



@cuidados.alzheimer

Artrose, o que é?

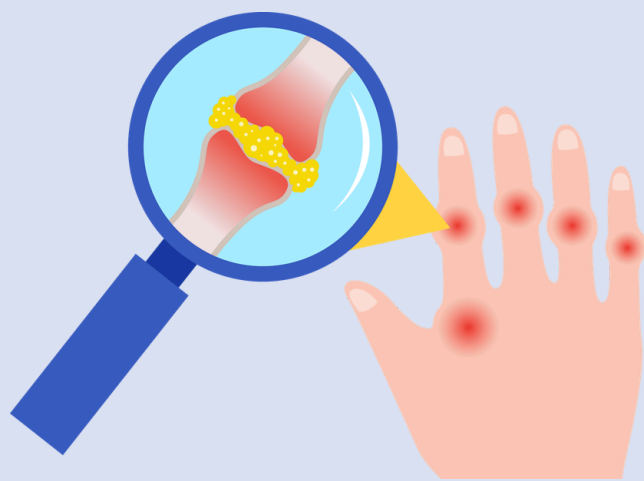


Você com certeza já ouviu falar sobre a artrose, mas sabe exatamente o que ela é? A **osteoartrite**, popularmente conhecida como artrose, é uma **doença crônica que afeta a cartilagem**, a mesma que protege nossas articulações do desgaste, mesmo após anos de uso ou lesões, causando muita dor, rigidez e em muitos casos a perda de função da **articulação afetada.**



O que causa a osteoartrite?

A osteoartrite não possui uma causa em específico para seu surgimento, mas sabe-se que ela ocorre da junção de diversos fatores como o **excesso de peso, fraturas e lesões**, levando a uma inflamação crônica nas articulações que termina com a **destruição de toda a cartilagem**, fazendo com que ocorra o atrito entre os ossos e dificultando o movimento.



Quais são os principais sintomas?

- Dor nas articulações;
- **Rigidez**, principalmente ao acordar;
- Dificuldade para se movimentar;
- Sensação de “areia” ou **estalos ao mexer** a articulação;
- Inchaço em alguns casos.



Quem tem mais risco?

- **Pessoas idosas;**
- Mulheres (principalmente após a menopausa);
- Pessoas com **sobrepeso;**
- Pessoas com histórico familiar;
- Lesões ou **esforços repetitivos** nas articulações.



Quando procurar atendimento?

Embora não exista uma forma de evitar completamente a doença, algumas medidas ajudam na **prevenção ou no retardamento** da sua progressão, como manter um **peso adequado**, praticar **atividades físicas** regularmente, fortalecer a musculatura, evitar sobrecarga nas articulações e manter acompanhamento regular em saúde. A artrose **não tem cura, mas tem tratamento**, é imprescindível procurar um profissional de saúde no caso de suspeita ou sintomas característicos da artrose.

Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site!**

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e **muitas outras informações!**



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



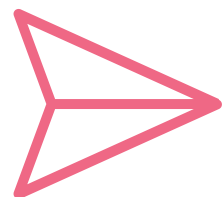
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 9^o
Período



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 8^o período



Lívia Santos Espíndola Freire
Acadêmica de Enfermagem 5^o período



Referências Bibliográficas:

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA.
Osteoartrite (Artrose). SBR, 27 de outubro de
2017. Disponível em:
<https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/osteoartrite-artrose/>

YASEEN, K. Osteoartrite. MSD e os Manuais MSD,
2025. Disponível em:
<https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-%C3%B3sseos-articulares-e-musculares/dist%C3%BArbios-articulares/osteoartrite-oa>