CARTILHA SOBRE

# GOTA

GUIA PARA PACIENTES E FAMILIARES

Sociedade Brasileira de Reumatologia

## 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 (hipoexcretores) ou têm essas duas condições.



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

**CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO**
Comissão de Artropatias
Microcristalinas

**PROJETO GRÁFICO**
AGÊNCIA LET'S DO MARKETING
@letsdomkt

Sociedade Brasileira de Reumatologia

Copyright©SBR - Comissão de Artropatias Microcristalinas
Versão 2025

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

## 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 adoçados 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.*



## Introdução

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.**



## 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.





## 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.*



## 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.**



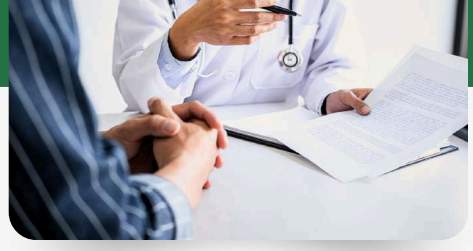
## Gota e outras doenças

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





## 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.*



## 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.

