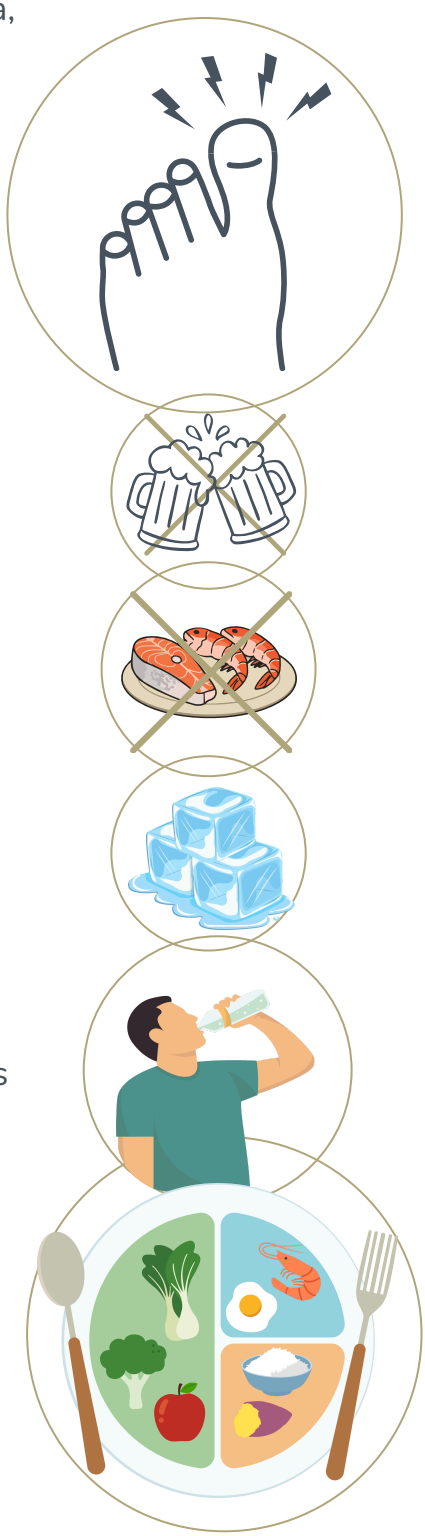
GOTA
Informações para pacientes

1. O que é?

- É uma doença causada pelo acúmulo de cristais de ácido úrico nas articulações. Quando o nível de ácido úrico no sangue fica muito alto, ele forma pequenos "cristais" que se depositam nas juntas, causando inflamação e dor intensa.
- É como se pequenas "pedrinhas" se formassem dentro da sua junta, causando uma inflamação muito dolorosa.



2. Como reconhecer uma crise?

- **Dor muito intensa:** surge de repente
- **Inchaço:** a junta fica inchada
- **Vermelhidão:** a pela sobre a junta fica vermelha
- **Calor:** a região fica quente ao toque
- **Sensibilidade:** até o peso do lençol sobre a região pode doer

📍 **Local mais comum: O dedão do pé ("podagra") é o mais afetado, mas pode atingir tornozelos, joelhos, mãos e cotovelos.**

3. Quem tem mais risco?

- Homens (especialmente após os 40 anos)
- Mulheres após a menopausa
- Histórico familiar de gota
- Obesidade ou sobrepeso
- Pressão alta, diabetes ou problemas nos rins
- Uso de diuréticos
- Consumo excessivo de álcool (especialmente cerveja)

4. Alimentação

O que comer: ✅
- Frutas e vegetais, leite desnatado, ovos, cereais integrais, café, muita água.

O que evitar: ⊗
- Cerveja e destilados, vísceras (fígado, rim), frutos do mar e carne vermelha em excesso, refrigerante, sardinha, anchova

5. O que fazer na crise

- Repouso — Evite usar a articulação afetada
- Gelo — Compressas frias por 20 min, várias vezes ao dia
- Eleve o membro — Se for no pé, mantenha elevado
- Tome o medicamento — Conforme orientação médica
- Beba água — Bastante líquido
- Evite álcool — Especialmente durante a crise

Gota tem tratamento, com acompanhamento, é possível controlar. Use os medicamentos corretamente. Cuide da alimentação — Evite álcool, vísceras e excesso de carnes. Beba muita água — Pelo menos 2 litros por dia.

Painel Consultório Inteligente