



*Eu tenho  
escolha*

#revelandoartrite



# Guia Minha Consulta

para pacientes com **artrite reumatoide**





Cinco dicas  
para uma  
boa consulta

Antes da  
consulta

Durante  
a consulta

Mulheres  
e a AR

Dicas para  
manter sua  
qualidade de vida

Perguntas  
e RESPOSTAS



## Cara(o) paciente

Ao receber o diagnóstico de uma doença crônica e que precisa de tratamento contínuo, é natural que você se sinta um pouco perdida(o) e sem saber por onde começar a procurar informações importantes e confiáveis. Muitas incertezas surgem, especialmente sobre como será o seu tratamento, quais as opções existentes e qual o impacto da artrite reumatoide na sua vida.

Este guia reúne as principais dúvidas das pacientes, com ele será mais fácil organizar as questões para levar ao seu médico e aproveitar da melhor maneira o tempo da sua consulta.

A artrite reumatoide (AR) é uma doença crônica, mas com acompanhamento médico adequado você pode ter uma vida praticamente normal. Esperamos que este Guia possa te ajudar a se preparar melhor para lidar com a doença e também tranquilizá-la(o) durante o processo.





Cinco dicas  
para uma  
boa consulta

Antes da  
consulta

Durante  
a consulta

Mulheres  
e a AR

Dicas para  
manter sua  
qualidade de vida

Perguntas  
e RESPOSTAS



Esse guia pertence à:

**Data de Nascimento:** \_\_\_\_\_

**Diagnóstico:**

Data do início dos sintomas: \_\_\_\_\_

Data do diagnóstico: \_\_\_\_\_

É importante ter anotado o seu histórico de tratamento, com nome da medicação, data de início e término e motivo de ter parado.

Medicamento	Quando comecei a usar	Quando parei de usar	Por que parei de usar

**Vacinação**

Por se tratar de uma doença autoimune inflamatória crônica, pacientes que vivem com artrite reumatoide devem seguir um calendário vacinal especial. Converse com o seu médico para saber quais vacinas você pode, ou não, tomar.

**Anotações**





Cinco dicas  
para uma  
boa consulta

Antes da  
consulta

Durante  
a consulta

Mulheres  
e a AR

Dicas para  
manter sua  
qualidade de vida

Perguntas  
e RESPOSTAS



# Cinco dicas para uma boa consulta

## Agende conversas, não consultas

Pense no seu tempo com o seu médico como uma conversa. Seja transparente para que vocês possam trabalhar juntos e controlar sua AR.

## Prepare-se com antecedência e priorize as perguntas

O tempo com o seu médico é restrito. Para maximizá-lo, anote perguntas que deseja fazer e as priorize por ordem de importância. Também tenha, por escrito, tudo que se passou com a sua saúde desde a última consulta.

## Ninguém conhece seu corpo melhor que você

Seu médico é um especialista no tratamento da Artrite Reumatoide, mas é você quem conhece seu corpo e sabe quando está ou não atingindo seus objetivos. Confie em seus instintos e seja honesto ao falar com seu médico sobre como está realmente se sentindo.

## Seja específico e honesto

Quando o especialista que te acompanha perguntar: “Como você está?” tente usar palavras mais descritivas sobre os seus sintomas do que simplesmente dizer “ótimo” ou “bom”. Reflita: estou bem ou apenas tentando parecer forte?

## Estabeleça seus objetivos

Defina objetivos que podem ser medidos durante as conversas com seu médico, como fazer caminhadas, por exemplo. Discuta seus progressos na direção da sua meta a cada encontro.

### Meus objetivos:





Cinco dicas  
para uma  
boa consulta

Antes da  
consulta

Durante  
a consulta

Mulheres  
e a AR

Dicas para  
manter sua  
qualidade de vida

Perguntas  
e RESPOSTAS



## Antes da consulta

### Como me preparar?

As consultas fazem parte da rotina do paciente com artrite reumatoide (AR). O médico estabelecerá um plano de tratamento e o acompanhamento periódico vai monitorar a evolução da doença e possíveis efeitos colaterais do tratamento.

Antes da sua primeira consulta, observe a sua rotina diária e anote questões como:

- Aonde eu tenho dor?
- Qual articulação mais me incomoda?
- Que horas eu tenho mais dor?
- Qual a intensidade da minha dor?
- Como está a minha rigidez nas articulações durante a manhã?
- Quão cansado estou durante o dia?
- Quais atividades estou com mais dificuldade de realizar?

Leve todos os exames e laudos já realizados, inclusive os mais antigos. Eles podem ajudar o seu médico a avaliar sua condição atual. Se preferir, peça que um familiar ou amigo o acompanhe.

### Lembre-se de falar para o seu médico:

- Se está tomando as medicações corretamente (seja sempre sincero)
- Se está sentindo algum efeito colateral com as medicações
- Se pretende fazer alguma viagem ou procedimento cirúrgico
- Se precisou fazer uso de algum medicamento para dor (e quantas vezes tomou)
- Se está tomando alguma outra medicação não prescrita
- Se está com dificuldades no trabalho
- Se está fazendo alguma atividade física





Cinco dicas  
para uma  
boa consulta

Antes da  
consulta

Durante  
a consulta

Mulheres  
e a AR

Dicas para  
manter sua  
qualidade de vida

Perguntas  
e RESPOSTAS



## Durante a consulta

### Quando estiver com seu médico, não se esqueça de perguntar:

- Detalhes sobre a doença, sobre como ela evolui e quais são os próximos passos.
- Quais as opções de tratamento disponíveis e em quanto tempo devo sentir melhora?
- Quais os principais efeitos colaterais e o que fazer para amenizá-los?
- Esses medicamentos interagem com outros remédios que eu tomo ou bebidas alcoólicas?
- Se os medicamentos são oferecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e planos de saúde.

### Pergunte também sobre sua vida social, afetiva e a sua qualidade de vida:

- Como explico o diagnóstico para minha família e meus amigos?
- Posso continuar trabalhando e realizando outras atividades?
- Posso viajar normalmente e por longos períodos?
- Vou ficar com alguma deformidade?

### É importante abordar sua vida íntima:

- Posso ter uma vida sexual ativa e como lidar com dores durante a relação?
- Posso ter filhos? A gravidez é de risco ou interfere no tratamento?





Cinco dicas  
para uma  
boa consulta

Antes da  
consulta

Durante  
a consulta

Mulheres  
e a AR

Dicas para  
manter sua  
qualidade de vida

Perguntas  
e RESPOSTAS



## Mulheres e a AR

A artrite reumatoide atinge cerca de 1% da população, mas afeta duas vezes mais mulheres do que homens, em geral na vida adulta e em idade produtiva, na faixa dos 30 aos 50 anos.

### Sexualidade

A dor crônica, a fadiga e a resposta emocional à doença crônica, podem levar a outros problemas como depressão e baixa autoestima. Todos esses fatores podem ter impacto na diminuição do interesse sexual.

### Maternidade

Ter artrite reumatoide não impede a mulher de engravidar, porém, por se tratar de uma doença crônica, a gravidez deve ser programada e acompanhada de perto pelo reumatologista em conjunto com o ginecologista/obstetra.

Além disso, existem medicamentos usados no tratamento da AR que podem causar riscos no desenvolvimento do bebê e devem ser interrompidos antes da gravidez e não podem ser usados durante a amamentação.





Cinco dicas  
para uma  
boa consulta

Antes da  
consulta

Durante  
a consulta

Mulheres  
e a AR

Dicas para  
manter sua  
qualidade de vida

Perguntas  
e RESPOSTAS



# Dicas para manter sua qualidade de vida



## Mantenha uma alimentação saudável

Uma boa dieta é importante para exercer suas atividades diárias, manter um peso adequado e ajudar no controle dos sintomas de AR.

Evite alimentos processados ou em conserva, açúcar e sal em excesso e bebidas alcoólicas.



## Pratique exercícios

Fazer exercícios é importante para manter as articulações flexíveis e ajudá-lo a ficar independente. O seu médico ou fisioterapeuta podem indicar os exercícios mais adequados para o seu caso. Só comece a atividade física após a orientação do seu médico.



## Controle do peso

Manter-se no peso adequado é fundamental, pois evita a sobrecarga nas articulações e também reduz o risco de doenças do coração.



## Pare de fumar

Fumar interfere no sistema imunológico e, além de outros problemas, pode piorar os sintomas da AR, como as dores.





Cinco dicas  
para uma  
boa consulta

Antes da  
consulta

Durante  
a consulta

Mulheres  
e a AR

Dicas para  
manter sua  
qualidade de vida

Perguntas  
e RESPOSTAS



# Fique ligada(o):

## O seu tratamento multidisciplinar pode envolver:

- Médico reumatologista
- Enfermeiro
- Fisioterapeuta
- Nutricionista
- Psicólogo
- Educador físico



## Cuide do seu tratamento

- Tome as medicações conforme prescritas
- Não deixe de tomar medicações sem orientação médica
- Não tenha vergonha de ser sincero durante as consultas
- Se tiver piora ou um novo sintoma, procure seu médico



## Cuide da sua rotina:

- Dieta saudável
- Sono regulado
- Exercícios físicos



## Crie sua rede de apoio

- Procure uma associação de pacientes
- Busque orientações de saúde
- Aprenda mais sobre a doença



Para mais informações, acesse o site da campanha Eu tenho escolha: [pfizer.com/eutenhoescolha](https://pfizer.com/eutenhoescolha) e o site da Sociedade Brasileira de Reumatologia: [reumatologia.org.br](https://reumatologia.org.br)





Cinco dicas  
para uma  
boa consulta

Antes da  
consulta

Durante  
a consulta

Mulheres  
e a AR

Dicas para  
manter sua  
qualidade de vida

Perguntas  
e RESPOSTAS



# Perguntas e RESPOSTAS

## 1 – O que é artrite reumatoide (AR)?

A artrite reumatoide é uma doença inflamatória crônica e autoimune (quando o sistema imunológico ataca as células saudáveis do corpo por engano), de origem ainda desconhecida, que atinge as articulações.

## 2 – Quais articulações podem ser acometidas?

Em geral, as articulações mais atingidas são as das mãos, dos pés e punhos. Mas pode acometer os joelhos, cotovelos e tornozelos. A inflamação da AR também pode repercutir na saúde dos olhos, nervos, coração, pulmões, entre outros.

## 3 – Quais são os principais sinais e sintomas?

A artrite reumatoide inicia com dor em uma ou mais articulações, que ficam inchadas, quentes e dolorosas. A dor geralmente é acompanhada de rigidez matinal que melhora durante o dia.

## 4 – Como é feito o diagnóstico? Quais exames preciso fazer?

O diagnóstico é feito pelo reumatologista e leva em conta os sintomas clínicos, a análise de exames laboratoriais e de imagem.

## 5 – A doença tem cura?

A AR não tem cura. Quanto mais cedo for diagnosticada e iniciado o tratamento, menores as chances de desenvolver danos permanentes. O tratamento da AR é contínuo e exames de monitoramento devem ser feitos para acompanhar a atividade da doença e modificar o medicamento, se necessário.

## 6 – Qual o objetivo do tratamento?

O tratamento melhora a qualidade de vida, pode eliminar as dores nas articulações e o inchaço. Muitos pacientes podem alcançar a remissão dos sintomas, evitando a progressão das deformidades, e ter uma vida praticamente normal.





Cinco dicas  
para uma  
boa consulta

Antes da  
consulta

Durante  
a consulta

Mulheres  
e a AR

Dicas para  
manter sua  
qualidade de vida

Perguntas  
e RESPOSTAS



# Perguntas e RESPOSTAS

## 7 – Quais as opções de tratamento?

O tratamento varia de acordo com o estágio e a gravidade da doença, podendo ser medicamentos orais ou injetáveis. Entre os medicamentos mais usados estão analgésicos; anti-inflamatórios; corticoides; drogas antirreumáticas sintéticas (também chamadas de modificadoras do curso da doença); agentes imunobiológicos e, mais recentemente, as terapias sintéticas alvo-específicas. O tratamento inclui ainda fisioterapia, terapia ocupacional e condicionamento físico.

## 8 – Quais os principais efeitos colaterais do tratamento?

É difícil falar de uma maneira geral, pois isso varia de acordo com o medicamento e de pessoa para pessoa. Alguns medicamentos podem diminuir a imunidade e causar alterações em exames laboratoriais.

## 9 – Qual o impacto da AR no meu dia a dia?

Os principais impactos são dores nas articulações, rigidez matinal, dificuldade de movimento e fadiga. Alguns pacientes param de trabalhar. Há ainda impactos emocionais, na vida íntima, depressão, frustrações e alterações de humor.

## 10 – Posso fazer exercícios?

Sim. Os exercícios físicos melhoram os seus movimentos, mas antes de começar qualquer atividade física, o seu médico deve ser consultado.

## 11 – Terei sequelas da doença? Terei deformidades?

Nem todos os pacientes com AR terão deformidades, isso varia para cada pessoa e com gravidade da doença. O objetivo do tratamento precoce e contínuo é justamente evitar sequelas.

## 12 – É possível reverter a deformidade?

Não. Uma vez que se estabelece a deformidade óssea, ela se torna irreversível. Dependendo da articulação e do grau de deformidade, em alguns casos, é indicado avaliação do ortopedista e, se necessário, cirurgia.





**Fonte:**

Sociedade Brasileira de Reumatologia  
[www.reumatologia.org.br](http://www.reumatologia.org.br)  
Artrite Reumatoide - Cartilha para pacientes:  
Sociedade Brasileira de Reumatologia

**Wyeth Indústria Farmacêutica Ltda.**

Rua Alexandre Dumas, 1860 - São Paulo - SP - CEP 04717-904 - CNPJ n 61.072.393/0001-33

**Wyeth**

Grupo 

**S@C**

0800-0160625  
[www.wyeth.com.br](http://www.wyeth.com.br)



0800-7701575  
[www.pfizer.com.br](http://www.pfizer.com.br)

