



GOTA - INFORMAÇÃO PARA O DOENTE

Autor(es): **Pedro Vieira, Paulo Barros, Tânia Caseiro e João Arcanjo**
Local de Trabalho: **USF Mondego - Centro de Saúde de São Martinho do Bispo**



O que é?

- Precipitação de cristais de urato monossódico nas articulações, causando episódios de inflamação (artrite).
- Geralmente associada a elevação dos valores sanguíneos de ácido úrico.

Sintomas

- A gota manifesta-se por crises repetidas de inflamação articular:
 - As primeiras crises geralmente afetam uma articulação isolada, tradicionalmente a do dedo grande do pé, e duram alguns dias.
 - Crises posteriores podem afetar várias articulações em simultâneo e persistir até 3 semanas se não tratadas.
- As crises podem repetir-se várias vezes por ano na ausência de tratamento adequado.
- A articulação afetada pela crise de gota geralmente apresenta:
 - Dor aguda e inchaço
 - Calor e vermelhidão local
 - Limitação da mobilidade
- As articulações mais frequentemente afetadas são:
 - Articulação do dedo grande do pé (1ª metatarso falângica do hálux)
 - Peito do pé
 - Tornozelo
 - Joelho
 - Punho
 - Cotovelo

Bibliografia:

Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar. *Guia Prático da Saúde*. Semfyc ediciones. 2013
Edwards NL. *Manual MSD - Gota*. MSD. 2018. <https://www.msmanuals.com/pt/profissional/dist%C3%BArrios-dos-tecidos-conjuntivo-e-musculoesquel%C3%A9tico/artrite-induzida-por-cristais/gota>
Rothschild BM. *Gout and Pseudogout*. Medscape. 2020. <https://emedicine.medscape.com/article/329958-overview>
Zelman D. *Gout Diet: Foods to Eat and Those to Avoid*. WebMD. 2019. <https://www.webmd.com/arthritis/gout-diet-curb-flares>

Diagnóstico

- Se tiver sintomas de gota, deve recorrer ao seu médico.
- O diagnóstico pode ser efetuado na consulta mas, em caso de dúvida, podem ser pedidos outros exames complementares



Figura 1 – Crise de gota

Tratamento

- O tratamento divide-se em **2 fases**:
 - Tratamento da **crise aguda** (inflamação da articulação):
 - ✓ Anti-inflamatórios e analgésicos
 - ✓ Repouso
 - ✓ Gelo
 - **Prevenção das crises**
 - ✓ Controlo da **alimentação e estilo de vida**
 - ✓ Medicação para reduzir o ácido úrico no sangue:
 - **Iniciar apenas depois resolvida a primeira crise**
 - **Não suspender se surgirem novas crises durante o tratamento**

Bibliografia:

- Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar. *Guia Prático da Saúde*. Semfyc ediciones. 2013
- Edwards NL. *Manual MSD - Gota*. MSD. 2018. <https://www.msmanuals.com/pt/professional/dist%C3%BArrios-dos-tecidos-conjuntivo-e-musculoesquel%C3%A9tico/artrite-induzida-por-cristais/gota>
- Rothschild BM. *Gout and Pseudogout*. Medscape. 2020. <https://emedicine.medscape.com/article/329958-overview>
- Zelman D. *Gout Diet: Foods to Eat and Those to Avoid*. WebMD. 2019. <https://www.webmd.com/arthritis/gout-diet-curb-flares>

Complicações

- Se não tratada, a gota pode levar ao desenvolvimento de nódulos (tofos gotosos), deformação, dor e limitação da mobilidade das articulações afetadas.
- Também o excesso de ácido úrico pode levar à formação de cálculos renais.



Figura 2 – Tofos gotosos

Controlo da alimentação e estilo de vida

- **Reduzir** o consumo de **álcool**, nomeadamente a **cerveja** (álcool pode despoletar crises);
- **Beber** cerca de 2 a 3L de **água** por dia para prevenir cálculos renais;
- Preferir águas alcalinas;
- **Reduzir** os alimentos ricos em ácido úrico:
 - **Vísceras** (fígado, rins, miolos)
 - **Marisco**
 - **Peixes azuis** (anchovas, sardinhas, arenques)
 - **Enchidos**
 - **Carnes vermelhas** (vaca, porco e cordeiro) ou de caça
- Fazer **exercício físico** e evitar o excesso de peso;
- **Diminuir** o consumo de **gorduras**;
- **Evitar o jejum** prolongado;
- **Evitar** produtos com alto teor de frutose, como **refrigerantes, cereais, gelados, doces e fast food**.



Bibliografia:

- Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar. *Guia Prático da Saúde*. Semfyc ediciones. 2013
- Edwards NL. *Manual MSD - Gota*. MSD. 2018. <https://www.msmanuals.com/pt/profissional/dist%C3%BArbios-dos-tecidos-conjuntivo-e-musculoesquel%C3%A9tico/artrite-induzida-por-cristais/gota>
- Rothschild BM. *Gout and Pseudogout*. Medscape. 2020. <https://emedicine.medscape.com/article/329958-overview>
- Zelman D. *Gout Diet: Foods to Eat and Those to Avoid*. WebMD. 2019. <https://www.webmd.com/arthritis/gout-diet-curb-flares>