



---

# MANUAL DE ARTRITE REUMATOIDE:

APRENDA A CUIDAR DE VOCÊ!

---

Universidade Federal do Paraná. Sistema de Bibliotecas.  
Biblioteca de Ciências Biológicas.  
(Giana Mara Seniski Silva – CRB/9 1406)

Manual de artrite reumatoide : aprenda a cuidar de você / Rubia Nara Verza Goes Zampieri; Anna Raquel Silveira Gomes (Org.); Tamires Terezinha Gallo da Silva (Coord.). – Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 2022.

54 p. : il. color

ISBN 978-65-84565-79-1

Este Manual é destinado a indivíduos com artrite reumatoide, familiares, profissionais e cuidadores.

1. Artrite reumatoide. 2. Educação em saúde. 3. Exercício físico. I. Zampieri, Rubia Nara Verza Goes. II. Gomes, Anna Raquel S., 1976-. III. Silva, Tamires Terezinha Gallo da.

CDD (22. ed.) 616.722

# O QUE É A DOENÇA?<sup>1,2</sup>



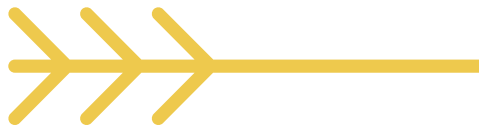
- A artrite reumatoide (AR) é uma doença crônica (de longa duração);
- Sua causa é desconhecida, na qual o próprio sistema imunológico ataca o organismo;
- Provoca inflamação em várias articulações, especialmente mãos e punhos.
- Além disso, ela também pode causar inflamações em outros órgãos, como os pulmões, vasos sanguíneos e o coração.



Alguns dos sinais e sintomas causados pela AR são o cansaço, rigidez, inchaço e dor nas articulações e presença de nódulos.<sup>1</sup>



# TRATAMENTO MEDICAMENTOSO



O tratamento para a AR pode incluir o uso de corticoides para reduzir de forma rápida os sintomas de dor, rigidez e inchaço.<sup>3,4</sup>



Caso a inflamação das articulações não seja tratada adequadamente, essas podem ser destruídas causando limitações e deformidades.<sup>5</sup>



# ANTI-REUMÁTICOS

O simples alívio dos sintomas não é suficiente para frear a doença e prevenir a lesão das articulações.

Por isso, o tratamento também requer o uso de **medicamentos modificadores do curso da doença**, por exemplo metotrexato, leflunomida, biológicos e inibidores da JAK. Estes medicamentos agem de forma mais lenta, porém mais profunda, diminuindo a inflamação e ajudando a prevenir dano permanente nas articulações.<sup>4</sup>

O metotrexato é o medicamento modificador de doença preferencial devido à facilidade de uso, baixo custo, segurança e benefícios potencialmente duradouros.<sup>4</sup>

O tratamento adequado e o diagnóstico precoce podem prevenir deformidades e melhorar a qualidade de vida!<sup>6</sup>



# PROTEJA-SE

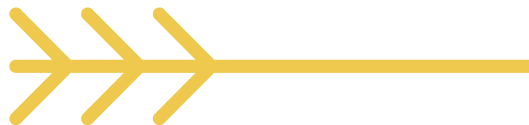
Para proteger suas articulações e evitar o cansaço, planeje seu dia com momentos de descanso entre as tarefas e/ou utilize órteses (talas, bengalas, andador, etc) de acordo com as recomendações de um profissional de saúde! <sup>7</sup>

Em vez de carregar os objetos mais pesados, arraste-os!  
Quando precisar realizar uma tarefa longa, permaneça sentado!

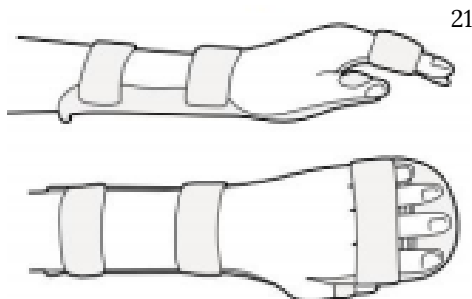


Utilize as grandes articulações em vez das menores.  
Use as palmas das mãos para abrir potes e priorize a direção hidráulica no seu carro! <sup>7</sup>

# O QUE FAZER COM A DOR?



Quando houver dor intensa e/ou inchaço extremo, o melhor a se fazer é repousar. Você pode utilizar as talas de repouso, sempre cuidando para deixá-las na posição correta!<sup>7</sup>



Além disso, no decorrer do dia, retire a tala e movimente suas articulações algumas vezes, respeitando o limite da sua dor.

Tome os remédios prescritos pelo médico!  
Eles ajudam a controlar a evolução da doença.<sup>8</sup>



# O QUE FAZER COM A DOR?



Em períodos de dor moderada e de pouco inchaço, exercícios combinados com a medicação adequada ajudam a reduzir as dores!

Realize seus exercícios e se movimente de acordo com sua capacidade física, respeitando o limite da sua dor.<sup>9</sup>



Pratique exercícios que não causem dores nas articulações! Busque orientação de um fisioterapeuta ou profissional de educação física.

Remédios contra a dor devem ser tomados antes de realizar qualquer atividade que possa provocar dor!<sup>9</sup>



# O QUE SABER ANTES DE INICIAR A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS



Para fornecer ao nosso corpo a **ENERGIA** necessária para realizar exercícios físicos diariamente, devemos adotar dietas moderadas, preferencialmente **orientadas por um nutricionista**, e que incluam **carboidratos** (pães, massas, batata, banana, etc.) e **proteínas** (carnes, peixes, derivados do leite, etc)!<sup>10</sup>



Adicione diariamente na sua alimentação frutas, vegetais e grãos!! Eles são importantes fontes de vitaminas e antioxidantes e potencializam os benefícios dos carboidratos!<sup>10</sup>



Procure se alimentar no mínimo 30 minutos antes de se exercitar e não pratique exercícios em jejum!<sup>10</sup>



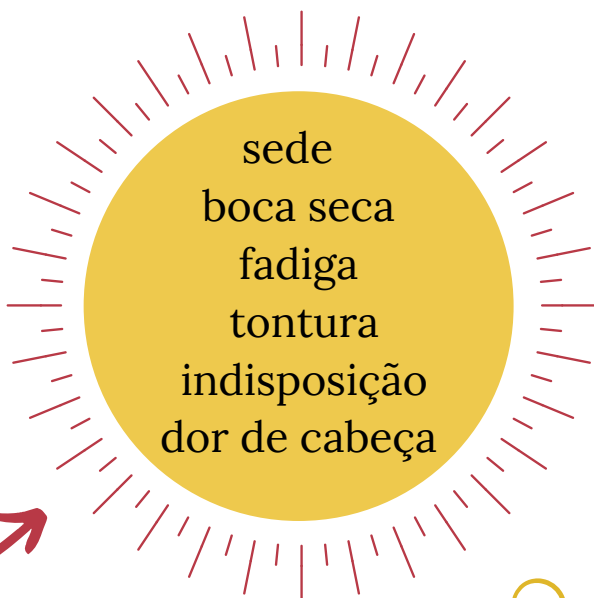
# O QUE SABER ANTES DE INICIAR A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS



Para nosso organismo funcionar da maneira adequada, ele precisa de **HIDRATAÇÃO!**

Adultos devem ingerir 30 ml por kg de peso corporal. Por exemplo, uma pessoa que pesa 60 kg deve ingerir  $60 \times 30 = 1,8$  litros de água diariamente!<sup>11</sup>

Nosso corpo possui mecanismos para evitar a desidratação. Entretanto, idosos possuem alteração desses mecanismos! Fique atento aos sinais da desidratação:



# O QUE SABER ANTES DE INICIAR A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS <sup>12</sup>



1. Não realize os exercícios caso sua pressão arterial esteja maior que 140/90 mmHg.

2. Se você tem pressão alta (hipertensão), tome corretamente seus remédios, porque durante a prática de exercícios a pressão arterial pode subir.

3. Após a prática de exercício, pode haver a redução temporária da pressão arterial.

Logo após praticar os exercícios você pode sentir alguns sintomas dessa redução, como tontura. Caso isso aconteça, basta repousar e beber água!

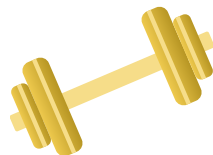
Além disso:

- evite se exercitar nos horários de muito calor.
- procure se exercitar em locais frescos e arejados.





# EXERCÍCIOS FÍSICOS



A prática regular de exercícios físicos pode ajudar você a realizar suas atividades da vida diária com disposição e independência, mantendo sua força muscular, funcionamento dos pulmões e coração e flexibilidade!<sup>1,3</sup>

E saiba: a prática de exercícios físicos na artrite reumatoide **NÃO** causa efeitos prejudiciais às articulações e **NÃO** aumenta a atividade da doença!

6



Para isso, coloque roupas e calçados confortáveis e com sola antiderrapante, prepare sua garrafa de água e realize os exercícios a seguir!



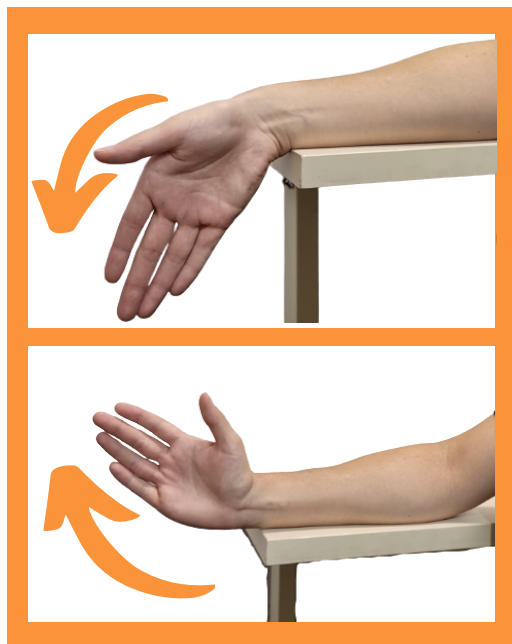
# EXERCÍCIOS

## 1 - AMPLITUDE DE MOVIMENTO

É IMPORTANTE MANTER SUAS  
ARTICULAÇÕES EM ATIVIDADE!

Siga os movimentos das imagens repetindo  
10 vezes de maneira lenta.  
Faça isso 2 vezes por dia!<sup>13</sup>

Com o braço sobre a  
mesa e a mão  
suspensa, movimente  
sua mão, de lado,  
para baixo e para  
cima.



# Toque com seu polegar todos os dedos de sua mão!



Com o braço e a mão sobre a mesa, gire sua mão de modo que ela encoste a palma da mão sobre a mesa, sem tirar o cotovelo da mesa e volte à posição inicial (palma da mão para cima)!



Faça círculos  
com os pés.  
Faça para os  
dois lados.



Mova seus  
dedos para cima  
e para baixo.

Lembre-se: siga os movimentos das imagens  
repetindo 10 vezes de maneira lenta.

Faça isso 2 vezes por dia!



Coloque a palma da mão na parte de cima das costas, como mostra a **figura A**. Em seguida, leve a mão até o meio das costas, encostando o dorso dela no seu corpo, como na **figura B**.  
Alterne a mão direita e a mão esquerda e realize esse movimento 10 vezes de maneira lenta.

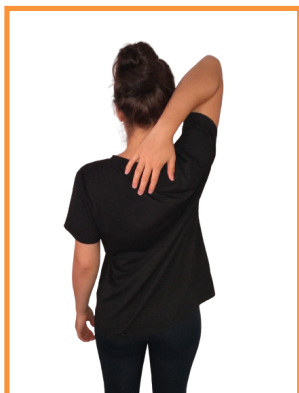


Figura A

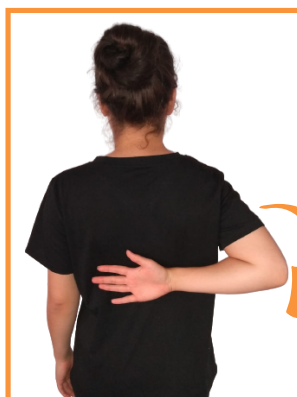
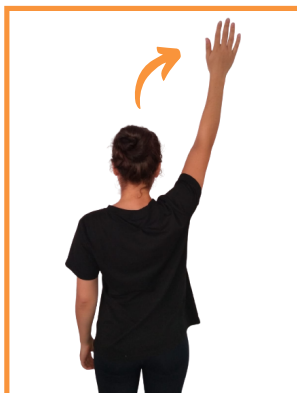


Figura B

## DETERMINANDO A INTENSIDADE DO EXERCÍCIO: ESCALA BORG<sup>15</sup>

Para os próximos exercícios (aquecimento, condicionamento cardiorrespiratório e fortalecimento muscular), das páginas de cores verde e amarela, utilize a orientação abaixo.

Durante os exercícios, pense no esforço que você está fazendo (o quão difícil e cansativo está o exercício) e olhe a escala ao lado.

Mantenha o esforço entre o número 13 (esforço um pouco difícil) e o número 17 (esforço muito difícil)!<sup>16</sup>

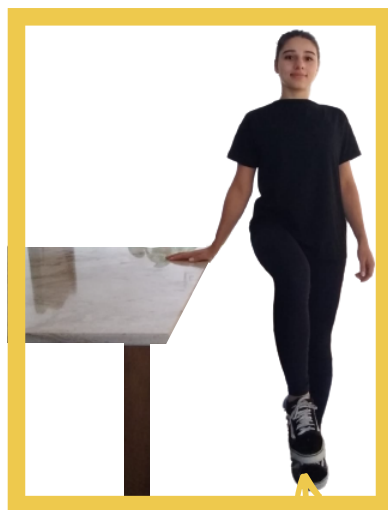
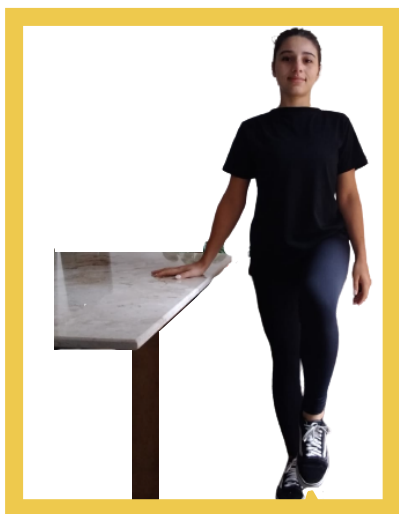
|    |                      |
|----|----------------------|
| 6  | Nenhum esforço       |
| 7  | Extremamente leve    |
| 8  |                      |
| 9  | Muito leve           |
| 10 |                      |
| 11 | Leve                 |
| 12 |                      |
| 13 | Um pouco difícil     |
| 14 |                      |
| 15 | Difícil (pesado)     |
| 16 |                      |
| 17 | Muito difícil        |
| 18 |                      |
| 19 | Extremamente difícil |
| 20 | Esforço máximo       |

# EXERCÍCIOS

## 2 - AQUECIMENTO



Prepare seu corpo para os exercícios! Você pode caminhar sem sair do lugar. Utilize uma mesa como apoio e simule uma caminhada, levantando uma perna de cada vez. Faça de 5 a 10 minutos.<sup>14</sup>



# EXERCÍCIOS

## 3 - CONDICIONAMENTO CARDIORRESPIRATÓRIO

A prática regular de exercícios aeróbios ajuda a reduzir o risco de desenvolver doenças cardiovasculares!

Essa prática aumenta a circulação sanguínea dos músculos e articulações, promovendo lubrificação e nutrição das articulações, ajudando a reduzir rigidez e dor.<sup>10</sup>



# EXERCÍCIOS

## 3 - CONDICIONAMENTO CARDIORRESPIRATÓRIO<sup>17</sup>

Você pode caminhar em um parque ou em volta da casa, pode nadar ou até mesmo dançar!

Faça isso de **3 a 5 vezes** por semana!

Inicie com treinos de **5 a 10** minutos. Aumente o tempo para 20 até 30 minutos de acordo com sua tolerância!

Lembre de manter seu esforço entre **13** (um pouco difícil) e **17** (muito difícil) na escala vista na página 16!

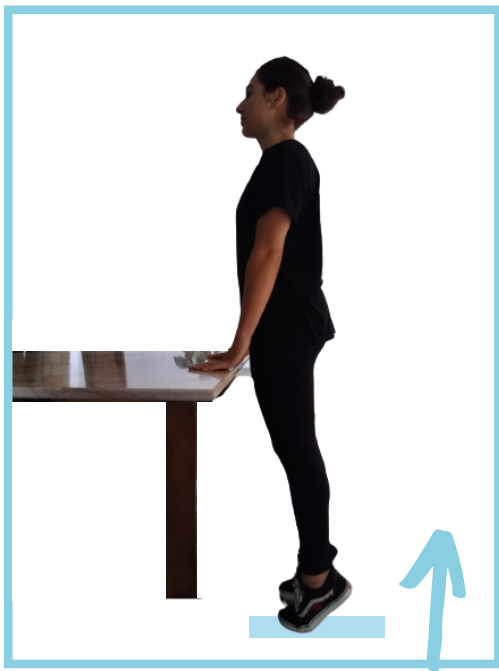
# EXERCÍCIOS

## 4 - EQUILÍBRIO<sup>18</sup>



REALIZE OS EXERCÍCIOS 3 VEZES POR SEMANA, PARA MELHORAR O SEU EQUILÍBRIO E REDUZIR O RISCO DE QUEDAS!

Utilize uma mesa ou parede como apoio.



Agora, com um pé ao lado do outro, tente permanecer na ponta dos pés por 20 a 40 segundos!  
Realize esse exercício 2 vezes.

Marcha lateral:  
andar de lado  
ajuda a melhorar o  
equilíbrio!  
Dê 10 passos de lado  
para a direita,  
mantendo uma linha  
reta.

Depois, retorne  
à posição inicial,  
repetindo os  
passos laterais  
para a esquerda.



Posição inicial

# Progressão para os Exercícios de Equilíbrio!

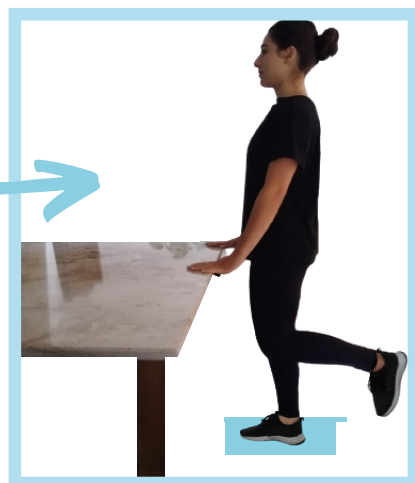
QUANDO OS EXERCÍCIOS ANTERIORES FICAREM FÁCEIS, VOCÊ PODE REALIZAR OS EXERCÍCIOS ABAIXO!

Em pé,  
coloque um pé à frente  
do outro e permaneça  
por 20 a 40 segundos!

Fique ao lado de uma parede ou algum móvel pesado (mesa) para utilizar como apoio. Mas se apoie somente quando necessário!



Apoie-se em uma  
mesa e permaneça em  
um pé só, por 20 a 40  
segundos! Não  
esqueça de realizar  
com o outro pé.



# EXERCÍCIOS



## 5 - FORTALECIMENTO MUSCULAR

Os músculos são responsáveis por estabilizar as articulações!

Quando estão **fortes**, auxiliam na sustentação do nosso corpo, podendo reduzir o risco de queda, dores e prevenir lesões! <sup>22</sup>

Praticar exercícios regularmente, pelo menos 3 vezes por semana, ajuda a queimar calorias, deixa os músculos mais fortes e pode melhorar a fadiga, sono, ansiedade e depressão. <sup>8, 22</sup>



Exercícios com peso sempre devem ser realizados com a orientação de um fisioterapeuta ou de um profissional de educação física.

Faça os exercícios para fortalecimento de 2 a 3 vezes por semana;<sup>14</sup>

Realize 2 séries de 8 a 12 repetições de cada exercício citado a seguir;<sup>14</sup>

Descanse de 30 a 60 segundos entre cada série;<sup>19</sup>

Faça os movimentos lentamente e preste atenção na sua postura!

Lembre-se de manter os ombros para trás, o peito para frente e as costas eretas.

Mantenha a cabeça erguida e o queixo encaixado.



## 5.1 - Exercícios para membros superiores



**1º PASSO**  
Posição: sentado em uma cadeira, posicione o antebraço sobre uma mesa e mantenha a mão para fora da mesa com a palma virada para baixo (figura 1).



**2º PASSO**  
Execução: dobre seu punho para cima (figura 2) e retorne à posição inicial (figura 1).



Para o próximo exercício, você pode utilizar um par de meias dobrado em formato de "**bolinha**" ou pode utilizar uma porção de **massa de modelar**.<sup>20</sup>



Para produzir sua massa de modelar caseira, basta misturar os seguintes ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1/2 xícara de sal refinado;
- 1/2 xícara de água;
- 1 colher de sopa de óleo;

Misture com as mãos até que sua massa fique macia e sem grudar





Figura 1: posição inicial

**1º PASSO**  
Posição: sentado com a mão apoiada na mesa, segure a massa de modelar ou meia em formato de “bolinha” com a palma da mão virada para cima (figura 1).



Figura 2: posição final

**2º PASSO**  
Execução: abra e feche a mão apertando a massa de modelar ou a meia em formato de “bolinha” (figura 2).

## 1º PASSO

Posição: coloque uma cadeira, com encosto e sem braços, encostada na parede; sente-se com as costas eretas, apoiadas na cadeira e pés no chão (figura 1); deixe suas mãos pendentes ao lado do corpo.



## 2º PASSO

Execução: eleve seus braços até a altura dos seus ombros (figura 2), e retorne à posição inicial (figura 1). Se apresentar dor/disfunção no ombro, não realizar este exercício.

Converse com seu Fisioterapeuta.



## 1º PASSO

Posição: coloque uma cadeira, com encosto e sem braços, encostada na parede; sente-se com as costas eretas, apoiadas na cadeira e pés no chão; deixe suas mãos pendentes ao lado do corpo com as palmas das mãos voltadas para frente (figura 1).



## 2º PASSO

Execução: mantenha os braços ao longo do corpo e encostados no tronco; sem mexer os cotovelos, eleve suas mãos até a altura do ombro (figura 2).



## 1º PASSO:

Posição: deitado em uma cama de barriga para cima em uma cama; dobre os joelhos deixando a sola dos pés apoiados na cama; abra os braços na altura dos ombros e dobre os cotovelos (figura 1).

Figura 1: posição inicial



## 2º PASSO

Execução: estique os braços para cima (figuras 2) e volte à posição inicial (figura 1).

Figura 2: posição final



Figura 1: posição inicial



1º PASSO  
Posição: deitado em uma cama de barriga para cima em uma cama; dobre os joelhos, deixando a sola dos pés apoiados na cama; eleve os braços simultaneamente, mantendo-os esticados na altura do ombro (figura 1).

Figura 2: posição final



2º PASSO  
Execução: dobre os braços na direção dos ombros (figura 2) e volte à posição inicial (figura 1).

Lembre: realize 2 séries de 8 a 12 repetições, cada movimento. Descanse de 30 a 60 segundos entre cada série.

## 1º PASSO

Posição: posicione-se 30 cm de frente para uma parede livre, de obstáculos; fique com os pés afastados e com as mãos apoiadas na parede, na altura do peito e abra suas mãos deixando os cotovelos com 90° (figura 1).



## 2º PASSO

Execução: empurre a parede esticando seus braços (figura 2) e volte à posição inicial (figura 1).



Para o próximo exercício, você pode utilizar uma faixa elástica ou ainda um garrote de látex para utilizar como resistência!



Figura 1: posição inicial

### 1º PASSO

Posição: sentada na cama com as costas apoiadas na cabeceira, mantenha a postura ereta; coloque um travesseiro baixo embaixo dos joelhos; posicione o meio da faixa elástica nos pés; segure as pontas da faixa elástica com as mãos (figura 1).



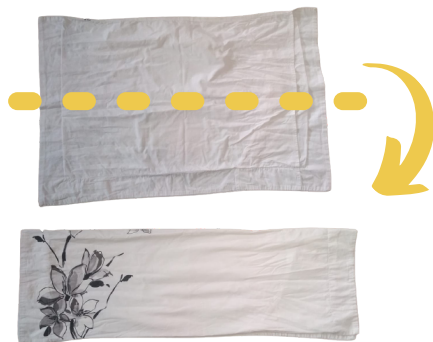
Figura 2: posição final

### 2º PASSO

Execução: puxe a faixa elástica até encostar os cotovelos na cabeceira (figura 2) e volte à posição inicial (figura 1).

Para os próximos exercícios, você pode utilizar uma fronha, para colocar um pacote de alimento, amarra no tornozelo, como se fosse uma caneleira!

1º: Dobre a fronha ao meio de forma que fique o mais comprida possível.



2º: Posicione o pacote no centro da fronha e dobre a ponta de baixo por cima do pacote, para segurá-lo.



3º: Posicione no tornozelo a fronha com o pacote e faça uma amarração atrás. Coloque um elástico para fixar.



## 5.2 - Exercícios para membros inferiores



Figura 1: posição inicial



Figura 2: posição final

### 1º PASSO

Posição: deitado em uma cama, dobre o joelho de uma perna e mantenha a outra perna esticada (figura 1).

### 2º PASSO

Execução: eleve a perna esticada em direção ao teto, sem dobrar o joelho. Não ultrapasse a altura do quadril (figura 2) e volte à posição inicial (figura 1). Após terminar a série, repita o movimento com a outra perna.

Lembre: realize 2 séries de 8 a 12 vezes cada movimento. Descanse de 30 a 60 segundos entre cada série.

## 1º PASSO

Posição: coloque uma cadeira, com encosto e sem braços, encostada na parede; sente-se na metade da cadeira, com as costas eretas, sem encostar na cadeira e com os pés afastados na largura do quadril e apoiados no chão. Os braços devem ficar cruzados sobre o peito (figura 1).



Figura 1: posição inicial

## 2º PASSO

Execução: levante da cadeira completamente e sente novamente (figura 2).



Figura 2: posição final



Figura 1: posição inicial

## 1º PASSO

Posição: deitado em uma cama, mantenha os joelhos dobrados e as mãos ao lado do corpo (figura 1).



Figura 2: posição final

## 2º PASSO

Execução: eleve seu quadril para cima, em direção ao teto, apertando o “bumbum” (figura 2) e volte à posição inicial (figura 1).



Figura 1: posição inicial

### 1º PASSO

Posição: posicione a fronha com peso no tornozelo e se apoie frente à uma mesa (figura 1).

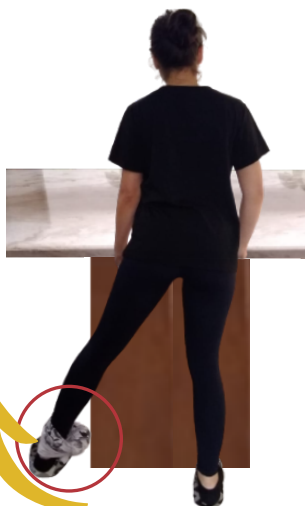


Figura 2: posição final

### 2º PASSO

Execução: mantenha uma perna fixa no chão com o joelho levemente dobrado (figura 2). Com a outra perna, eleve-a lateralmente e volte à posição inicial lentamente (figura 1)..



Figura 1: posição inicial

## 1º PASSO

Posição: coloque uma cadeira, com encosto e sem braços, encostada na parede; sente-se na metade da cadeira, com as costas eretas, sem encostar na cadeira e com os pés separados a um palmo de distância e apoiados no chão (figura 1).



Figura 2: posição final

## 2º PASSO

Execução: coloque um travesseiro dobrado ao meio, entre os joelhos, e aperte-o firmemente com os joelhos e solte-o lentamente (figura 2).

Lembre: realize 2 séries de 8 a 12 vezes cada movimento. Descanse de 30 a 60 segundos entre cada série.

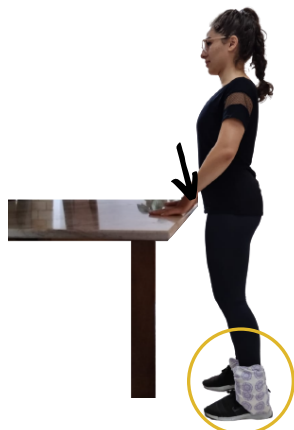


Figura 1: posição inicial

## 1º PASSO

Posição: em pé, segurando em uma mesa (figura 1).



Figura 2: posição final

## 2º PASSO

Execução: mantenha uma perna fixa no chão, com o joelho levemente dobrado (figura 2). Com a outra perna, dobre o joelho para cima, em direção ao “bumbum”, e retorne lentamente à posição inicial (figura 1).

## 1º PASSO

Posição: coloque uma cadeira, com encosto e sem braços, encostada na parede; coloque um travesseiro ou almofada sobre o assento da cadeira, sente-se com as costas eretas apoiadas no encosto e os pés no chão. Segure com as mãos ao lado da cadeira (figura 1).



Figura 1: posição inicial

## 2º PASSO

Execução: estique um dos joelhos apontando a ponta do pé para cima, em direção ao teto (figura 2) e retorne à posição inicial lentamente (figura 1). Após terminar a série, repita o movimento com a outra perna.



Figura 2: posição final



Figura 1: posição inicial

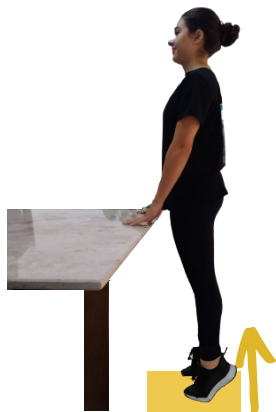


Figura 2: posição final

## 1º PASSO

Posição: em pé, se apoie em um móvel firme, como uma mesa, como mostra a figura 1.

## 2º PASSO

Execução: fique na ponta dos pés (figura 2) e retorne à posição inicial (figura 1) lentamente.

Lembre: realize 2 séries de 8 a 12 repetições cada movimento. Descanse de 30 a 60 segundos entre cada série.

Entre **24 e 48 horas** após a prática de exercícios, pode sentir alguma dor muscular leve, que é normal.

Isso acontece pois o músculo está em processo de **recuperação**.<sup>22</sup>



Dessa forma, é importante não realizar os mesmos exercícios (por exemplo, os exercícios para braços) em dois dias seguidos.



Assim como é importante praticar exercícios, é importante respeitar o período de descanso e os limites do nosso corpo!

Caso a dor seja muito intensa, e/ou sinta dor articular, procure o fisioterapeuta e avise o profissional de educação física para te orientar novamente na realização dos exercícios. Procure também diminuir a quantidade de peso usada ou ainda o número de séries ou repetições realizadas ou o tipo de exercício.

# EXERCÍCIOS

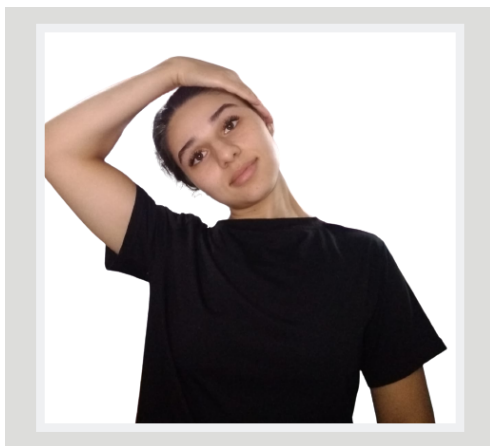


## 6 - ALONGAMENTO

O alongamento também é um exercício e pode ser realizado para fins de relaxamento, redução da dor e aumento da mobilidade da articulação<sup>10</sup>.

Siga os movimentos das próximas imagens, mantendo a posição por 30 segundos. Realize 2 repetições de cada e pratique diariamente!<sup>17</sup>

**ATENÇÃO!!!** *Você deve sentir o músculo "esticando", com leve desconforto!*

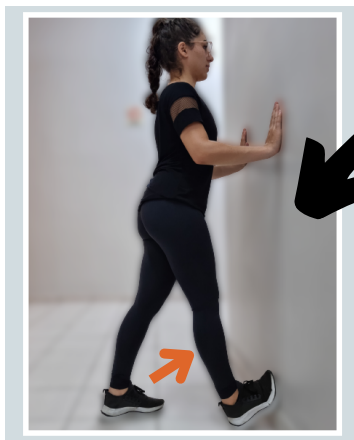
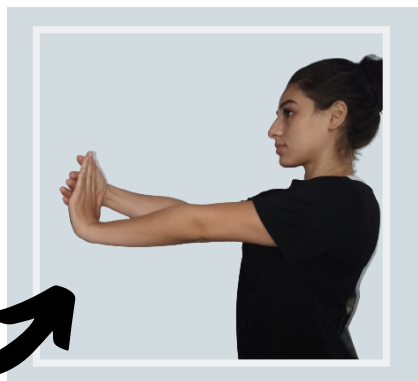


Incline a cabeça, levando a orelha em direção ao ombro, e permaneça por 30 segundos. Repita dos dois lados! Você pode auxiliar o movimento com a mão.



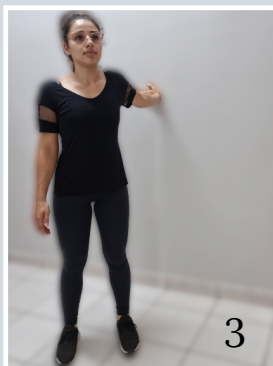
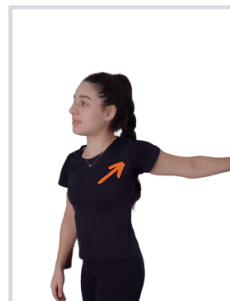
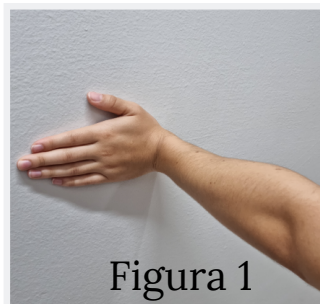
Com o cotovelo estendido, segure no dorso de sua mão e empurre-a para baixo. Não esqueça de alongar as duas mãos!

Com o cotovelo estendido, segure na palma de sua mão e empurre-a para cima. Não esqueça de alongar as duas mãos!

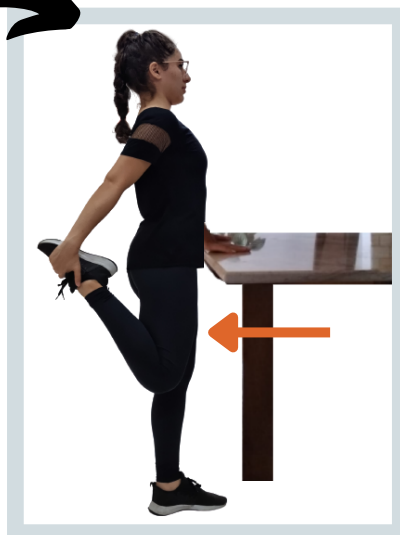


Levante a ponta do pé e apoie-a na parede, enquanto mantém o calcanhar no chão. Não esqueça de alongar as duas panturrilhas!

Em pé, coloque a mão na parede com o cotovelo esticado, como mostra a figura 1, e gire seu corpo até sentir o alongamento na região do peitoral.



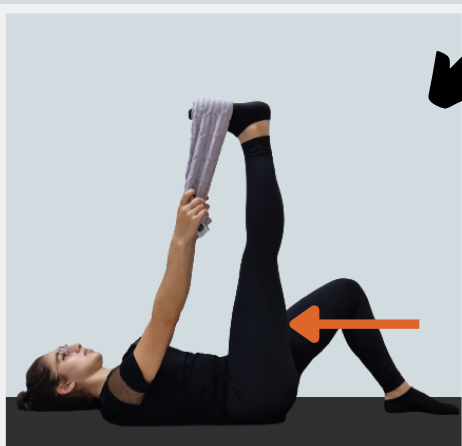
Em pé, leve um calcanhar em direção ao bumbum e segure com uma das mãos. Use a outra mão para se apoiar em um móvel firme. Não esqueça de repetir com a outra perna! Se não conseguir alcançar o pé ou se sentir desequilibrado, pode realizar o exercício na cama, deitado de barriga para baixo.



Deitada, puxe os joelhos para o peito e mantenha a posição por 30 segundos, sentindo o alongamento na região da lombar.



Deitada, coloque uma toalha de banho enrolada no meio da sola do pé e eleve o pé para cima mantendo os joelhos estendidos. Não esqueça de repetir com a outra perna!



**E NÃO ESQUEÇA...** sempre respeite os limites do seu corpo!

# ESSE MANUAL FOI PRODUZIDO POR:



Profª Drª Anna Raquel Silveira Gomes  
- Fisioterapeuta; Professora do  
Departamento de Prevenção e  
Reabilitação em Fisioterapia e do  
Programa de Mestrado e Doutorado  
em Educação Física da UFPR



Tamires Terezinha Gallo da Silva  
- Doutoranda do Programa de  
Mestrado e Doutorado em Educação  
Física da UFPR



Lindomar Mineiro  
- Doutorando do Programa de  
Mestrado e Doutorado em Educação  
Física da UFPR



# ESSE MANUAL FOI PRODUZIDO POR:



Amanda Ávila  
- acadêmica de Fisioterapia da UFPR



Rubia Nara Verza Goes Zampieri  
- acadêmica de Fisioterapia da UFPR



# ESSE MANUAL FOI PRODUZIDO POR:



Carolina Müller  
- Professora de Reumatologia da UFPR;  
Diretora Científica da Sociedade  
Paranaense de Reumatologia



Andreas Funke  
- Médico Especialista em  
Reumatologia pela UFPR; Médico do  
Ambulatório de Artrite Reumatoide do  
Hospital de Clínicas da UFPR



# ESSE MANUAL FOI PRODUZIDO POR:



Eduardo S. Paiva  
- Professor Adjunto de  
Reumatologia da UFPR



Sérgio Kowalski  
- Professor Adjunto de Reumatologia  
da UFPR; Assistant Professor,  
Department of Health Research  
Methods, Evidence, and Impact -  
McMaster University- Canada e  
Membro do GRADE Working Group.



# REFERÊNCIAS

- 1 American College of Rheumatology (ACR) Updated Guideline for the Management of Rheumatoid Arthritis. 2018 Disponível em: <https://www.rheumatology.org/Portals/0/Files/Rheumatoid-Arthritis-Guideline-Project-Plan.pdf>
- 2 American College of Rheumatology (ACR) Guideline for Physical, Psychosocial, Mind-body, and Nutritional Interventions for RA: An Integrative Approach to Treatment. 2022. Disponível em: <https://www.rheumatology.org/Portals/0/Files/Guideline-for-Integrative-RA-Treatment-Project-Plan.pdf>
- 3 SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. Artrite Reumatóide. Sociedade Brasileira de Reumatologia. São Paulo, 2016. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/artrite-reumatoide/>. Acesso em: 5 out. 2020.
- 4 ARTHRITIS SOCIETY. Disponível em: <http://education.arthritis.ca/home.aspx>. Acesso em: 05 out. 2020.
- 5 SINGH, J. A. et al. American College of Rheumatology guideline for the treatment of rheumatoid arthritis. **Arthritis Care & Research**, v. 68, n. 1, p. 1-26, nov. 2015.
- 6 LOURENZI, F. M. et al. Eficácia de um programa geral de resistência progressiva para melhorar a capacidade funcional de pacientes com artrite reumatóide: um estudo controlado randomizado. **Reabilitação Clínica**, v. 31, n. 11, p. 1482-1491, 2017.
- 7 ALMEIDA, P. H. T. Q. et al. Terapia Ocupacional na artrite reumatoide: o que o reumatologista precisa saber?. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 55, n. 3, p. 272-280, 2015.
- 8 MARQUES, A. et al. Effectiveness of self-management interventions in inflammatory arthritis: a systematic review informing the 2021 EULAR recommendations for the implementation of self-management strategies in patients with inflammatory arthritis. **RMD Open**, v. 7, n. 2, e001647, 2021.
- 9 OSTHOFF, A. K. R. et al. 2018 EULAR recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis. **Annals of the Rheumatic Diseases**, v. 77, n. 9, p. 1251-1260, 2018.
- 10 BUSHMAN, B. A.; AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ORGS.). **ACSM's complete guide to fitness & health**. Second edition ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.
- 11 AQUINO, R. C. et al. Planejamento dietético no envelhecimento. In: Philippi, ST; de Aquino, RC. Dietética: princípios para o planejamento de uma alimentação saudável. Barueri, SP: Manole, 2015.
- 12 CARVALHO, T.D.E. et al. Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular – 2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, n. 5, pág. 943-987, 2020.
- 13 DOGU, B. et al. Efeitos de exercícios isotônicos e isométricos de mão na dor, funções da mão, destreza e qualidade de vida em mulheres com artrite reumatóide. **Rheumatology International**, v. 33, n. 10, p. 2625-2630, 2013.
- 14 LANGE, E. et al. Effects of Aerobic and Resistance Exercise in Older Adults With Rheumatoid Arthritis: A Randomized Controlled Trial. **Arthritis Care & Research**, v. 71, n. 1, p. 61-70, 2019.
- 15 CABRAL, L. L. et al. Initial Validity and Reliability of the Portuguese Borg Rating of Perceived Exertion 6-20 Scale. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, v. 24, n. 2, p. 103-114, 2020.
- 16 MANNING, V. L. et al. Education, self-management, and upper extremity exercise training in people with rheumatoid arthritis: a randomized controlled trial. **Arthritis Care & Research**, v. 66, n. 2, p. 217-227, 2014.
- 17 NOLTE, K.; JANSE VAN RENSBURG, D. C. Exercise prescription in the management of rheumatoid arthritis. **South African Family Practice**, v. 55, n. 4, p. 345-349, 2013.
- 18 LESINSKI, M. et al. Effects of Balance Training on Balance Performance in Healthy Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. **Sports Medicine**, v. 45, n. 12, p. 1721-38, 2015.
- 19 GARCÍA-MORALES, J. M. et al. Efeito de um programa de exercícios dinâmicos em combinação com dieta mediterrânea na qualidade de vida em mulheres com artrite reumatóide. **JCR: Journal of Clinical Rheumatology**, v. 26, n. 7S, p. S116-S122, 2020.
- 20 MÁGICO, Meu Mundo. FAÇA MASSINHA DE MODELAR EM CASA - DIY Fácil e Barato (Dicas de Massinha). Youtube, 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-914bjobOno&t=40s>. Acesso em 19 abr. 2022.
- 21 DUTTON, M. **Fisioterapia Ortopédica: Exame, Avaliação e Intervenção**. Artmed, 2ª edição, 2010.
- 22 BUSHMAN, B. A.; AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ORGS.). **ACSM's complete guide to fitness & health**. Second edition ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.

# AGRADECIMENTOS

- Universidade Federal do Paraná (UFPR)
- Setor de Ciências Biológicas (UFPR)
- Complexo Hospital de Clínicas - UFPR - EBSERH
- Assessoria a Projetos Educacionais e Comunicação (ASPEC)
- Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEDF)
- Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia (DPRF)
- O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001



ISBN: 978-65-84565-79-1



CD

9 786584 565791