

## COMO SE PREVINEM ?

Para além dos medicamentos usados para diminuir os níveis de ácido úrico no sangue, como o alopurinol, as alterações no estilo de vida e na alimentação têm um papel importante na prevenção e tratamento da gota.



## DIMINUA O CONSUMO:

- De purinas, ou seja, de carnes vermelhas, aves gordas e vísceras (fígados, rins, corações);
- De marisco e de alguns peixes como a anchova, arenque, sardinha, mexilhão, vieira, truta, cavala, atum e salmão;
- De produtos lácteos ricos em gordura;
- De pão branco, bolos, doces, bebidas açucaradas, refrigerantes, sumos de fruta e outros produtos alimentares processados ricos em frutose;
- De álcool principalmente cerveja, bebidas brancas e licores.

## PREFIRA O CONSUMO:

- De produtos lácteos com baixo teor em gordura ou magros;
- De vegetais como espargos, espinafres, ervilhas, couve-flor, cogumelos, feijões e lentilhas;
- De fruta;
- De alimentos integrais.

## OUTRAS RECOMENDAÇÕES:

- Beba água;
- Perca peso, se tem excesso de peso ou obesidade;
- Pratique atividade física regularmente e tenha um estilo de vida saudável.

**Para além destas recomendações, é essencial que faça a medicação que lhe foi prescrita não só para a gota mas também para as suas outras doenças.**

**Nota:** As informações contidas no panfleto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde, não os substituindo em nenhuma circunstância.



## TENHO GOTA. O QUE POSSO FAZER PARA A TRATAR?



A GOTA é uma doença dolorosa e incapacitante que pode ter consequências graves.

Se tem o ácido úrico elevado, gota ou se conhece alguém com gota, informe-se!

Elaborado Ana Marques (CSPD1315); Bárbara Santos (CSPD1628); Gabriela Correia (CSPD1638);  
por: Joana Moreira (CSN153); Mariana Cardoso (CSPD1627); Rafael Batista Feijóo (CSPD1826); Sandra Cró (CSVFC00214).  
Data: Abril/2022  
Modelo: DV.05.SAI.300.06/A



Tel: 296 249 220  
www.usism.azores.gov.pt

## O QUE É A GOTA?

A gota é uma doença reumática inflamatória que ocorre em resposta à deposição de cristais de monourato de sódio ao nível das articulações e tecidos moles.



A hiperuricemia crónica, ou seja, níveis de ácido úrico aumentados (superiores a 6,8 mg/dl) no sangue, é a principal causa de gota.



A gota é mais prevalente nos homens mas pode também afetar as mulheres, principalmente após a menopausa.

## QUAIS SÃO AS CAUSAS DE GOTA?

São vários os fatores, modificáveis e não modificáveis, que predisõem ao desenvolvimento de gota.

## QUAIS SÃO AS CAUSAS DE GOTA?

### Fatores de risco não modificáveis:

- \* Sexo masculino;
- \* Idade avançada;
- \* Etnia;
- \* Alterações genéticas.

### Fatores de risco modificáveis:

- \* Obesidade;
- \* Álcool (sobretudo cerveja e bebidas espirituosas);
- \* Alimentos ricos em frutose (refrigerantes, sumos de fruta, produtos alimentares processados ricos neste açúcar);
- \* Alimentos ricos em purinas (como a carne, o marisco e as vísceras);
- \* Hipertensão arterial, transplante de órgão;
- \* Certos medicamentos (tais como diuréticos tiazídicos/tiazídicos-like ou de ansa, aspirina em baixa dose ou ciclosporina A) ou toxinas (chumbo).



## COMO SE MANIFESTA?

Inicialmente pode não apresentar sintomas mas ao longo do tempo pode começar a ter crises de gota.

A gota manifesta-se sob a forma de:

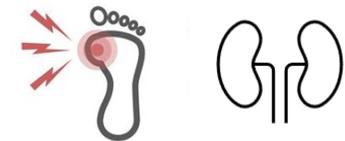
- Artrite aguda (crises de gota):

Dor, vermelhidão, principalmente no 1º dedo do pé mas pode afetar outras articulações.

- Artrite gotosa crónica;

- Gota tofácea (tofos gotosos que são coleções sólidas de urato, indolores, brancas ou amareladas ao nível da pele das orelhas, cotovelos, mãos e pés).

- Nefrolitíase por ácido úrico (cálculos renais).



## COMO SE TRATA A CRISE DE GOTA?

O tratamento da crise de gota deve ser iniciado o mais cedo possível e é feito com anti-inflamatórios ou com colchicina.