



# ARTROSE DE JOELHOS E ESTILO DE VIDA

UNASPRESS



A osteoartrite (artrose) é uma doença que afeta principalmente os joelhos.<sup>1</sup> **Uma das suas principais causas é o excesso de peso.**<sup>2</sup> Por isso, um estilo de vida saudável pode não somente prevenir, mas também tratar a osteoartrite.

---

<sup>1</sup> PEAT G; MCCARNEY, R; CROFT, P. Knee pain and osteoarthritis in older adults: a review of community burden and current use of primary health care. **Annals of the Rheumatic Diseases**, Londres, v. 60, n. 2, p. 91-9, fev. 2001.

<sup>2</sup> BLAGOJEVIC, M.; JINKS, C.; JEFFERY, A.; JORDAN, K. P. Risk factors for onset of osteoarthritis of the knee in older adults: a systematic review and meta-analysis. **Osteoarthritis and Cartilage**, Oxford, v. 18, n. 1, p. 24-33, jan. 2010.



Manter uma alimentação saudável auxilia no controle do peso e, assim, ajuda a diminuir a dor nos joelhos. Portanto, **tenha uma dieta rica em alimentos *in natura*, evite os industrializados e reduza o consumo de sal e de doces.**<sup>3</sup>

**Faça exercícios regularmente**, como caminhada, hidroginástica ou fisioterapia. A atividade física também ajuda a fortalecer os músculos e a proteger os joelhos.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> MESSINA, O. D.; WILMAN, M. V.; NEIRA, L. F. V. Nutrition, osteoarthritis and cartilage metabolism. **Aging Clinical and Experimental Research**, [S.l.], v. 31, n. 6, p. 807-813, jun. 2019.

<sup>4</sup> ALFIERI, F. M.; VATRI, S.; OLIVEIRA, N. C.; Osteoartrite de joelho e estilo de vida: revisão da literatura. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos aires, v. 20, n. 206, p. 1, jul. 2015.



**Repouse.** Aprenda a lidar com situações de estresse. Cultive a espiritualidade e os bons relacionamentos. Faça o uso correto da medicação indicada pelo seu médico. Essas atitudes também são essenciais para amenizar os sintomas da doença.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> DARLOW, B.; BROWN, M.; THOMPSON, B.; HUDSON, B.; GRAINGER, R.; MCKINLAY, E.; ABBOTT J. H. Living with osteoarthritis is a balancing act: an exploration of patients' beliefs about knee pain. **BMC Rheumatology**, [S.l.], v. 2, n. 1, p. jun. 2018.



Também é importante **manter uma boa postura nas diversas situações da vida diária**, principalmente na hora de dormir, de se levantar, de carregar sacolas ou de fazer atividades domésticas.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> PLOTNIKOFF, R.; KARUNAMUNI, N.; LYTVYAK, E.; PENFOLD, C.; SCHOPFLOCHER, D.; IMAYAMA I.; JOHNSON, S. T.; RAINE, K. Osteoarthritis prevalence and modifiable factors: a population study. **BMC Public Health**, [S.l.], v. 15, n. 1, p. 1195, nov. 2015.



Com essas **pequenas mudanças** é possível controlar melhor a dor e o desconforto, e ter uma **melhor qualidade de vida!**



Igreja Adventista  
do Sétimo Dia

Divisão Sul-Americana da IASD

**Presidente:** Erton Kohler

**Secretário:** Edward Heidingger

**Tesoureiro:** Marlon Lopes



Educação  
Adventista

Administração da Entidade Mantenedora (IAE)

**Diretor-presidente:** Maurício Lima

**Diretor administrativo:** Edson Medeiros

**Diretor-secretário:** Emmanuel Oliveira Guimarães

**Diretor do departamento de educação:** Ivan Góes

# UNASP

Centro Universitário Adventista de São Paulo

**Reitor:** Martin Kuhn

**Vice-reitores executivos / diretores de campus:** Afonso Cardoso Ligório,

Antônio Marcos Alves, Douglas Jefferson Menslin

**Vice-reitor Administrativo:** Telson Bombassaro Vargas

**Pró-reitor de graduação:** Afonso Cardoso Ligório

**Pró-reitor de pesquisa e desenvolvimento institucional:** Allan Macedo de Novaes

**Pró-reitor de educação a distância:** Fabiano Leichsenring Silva

**Pró-reitor de pós-graduação (lato sensu):** Antônio Marcos Alves

**Pró-reitor de desenvolvimento espiritual:** Henrique Gonçalves

**Diretores administrativos:** Claudio Valdir Knoener, Flavio Knoener, Murilo Marques Bezerra

**Diretor do Seminário adventista latino-americano de teologia:** Reinaldo Wenceslau Siqueira

**Diretor-geral de educação básica:** Douglas Jefferson Menslin

**Secretário-geral e procurador institucional:** Marcelo Franca Alves

**Diretora de recursos humanos:** Karla Cristina de Freitas Souza

**Diretor de produções artísticas:** Tuu Costa

**Advogado-geral:** Misael Lima Barreto Junior

**Chefe de gabinete:** Anna Cristina Pascual Ramos

## UNASPRESS

Editora Universitária Adventista

**Editor-chefe:** Rodrigo Follis

**Gerente de projetos:** Bruno Sales Ferreira

**Editor associado:** Alysson Huf

**Supervisor administrativo:** Weter Gouveia

**Supervisora de vendas e logística:** Francieleide Santos

**Editores:** Felipe Carmo, Gabriel Pilon Galvani, Kerilyn Oliveira, Luiza Simões, Peres Sales e Thamires Mattos

**Revisora:** Thais Alencar

**Designers gráficos:** Felipe Rocha, Jônathas Sant'Ana e Kenny Zukowski

# UNASP

## **Produção**

Mestrado em Promoção da Saúde

## **Autores**

Dra. Natália Cristina de Oliveira Vargas e Silva

Ma. Alessandra Rodrigues de Souto Lima

Dr. Fábio Marcon Alfieri

## **Pareceristas *ad hoc*:**

Dr. Maurício Lamano

Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

Dr. Elías Porto

Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

## **Conselho editorial e artístico:**

Dr. Martin Kuhn, Esp. Telson Vargas, Me. Antônio Marcos, Dr. Afonso Cardoso, Dr. Douglas Menslin,  
Dr. Rodrigo Follis, Dr. Allan Novaes, Dr. Reinaldo Siqueira, Dr. Fábio Alfieri, Dra. Gildene Lopes,  
Me. Edilson Valiante, Me. Diogo Cavalcante, Dr. Adolfo Suárez

## **DOI**

<http://doi.org/10.19141/artrosejoelhos>

**UNASPRESS**

Editora Universitária Adventista

<b>Coordenação editorial</b>	Alysson Huf
<b>Preparação</b>	Jhoseyr Santos
<b>Revisão</b>	Ruben Holdorf
<b>Projeto gráfico</b>	Felipe Rocha
<b>Imagens</b>	Shutterstock