



# ARTICULAÇÕES A SALVO

Ninguém quer viver com dor, rigidez e dificuldade para se movimentar, as consequências desagradáveis dos problemas nas juntas. Eles continuam em ascensão e até se manifestam mais cedo. Está nas suas mãos — nos seus braços e nas suas pernas — a fórmula para driblá-los hoje e no futuro

por **DIOGO SPONCHIATO**

design **THIAGO LYRA**

infográficos **CECÍLIA ANDRADE**

**A**ntes de bater os olhos neste texto, presumo que você tenha usado pelo menos três grupos articulares. Primeiro, dobrou os joelhos para se sentar. Daí, com a ajuda do cotovelo, colocou a revista em uma posição confortável à leitura. Por fim, seus dedos folhearam as páginas até chegar aqui. Atitudes simples como essas dependem de uma seleção de estruturas dobradiças que garantem movimento ao esqueleto. Como elas não são de aço, carecem de cuidado, ainda mais no ano que encerra a década do osso e da articulação, instituída pela Organização Mundial da Saúde.

Infelizmente, as desordens nas juntas não são assunto do passado. Estima-se que até um terço da humanidade conviva com elas. Com o aumento da expectativa de vida e a pandemia de obesidade, a artrose, a versão mais comum do martírio, amplia suas vítimas. “Depois dos 50 anos ninguém escapa desse problema marcado pelo desgaste da articulação”, constata o reumatologista Cristiano Zerbini, coordenador do Núcleo Avançado de Reumatologia do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo. “Mas nem todo mundo apresenta sintomas”, ressalva. “Por suportar o peso do corpo, o joelho, o quadril e a coluna são os mais afetados”, nota o ortopedista **Ricardo Cury**, da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo.

A questão é que, uma hora ou outra, a artrose costuma chiar. “Ela provoca dores que surgem ou pioram com o esforço e a rigidez pela manhã e após horas de imobilidade”, diz a reumatologista Eleonora Estrela da Silva, do Hospital Moinhos de Vento, em Porto Alegre. “O desgaste da cartilagem gera instabilidade na articulação e, assim, os movimentos podem levar ao trauma, à inflamação e à dor”, explica o reumatologista José Maria Santarém, diretor do Instituto Biodelta, em São Paulo. O efeito bola de neve culmina em uma junta dotada de um amortecedor insuficiente para evitar os choques entre os ossos. Aí, uma caminhada se transforma em um trabalho hercúleo.

Apesar do empurrão da idade e do código genético, há indícios de que a artrose comece a atacar precocemente, enferrujando gente na casa dos 40 anos. O excesso de peso e o sedentarismo carregam a culpa. Mas há o outro lado da moeda: quem abusa das práticas esportivas, sugere um novo estudo da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, tende a sofrer ainda mais cedo com uma junta em frangalhos. “A artrose é uma resposta da articulação ao excesso de uso ou ao uso incorreto”, justifica a reumatologista Ieda Laurindo, presidente da Sociedade Brasileira de Reumatologia. »

## UM GLOSSÁRIO PROBLEMÁTICO

*São tantos nomes para os males que afetam as juntas que a gente até se confunde. Saiba o que cada um deles significa de fato*

### ARTROSE

Esse processo degenerativo atinge a articulação e se caracteriza pelo desgaste progressivo da cartilagem. Também é chamado de osteoartrose.

### ARTRITE

O termo designa uma inflamação na região articular. Ela pode ser provocada por uma doença autoimune, uma infecção ou um trauma.

### OSTEOARTRITE

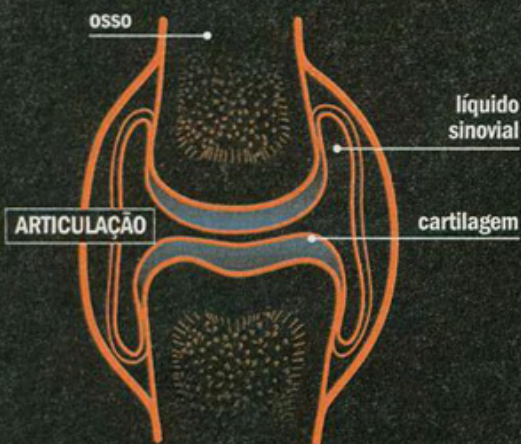
Trata-se da denominação usada pelos americanos para a artrose. Como sugere o sufixo “ite”, o problema pode ser acompanhado esporadicamente por uma inflamação.

### REUMATISMO

É um nome genérico que faz referência a centenas de doenças da articulação que, em comum, ocasionam dor nas juntas.

## FERRUGEM ARTICULAR

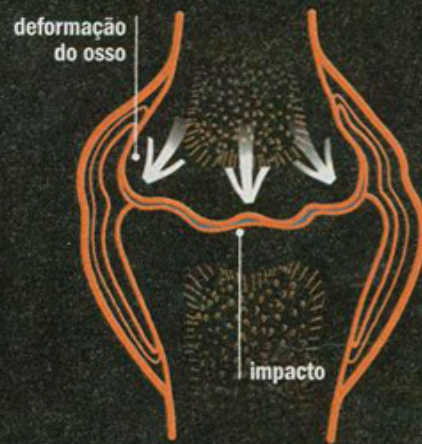
A artrose pode acometer o joelho, a coluna, o quadril, o ombro e até os dedos. Entenda o que ocorre quando ela aparece



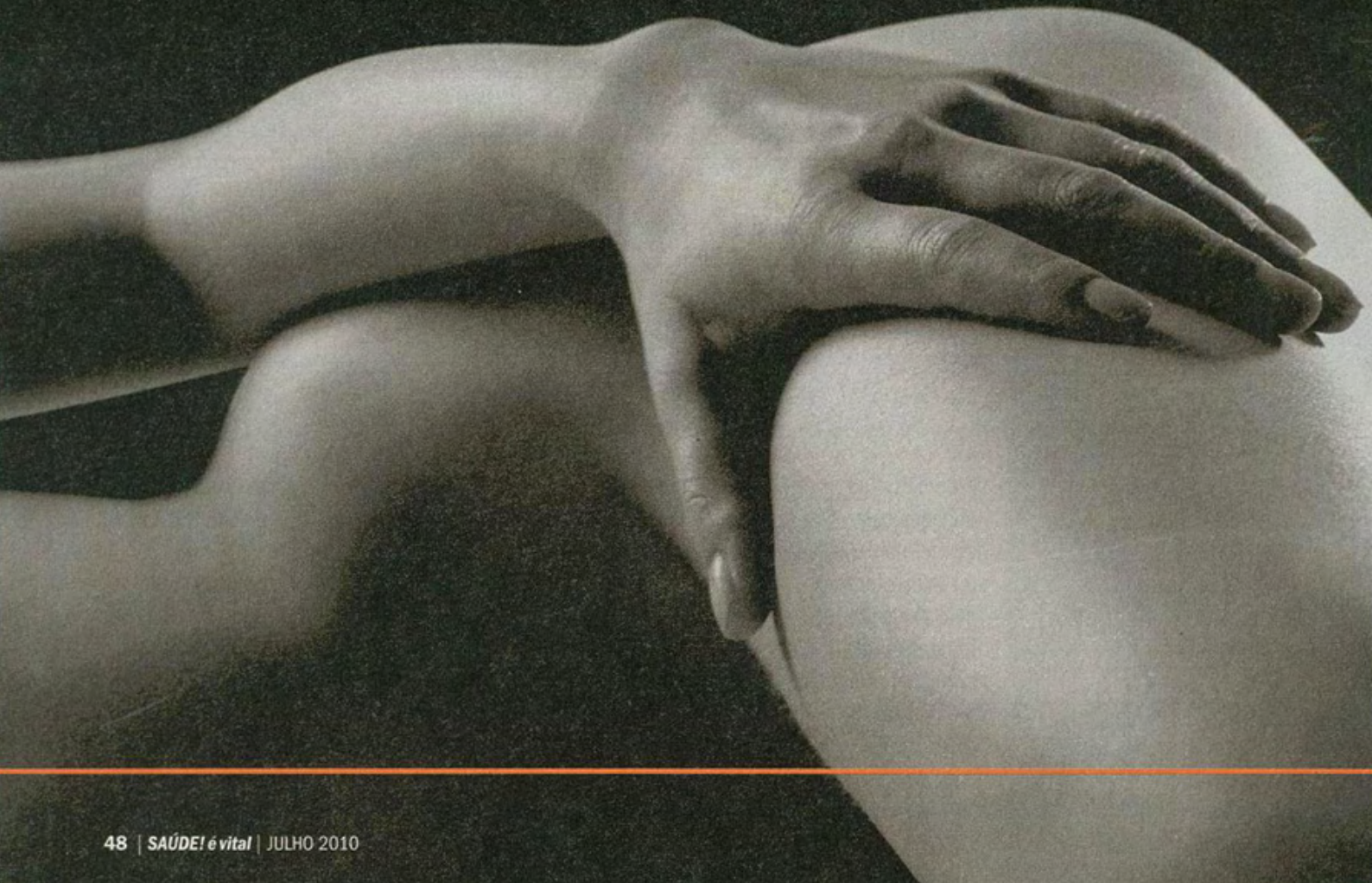
**1** A articulação é uma estrutura que conecta um osso a outro. Nesse espaço, uma cartilagem amortece o impacto dos movimentos e impede que as peças do esqueleto se choquem. Quando mexemos a junta, a cartilagem é banhada e alimentada pelo líquido sinovial.



**2** A idade, o uso inadequado, o sedentarismo e o excesso de peso favorecem um desgaste progressivo da cartilagem. É esse o fenômeno conhecido como artrose. Com o tempo e a degeneração da cartilagem, há uma redução do intervalo entre os ossos.



**3** Nesse espaço restrito, ocorre uma reforma anatômica. Como a cartilagem não se regenera, os ossos tendem a crescer e se deformar, gerando os osteófitos, os bicos de papagaio. O impacto de um osso contra o outro causa dor e dificulta a movimentação.



## A ARTRITE REUMATOIDE

Ela é uma das principais e mais temidas doenças responsáveis pela inflamação constante das juntas. É um distúrbio autoimune capaz de instalar uma agressão frequente ao joelho, aos dedos, ao tornozelo...

"Sua origem, no entanto, ainda é desconhecida", diz a reumatologista Ieda Laurindo, do Hospital das Clínicas de São Paulo. Embora seja influenciada pelos genes, há evidências de que alguns hábitos conspiram a seu favor, como o tabagismo. "Ela também é três vezes mais comum entre as mulheres", diz o reumatologista Cristiano Zerbini.

"Diferentemente da artrose, as dores aparecem em repouso", completa sua colega Eleonora da Silva. Ao lado do exame clínico, há testes que apuram no sangue a existência da artrite reumatoide, que não tem cura mas pode ser controlada. "Há anti-inflamatórios que aliviam os sintomas e medicamentos que interferem diretamente na doença", conta Ieda. "Fora da crise, o exercício físico também é de grande ajuda."

É possível se esquivar de uma artrose ou retardar seu aparecimento. Basta que você evite se tornar um refém do sedentarismo. Não se trata de uma convocação para formar novos atletas, condição que até pode piorar as coisas. A meta é chutar o pecado capital da preguiça. Se os membros inferiores penam com um corpo em forma, que dirá com 10, 20, 30 quilos a mais! "A articulação se mantém lubrificada quando nos mexemos, já que é no movimento que a cartilagem se nutre do líquido sinovial", explica a reumatologista Patrícia Barinotti, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, na capital paulista (veja o infográfico ao lado). Ora, esse raciocínio permite inferir que juntas inertes criam ferrugem e se fragilizam.

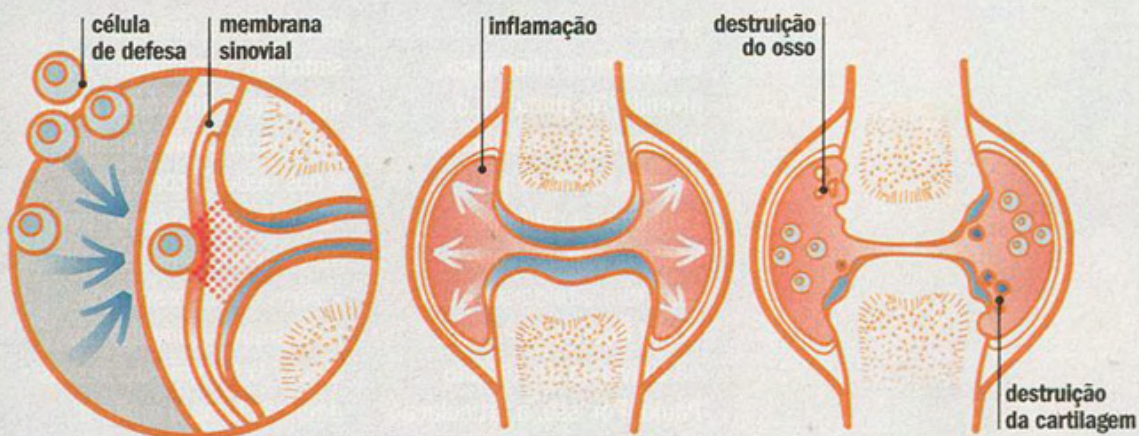
O exercício físico, sobretudo a musculação, se destaca na campanha antiartrose. "Músculos fortes protegem as articulações", sentencia Zerbini. Como guarda-costas, eles se encarregam de

puxar o peso para si, livrando a cartilagem do impacto excessivo. Os donos de cabeleiras grisalhas também tiram proveito da malhação, que sempre deve ser orientada por um educador físico. "Com o envelhecimento, há uma perda da massa muscular", lembra Ieda. A atividade aeróbica, como a caminhada e a corrida, não só botam óleo nas juntas como contribuem para frear a disparada do ponteiro da balança ou, se for preciso, liquidar os quilos extras.

Puxar ferro e suar a camisa também são aconselháveis para quem tem artrose. É que a musculação, com cargas e movimentos ajustados ao praticante, ajuda a resguardar as articulações e afastar a dor. "Mesmo quando há desgaste, a força muscular em grau adequado é capaz de estabilizar as juntas, melhorando o convívio com o problema", diz Santarém. Mas ninguém recomenda ir à academia para se exercitar em meio a uma crise. »

## CONFUSÃO ARMADA PELO PRÓPRIO CORPO

Veja o que acontece com as juntas vitimadas pela artrite reumatoide



**1** Células de defesa se dirigem para a articulação e liberam substâncias que instauram uma inflamação na membrana sinovial, tecido que envolve o líquido responsável por nutrir a cartilagem. Esse incêndio se alastra.

**2** O líquido sinovial se torna um reduto de inflamação e passa a se acumular na junta, perpetuando o fogaréu ali. Essa reação causa dor, inchaço, calor e vermelhidão na área acometida pelo problema.

**3** Quando a doença evolui, a inflamação devastadora facilita a destruição contínua da cartilagem e, mais tarde, do próprio osso. Além dos incômodos sintomas, a junta sofre uma deformação.

**85%**

das pessoas com mais de 65 anos apresentam algum grau de artrose

**De 3 a 5%**

dos indivíduos com menos de 30 anos padecem de um desgaste na articulação

**16%**

da população americana com mais de 45 anos tem artrose no joelho e sofre com algum sintoma do problema

## GENTE PEQUENA TAMBÉM SOFRE

Nem crianças e adolescentes escapam de dores nas juntas. Dá para dividir os males que azucrinam menores de 16 anos em dois grupos: o da febre reumática e o da artrite idiopática juvenil. “No primeiro, o problema é consequência de uma infecção na garganta causada pela bactéria estreptococo”, diz a reumatologista Rosa Maria Rodrigues Pereira, da Universidade de São Paulo. Por isso, a articulação se recupera à base de

antibióticos. “Na categoria das idiopáticas, isto é, sem causa definida, há um tipo que costuma acometer mais meninas ao redor dos 13 anos, provocando sintomas semelhantes aos da artrite reumatoide, como dor e inchaço nos punhos e nos dedos”, conta Rosa. “E existe outra versão que ataca crianças na faixa dos 2 anos e está associada ao comprometimento dos olhos.” O tratamento dessas doenças lembra muito o da artrite reumatoide.

## ARTRITES POPULARES

Conheça outros tipos comuns de problemas inflamatórios que afligem as articulações

### GOTA

É bem mais frequente no sexo masculino: são dez casos em homens para cada um entre as mulheres. A causa do suplício é a deposição de cristais de ácido úrico na articulação, fenômeno que desperta uma inflamação no local e dá origem a inchaço, dor e vermelhidão.

### ESPONDILOARTRITE

A doença, de forte componente genético, também tem preferência pelos homens e compromete inicialmente a região da bacia, causando dor nas nádegas e na lombar. Com o tempo, evolui e é capaz de escalar as costas, atacando os ligamentos da coluna vertebral.

### ARTRITES INFECCIOSAS E REATIVAS

As infecciosas são ocasionadas por ataques diretos de micro-organismos às juntas. As reativas, por sua vez, são marcadas pela inflamação articular após infecções que se iniciam em outros cantos do corpo, causadas por bactérias como a clamídia e a salmonela.

“A artrose é um processo irreversível. Uma vez estabelecido o estrago, não há como recuperar a área lesada”, afirma Eleonora Estrela da Silva. Essa constatação não deve ser interpretada como um sinal apocalíptico, mas como um alerta de que, principalmente após os 40 anos, é necessário zelar pelas articulações. “O problema costuma demorar a apresentar sintomas e os pacientes nos procuram só quando já têm dor”, observa Patrícia Barinotti. Essa falta de provas precoces estorva o diagnóstico do desgaste em estágio inicial. Isso não significa, porém, que será tarde para adotar um esquema tático capaz de estacionar o adversário.

Da seleção terapêutica fazem parte as técnicas de alongamento e a hidroginástica — que, em caso de pessoas com sintomas, tem uma variante, a hidroterapia. “Dentro da água se retira a carga do corpo, além de fortalecer a musculatura”, explica a fisioterapeu-

ta Anamaria Jones, do Lar Escola São Francisco, vinculado à Universidade Federal de São Paulo. Quando a rigidez e a dor aparecem, a reabilitação é a primeira a ser escalada. “Por meio de exercícios, trabalhamos os músculos e ensinamos o indivíduo a usar a perna ou o braço sem machucar ainda mais a articulação”, resume Anamaria.

No campo do tratamento, figuram também elementos de apoio, como comprimidos e injeções aplicadas direto na junta doente. Quando o desgaste é incontornável, a solução está em uma mesa de cirurgia. “Podemos implantar uma prótese da articulação ou realizar operações para realinhar a estrutura danificada”, diz Ricardo Cury. O ideal, contudo, é fazer o que está ao seu alcance para evitar que a situação chegue a esse ponto, só remediável via bisturi. Não adianta apenas torcer pelo destino das suas juntas. O futuro delas depende de você. Mexa-se.

## UM TIME EM SUA DEFESA

Fique por dentro das diversas opções terapêuticas para silenciar a artrose

TRATAMENTO	O QUE É?	A QUEM É INDICADO?
Remédios orais	São analgésicos e anti-inflamatórios cuja missão é acabar com a dor durante as crises.	Coadjuvantes, os comprimidos são receitados a indivíduos que têm artrose com sintomas episódicos.
Infiltrações	Drogas injetadas diretamente na articulação comprometida, que aliviam a dor e a inflamação ou ajudam a melhorar o estado da cartilagem.	Também coadjuvantes, as infiltrações se dirigem a indivíduos com grau leve ou mais acentuado de artrose.
Fisioterapia	A reabilitação consiste em exercícios específicos e orientados que fortalecem a musculatura, equilibram a articulação e minoram a dor e a rigidez.	Indispensável a indivíduos com sintomas de artrose leve ou mais acentuada.
Cirurgia	Implante de próteses, operações de realinhamento da junta e do osso e procedimentos de limpeza da articulação.	A indivíduos com artrose avançada, cujos sintomas já não são combatidos por meio do tratamento clínico. 🔄

FOTO: LATINSTOCK