

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

## Diminuir o consumo:



### Dieta rica em purinas

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



### Marisco e alguns peixes

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



### Produtos lácteos

ricos em gordura.



### Cereais

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



### Consumo de álcool

Cerveja, bebidas brancas e licores destilados.

## Manter hábitos saudáveis:



### Produtos lácteos

com baixo teor de gordura ou sem gordura.



### Vegetais de alta pureza

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



### Hidratos de carbono complexos

Fruta, vegetais e leguminosas.



### Vitamina C



Atividade física regular  
e um estilo de vida saudável

apoio:



A. MENARINI PORTUGAL



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



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



**Mantenha a Gota controlada.**

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

Parceiros:



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

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

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



### O que sabemos sobre esta doença?

Em Portugal, estima-se que faça parte da vida de 1.3% dos cidadãos, tendo maior prevalência nos homens, com a primeira crise a surgir entre os 40 e os 60 anos. Nas mulheres, acontece habitualmente a partir dos 60 anos.

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

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

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

## CONHEÇAS AS CAUSAS E OS SINTOMAS DA GOTA

### Principais fatores de risco



Genética



Alimentação

(ex.: carnes vermelhas, vísceras, marisco)



Bebidas alcoólicas



Fármacos

(ex.: diuréticos)

### Principais sintomas



Dor

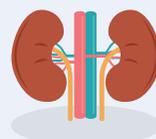


Febre

(ex.: carnes vermelhas, vísceras, marisco)



Inflamação nas articulações



Problemas renais

## DIFERENCIE AS FASES DA DOENÇA

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

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

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

### Como fazer o diagnóstico e qual o tratamento?

O diagnóstico da Gota é feito através de sintomas, identificados pela pessoa que vive com a doença ou o seu cuidador e confirmados pelo médico assistente, mas também do histórico familiar associado a exames complementares como a medição dos níveis de ácido úrico no sangue (por exemplo: análise do líquido sinovial, exames de imagem).

Para o tratamento da Gota, depende sempre da fase da doença, mas inicialmente passa por perda de peso, abstinência de álcool e um estilo de vida saudável, no qual se inclui a prática de exercício físico e uma dieta pobre em purinas. Na fase aguda ou no tratamento crónico, será necessário recorrer uma terapêutica com fármacos. Neste contexto, conhecer os níveis de ácido úrico no sangue é tão importante para monitorizar a evolução clínica de uma Gota crónica, como para ajustar a dose de medicação em função destes mesmos valores e da evolução dos sintomas.