



CARTILHA SOBRE **GOTA**

GUIA PARA PACIENTES E FAMILIARES



**Cartilha sobre a Gota
Guia para Pacientes
e Familiares**

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Comissão de Artropatias
Microcristalinas

PROJETO GRÁFICO

AGÊNCIA LET'S DO MARKETING
@letsdomkt



Copyright©SBR - Comissão de
Artropatias Microcristalinas
Versão 2025

O conteúdo desta cartilha pode ser
reproduzido desde que citada a fonte.

A **gota** é uma doença conhecida há muito tempo e, antigamente, era chamada de “doença dos reis”, pois se acreditava que só pessoas de alto nível socioeconômico, que tinham acesso a muita comida e bebida a desenvolviam.

Por causa disso, ainda existe o mito de que a gota é causada apenas por maus hábitos alimentares ou por um estilo de vida “boêmio”, o que pode gerar culpa em quem recebe esse diagnóstico.

No entanto, sabe-se hoje que a gota pode afetar qualquer pessoa, independentemente do nível socioeconômico, pois fatores genéticos, idade, uso de certos medicamentos e outras condições de saúde também contribuem para o surgimento da doença

O **número de pessoas** com gota tem aumentado nos últimos anos, principalmente porque as pessoas estão vivendo mais e com condições diversas que favorecem o aparecimento da gota.

Entender a doença e seguir as orientações médicas é fundamental para controlar a gota e evitar crises.

O que é gota?

A gota é uma doença inflamatória causada pelo acúmulo de cristais de ácido úrico nas articulações e em outros tecidos do corpo. Esses cristais se formam quando há excesso de ácido úrico no sangue, uma condição chamada hiperuricemia.

Por que uma pessoa tem o ácido úrico elevado?

O **aumento dos níveis do ácido úrico** no sangue pode acontecer por diferentes motivos, como fatores genéticos (herança familiar), alimentação rica em certos alimentos e bebidas, e condições clínicas que alteram a produção ou a eliminação do ácido úrico do organismo

O ácido úrico é uma substância produzida naturalmente no corpo, no final do processo de quebra das purinas (que vêm de alimentos e do próprio organismo), e é eliminado principalmente pelos rins e em menor quantidade pelo intestino.

As pessoas com gota têm ácido úrico alto porque produzem ácido úrico demais (hiperprodutores), eliminam menos ácido úrico pelos rins (hipoexcretadores) ou têm essas duas condições.

Quais são os principais fatores que aumentam o risco de gota?

- ▶ Fatores genéticos (**herança familiar**) associados, principalmente, com a eliminação do ácido úrico pelos rins;
- ▶ Dietas rica em purinas (**carnes vermelhas, embutidos, frutos do mar, vísceras**);
- ▶ Consumo de **bebidas alcoólicas**, especialmente **cerveja, e bebidas adoçadas com frutose (refrigerantes e sucos em caixa)** ;
- ▶ Doença renal crônica (os rins eliminam menos ácido úrico);
- ▶ Uso de certos medicamentos, como **diuréticos e aspirina em baixas doses**;
- ▶ Doenças como **obesidade, hipertensão e diabetes**, que também reduzem a eliminação do ácido úrico;
- ▶ Envelhecimento: a gota é rara em homens antes dos 25 anos e em mulheres antes da menopausa, mas se **torna mais comum** acima dos **60 anos**

ATENÇÃO

Ter ácido úrico alto no sangue não significa obrigatoriamente que a pessoa terá gota. Ou seja, a hiperuricemia é necessária, mas sozinha não é suficiente para causar a doença.

Quais são os principais sinais e sintomas da gota?

O quadro clínico de uma crise aguda de gota é caracterizado pelo início súbito de **dor intensa, calor, inchaço e vermelhidão local**, geralmente acometendo uma articulação, com predileção pela primeira metatarsofalangeana (chamada de podagra).

Outras articulações também podem ser envolvidas, tanto dos membros inferiores, como tornozelos e joelhos, quanto, em fases mais avançadas, dos membros superiores.

Caracteristicamente, a dor atinge a sua **máxima intensidade em menos de 24 horas** e a sensibilidade é tão exacerbada que até o toque de um lençol pode ser intolerável.

As crises de gota são autolimitadas, geralmente durando **menos de 2 semanas**, e podem ser seguidas por períodos assintomáticos de duração variável. Com a progressão da doença e ausência de tratamento, as crises tendem a se tornar mais frequentes, com envolvimento de múltiplas articulações e redução do intervalo livre de sintomas.

Com o passar dos anos, pode ocorrer a **formação de tofos**, que são nódulos subcutâneos resultantes da deposição de cristais de ácido úrico, mais comuns em regiões periarticulares dos pés, mãos e cotovelos, mas podendo surgir em outros locais.

Durante a crise pode ocorrer limitação do movimento da articulação envolvida com dificuldade de marcha, por exemplo, caso os pés estejam acometidos.

Quais os principais “gatilhos” para crise de gota?

Depois que a gota se desenvolve, várias situações podem servir como “gatilhos” para novas crises. Além de uma alimentação rica em carnes vermelhas, frutos do mar, vísceras, bebidas alcoólicas (principalmente cerveja) e bebidas açucaradas (ricas em frutose), também podem provocar crises: cirurgias, quimioterapia, radioterapia, exercícios muito intensos, quadros de Infecções e desidratação.



Quem tem mais risco de ter gota?

Nos últimos anos, a prevalência da gota tem aumentado no mundo todo. Isso acontece porque as pessoas estão vivendo mais e passaram a ter hábitos menos saudáveis, como **comer mais alimentos ricos em purinas, açúcares e conservantes; beber mais bebidas alcoólicas e refrigerantes; ter uma vida mais sedentária e estar acima do peso.**

A gota é muito **mais comum em homens**, numa proporção de até **7 homens para cada 1 mulher.**

Mas atenção: depois da menopausa, as mulheres também passam a ter mais risco, porque o corpo perde o efeito protetor do hormônio estrogênio, que ajudava os rins a eliminar o ácido úrico.

Além disso, a chance de ter gota aumenta com a idade — e como estamos vivendo cada vez mais **(no Brasil, a expectativa de vida já passa dos 77 anos)**, mais pessoas estão sendo afetadas.



Como é feito o diagnóstico da gota?

O diagnóstico definitivo de gota é por meio da **identificação dos cristais de ácido úrico no líquido sinovial da articulação afetada**. Na prática clínica, isso nem sempre é feito.

Assim, para dar o diagnóstico de gota, o médico considera os sintomas apresentados pelo paciente **(como dor e inchaço nas articulações)**, **os exames de sangue (para ver se o ácido úrico está alto)** e **os exames de imagem como raio-X, ultrassom ou tomografia**

ATENÇÃO

Durante a crise de gota, o ácido úrico pode estar normal, então talvez seja necessário repetir o exame novamente.

Como tratar a gota



Em caso de crise de gota, **quanto mais cedo for iniciado o tratamento medicamentoso, melhores serão os resultados.**

Veja com o seu médico qual medicamento utilizar nessa situação e quando iniciá-lo. Além dos remédios prescritos pelo seu médico, pode-se utilizar **compressas de gelo e deve-se evitar sobrecarregar a região afetada.**

Para evitar novas crises é fundamental **o controle do nível do ácido úrico no sangue, que deve ser mantido abaixo de 6mg/dL (alvo terapêutico).**

Além disso, é de fundamental importância o **controle do peso corporal**, evitando o sobrepeso, a obesidade e o sedentarismo, e a manutenção de um estilo de vida saudável.

Não fumar, inclusive cigarro eletrônico, **reduzir a ingestão de bebidas alcoólicas e refrigerantes**, preferindo o consumo de alimentos saudáveis (legumes, verduras, leite e derivados com pouca gordura) e mantendo uma boa ingestão de água.

NUNCA SE AUTOMEDIQUE!

Sempre pergunte ao médico antes de usar qualquer remédio.

Gota e outras doenças

A gota frequentemente não anda sozinha. Assim, é importante avaliar a possível presença de doenças cardíacas (hipertensão arterial, doença coronariana e insuficiência cardíaca), renais (pedras nos rins ou doença renal crônica) e diabetes ou intolerância à glicose.

Dicas de como Prevenir Crises e Manter o Controle da Gota

- ▶ Monitoramento regular
- ▶ Consultas e avaliações clínicas e laboratoriais periódicas
- ▶ Controle do ácido úrico
- ▶ Manter níveis abaixo de 6 mg/dL de forma contínuo
- ▶ Adesão ao tratamento
A boa adesão ao tratamento é parte principal no sucesso do seu tratamento
- ▶ Estilo de vida saudável
Alimentação saudável, hidratação e atividade física regular

Resumo importante:

O sucesso do tratamento depende muito da sua **participação ativa**. Entender a doença, **seguir as orientações médicas** e **cuidar bem do corpo** são os passos fundamentais para ter uma vida mais saudável e evitar complicações.





www.reumatologia.org.br

CEP 01402-000 – São Paulo – SP
(11) 3289-7165

@sociedadereumatologia

@reumatologinsta