

## Gota – Regime Alimentar

### Alimentos Aconselhados:

- \* **Carne:** vaca, galinha, carneiro, pato (sempre limpa de peles e gorduras visíveis antes de cozinhada)
- \* **Peixe:** carapau, bacalhau (bem demolhado), pescada, cachucho, pargo, corvina, salmonetes
- \* **Hortaliça:** alface, cenoura, feijão verde, nabijas, grelos, nabos, alho-francês, couve lombarda, agriões
- \* **Fruta** (madura): maçã, pêra, banana, laranja, pêssago, melão, melancia, figos
- \* **Bebidas:** água, chás frescos, leite magro, se não existirem outras contra-indicações pode beber ½ a 1 copo de vinho às refeições principais
- \* **Vários:** arroz, massa, pão, batata, ovos, azeite, queijo fresco, iogurte

### Alimentos Desaconselhados:

- \* **Carne:** animais jovens (borrego, cabrito, frango, vitela), ou de caça (lebre, perdiz), porco, chispe, presunto, produtos de salsicharia
- \* **Peixe:** lulas, chocos, sardinha, sável, tainha, peixe-espada, mariscos
- \* **Hortaliça:** ervilhas, favas, espargos, espinafres
- \* **Fruta:** ananás, cereja, ginja, limão, nêspas
- \* **Bebidas:** cerveja, aguardente, brandy, conhaque, champagne, whisky, gin, vinho do Porto, licores
- \* **Vários:** azeitonas, feijão seco, grão, conservas, chocolate, mel, queijo gordo curado

Alimentos não incluídos devem ser consumidos com moderação

### Conselhos Gerais

Embora os medicamentos prescritos pelo seu médico sejam eficazes na redução dos níveis de ácido úrico, existem medidas que poderão ajudá-lo(a) a controlar os seus níveis de ácido úrico e contribuirão para o(a) manter assintomático.

#### Evite o jejum prolongado

#### Controle o peso

(O excesso de peso e a obesidade aumentam a probabilidade de crises)

#### Trate a Hipertensão Arterial

#### Trate a Dislipidemia

(colesterol e triglicédeos elevados)

#### Dieta:

- \* Moderação no consumo de alimentos ricos em purinas (carne de animais jovens, caça, vísceras, marisco)
- \* Diminuir a ingestão de bebidas alcoólicas
- \* Reduzir o conteúdo de gordura da dieta
- \* Beber 1,5 a 2 litros de água, diariamente

#### Evite actividades que impliquem traumatismos repetidos

**Avise sempre o médico que tem o ácido úrico elevado e qual a medicação que está a fazer**

Realizado por Sónia Ferreira  
Interna de MGF

# GOTA



**Gota** – doença caracterizada pela elevação do ácido úrico no sangue e por surtos de inflamação articular (artrite aguda), devidos ao depósito de cristais de ácido úrico nas articulações.

### Sintomas:

- \* Dor articular intensa, lancinante
- \* Tumefacção, calor, e rubor na área afectada.



### Articulações que podem ser atingidas:

- \* **Articulação metatarso-falângica** do dedo grande do pé (é a **localização mais frequente**)
- \* **Outras:**
  - Calcanhar
  - Joelhos
  - Cotovelos
  - Punho
  - Dedos das mãos ou pés

- \* As crises de **Gota** são, quase sempre **monoarticulares**, isto é, atingem apenas uma articulação.

As crises agudas de **Gota**

- \* Surgem **subitamente**
- \* O seu início é, na maior parte das vezes, **nocturno**
- \* São **limitadas**, isto é, sem tratamento, duram 1 a 2 semanas, após o que ocorre resolução completa
- \* São separadas por intervalos totalmente livres de queixas, dando ao doente uma falsa sensação de cura.

### Factores precipitantes das crises:

- \* Erros alimentares com ingestão excessiva de carne, em particular de carne de porco, e de bebidas alcoólicas
- \* Emoções
- \* Grandes esforços físicos, traumatismos
- \* Intervenções cirúrgicas
- \* Doenças infecciosas
- \* Alguns medicamentos

### Tratamento:

É diferente na crise aguda e nos períodos entre as crises.

### Durante a crise aguda:

- \* Faça repouso
- \* Coloque frio sobre a articulação afectada (saco de água fria com algumas pedras de gelo)
- \* Tome os medicamentos receitados pelo seu médico pois estes diminuem a dor e combatem a inflamação
- \* Outras medidas:
  - Refeições ligeiras à base de vegetais, frutos e leite.
  - Pode ingerir hidratos de carbono (farináceos)
  - Evite a ingestão de proteínas e gorduras
  - Proibida a ingestão de bebidas alcoólicas

### Entre as crises:

- \* Tome sempre os medicamentos receitados pelo seu médico, os quais são para manter toda a vida.
- \* Mantenha medidas dietéticas adequadas a um estilo de vida saudável e adaptadas à sua doença