍCIO</b>	Capítulo 3
	<b>PESO SAUDÁVEL</b>	Capítulo 4
	<b>ALIMENTAÇÃO</b>	Capítulo 5
	<b>MENTE E SONO</b>	Capítulo 11

### — PARA FIXAR —

## 5 PONTOS PARA LEMBRAR

- 01. Mito mais perigoso:** "exercício piora a artrose". É mentira — exercício moderado é remédio.
- 02. Cirurgia não é destino.** A maioria das pessoas com artrose nunca opera.
- 03. Suplementos milagrosos não existem.** Fuja de promessas de cura.
- 04. Anti-inflamatório todo dia para sempre é errado.** Serve para crises curtas, não rotina.
- 05. Os 4 pilares funcionam mais que qualquer remédio:** exercício, peso, alimentação, mente.

## PARTE II

# Os Pilares do Tratamento

---

Aqui está o coração do livro. Estes três capítulos contêm o que mais funciona — e o que está sob o seu controle.

# Exercício: o seu melhor remédio

Se você tivesse que escolher uma única coisa para fazer pela sua artrose, escolha esta: **movimente-se regularmente**. Não existe nenhum remédio, suplemento ou injeção que tenha tanto efeito quanto o exercício moderado feito várias vezes por semana.

Pode parecer contraditório — "se dói, por que mexer?" — mas a ciência é clara: **articulação parada enferruja**. O movimento nutre a cartilagem, fortalece os músculos que sustentam a articulação e diminui a inflamação.

## ► DOSE RECOMENDADA

**Frequência:** 3 a 5 vezes por semana.

**Duração:** 30 a 50 minutos por sessão (pode dividir em 2 partes de 15-25 min).

**Intensidade:** moderada — você consegue conversar mas não cantar.

Mesmo **1 hora por semana** já traz benefícios mensuráveis. Comece pequeno se for sedentário.

## Quais são os melhores exercícios?

Não existe um exercício "mágico". **O melhor exercício é aquele que você consegue fazer com regularidade e prazer**. Mas alguns têm evidência mais forte:

Tipo	Exemplos práticos	O que ganha
Aeróbico (cardio)	Caminhada, hidroginástica, bicicleta ergométrica, dança	Reduz dor, melhora função, ajuda a perder peso, faz bem para o coração
Fortalecimento muscular	Faixa elástica, peso leve, exercícios isométricos (apertar a perna contra a cama)	Estabiliza a articulação, protege contra quedas, retarda a perda de músculo
Mente-corpo	Tai chi, yoga, alongamentos com respiração	Melhora equilíbrio, reduz dor e ansiedade, ajuda no sono
Aquático	Hidroginástica, caminhada na água, natação	Excelente para quem tem muita dor — a água tira o peso da articulação
Equilíbrio	Ficar em uma perna só (com apoio), caminhar em linha reta	Previne quedas e fraturas, especialmente em idosos

## Programa de caminhada para começar (8 semanas)

Semana	Frequência	Tempo	Como deve se sentir
1 e 2	3x por semana	15-20 minutos	Leve. Consegue conversar normalmente.
3 e 4	3-4x por semana	20-30 minutos	Leve a moderado. Levemente ofegante.
5 e 6	4x por semana	30-40 minutos	Moderado. Conversa com algum esforço.
7 e 8	4-5x por semana	40-50 minutos	Moderado. Mantém o ritmo regular.

### ★ DICA DE OURO

Não precisa fazer no mesmo horário todo dia, nem no mesmo lugar. **3 caminhadas de 10 minutos** ao longo do dia (ir ao mercado, dar uma volta no quarteirão depois do almoço, descer 1 ponto antes do ônibus) **somam o mesmo benefício** que 30 minutos seguidos.

# Exercício: o seu melhor remédio

## Tem dia bom e dia ruim. E tudo bem.

A artrose tem dias melhores e piores. Em vez de pensar "hoje não dá, vou parar tudo", tenha **dois planos**: um para quando estiver melhor (Plano A) e um mais leve para os dias de mais dor (Plano B). **O segredo é nunca parar completamente.**

✓ <b>DIA BOM</b> (PLANO A)	! <b>DIA DE MAIS DOR</b> (PLANO B)
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Caminhar 30 a 40 minutos</li><li>▶ Exercícios de fortalecimento (3 séries)</li><li>▶ Alongamento de 10 minutos</li></ul> <p><b>Meta:</b> manter rotina completa.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Alongamentos suaves (10 min)</li><li>▶ Compressa fria 15 minutos antes (se inflamação)</li><li>▶ Compressa quente 15 minutos antes (se rigidez)</li><li>▶ Caminhada leve, 10-15 minutos</li><li>▶ Exercícios sentado(a) — ainda conta!</li></ul> <p><b>Meta:</b> mexer-se de alguma forma.</p>

## Como começar com segurança

Algumas regras simples para reduzir o risco de "empacar" no caminho:

- 1. Comece pequeno.** 10 minutos por dia já é começo. Aumente devagar (5 minutos a cada 2 semanas).
- 2. Aqueça antes.** 5 minutos de caminhada lenta antes de exercícios mais intensos.
- 3. Use calçado confortável.** Tênis com solado macio. Não precisa ser caro.
- 4. Respeite a dor.** Dor leve durante e logo após (que passa em algumas horas) está OK. Dor que atrapalha andar no dia seguinte é sinal para reduzir a intensidade.
- 5. Nunca pule todos os dias seguidos.** Se faltar um dia, retome no dia seguinte. Não desista por uma falha.
- 6. Considere fisioterapia.** Pelo menos no início. Um fisioterapeuta ensina o jeito certo, e muita vez você consegue pelo SUS (Capítulo 15).

### ► EXERCÍCIO DOI? COMO INTERPRETAR

**Verde (siga):** dor leve durante o exercício, que melhora ao parar — **continue**, é seguro.

**Amarelo (atenção):** dor que dura algumas horas após — pode estar exagerando. Reduza intensidade.

**Vermelho (pare):** dor que dura mais de 24h, ou articulação inchada e quente — pause, aplique gelo, e procure orientação.

# Exercício: o seu melhor remédio

## 5 exercícios fáceis para fazer em casa

Você não precisa de academia, equipamentos caros ou roupa especial. Estes exercícios podem ser feitos no quarto ou na sala. Faça **3 séries de 10-15 repetições, 3 vezes por semana.**

### 1. Estender o joelho sentado

Sente em uma cadeira firme. Estique uma perna devagar até ela ficar reta. Segure por 5 segundos. Volte devagar. Faça 10 vezes em cada perna.

→ **Para que serve:** Fortalece o quadríceps (músculo da frente da coxa).

### 2. Apertar o joelho contra a cama

Deite-se. Coloque uma toalha enrolada embaixo do joelho. Aperte o joelho contra a toalha por 5 segundos, contraindo a coxa. Relaxe. 10 a 15 vezes.

→ **Para que serve:** Isométrico — fortalece sem precisar mexer. Bom para dia de dor.

### 3. Levantar a perna com o joelho reto

Deitado de costas, dobre uma perna (pé no chão) e mantenha a outra esticada. Levante a perna esticada uns 30 cm. Segure 3 segundos. Desça devagar. 10 vezes em cada perna.

→ **Para que serve:** Fortalece a coxa e os músculos da bacia.

### 4. Levantar e sentar da cadeira

Use uma cadeira firme sem braços. Levante e sente sem usar as mãos para se apoiar (ou usando o mínimo possível). 10 vezes seguidas. Se for difícil, use uma cadeira mais alta.

→ **Para que serve:** Excelente para joelho e quadril. Funcional para o dia a dia.

### 5. Andar nas pontas dos pés / nos calcanhares

Em linha reta (corredor de casa), faça 10 passos nas pontas dos pés. Depois 10 passos nos calcanhares. Use a parede para apoio se precisar.

→ **Para que serve:** Trabalha equilíbrio e fortalece tornozelos.

## ► MENSAGEM DO CAPÍTULO

**O melhor exercício é aquele que você de fato faz.** Não se compare com ninguém. Compare-se com você mesmo de ontem. Cada caminhada de 10 minutos conta. Cada repetição conta. A constância vale mais do que a intensidade.

### — PARA FIXAR —

## 5 PONTOS PARA LEMBRAR

- 01. Exercício é o tratamento com mais evidência científica.** Mais que qualquer remédio.
- 02. 3 a 5 vezes por semana, 30 a 50 minutos.** Mesmo 1 hora/semana já protege.
- 03. O melhor exercício é o que você consegue fazer.** Caminhada, hidro, tai chi — tudo conta.
- 04. Tenha Plano A e Plano B.** Em dia ruim, faça menos — mas nunca pare totalmente.
- 05. Articulação parada enferruja.** Movimento moderado é o que mantém a articulação saudável.

### PRECISA DE UM PLANO PERSONALIZADO?

Programa de exercícios específico para o seu caso, com acompanhamento longitudinal e ajustes conforme sua evolução.

**reumatogram.com**

# Peso saudável: a mudança que mais importa

Falar de peso é delicado. Quem convive com excesso de peso já ouviu muito "emagreça que melhora" — como se fosse simples. Não é. **Mas a ciência é clara:** nenhum tratamento, nenhum remédio para artrose tem efeito tão poderoso quanto a perda de peso para quem está acima do peso.

E a boa notícia: **você não precisa emagrecer muito para sentir diferença.** Pequenas perdas já trazem ganhos grandes.

## Por que o peso impacta tanto?

### O DUPLO IMPACTO DO EXCESSO DE PESO

- 1. Sobrecarga mecânica:** cada quilo a mais é como carregar uma mochila pesada o dia todo. Estudos mostram que **1 kg a mais = cerca de 4 kg a mais de carga no joelho** durante a caminhada.
- 2. Inflamação interna:** a gordura corporal não é tecido inerte. Ela **produz substâncias inflamatórias** que circulam pelo sangue e atingem todas as articulações — inclusive as mãos, que não carregam peso. Isso explica por que perder peso melhora também artrose nos dedos.

## A escada dos benefícios

Cada porcentagem de peso que você perde traz um benefício. A relação é dose-resposta: **quanto mais perde, melhor** — até um certo ponto. Você não precisa atingir o peso ideal para ganhar:

Perda de peso	Benefício esperado
Até 5%	Início dos benefícios. Já dá para sentir.
5% a 10%	Melhora clara da dor e da função. Ex: 90 kg → 81 kg = perder 9 kg.
10% a 20%	Benefício considerável. Muita gente já não toma mais anti-inflamatório.
Mais de 20%	Benefício máximo. Em alguns casos, pode até desacelerar o desgaste da cartilagem.

### ► EXEMPLO PRÁTICO

Se você pesa **90 kg**:

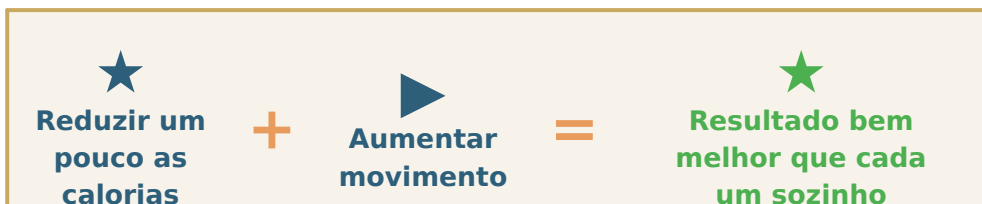
- 5% = perder **4,5 kg** → já melhora!
- 10% = perder **9 kg** → grande diferença na dor
- 20% = perder **18 kg** → benefício máximo

Pequenas metas, conquistadas no tempo, somam grandes resultados.

# Peso saudável

## Como perder peso sem sofrer (muito)

Esqueça dietas radicais que prometem 10 kg em 1 mês. Elas não funcionam a longo prazo e fazem mal. **O que funciona é mudar hábitos pouco a pouco**, de forma sustentável. A combinação que tem mais evidência:



## 10 trocas simples que somam muito

Não tente mudar tudo de uma vez. Escolha **uma troca por semana**. Em 10 semanas, você terá transformado sua alimentação sem grande sofrimento.

▶ Refrigerante	→	▶ <b>Água com limão / chá gelado natural</b>
▶ Pão branco	→	▶ <b>Pão integral / pão de fermentação natural</b>
▶ Batata frita	→	▶ <b>Batata cozida ou assada</b>
▶ Bacon, embutidos	→	▶ <b>Ovo, frango, peixe</b>
▶ Sobremesa industrializada	→	▶ <b>Fruta com canela</b>
▶ Manteiga / margarina	→	▶ <b>Azeite, abacate</b>
▶ Achocolatado em pó	→	▶ <b>Leite com 1 quadradinho de cacau 70%</b>
▶ Café com 3 colheres de açúcar	→	▶ <b>Café com 1 colher (ou sem)</b>
▶ Pizza congelada	→	▶ <b>Bruschetta caseira (pão integral, tomate, manjericão)</b>
▶ Macarrão instantâneo	→	▶ <b>Macarrão integral com legumes</b>

## E se eu já tentei várias dietas e não consegui?

Você não está sozinho. Estudos mostram que **50% das pessoas com excesso de peso já tentaram emagrecer e não conseguiram manter**. Isso não é falta de força de vontade — perder peso é difícil mesmo, porque o corpo "luta" para voltar ao peso anterior.

Hoje existem **medicamentos novos para emagrecimento** (como semaglutida e tirzepatida) que, em pacientes com obesidade e artrose de joelho, mostraram redução importante da dor — não só pelo peso, mas também por efeito anti-inflamatório.

### **! MEDICAMENTOS PARA EMAGRECER — CUIDADO IMPORTANTE**

Esses remédios **não são para todo mundo**. Têm indicação restrita (obesidade ou sobrepeso com comorbidade), critérios clínicos específicos e **efeitos colaterais** relevantes.

**Não é "comprar e tomar"**. Exigem avaliação médica completa, acompanhamento regular e ajuste de dose.

**Não substituem** mudança de estilo de vida — são adjuvantes. Sem dieta e exercício, o efeito não se sustenta.

Custo elevado e podem ter interações com outros remédios.

Se isso te interessa, leve o assunto para a sua consulta — **nunca se automedique**.

### **► ATENÇÃO AO ESTIGMA**

Você merece respeito independentemente do seu peso. Se um profissional de saúde te trata mal ou te culpa pela artrose, **procure outro**.

Nem todo mundo precisa atingir o "peso ideal" do gráfico. Foco na **saúde, na função e no bem-estar** — não em um número na balança.

### **— PARA FIXAR —**

## **5 PONTOS PARA LEMBRAR**

**01. Peso é o fator modificável de maior impacto na artrose** — superior a qualquer remédio.

**02. Perder 5% do peso já melhora**. 10% traz benefício considerável. Mais ainda = mais ganho.

**03. Cada kg a mais = 4 kg de carga extra no joelho**. A matemática trabalha contra você.

**04. Combinação dieta + exercício é melhor** que dieta sozinha ou exercício sozinho.

**05. Medicamentos para emagrecer** (semaglutida, tirzepatida) têm indicação restrita e exigem acompanhamento médico — não se automedique.

# Alimentação que cuida das suas articulações

Existe um tipo de comida que combate a inflamação, e existe outro tipo que alimenta a inflamação. Boa parte da diferença entre uma artrose que fica estável e uma que piora rápido pode estar — literalmente — no seu prato.

A boa notícia: a **alimentação anti-inflamatória** não é cara, não é difícil e usa ingredientes que você encontra na **feira ou no supermercado de bairro**. Não precisa de superalimentos importados nem cápsulas mágicas.

## O semáforo da alimentação

 <b>SIGA</b> Coma todos os dias	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b>Vegetais</b> (brócolis, couve, espinafre, alface)</li><li>▶ <b>Vegetais coloridos</b> (cenoura, beterraba, pimentão)</li><li>▶ <b>Frutas</b> de todas as cores</li><li>▶ <b>Peixes ricos em ômega-3</b> (sardinha, atum, salmão)</li><li>▶ <b>Feijão, lentilha, grão-de-bico</b></li><li>▶ <b>Arroz integral, aveia, quinoa</b></li><li>▶ <b>Castanhas, nozes, sementes de linhaça/chia</b></li><li>▶ <b>Azeite de oliva extra virgem</b></li><li>▶ <b>Cúrcuma (açafrão-da-terra), gengibre, alho</b></li></ul>
 <b>ATENÇÃO</b> Com moderação	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b>Carne vermelha</b> (2-3x por semana, máximo)</li><li>▶ <b>Queijos amarelos</b></li><li>▶ <b>Ovos</b> (até 1 por dia)</li><li>▶ <b>Arroz branco</b></li><li>▶ <b>Pão branco</b></li><li>▶ <b>Bebidas alcoólicas</b> (1 dose por dia, no máximo)</li></ul>
 <b>EVITE</b> Limite ao máximo	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b>Embutidos</b> (salsicha, linguiça, mortadela, presunto)</li><li>▶ <b>Frituras</b></li><li>▶ <b>Refrigerantes e bebidas açucaradas</b></li><li>▶ <b>Doces, biscoitos recheados, sobremesas industrializadas</b></li><li>▶ <b>Fast food</b></li><li>▶ <b>Ultraprocessados</b> (alimentos com lista grande de ingredientes)</li><li>▶ <b>Excesso de sal</b></li></ul>

# Alimentação

## Um dia anti-inflamatório completo

Não precisa ser caro nem complicado. Veja como fica um dia inteiro de alimentação que cuida das suas articulações:

Refeição	O que comer
▶ CAFÉ DA MANHÃ	Aveia em flocos com banana e canela. Punhado de castanhas. Café puro ou com leite.
▶ LANCHE DA MANHÃ	Maçã ou outra fruta. Se tiver fome, 5 amêndoas.
▶ ALMOÇO	Arroz integral + feijão + filé de peixe ou frango grelhado + salada colorida (alface, tomate, cenoura, beterraba) com azeite e limão.
▶ LANCHE DA TARDE	iogurte natural com 1 colher de mel e sementes de chia. Ou chá com 2 castanhas.
▶ JANTAR	Sopa de legumes com lentilha. Salada verde. Pão integral.
▶ CEIA (opcional)	Chá de camomila ou um copo de leite morno.

### ★ DICAS DE OURO PARA ALIMENTAÇÃO

**Cozinhe em casa** mais vezes. Você controla sal, óleo e açúcar.

**Beba água.** 6-8 copos por dia. A articulação precisa de água para funcionar.

**Coloque um vegetal verde escuro no almoço E no jantar.** Couve refogada, espinafre, brócolis.

**Compre legumes da estação.** São mais baratos e mais nutritivos.

**Não pule refeições.** Fome demais = comer demais depois.

**Leia rótulos.** Se a lista de ingredientes for longa e cheia de palavras estranhas, é ultraprocessado.

## Os campeões anti-inflamatórios brasileiros

Alimento	Por que ajuda	Como usar
Açafrão-da-terra (cúrcuma)	Curcumina é o anti-inflamatório natural com mais evidência.	Tempero de arroz, frango, sopa, omelete. Junto com pimenta-do-reino aumenta a absorção.
Gengibre	Reduz dor e tem efeito anti-inflamatório.	Chá, suco, tempero de peixe e frango.
Sardinha em lata	Rica em ômega-3, barata e prática.	1-2 vezes por semana com salada ou na torrada.

Alimento	Por que ajuda	Como usar
Linhaça moída	Ômega-3 vegetal e fibras.	1 colher de sopa na fruta, no iogurte ou na sopa.
Brócolis e couve	Antioxidantes, vitaminas K e fibras.	Refogados com alho e azeite. Couve crua na salada também.
Frutas vermelhas	Antioxidantes potentes (acerola, morango, amora).	No café da manhã, no lanche, com iogurte.
Azeite extra virgem	Gordura boa anti-inflamatória.	Para temperar (não fritar). 2 a 3 colheres por dia.

► *Receitas com esses ingredientes estão no **Apêndice D**, no final do livro.*

— PARA FIXAR —

## 5 PONTOS PARA LEMBRAR

- 01. Não existe dieta milagrosa.** O que existe é padrão alimentar — bom ou ruim.
- 02. Verde:** vegetais, frutas, peixes, feijão, grãos integrais, azeite, cúrcuma.
- 03. Vermelho:** ultraprocessados, embutidos, frituras, refrigerantes, doces industriais.
- 04. Coma comida de verdade.** Se a lista de ingredientes for grande e estranha, é ultraprocessado.
- 05. Hidratação importa** — 6 a 8 copos de água por dia.

## PARTE III

# Tratamentos e Cuidados

---

Remédios, suplementos, terapias complementares — o que funciona, o que não funciona e como usar com segurança.

# Medicamentos: o que funciona e como usar com segurança

Remédio para artrose **não substitui** exercício, peso saudável e alimentação. Mas pode ser uma ajuda importante para reduzir a dor e te permitir se mexer mais. **O segredo é usar o remédio certo, na dose certa, no tempo certo.**

Existe uma **ordem** recomendada pelas sociedades médicas internacionais: começar pelos mais seguros e só usar os mais fortes se necessário.

## A escada dos medicamentos

Linha	Medicamento	Quando usar	Atenção
1ª	Pomada anti-inflamatória (diclofenaco gel, cetoprofeno gel)	Primeira escolha para joelho e mão. Aplicar 3-4x/dia.	Bem segura. Pouco passa para o resto do corpo.
2ª	Anti-inflamatório oral (ibuprofeno, naproxeno, diclofenaco, celecoxibe)	Quando a pomada não basta. Em crises de dor.	Cuidado com estômago, rim e coração. Menor dose, menor tempo possível.
3ª	Paracetamol (dipirona, acetaminofeno)	Dor leve. Alternativa quando não pode usar anti-inflamatório.	Eficácia mais limitada. Não passar de 4 g/dia.
4ª	Duloxetina (antidepressivo com efeito analgésico)	Dor crônica que não responde aos outros. Especialmente quando há depressão junto.	Pode dar sono, náusea no início. Receita controlada.
5ª	Injeção de corticoide na articulação	Crise forte que não passa, evento importante (casamento, viagem).	Alívio dura 4-6 semanas. Não fazer com frequência (acelera desgaste).

## X REMÉDIOS DE USO RESTRITO OU NÃO RECOMENDADOS

**Opioides** (morfina, codeína, tramadol): **não devem ser usados de rotina** para artrose. Em casos muito específicos — crise de dor que não cede a outras medidas — o tramadol pode ser indicado por **tempo curto e sob supervisão médica**. Risco de queda, tontura, constipação e dependência.

**Ácido hialurônico injetável**: evidência fraca; não recomendado de rotina pelas principais sociedades médicas.

**Bisfosfonatos** (usados para osteoporose): não funcionam como tratamento para artrose.

# Medicamentos

## Cuidados especiais com anti-inflamatórios

Anti-inflamatórios funcionam, mas precisam de respeito. Mal usados, fazem mais mal que a artrose. Veja quem precisa de cuidado redobrado:

Se você tem...	Cuidado especial
Mais de 65 anos	Comece com doses mais baixas. Risco maior de problemas.
Pressão alta ou doença do coração	Anti-inflamatório aumenta pressão e risco de infarto. Prefira o paracetamol ou pomada.
Problema no rim	Anti-inflamatório oral pode <b>piorar</b> a função do rim. Evite ou use só com supervisão.
Gastrite, úlcera ou tomar antiácido com frequência	Use protetor gástrico (omeprazol, pantoprazol) junto, ou prefira o celecoxibe.
Diabetes	Pode mexer no controle do açúcar. Monitore mais.
Toma anticoagulante ou aspirina	Risco de sangramento aumenta. Converse com o médico antes.
Hepatite, cirrose ou doença do fígado	Cuidado com paracetamol e anti-inflamatórios. Doses menores.

### ● REGRA DE OURO DOS ANTI-INFLAMATÓRIOS

#### Menor dose pelo menor tempo possível.

Se está usando todo dia há mais de 1 mês, pare e procure seu médico.

Sempre **tome com comida** para proteger o estômago.

Se aparecer dor no estômago, fezes pretas, vômito com sangue ou inchaço nos pés — **pare** e procure atendimento médico imediatamente.

## E a injeção de corticoide?

Funciona — para alívio de curto prazo. Pode reduzir a dor por 4 a 6 semanas. Mas tem detalhes importantes:

✓ Pode ser útil quando	✗ Não é boa escolha quando
Você tem uma crise muito forte que não cede com remédio oral	Você quer fazer de rotina, a cada 3 meses (acelera o desgaste)
Vai passar por um evento importante (casamento, viagem, mudança)	Diabetes descontrolada (eleva o açúcar)

✓ Pode ser útil quando	✗ Não é boa escolha quando
Quer evitar anti-inflamatório oral (ex: doença renal)	Vai operar essa articulação em menos de 3 meses (risco de infecção)
Aplicação espaçada (1-2x por ano)	Mais de 3 aplicações no mesmo joelho em 1 ano

Existe uma **alternativa importante**: a fisioterapia bem feita tem efeito comparável à injeção no curto prazo e é melhor a longo prazo, sem risco de acelerar o desgaste.

— PARA FIXAR —

## 5 PONTOS PARA LEMBRAR

- 01. Pomada (anti-inflamatório tópico) é primeira escolha** para joelho e mão. Segura, eficaz.
- 02. Anti-inflamatório oral é segunda linha.** Menor dose, menor tempo possível.
- 03. Cuidado especial** com idosos, doença renal, cardíaca, gastrite e anticoagulantes.
- 04. Injeção de corticoide funciona, mas não pode ser de rotina.** Não repetir frequentemente.
- 05. Opioides não são tratamento de rotina.** Tramadol pode ter espaço pontual em crises sob supervisão — nunca de uso contínuo.

# Suplementos, fitoterápicos e os mitos do mercado

A indústria de suplementos para artrose movimenta bilhões de reais por ano. Tem cápsula de tudo: colágeno, glucosamina, condroitina, óleo de peixe, óleo de krill, MSM, cúrcuma, gengibre, ozônio, células-tronco em frasquinho... **O que disso tudo realmente funciona?**

A resposta honesta: **pouca coisa, e quando funciona, o efeito é pequeno e geralmente de curto prazo.** Vamos separar o trigo do joio.

## Semáforo dos suplementos

### ● PODE AJUDAR (evidência razoável)

Suplemento	O que diz a ciência	Dose
Cúrcuma (curcumina)	Estudos mostram redução de dor parecida com anti-inflamatórios, com menos efeitos colaterais. <b>É o suplemento com melhor evidência.</b>	Sob orientação médica — formulação de alta absorção, por pelo menos 12 semanas
Boswellia serrata	Pode reduzir dor e melhorar função no curto prazo (até 3 meses). Estudos pequenos.	Sob orientação médica — em produto padronizado
Gengibre	Pequeno efeito analgésico. Pode causar desconforto gástrico em alguns.	Inclua na alimentação (chás, temperos). Em cápsula, sob orientação.

### ● EVIDÊNCIA INCERTA OU LIMITADA

Suplemento	O que diz a ciência	Dose
Colágeno hidrolisado	Pode melhorar a dor no curto prazo em algumas pessoas. Não "reconstrói" cartilagem.	Sob orientação
Insaponificáveis de abacate e soja (ASU)	Evidência razoável; usado mais na Europa. Disponível como medicamento em alguns países.	Sob orientação
Vitamina D	Suplementar só se você tem <b>deficiência confirmada por exame.</b> Não é cura para artrose.	Conforme prescrição, com base em exame de sangue

<b>Suplemento</b>	<b>O que diz a ciência</b>	<b>Dose</b>
Ômega-3 (óleo de peixe)	Anti-inflamatório natural. Mais evidência para artrite reumatoide do que para artrose.	Comer peixe 2x/semana é melhor que cápsula

# Suplementos e fitoterápicos

## ● SEM EVIDÊNCIA SUFICIENTE

Suplemento ou tratamento	O que diz a ciência	Recomendação
Glucosamina e condroitina	<b>Não recomendados</b> pelas principais sociedades médicas. Estudos sérios não confirmam o efeito alegado em propaganda.	—
Canela-de-velho	Apenas estudos em ratos. <b>Nenhum estudo em humanos</b> que comprove benefício para artrose.	—
Ozonioterapia	Nenhuma sociedade médica recomenda. Alívio de curto prazo em alguns estudos, mas qualidade fraca.	—
PRP (plasma rico em plaquetas)	Estudo grande do JAMA mostrou que <b>não é melhor que placebo</b> . Caro e sem benefício comprovado.	—
Células-tronco	Tratamento experimental, caro, sem comprovação consistente. Risco de complicações.	—
CBD (canabidiol) oral	Estudos clínicos não comprovaram benefício para dor de artrose. Pode causar elevação de enzimas do fígado.	—

### ! POR QUE ESTE LIVRO NÃO TRAZ DOSES

Você notou que a coluna "como usar" diz "**sob orientação**" em vez de doses específicas. Isso é proposital.

**Suplemento e fitoterápico não é balinha:** tem dose certa, duração ideal, efeitos colaterais e **interações com outros remédios** que você toma.

A dose correta depende do **seu peso, idade, comorbidades e do produto específico** que vai usar.

**Converse com seu médico antes de começar qualquer um.** Mesmo "natural" pode fazer mal.

### ● ANTES DE COMPRAR QUALQUER SUPLEMENTO

- 1. Pergunte ao seu médico ou farmacêutico** se faz sentido para você.
- 2. Verifique interações** com outros remédios que você toma.
- 3. Não substitua tratamentos comprovados** por suplementos.
- 4. Suplementos têm qualidade variável:** nem sempre o que está no rótulo é o que está dentro.
- 5. Cuidado com promessas milagrosas.** Se parece bom demais para ser verdade, geralmente é.

## Sobre tratamentos "naturais" e medicina popular

O Brasil tem uma riqueza enorme de plantas medicinais e tradições populares. Muitas pessoas com artrose recorrem a chás, banhos, garrafadas — e isso faz parte da nossa cultura. Mas é importante que você saiba:

- **Tradição não é o mesmo que evidência científica.** Algumas plantas funcionam; muitas não. Algumas podem até fazer mal.
- **"Natural" não significa seguro.** Plantas têm princípios ativos que podem interagir com remédios e causar problemas no fígado, rim ou pressão.
- **Conte para seu médico** se você usa chás, garrafadas ou pomadas caseiras. Não é para julgar — é para sua segurança.
- **Plantas com algum embasamento** que podem ajudar incluem: cúrcuma, gengibre, garra-do-diabo (harpagofito) — mas mesmo essas não substituem o tratamento principal.

## E a maconha medicinal / CBD?

O canabidiol (CBD) ficou famoso como "cura" para muita coisa. Para artrose, os **estudos clínicos bem feitos não mostraram benefício** em relação ao placebo, nem para dor nem para função. Além disso, pode aumentar enzimas do fígado e tem alta variabilidade de qualidade nos produtos comerciais. Se quiser tentar, faça com supervisão médica e produto de qualidade comprovada.

— PARA FIXAR —

### 5 PONTOS PARA LEMBRAR

- 01. Cúrcuma tem a melhor evidência** entre os suplementos — pode ajudar.
- 02. Glicosamina e condroitina não funcionam** como propaganda diz. Estudos sérios derrubaram.
- 03. Canela-de-velho:** nenhum estudo em humanos. Não substitui tratamento.
- 04. Ozonioterapia, PRP, células-tronco:** caros, sem evidência consistente.
- 05. Suplemento nunca substitui** exercício, peso e alimentação. Sempre converse com seu médico.

### **DÚVIDA SOBRE ALGUM SUPLEMENTO?**

Antes de gastar com promessas, confira no consultório se faz sentido para você. Cada caso é único.

**reumatogram.com**

# Terapias complementares que ajudam

Existem várias terapias "além dos remédios" que podem ajudar no controle da artrose. Algumas têm boa base científica, outras são mais discutíveis. Vamos ver quais valem o investimento de tempo e dinheiro.

## ► Calor e frio (compressas)

Calor relaxa músculos e reduz rigidez. Frio reduz inflamação aguda. Use 15-20 minutos por vez.

✓ Recomendado. Barato e sem risco. Use sempre uma camada de pano entre a pele e a fonte.

## ► Joelheiras e palmilhas

Para joelhos, a joelheira pode ajudar quem tem instabilidade ou desalinhamento. Para mão, talas no polegar (rizartrose) têm boa evidência.

✓ Recomendado para casos específicos. Procure orientação de fisioterapeuta para escolher.

## ► Bengala

Reduz a carga no joelho e quadril em até 25%. Use no lado **oposto** da articulação dolorida.

✓ Fortemente recomendada quando ajuda na marcha. Não é "sinal de fraqueza" — é proteção.

## ► Tai chi e yoga

Movimentos lentos e controlados, com respiração e equilíbrio. Reduz dor, melhora equilíbrio, ajuda no humor.

✓ Fortemente recomendado. Procure aulas no SUS, em centros comunitários, ou aplicativos.

## ► Acupuntura

Pode trazer alívio modesto da dor a curto prazo. Os efeitos costumam durar até 3-6 meses.

● Pode ajudar como adjuvante. Procure profissional habilitado.

### ► **Massagem terapêutica**

Alívio temporário de dor (até 8 semanas). Não muda o curso da doença, mas ajuda no bem-estar.

- Boa para alívio pontual. Não substitui exercício.

### ► **Ondas de choque (TOC)**

Estudos mostram alívio de curto prazo, mas a recomendação é limitada. Mais útil como adjuvante.

- Pode tentar se outras opções não funcionaram. Não é primeira escolha.

### ► **TENS (eletroestimulação)**

Aparelho que dá pequenos choques na pele. **Estudos grandes mostraram que é igual ao placebo.**

- Pouco recomendado. Não vale o investimento.

### ► **Quiropraxia**

Para artrose periférica (joelho, quadril), evidência fraca. Para dor lombar associada, pode ajudar.

- Pode ajudar para coluna. Profissional bem qualificado é fundamental.

### ► **Hidroterapia**

Exercício na água quente. Excelente para quem tem muita dor ou dificuldade de fazer em terra.

- ✓ Fortemente recomendado quando disponível. Procure piscina aquecida no SUS, sindicato, etc.

### ► **DICA SOBRE PROFISSIONAIS**

**Fisioterapeuta** e **terapeuta ocupacional** são os profissionais que coordenam a maior parte das terapias não medicamentosas. **Pelo SUS** você tem direito a esses atendimentos. Veja como acessar no Capítulo 15.

— PARA FIXAR —

## **5 PONTOS PARA LEMBRAR**

- 01. Bengala não é fraqueza — é proteção.** Reduz até 25% da carga na articulação.
- 02. Tai chi e yoga têm forte recomendação** — dor, equilíbrio e humor melhoram juntos.
- 03. Calor relaxa** rigidez. **Frio reduz** inflamação aguda. 15-20 minutos por vez.
- 04. Hidroterapia é excelente** para quem tem muita dor — a água tira o peso.
- 05. Acupuntura e massagem ajudam** de forma pontual, mas não substituem o essencial.

## PARTE IV

# Você no Comando

---

Tratamento de artrose não é algo que se entrega ao médico.  
É uma parceria — em que você é o protagonista.

# Autogestão: você é o protagonista




Existe uma diferença grande entre **seguir tratamento** e **fazer autogestão**. Seguir tratamento é tomar o remédio que o médico passou. Autogestão é ir além: entender sua doença, definir suas metas, ajustar o que for preciso, conversar com a equipe de saúde como uma parceira.

A ciência mostra que pacientes que fazem autogestão têm **melhores resultados**: menos dor, mais função, maior qualidade de vida e menor uso de medicamentos. Não é fácil, mas se aprende.

## As 6 áreas do seu autocuidado

<b>EXERCÍCIO</b>	<b>PESO</b>	<b>ALIMENTAÇÃO</b>
<b>REMÉDIOS</b>	<b>SONO</b>	<b>EMOÇÕES</b>

Para cada uma dessas áreas, faça uma autoavaliação rápida. Pinte (ou marque mentalmente) com uma das três cores:

	<b>VERDE</b>	Estou bem nessa área.
	<b>AMARELO</b>	Preciso melhorar um pouco.
	<b>VERMELHO</b>	Preciso de ajuda nessa área.

## Estabelecendo metas SMART

Meta vaga não funciona. "Vou fazer mais exercício" é uma promessa que não se cumpre. **Meta SMART funciona** — porque é específica, mensurável, alcançável, relevante e tem prazo.

Letra	Significa	Pergunta a se fazer
S	Específica	O quê exatamente eu vou fazer?
M	Mensurável	Como vou saber se cumpri?
A	Alcançável	Tenho como fazer isso de verdade?

Letra	Significa	Pergunta a se fazer
R	Relevante	Isso me importa? Vai me trazer benefício?
T	Temporal	Quando vou fazer? Quanto tempo?

### ✗ MITO

**"Vou fazer mais exercício este ano."**

Vago. Não diz o quê, quando, como avaliar.  
Não vai ser cumprido.

### ✓ VERDADE

**"Esta semana, vou caminhar 20 minutos na segunda, quarta e sexta, às 8h, no parque"**

Específica, mensurável, alcançável, relevante e tem prazo. SMART.

## — PARA FIXAR —

### 5 PONTOS PARA LEMBRAR

- 01. Você é o protagonista do seu cuidado** — não um espectador passivo.
- 02. 6 áreas para cuidar:** exercício, peso, alimentação, remédios, sono, emoções.
- 03. Metas SMART funcionam.** "Caminhar 20 min na seg/qua/sex" > "vou me exercitar mais".
- 04. Escala de confiança 0-10.** Se for menor que 7, ajuste a meta para algo mais fácil.
- 05. Pacientes que fazem autogestão** têm menos dor, mais função e tomam menos remédios.

# Superando barreiras do dia a dia

---

Todo mundo que tenta cuidar bem da saúde encontra obstáculos. "Não tenho tempo", "está doendo", "não tenho dinheiro", "a família não apoia". Reconhecer essas barreiras é o primeiro passo para superá-las.

## As barreiras mais comuns — e como superar

### X "Estou com muita dor para me exercitar"

- ★ Use o **Plano B** do Capítulo 3 (exercício leve, sentado).
- ★ Aplique **compressa quente 15 min antes** ou **fria 15 min depois**.
- ★ Tente **hidroterapia** — a água tira o peso da articulação.
- ★ Caminhe **10 minutos**, mesmo que pareça pouco. Conta!

### X "Não tenho tempo"

- ★ Divida em **3 caminhadas de 10 minutos** ao longo do dia.
- ★ Faça **exercícios sentado** enquanto vê TV (ver Capítulo 3).
- ★ Pare 1 ponto antes do ônibus e caminhe.
- ★ Suba escada em vez de elevador 1x por dia.

### X "Tenho medo de piorar"

- ★ Pesquisas com milhares de pessoas mostram que **exercício moderado NÃO piora** a artrose.
- ★ Comece muito devagar e  **aumente gradualmente**.
- ★ Faça com fisioterapeuta no início, se possível (SUS oferece).
- ★ Lembre: **quem não usa, perde força e proteção articular**.

### X "Não tenho dinheiro para academia/fisioterapeuta"

- ★ **Caminhada é grátis** e tem a melhor evidência.
- ★ Aulas de yoga e tai chi: **aplicativos e YouTube têm gratuitos**.
- ★ Fisioterapia **pelo SUS** (UBS, CER) é gratuita. Veja Capítulo 15.
- ★ Programas comunitários: SESC, sindicatos, igrejas, Academia da Saúde.

## ✗ "Faço tudo sozinho(a), ninguém apoia"

- ★ Convide alguém para caminhar junto. Ainda que seja 2x por semana.
- ★ Procure **grupo de pacientes** com artrose (UBS, redes sociais).
- ★ Conte para a família como eles podem ajudar (cozinhar saudável, lembrar dos exercícios).
- ★ Lembre: você está cuidando de você. Isso é poderoso.

## ✗ "Sempre desisto na metade"

- ★ Defina **metas pequenas**, não grandes. "5 minutos" é melhor que "1 hora".
- ★ **Falhar um dia não é desistir.** Retome no dia seguinte.
- ★ Use um **diário** para ver seu progresso (Apêndice B).
- ★ Comemore **cada vitória**, por menor que seja.

### ► MENSAGEM IMPORTANTE

Você não vai conseguir 100% dos dias. **Tudo bem.** Pesquisas mostram que pessoas que conseguem **70% de adesão** ao plano (cerca de 5 em cada 7 dias) têm benefícios praticamente iguais aos que conseguem 100%. Não busque a perfeição — busque a **regularidade**.

### — PARA FIXAR —

## 5 PONTOS PARA LEMBRAR

- 01. Toda mundo tem barreiras.** Reconhecer é o primeiro passo para superar.
- 02. Falhar um dia não é desistir.** Retome no dia seguinte, sem culpa.
- 03. Adesão de 70% (5/7 dias)** traz benefício quase igual à perfeição. Não busque 100%.
- 04. Dor muito forte? Use o Plano B.** Exercício leve sentado já conta.
- 05. Suporte social acelera o sucesso** — envolva família, amigos ou grupo.

# Saúde mental também é saúde da articulação

Pode parecer estranho um capítulo sobre saúde mental num livro de artrose. Mas é dos mais importantes. **A ciência é clara:** ansiedade, depressão e sono ruim **umentam a dor**. E a dor crônica, por sua vez, leva à depressão e ansiedade. É um ciclo que precisa ser quebrado.

Cerca de **1 em cada 3 pessoas com artrose** tem sintomas de depressão ou ansiedade. Isso não é fraqueza nem "frescura". É uma comorbidade que merece tratamento próprio.

## ► POR QUE A CABEÇA INFLUENCIA A DOR DA ARTICULAÇÃO?

O cérebro é o **processador final** da dor. Estresse, ansiedade e depressão fazem o "alarme" da dor disparar com mais facilidade.

Sono ruim = dor maior no dia seguinte (e vice-versa).

Pessoas deprimidas **se mexem menos**, e isso piora a artrose.

Quem cuida da saúde mental tem **menos dor articular** — está provado em estudos.

## Sinais de que vale procurar ajuda

Se você marcar SIM para várias destas perguntas, considere conversar com seu médico:

- Tenho me sentido muito triste, sem ânimo, sem prazer nas coisas que gostava (mais de 2 semanas).
- Não consigo dormir direito, ou durmo demais e ainda assim acordo cansado(a).
- Tenho preocupação constante, coração acelerado, dificuldade de relaxar.
- Choro com frequência ou sinto vontade de chorar mas não consigo.
- A dor da artrose tomou conta da minha vida. Não consigo pensar em outra coisa.
- Já não tenho mais esperança de melhorar.
- Comecei a beber mais, fumar mais, comer mais (ou parei totalmente de comer).
- Pensamentos de "não vale a pena viver assim" passam pela minha cabeça.

## !! VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO(A)

Se a última pergunta — sobre não valer a pena viver — passou pela sua cabeça nos últimos dias, **procure ajuda hoje**. Não amanhã. Hoje.

**CVV — Centro de Valorização da Vida:** ligue **188** (24 horas, gratuito).

**CAPS** (Centro de Atenção Psicossocial) na sua cidade — atendimento gratuito pelo SUS.

**UBS** da sua casa — todos têm psicólogos disponíveis.

Procurar ajuda **não é fraqueza**. É sabedoria.

## O que ajuda (com evidência)

Estratégia	Como funciona	Onde encontrar
Exercício regular	Faz o cérebro liberar substâncias que melhoram humor. Tão eficaz quanto antidepressivo leve.	Capítulo 3 deste livro
Tai chi e yoga	Reduzem dor e depressão ao mesmo tempo. Têm a melhor evidência.	SUS, SESC, aplicativos
Terapia cognitivo-comportamental (TCC)	Ajuda a mudar pensamentos negativos sobre a dor. Funciona para depressão e dor crônica.	CAPS, UBS, psicólogos
Higiene do sono	Dormir bem reduz dor no dia seguinte. Veja dicas abaixo.	Em casa
Mindfulness (atenção plena)	Aprender a observar a dor sem reagir com pânico. Reduz sensibilização.	Aplicativos gratuitos, vídeos no YouTube
Antidepressivo (duloxetina)	Tem efeito duplo: melhora humor E reduz dor. Útil em casos selecionados.	Receita médica

## Cuidando do sono — passo a passo

- **Horário regular:** durma e acorde no mesmo horário todos os dias, inclusive fim de semana.
- **Quarto escuro e fresco:** ideal entre 18-22°C.
- **Sem celular na cama:** a luz azul atrapalha o sono. Pelo menos 30 minutos antes de dormir.
- **Cafeína só de manhã:** café, chá preto, refrigerante depois das 14h podem atrapalhar.
- **Álcool atrapalha o sono**, mesmo que você "durma rápido".
- **Atividade física durante o dia** (não nas 2h antes de dormir).

- **Se não conseguir dormir em 30 minutos:** levante, faça algo calmo (ler, tricô) e volte quando sentir sono.

— PARA FIXAR —

## 5 PONTOS PARA LEMBRAR

- 01. 1 em 3 pessoas com artrose tem depressão ou ansiedade.** Não é frescura.
- 02. Saúde mental piora a dor articular** — e dor crônica piora a saúde mental. Ciclo bidirecional.
- 03. Sono ruim aumenta a dor no dia seguinte.** Cuidar do sono é cuidar da articulação.
- 04. Exercício, TCC e mindfulness** melhoram dor e humor ao mesmo tempo.
- 05. Pensamentos de não querer viver:** ligue 188 (CVV, gratuito 24h). Procure ajuda hoje.

### CUIDADO INTEGRAL DA ARTROSE

Atendimento que considera dor, função, humor, sono e contexto de vida — tudo influencia, tudo importa.

**reumatogram.com**

## PARTE V

# Comunicação e Acompanhamento

---

Tratar artrose é trabalho em equipe.  
Você é o membro mais importante.

# Conversando com sua equipe de saúde

---

A consulta médica é um tempo precioso. 15-20 minutos para você ser ouvido(a), entendido(a) e ajudado(a). Mas muita gente sai da consulta com a sensação de "esqueci de perguntar tudo" ou "não entendi o que ele falou". **Dá para mudar isso.**

A ciência mostra que pacientes que se preparam para a consulta e participam ativamente das decisões têm **melhores resultados**: menos dor, mais função, mais satisfação com o tratamento e menos arrependimentos.

## 3 etapas para uma consulta produtiva

### ANTES DA CONSULTA

- ✓ **Anote 3 prioridades**: o que mais te incomoda hoje?
- ✓ **Liste todos os medicamentos** que toma, incluindo chás e suplementos.
- ✓ **Anote dúvidas**: "O que é isso que tomo?", "Posso parar?", "E se piorar?"
- ✓ **Leve acompanhante** se possível — duas cabeças escutam mais do que uma.

### DURANTE DA CONSULTA

- ✓ **Apresente suas prioridades no início**: "Doutor, hoje queria falar sobre 3 coisas..."
- ✓ **Peça para o médico explicar com palavras simples** se não entender.
- ✓ **Repita com suas palavras**: "Então, eu entendi que devo tomar..."
- ✓ **Pergunte sempre**: "Quando piorar, o que devo fazer?"

### DEPOIS DA CONSULTA

- ✓ **Anote o que foi combinado** ainda no consultório ou logo depois.
- ✓ **Coloque os remédios em horários claros** e crie lembretes (alarme do celular).
- ✓ **Marque a próxima consulta** antes de sair.
- ✓ **Se surgir dúvida em casa**, telefone ou pergunte na próxima consulta.

# Conversando com sua equipe

## Decisão compartilhada: você no comando

Decisão compartilhada significa que **médico e paciente decidem juntos** o tratamento. Não é o médico mandando, nem o paciente decidindo sozinho. É uma **conversa**.

Para cada opção de tratamento, você tem o direito de saber:

- **Quais são os benefícios esperados?** Em quanto tempo? Em qual proporção das pessoas?
- **Quais são os riscos e efeitos colaterais?** Frequência? Gravidade?
- **O que acontece se eu NÃO fizer?**
- **Existem outras opções?** Quais?
- **Quanto custa?** Tem pelo SUS?
- **Quanto tempo de tratamento?**

## Frases que ajudam na consulta

Frase para você usar	Por que é útil
"Doutor, eu vim com 3 dúvidas hoje. Posso falar das 3?"	Coloca foco e te ajuda a não esquecer.
"Pode me explicar isso de um jeito mais simples? Não entendi."	Você tem direito de entender. Não tenha vergonha.
"Pode escrever para eu lembrar em casa?"	Anotação clara evita confusão.
"E se eu não quiser fazer essa cirurgia / esse remédio?"	Você tem direito de saber as alternativas.
"O que devo fazer se piorar antes da próxima consulta?"	Plano para emergências traz tranquilidade.
"Existe esse mesmo tratamento pelo SUS?"	Pergunta legítima e importante.
"Posso pedir uma segunda opinião?"	É um direito seu. Médicos bons não se ofendem.

## ► DIREITO DO PACIENTE

Você tem direito a explicação clara, em linguagem que entenda.

Você tem direito a participar das decisões sobre seu tratamento.

Você tem direito a recusar tratamento (e o médico tem o dever de te explicar as consequências).

Você tem direito a uma segunda opinião.

Você tem direito ao seu prontuário (cópia mediante solicitação).

### — PARA FIXAR —

## 5 PONTOS PARA LEMBRAR

- 01. Prepare-se antes da consulta:** liste 3 prioridades, medicamentos e dúvidas.
- 02. Decisão compartilhada** dá melhores resultados — você decide junto com o médico.
- 03. Você tem direito** de pedir explicação simples, segunda opinião e cópia do prontuário.
- 04. "E se eu não fizer?"** é uma pergunta legítima sempre.
- 05. Saia da consulta com o plano por escrito** — não confie só na memória.

# Acompanhando seu progresso

"Estou melhorando ou piorando?" Essa é uma pergunta importante. Mas a resposta nem sempre é clara — porque a artrose tem dias bons e ruins, e a memória é traiçoeira (a gente lembra dos dias ruins e esquece os bons).

Por isso, **vale a pena medir**. Com algumas ferramentas simples, você consegue acompanhar seu progresso ao longo dos meses e mostrar isso para seu médico.

## Como medir a dor: escala de 0 a 10

A escala numérica é a mais usada em consulta. Aponte para o número que melhor representa a sua dor agora — quanto maior o número e mais quente a cor, mais forte a dor.

<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
Sem dor	Pouca	Média	Forte	Muito forte	A pior

## Testes funcionais — meça sua melhora

Estes testes simples mostram melhor que qualquer raio-X o quanto você está progredindo. Faça **uma vez por mês** e anote.

Teste	Como fazer	O que mostra
Levantar da cadeira em 30s	Sente em cadeira firme. Cruze os braços. Levante e sente sem usar as mãos. Conte quantas vezes em 30 segundos.	Força das pernas e quadríceps. Acima de 12 vezes é bom para idosos.
Tempo para caminhar 20 metros	Marque 20 metros em casa ou no quarteirão. Caminhe no ritmo normal. Cronometre.	Velocidade de marcha. Diminuir o tempo significa estar melhorando.
Levantar e ir (TUG)	Sente. Levante, caminhe 3 metros, vire, volte e sente. Cronometre.	Equilíbrio e mobilidade. Acima de 20 segundos sugere risco de quedas.

### ► QUANDO PROCURAR O MÉDICO

- **VERMELHO (procure hoje):** Dor súbita e muito forte. Articulação muito quente, vermelha e inchada. Febre. Não consegue colocar peso na perna.
- **AMARELO (marque consulta em breve):** Dor piorando há mais de 2 semanas. Remédios não estão controlando como antes. Acordando à noite com dor.
- **VERDE (continue seu plano):** Dor estável ou melhorando. Consegue suas atividades. Exercício sem piora importante.

► Use o **Apêndice B** (Diário Mensal) para anotar seus testes e dor mês a mês.

#### — PARA FIXAR —

### 5 PONTOS PARA LEMBRAR

- 01. Acompanhe pelos sintomas, não pelo raio-X.** Imagem repetida não é necessária.
- 02. Use a escala de 0 a 10 para a dor.** Mensal. Mostre ao médico em consulta.
- 03. Teste da cadeira (30 segundos)** — quantas vezes você levanta? Compare mês a mês.
- 04.  Vermelho:** dor súbita forte, articulação quente/vermelha/inchada, febre. Procure hoje.
- 05.  Verde:** dor estável ou melhorando, atividades em dia. Continue o plano.

## PARTE VI

# Trabalho, SUS e Direitos

---

Quem trabalha pesado precisa cuidar mais.  
E você tem direitos garantidos por lei.

# Trabalho, profissões e artrose

Algumas profissões cobram um preço caro das articulações. **Carregar peso, ficar agachado, fazer movimentos repetitivos, vibração de máquinas, jornadas longas em pé** — tudo isso aumenta o risco de artrose, especialmente no joelho, quadril, coluna e mãos.

Se você tem um trabalho pesado e tem artrose, é provável que **uma coisa tenha relação com a outra**. Saber disso é importante: muda o que você pode fazer no trabalho, e dá direito a benefícios que muita gente nem sabe que tem.

## As profissões com mais risco de artrose no Brasil

Profissão	Articulações mais afetadas	Por que
Trabalhadores rurais e agricultores	Joelhos, quadril, coluna	Carregar peso, agachar repetidamente, longas horas em pé. <b>Risco até 4x maior em mulheres.</b>
Construção civil (pedreiros, serventes, azulejistas)	Joelhos, coluna, ombros	Trabalho ajoelhado, levantamento de cargas, vibração. <b>Risco quase 3x maior.</b>
Frigoríficos e abate de aves/suínos	Punhos, mãos, ombros, coluna	Movimentos repetitivos rápidos, frio, ritmo intenso. Uma das atividades mais incapacitantes do INSS.
Pescadores e marisqueiras	Lombar, joelhos, mãos, ombros	Carregar redes pesadas, ficar agachado, movimentos repetitivos. <b>Mais de 90% têm dor crônica.</b>
Catadores de materiais recicláveis	Lombar, joelhos, ombros	Carregar carrinhos, ficar curvado, jornadas longas. <b>Quase 80% têm distúrbios musculoesqueléticos.</b>
Faxineiras e profissionais de limpeza	Joelhos, coluna, ombros, punhos	Esfregar, baixar, levantar móveis, movimentos repetitivos. Muito subnotificado.
Motoristas (caminhão, ônibus, app)	Coluna, joelhos	Vibração de corpo inteiro, posição sentada longa, entrar e sair do veículo.
Profissionais de escritório / digitadores	Punhos, dedos, coluna cervical	<b>Sentar mais de 9 horas/dia</b> aumenta o risco em 36%, especialmente sem atividade física.
Costureiras	Coluna cervical, ombros, mãos, dedos	Posição prolongada, movimentos finos repetitivos.

Profissão	Articulações mais afetadas	Por que
Dentistas e profissionais de saúde	Coluna cervical, ombros, mãos	Postura forçada por horas, precisão manual constante.
Trabalhadores informais (ambulantes, feirantes)	Variável (todas as articulações)	Sem proteção trabalhista, jornada longa, condições adversas.

### ● DADOS DO BRASIL — VOCÊ NÃO É EXCEÇÃO

Entre 2007 e 2019, o Brasil registrou **mais de 93 mil casos de DORT** (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) — e isso é só o que foi notificado.

**Mulheres têm mais que o dobro de DORT** que os homens.

A maior concentração está no Sudeste, mas **regiões com muito trabalho informal** (Norte e Nordeste) provavelmente têm muito mais casos não registrados.

Em 2019, o ranking das doenças mais incapacitantes do trabalho começa por: **distúrbios da coluna, lesões de punho/mão, lesões de joelho/perna.**

# Trabalho, profissões e artrose

## Como se proteger no trabalho

Você nem sempre pode mudar de profissão. Mas pode mudar como faz seu trabalho. Pequenas adaptações fazem grande diferença a longo prazo.

Risco no trabalho	Como reduzir
Trabalho ajoelhado (pedreiros, azulejistas, jardineiros)	Use <b>joelheiras com gel</b> — não é frescura, protege de verdade. Faça pausa a cada 20-30 min para esticar.
Carregar peso	Use <b>carrinho, alavanca, ajuda</b> . Levante com as pernas, não com a coluna. Divida em mais viagens menores.
Movimento repetitivo de mão/punho	<b>Pausas de 1-2 minutos a cada hora</b> . Alongue os dedos, gire o punho. Alterne tarefas se possível.
Ficar muito tempo em pé	Use <b>tapete antifadiga</b> . Apoie um pé em um banquinho baixo, alternando. Calçado confortável.
Ficar muito tempo sentado	<b>Levante a cada 30-60 min</b> . Mesa ajustável (em pé / sentado) é ouro. Cadeira boa, monitor na altura dos olhos.
Vibração (motoristas, máquinas pesadas)	<b>Assento amortecido</b> . Pausas a cada 2 horas para caminhar. Não dá para anular o risco — só reduzi-lo.
Trabalho com frio (frigoríficos)	Roupas térmicas, luvas. Tempo limitado de exposição direta. Aquecer as mãos nas pausas.

## Seus direitos no trabalho — você sabe?

A lei brasileira protege quem trabalha. Se você tem carteira assinada (CLT), seu chefe é **obrigado por lei** a oferecer condições adequadas. Se não cumpre, você tem caminhos:

Recurso/Lei	Para que serve
NR-17 (Norma Regulamentadora de Ergonomia)	Obriga o empregador a ajustar mobiliário, fornecer pausas, oferecer equipamentos adequados. Cobra Análise Ergonômica do Trabalho.
PCMSO (Programa Médico de Saúde Ocupacional)	Todo trabalhador CLT tem direito a exames periódicos com o médico do trabalho da empresa. É o canal para registrar problemas cedo.
PGR (Programa de Gerenciamento de Riscos)	A empresa é obrigada a identificar e reduzir riscos ergonômicos no seu posto.

Recurso/Lei	Para que serve
CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho)	Mesmo para doença que apareceu "aos poucos", a empresa é obrigada a emitir CAT. Garante seus direitos.
NTEP (Nexo Técnico Epidemiológico)	Sistema do INSS que reconhece <b>automaticamente</b> doenças comuns de profissões de risco. Facilita o auxílio.
Auxílio-doença B91 (acidentário)	Quando a doença tem ligação com o trabalho. <b>Paga mais</b> , mantém depósitos do FGTS, dá estabilidade no emprego.
Denúncia ao Ministério Público do Trabalho (MPT)	Se a empresa não cumpre. Você pode denunciar de forma anônima.

### ● TRABALHADOR INFORMAL OU AUTÔNOMO? VOCÊ TAMBÉM TEM DIREITOS

**UBS e SUS atendem todo mundo**, com ou sem carteira assinada.

**CEREST** (Centro de Referência em Saúde do Trabalhador) atende inclusive quem não tem vínculo formal — pode ajudar a estabelecer o nexo entre seu trabalho e sua doença.

**Vire MEI** (Microempreendedor Individual) — contribuição barata e dá direito a auxílio-doença e aposentadoria pelo INSS.

**Contribuinte Individual / Facultativo**: também dá acesso a benefícios. Pesquise no Meu INSS (site ou aplicativo).

**BPC (Benefício de Prestação Continuada)** via CRAS: para idosos ou pessoas com deficiência de baixa renda.

## Quando a artrose começa a atrapalhar o trabalho

Muita gente continua trabalhando com dor por medo de perder o emprego. Mas é preciso pensar a longo prazo. **Trabalhar doente acelera a piora** e pode levar à incapacidade definitiva — quando tratar cedo poderia ter mantido você ativo por décadas.

Sinal	O que fazer
Dor que piora ao final do dia de trabalho	Converse com a chefia ou o médico do trabalho. Ajustes ergonômicos podem resolver.
Dor que não passa nos fins de semana	Marque consulta. A inflamação está virando crônica.
Está faltando ao trabalho por causa da dor	Procure o médico e <b>peça atestado</b> . Não trabalhe doente.
Já não consegue fazer suas tarefas como antes	Hora de pedir <b>readaptação de função</b> ou <b>auxílio-doença</b> . Direito seu.
Empresa não oferece condições adequadas	Procure <b>CEREST</b> ou denuncie ao <b>MPT</b> . Sua saúde vem antes.

— PARA FIXAR —

## 5 PONTOS PARA LEMBRAR

- 01. Profissões com mais risco:** rurais, construção, frigoríficos, faxinas, motoristas.
- 02. Pequenas adaptações fazem grande diferença** a longo prazo.
- 03. Você tem direitos por lei** (NR-17, PCMSO, CAT, NTEP) — exija que sejam cumpridos.
- 04. Trabalhar doente acelera a piora.** Atestado e auxílio-doença existem por motivo.
- 05. Trabalhador informal também tem direitos** — UBS, CEREST, MEI, BPC. Use a rede pública.

# Seus direitos e recursos no SUS

Muita gente com artrose paga do próprio bolso por consultas, fisioterapia e exames — sem saber que **tudo isso pode ser feito gratuitamente pelo SUS**. O Sistema Único de Saúde garante por lei atendimento integral e gratuito a todos os brasileiros, e **artrose é uma das doenças cobertas**.

Sim, há filas. Sim, dependendo da região, é mais difícil. Mas conhecer o sistema é o primeiro passo para usar bem o que ele oferece.

## A porta de entrada: UBS / ESF

A **Unidade Básica de Saúde** (UBS, posto de saúde) ou a **Estratégia Saúde da Família** (ESF) é onde tudo começa. É lá que você:

- **Faz a consulta com o clínico geral / médico de família** e recebe o diagnóstico inicial.
- **Recebe medicamentos** da farmácia básica (paracetamol, ibuprofeno, dipirona — gratuitos).
- **É encaminhado para fisioterapia, ortopedista ou reumatologista** se precisar.
- **Participa de grupos** de atividade física, alimentação saudável, perda de peso (Academia da Saúde).
- **Tem acesso a Práticas Integrativas** (acupuntura, yoga, tai chi) em municípios que oferecem.

### ► COMO ENCONTRAR SUA UBS

Procure no Google: "UBS perto de mim" ou ligue na **Secretaria de Saúde** da sua cidade.

**Disque Saúde — 136** (gratuito) tem informações.

Você se cadastra com **RG, CPF e comprovante de residência**.

É **gratuito**, mesmo se você tem plano de saúde.

## Onde encontrar cada coisa no SUS

Serviço	Onde procurar	Para quem
Consulta médica geral	UBS / ESF do seu bairro	Todo mundo. Porta de entrada.

<b>Serviço</b>	<b>Onde procurar</b>	<b>Para quem</b>
Reumatologista	Encaminhamento da UBS para o ambulatório de especialidades	Casos mais complexos, dúvida de diagnóstico
Ortopedista	Encaminhamento da UBS para o hospital de referência	Avaliação para cirurgia, diagnóstico de problemas estruturais
Fisioterapia	UBS, NASF (Núcleo Ampliado), CER (Centro de Reabilitação)	Praticamente todos os pacientes com artrose
Terapia Ocupacional	NASF, CER	Especialmente útil para artrose de mão
Práticas Integrativas (acupuntura, yoga, tai chi)	UBS, Academia da Saúde, alguns CAPS	Pacientes que se beneficiam de abordagens complementares
Nutricionista	NASF, ambulatório especializado	Quem precisa de orientação para perda de peso ou diabetes
Psicólogo	UBS, CAPS	Quem tem depressão, ansiedade, dor crônica
Cirurgia (prótese de joelho/quadril)	Hospital de referência, via fila SISREG	Casos avançados após falha do tratamento conservador

# Seus direitos e recursos no SUS

## Se a artrose tem relação com seu trabalho

Muitas profissões aumentam o risco de artrose: agricultura, construção civil, frigorífico, pescadores, marisqueiras, faxineiras, motoristas, costureiras, dentistas. Se sua artrose tem ligação com seu trabalho, existem **recursos específicos**:

Recurso	Para que serve
CEREST (Centro de Referência em Saúde do Trabalhador)	Avalia se sua doença tem relação com o trabalho. Ajuda a estabelecer onexo causal. <b>Atende inclusive trabalhadores informais.</b>
NR-17 (Norma Regulamentadora de Ergonomia)	Lei que obriga seu empregador a oferecer condições ergonômicas: pausas, mobiliário adequado, equipamentos. Se não cumpre, denuncie ao MPT.
PCMSO (Programa de Controle Médico)	Todo trabalhador com carteira assinada tem direito a exames periódicos. É o canal para detectar problema cedo.
INSS — Auxílio-doença (B31 ou B91)	Se você não consegue trabalhar por causa da artrose. O B91 é quando hánexo com trabalho — paga mais e tem direitos extras.
NTEP — Nexo Técnico Epidemiológico	Sistema do INSS que reconhece automaticamente algumas doenças de profissões de risco. Facilita o B91.
Aposentadoria por invalidez (B32 ou B92)	Quando a incapacidade é permanente.
Auxílio-acidente (B94)	Indenização por sequela definitiva que reduz capacidade de trabalho.

## Para trabalhador autônomo ou informal

Mesmo sem carteira assinada, você tem direitos:

- **UBS é grátis para todos**, com ou sem vínculo formal de trabalho.
- Considere se cadastrar como **MEI (Microempreendedor Individual)**: é uma forma barata de contribuir para o INSS e ter direito a auxílio-doença e aposentadoria.
- Você pode contribuir como **Contribuinte Individual ou Facultativo** ao INSS, mesmo sem ser MEI. A contribuição mínima dá direito ao auxílio-doença depois de 12 contribuições.
- **CRAS** (Centro de Referência de Assistência Social) ajuda com benefícios assistenciais (BPC) para pessoas com deficiência ou idosos de baixa renda.

## Telessaúde no SUS – atendimento à distância

Desde 2020, o SUS oferece **teleconsulta** em muitos municípios. Pode ser uma boa opção para:

- Consultas de acompanhamento (não é a primeira consulta).
- Pessoas com dificuldade de mobilidade.
- Áreas rurais ou cidades pequenas.
- Acompanhamento com fisioterapeuta por vídeo (em alguns municípios).

### ► **MEDICAMENTOS GRATUITOS PARA ARTROSE NO SUS**

**Programa Farmácia Popular e Aqui Tem Farmácia Popular** (Drogarias parceiras): ibuprofeno, paracetamol, dipirona, diclofenaco — gratuitos com receita. **UBS** distribui medicamentos da Farmácia Básica conforme prescrição. Para casos especiais (medicamentos de alto custo), existe o **Componente Especializado** — abre processo na Secretaria de Saúde.

#### — PARA FIXAR —

### 5 PONTOS PARA LEMBRAR

- 01. Tudo isso é gratuito pelo SUS:** consulta, fisioterapia, medicamentos básicos, cirurgia.
- 02. UBS é a porta de entrada** — você não precisa ir direto a especialista.
- 03. Farmácia Popular distribui de graça** ibuprofeno, paracetamol, dipirona, diclofenaco.
- 04. Práticas integrativas no SUS** incluem acupuntura, yoga e tai chi em muitos municípios.
- 05. Telessaúde existe** em vários municípios — útil para acompanhamento remoto.

## PARTE VII

# Quando Procurar Mais

---

Cirurgia não é o destino de todo mundo —  
mas quando é necessária, dá para fazer com tranquilidade.

# Sinais de alerta e cirurgia

A maioria das pessoas com artrose **nunca precisa de cirurgia**. Mas para alguns casos, a cirurgia (especialmente a prótese de joelho ou quadril) é a melhor opção. Vamos entender quando ela faz sentido — e quando não.

## Quando a cirurgia pode ser uma boa escolha?

Critério	O que isso significa
Artrose moderada a grave no exame	Espaço articular muito diminuído ou ausente no raio-X
Dor que limita a vida	Você não consegue dormir, trabalhar, fazer o que gosta
Tentou tratamento conservador por pelo menos 6 meses	Exercício, peso, remédio simples — e nada melhorou o suficiente
Está informado(a) sobre os riscos e benefícios	Sabe o que esperar antes, durante e depois
Tem condições de fazer a recuperação	Suporte familiar, condições físicas para fisioterapia pós-operatória

## Quando NÃO operar (ou esperar)?

Situação	Por quê
Artrose leve no raio-X mas dor pequena	Risco da cirurgia é maior que o benefício
Não tentou os tratamentos antes da cirurgia	70-80% das pessoas melhoram só com tratamento conservador
Comorbidades graves descontroladas	Diabetes, pressão, coração — pioram o risco da cirurgia. Compensar antes.
Expectativa irreal ("vou voltar a jogar bola profissional")	Prótese permite vida normal, mas não é articulação nova
Obesidade muito grave (IMC > 40)	Perder peso primeiro melhora muito o resultado da cirurgia

### ► O QUE ESPERAR DA PRÓTESE DE JOELHO/QUADRIL

**80-90%** das pessoas operadas relatam pouca ou nenhuma dor depois.

Recuperação dura cerca de **3-6 meses**.

**Fisioterapia antes e depois** da cirurgia é fundamental.

Prótese moderna **dura 15-25 anos** ou mais.

Riscos sérios são raros (menos de 1%): infecção, trombose, problema com a anestesia.

Atenção: **10-20% das pessoas não ficam totalmente satisfeitas**. Por isso a expectativa tem que ser realista.

# Sinais de alerta e cirurgia

---

## Antes de marcar a cirurgia: 5 perguntas para fazer

### 1. "Por que essa cirurgia, agora?"

O médico deve te explicar por que esse é o momento — e por que essa é a melhor opção para você especificamente.

### 2. "O que acontece se eu NÃO operar?"

Você tem o direito de saber as alternativas e o que esperar do caminho não cirúrgico.

### 3. "Qual a chance de eu ficar bem?"

Peça números concretos: "em 100 pessoas como eu, quantas ficam satisfeitas?"

### 4. "Quais os riscos para mim, especificamente?"

Peço uma análise individualizada: "considerando minhas doenças e idade, qual meu risco?"

### 5. "Posso pedir uma segunda opinião?"

Sim, sempre. Se o médico se incomodar com isso, é sinal de alerta.

## Antes da cirurgia: o que ajuda no resultado

- ✓ **Pré-habilitação:** 4-12 semanas de fisioterapia para fortalecer músculos antes da cirurgia. Reduz tempo de internação e acelera recuperação.
- ✓ **Perder peso, se possível:** cada kg menos é uma vantagem.
- ✓ **Parar de fumar:** pelo menos 4 semanas antes. Reduz infecções e melhora cicatrização.
- ✓ **Compensar diabetes, pressão alta, anemia.**
- ✓ **Preparar a casa para a volta:** barras de apoio no banheiro, retirar tapetes soltos, cadeira de banho.
- ✓ **Combinar com a família** quem vai te ajudar nos primeiros dias.
- ✓ **Conversar com o anestesista** sobre suas dúvidas.

## Quando voltar ao médico (sinais de alerta)

<p><b>● PROCURE HOJE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dor súbita e muito forte</li><li>• Articulação muito vermelha, quente, inchada</li><li>• Febre + dor articular</li><li>• Não conseguir colocar peso após queda</li><li>• Pensamentos de não querer mais viver</li></ul>
<p><b>● MARQUE EM BREVE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dor piorando há mais de 2-4 semanas</li><li>• Remédios não estão controlando</li><li>• Acordando à noite com dor</li><li>• Dificuldade crescente para atividades</li><li>• Sintomas novos não usuais</li></ul>
<p><b>● SIGA O PLANO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dor estável ou melhorando</li><li>• Atividades habituais ok</li><li>• Exercícios sem piora importante</li><li>• Sono adequado</li><li>• Continuar acompanhamento de rotina</li></ul>

PARTE —

# Apêndices

---

Ferramentas práticas para você usar todo dia.  
Imprima, escreva, marque. Use à vontade.

## CAPÍTULO A

# Plano de ação semanal

Faça uma cópia desta página por semana. Preencha no domingo à noite ou na segunda de manhã. Revise no fim da semana.

Semana de: \_\_\_\_\_ até \_\_\_\_\_

### Minhas metas desta semana (SMART):

▶ <b>Exercício</b>	Vou fazer _____ por ____ minutos, ____ vezes esta semana, em _____ (locais/horários).
▶ <b>Alimentação</b>	Esta semana vou trocar _____ por _____.
<b>PESO</b> <b>Peso</b>	Peso atual: ____ kg. Meta para o fim do mês: ____ kg. Estratégia: _____.
▶ <b>Remédios</b>	Vou tomar conforme prescrito: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> . Lembrete combinado: _____.
▶ <b>Sono</b>	Vou dormir até as ____ h e acordar às ____ h, todos os dias.
▶ <b>Bem-estar</b>	Vou fazer _____ (relaxamento, conversa com alguém, hobby) ____ vezes.

Quão confiante estou de que vou conseguir? (de 0 a 10): \_\_\_\_

*Se for menor que 7, ajuste a meta para algo mais fácil.*

### Possíveis obstáculos e como vou superar:

Obstáculo 1: \_\_\_\_\_

Como vou superar: \_\_\_\_\_

Obstáculo 2: \_\_\_\_\_

Como vou superar: \_\_\_\_\_

### Revisão no fim da semana:

<b>O que funcionou bem:</b>	
<b>O que preciso ajustar:</b>	
<b>Próximos passos:</b>	

## CAPÍTULO B

# Diário mensal de sintomas

Use uma página por mês. Marque um emoji para cada dia. No fim do mês, conte e veja seu progresso.

<b>Mês:</b> _____ <b>Ano:</b> _____
-------------------------------------

### Como foi cada dia?

✓	Dia bom	Pouca dor, fiz minhas atividades
~	Dia médio	Dor moderada, fiz menos coisas
✗	Dia ruim	Muita dor, não consegui fazer atividades

1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Resumo do mês:

✓ Dias bons: _____	~ Dias médios: _____	✗ Dias ruins: _____
--------------------	----------------------	---------------------

### Meu painel mensal:

Indicador	Mês passado	Este mês	Mudança
Dor média (0 a 10)	_____	_____	_____
Peso (kg)	_____	_____	_____

<b>Indicador</b>	<b>Mês passado</b>	<b>Este mês</b>	<b>Mudança</b>
Teste da cadeira (n° vezes em 30s)	_____	_____	_____
Caminhada de 20 metros (segundos)	_____	_____	_____
Dias com exercício no mês	_____	_____	_____
Humor médio (0 a 10)	_____	_____	_____
Sono médio (0 a 10)	_____	_____	_____

Conquista do mês: \_\_\_\_\_

Próxima meta: \_\_\_\_\_

## CAPÍTULO C

# Roteiro para sua consulta

Imprima esta página e leve para sua próxima consulta. Preencha antes (em casa, com calma).

<b>Data da consulta:</b>	_____
<b>Nome do(a) médico(a):</b>	_____
<b>Especialidade:</b>	_____

### Minhas 3 principais preocupações hoje:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### O que mais me incomoda na artrose: (marque o que se aplica)

- Dor
- Dificuldade para subir/descer escadas
- Limitação para atividades do dia a dia
- Aspecto/inchaço da articulação
- Dificuldade para caminhar
- Dificuldade para dormir
- Não conseguir trabalhar / fazer o que gosto
- Outro: \_\_\_\_\_

### Meu principal objetivo com o tratamento:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Medicamentos / suplementos / chás que estou usando:

Nome	Dose	Frequência	Há quanto tempo

--	--	--	--

**Minhas dúvidas para o(a) médico(a):**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# Roteiro para sua consulta

## O que foi combinado hoje (anote durante a consulta):

<b>Diagnóstico ou avaliação:</b>	
<b>Tratamentos prescritos:</b>	
<b>Mudanças de hábito recomendadas:</b>	
<b>Exames pedidos:</b>	
<b>Encaminhamentos:</b>	
<b>Quando entrar em contato antes da próxima consulta:</b>	
<b>Próxima consulta (data):</b>	

## Frases úteis para usar na consulta:

Quando usar	Frases
Quando você não entender	"Doutor(a), pode me explicar isso de um jeito mais simples?"
Para garantir que entendeu	"Então, eu entendi que devo... Está certo?"
Para anotar	"Pode escrever isso para eu lembrar em casa?"
Para saber as opções	"Existe outro caminho de tratamento?"
Sobre o SUS	"Esse mesmo tratamento existe pelo SUS?"
Para emergências	"Se piorar antes da próxima consulta, o que devo fazer?"
Segunda opinião	"Posso pedir uma segunda opinião sobre isso?"
Sobre custos	"Quanto custa esse tratamento? É coberto?"

► **DICA FINAL**

Se sair da consulta e perceber que esqueceu algo importante, **pode ligar na unidade** ou anotar para a próxima vez. Não se cobre por "esquecer" — todos esquecemos. O importante é voltar à consulta com mais informação na próxima.

# Receitas anti-inflamatórias brasileiras

Receitas simples, baratas, com ingredientes da feira e do mercado popular. Boas para você, boas para suas articulações. Para a família toda.

## ► Sardinha refogada com cebola e tomate

*Para 4 pessoas | Tempo: 15 min*

### Ingredientes:

- 1 lata grande de sardinha em óleo (escorrida) ou 4 sardinhas frescas
- 1 cebola média picada
- 2 tomates médios picados
- 2 dentes de alho amassados
- Azeite extra virgem (2 colheres de sopa)
- Salsinha, pimenta-do-reino e sal a gosto
- Suco de meio limão

### Modo de preparo:

1. Refogue o alho e a cebola no azeite até ficarem dourados.
2. Junte o tomate e cozinhe até desmanchar (5 min).
3. Adicione a sardinha desfiada (sem espinhas grossas), tempere e cozinhe por 3 minutos.
4. Finalize com salsinha e suco de limão.
5. Sirva com arroz integral e uma salada verde.

► **Por que faz bem:** sardinha é rica em ômega-3 anti-inflamatório, é barata e prática.

## ► Sopa de feijão com couve

*Para 6 pessoas | Tempo: 30 min (com feijão pronto)*

### Ingredientes:

- 2 conchas de feijão cozido com caldo
- 1 batata média em cubos
- 1 cenoura em rodela
- 1 maço de couve cortada bem fininha
- 1 cebola e 2 dentes de alho
- Azeite, sal, pimenta
- Caldo caseiro de legumes (água onde cozinhou os legumes — guarde sempre!) ou só água

### Modo de preparo:

1. Refogue cebola e alho no azeite.
2. Junte cenoura, batata e o caldo. Cozinhe 15 minutos.
3. Acrescente o feijão e deixe ferver mais 5 minutos.
4. Por último, junte a couve e desligue o fogo.
5. Sirva com pão integral.

► **Por que faz bem:** feijão tem proteína vegetal e fibras, couve tem vitamina K (boa para as articulações), cenoura tem antioxidantes.

## ► **Chá dourado de cúrcuma e gengibre**

*Para 1 caneca | Tempo: 10 min*

### **Ingredientes:**

- 1 colher de chá de cúrcuma (açafraão-da-terra) em pó OU 1 cm da raiz fresca
- 1 cm de gengibre fresco ralado
- 1 pitada de pimenta-do-reino (aumenta absorção da cúrcuma)
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- Suco de meio limão
- 1 caneca de água quente

### **Modo de preparo:**

1. Misture cúrcuma, gengibre e pimenta na caneca.
2. Despeje a água quente e mexa.
3. Deixe descansar 5 minutos.
4. Coe se preferir, adicione mel e limão.
5. Beba 1 a 2 vezes por dia.

► **Por que faz bem:** cúrcuma é o suplemento natural com mais evidência para artrose. Junto com gengibre, potencializa o efeito anti-inflamatório.

# Receitas anti-inflamatórias brasileiras

## ► Salada colorida da feira

*Para 4 pessoas | Tempo: 15 min*

### Ingredientes:

- Folhas verdes (alface, rúcula, agrião)
- 1 tomate maduro em rodela
- 1 cenoura ralada
- Meia beterraba crua ralada
- Meio pepino em rodela
- 1 punhado de sementes (girassol, gergelim ou linhaça)
- Azeite extra virgem, suco de limão, pitada de sal

### Modo de preparo:

1. Lave bem todas as folhas e legumes.
2. Misture tudo em uma travessa grande.
3. Tempere com azeite, limão e sal na hora de servir.
4. Polvilhe as sementes por cima.

► **Por que faz bem:** quanto mais cores no prato, mais antioxidantes. Sementes trazem ômega-3 vegetal e fibras.

## ► Aveia da manhã com banana

*Para 1 pessoa | Tempo: 5 min*

### Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 banana fatiada
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sobremesa de linhaça moída
- 1 punhado de castanhas picadas (3-4 unidades)
- 1 xícara de leite (vaca, vegetal) ou iogurte natural
- Mel a gosto (opcional)

### Modo de preparo:

1. Coloque a aveia no fundo do pote.
2. Adicione a banana fatiada por cima.
3. Polvilhe canela, linhaça e castanhas.
4. Cubra com leite ou iogurte. Adoçe se quiser.

► **Por que faz bem:** aveia é fibra que reduz inflamação, banana tem potássio, canela tem ação anti-inflamatória, castanhas têm gorduras boas.

## ► Frango grelhado com cúrcuma

*Para 4 pessoas | Tempo: 20 min*

### **Ingredientes:**

- 4 filés de frango (peito ou sobrecoxa sem pele)
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de páprica doce
- Suco de meio limão
- 2 dentes de alho amassados
- Azeite, sal, pimenta-do-reino

### **Modo de preparo:**

1. Tempere o frango com todos os ingredientes. Deixe pegar gosto por 15 minutos.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente com pouco azeite.
3. Grelhe o frango por 5-7 minutos de cada lado, até dourar.
4. Sirva com arroz integral e legumes.

► **Por que faz bem:** frango magro tem proteína (importante para os músculos que sustentam a articulação), cúrcuma é anti-inflamatória.

## ► Couve refogada do dia

*Para 4 pessoas | Tempo: 5 min*

### **Ingredientes:**

- 1 maço de couve fatiada bem fininha
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto
- 1 pitada de pimenta-do-reino (opcional)

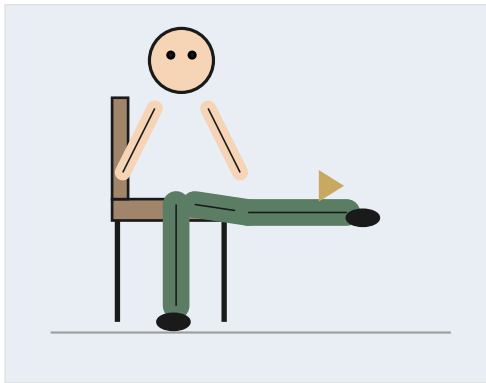
### **Modo de preparo:**

1. Aqueça o azeite em uma frigideira grande.
2. Doure o alho rapidamente (cuidado para não queimar).
3. Junte a couve. Mexa por 2 minutos até murchar levemente.
4. Tempere com sal e pimenta. Sirva imediatamente.

► **Por que faz bem:** couve é riquíssima em vitamina K, importante para os ossos e cartilagem. Receita rápida, barata, e dá para fazer todo dia.

# Exercícios ilustrados

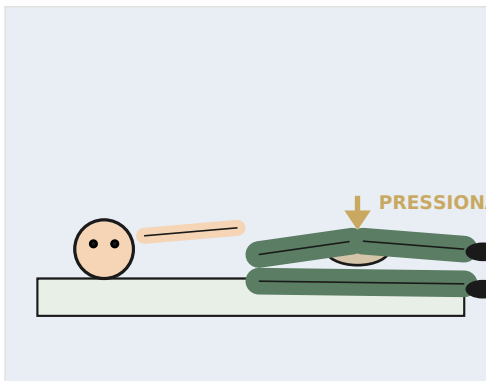
Seis exercícios para fazer em casa, sem equipamento. **3 séries de 10-15 repetições, 3 vezes por semana.** Aumente devagar — não tenha pressa.



## EXTENSÃO DO JOELHO SENTADO ★ Iniciante

1. Sente em uma cadeira firme, com os pés no chão.
2. Estique uma perna devagar até o joelho ficar reto.
3. Segure 5 segundos.
4. Volte devagar à posição inicial.
5. Faça 10-15 vezes em cada perna.

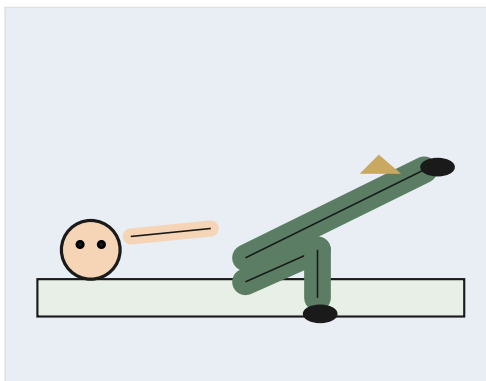
**Para que serve:** Fortalece o quadríceps (músculo da frente da coxa).



## APERTAR O JOELHO CONTRA A TOALHA ★ Iniciante

1. Deite-se de costas em superfície firme.
2. Coloque uma toalha enrolada embaixo do joelho.
3. Aperte o joelho contra a toalha por 5 segundos.
4. Você sente o músculo da coxa contraindo.
5. Relaxe. Repita 10-15 vezes.

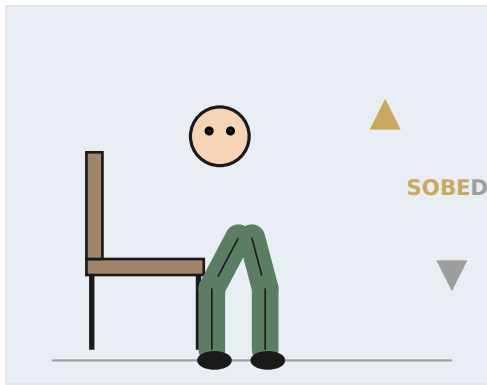
**Para que serve:** Isométrico — excelente para dia de mais dor, não exige movimento.



## ELEVAÇÃO DA PERNA RETA ★★ Intermediário

1. Deite-se de costas. Dobre uma perna (pé no chão).
2. Mantenha a outra perna esticada.
3. Levante a perna esticada uns 30 cm do chão.
4. Segure 3 segundos. Desça devagar.
5. 10 vezes em cada perna.

**Para que serve:** Trabalha quadríceps e estabilidade do quadril.

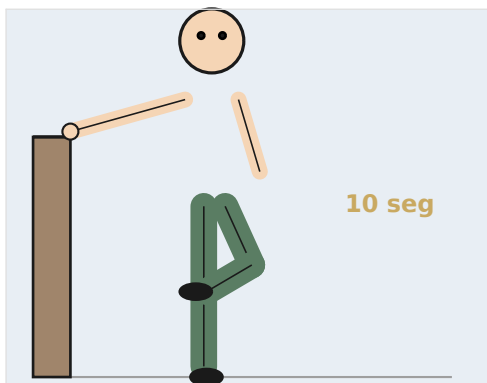


## LEVANTAR E SENTAR DA CADEIRA

### ★★ Intermediário

1. Cadeira firme, sem braços.
2. Cruze os braços no peito.
3. Levante e sente sem usar as mãos para apoiar.
4. Faça 10 vezes seguidas.
5. Cadeira mais alta se for difícil.

**Para que serve:** Funcional — joelho, quadril e equilíbrio juntos.



## EQUILÍBRIO EM UMA PERNA ★★

### Intermediário

1. Em pé, segure-se em uma cadeira ou bancada.
2. Levante uma perna do chão (joelho dobrado).
3. Tente ficar 10 segundos na outra perna.
4. Troque. Repita 5 vezes em cada.
5. Quando estiver firme, solte a mão por 3 segundos.

**Para que serve:** Treina equilíbrio — fundamental para prevenir quedas.



## CAMINHADA ★ Para todos

1. Calce um tênis confortável.
2. Caminhe em ritmo moderado (consegue conversar).
3. Comece com 15-20 minutos, 3x por semana.
4. Aumente 5 minutos a cada 2 semanas.
5. Meta: 30-40 minutos, 4x por semana.

**Para que serve:** O exercício com mais evidência científica para artrose.

## CAPÍTULO E

# Exercícios ilustrados

## Ficha de progresso dos exercícios

Imprima esta página e marque um ✓ a cada vez que fizer exercício. No fim do mês, você verá seus dias verdes — e como cada caminhada conta.

### Semana 1:

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
CAMINHAR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FORTALECIMENTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ALONGAR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EQUILÍBRIO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Semana 2:

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
CAMINHAR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FORTALECIMENTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ALONGAR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EQUILÍBRIO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Semana 3:

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
CAMINHAR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FORTALECIMENTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ALONGAR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EQUILÍBRIO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Semana 4:

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
CAMINHAR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
FORTALECIMENTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ALONGAR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EQUILÍBRIO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Cada ✓ é uma vitória.

Não busque a perfeição. Busque a regularidade.  
Pequenas mudanças, feitas todo dia, mudam vidas.

### — PARA FIXAR —

## 5 PONTOS PARA LEMBRAR

- 01. A maioria nunca precisa de cirurgia.** 70-80% melhoram com tratamento conservador.
- 02. Cirurgia é boa escolha** só após 6 meses de tratamento conservador sem resposta.
- 03. 80-90% ficam satisfeitos** com a prótese de joelho/quadril. Mas 10-20% não.
- 04. Pré-habilitação** (4-12 semanas de fisio antes) melhora muito o resultado.
- 05. Não opere com pressa.** Pergunte: "e se eu NÃO fizer?". Peça segunda opinião.

VOCÊ CHEGOU AO FIM

# Mas isso é só o começo.

Volte sempre que tiver dúvida, antes de uma consulta,  
ou nos dias mais difíceis.

Releia os capítulos que mais te marcaram.  
Mostre para sua família, seu médico, seus amigos.

**A artrose não te define.**

Você é muito mais do que uma articulação.

Seu corpo é capaz de mais do que você imagina.

*"Pequenas mudanças, feitas todo dia,  
são mais poderosas que qualquer remédio."*

## PRÓXIMO PASSO

# Continue essa jornada com a gente.

Este livro é o ponto de partida — um mapa para te orientar no cuidado da artrose. Mas **cada caso é único**: a sua articulação, a sua rotina, suas comorbidades, suas preferências. O cuidado verdadeiro acontece na consulta.

Se este material te ajudou, há mais coisa que pode ser útil para você:

### CONSULTA

Avaliação reumatológica completa, plano personalizado e acompanhamento longitudinal — considerando sua história, exames e objetivos pessoais.

### CONTEÚDO EDUCACIONAL

No site você encontra artigos atualizados, vídeos, guias específicos por articulação e novidades da reumatologia.

### MATERIAL ADICIONAL

Versões deste e de outros guias, ferramentas de monitoramento, planilhas de plano de ação — disponíveis para download.

## VISITE

# reumatrogram.com

**Dr. Victor Bercot**

Médico Reumatologista

*Este guia foi elaborado com base em diretrizes internacionais de reumatologia (ACR/Arthritis Foundation, OARSI, ESCEO, AAOS) e revisões sistemáticas publicadas em JAMA, NEJM, Lancet, Annals of Internal Medicine e Cochrane.*

*Não substitui o atendimento médico individualizado.*

© Dr. Victor Bercot — Reumatrogram. Todos os direitos reservados.