

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Dec 01, 2023

Osteoartrose: quais tratamentos funcionam?

A osteoartrite pode deixar suas articulações rígidas e doloridas. Isso pode dificultar a realização de tarefas cotidianas, como levantar-se de uma cadeira ou amarrar um cadarço e, às vezes, até mesmo caminhar.

Não há cura para a osteoartrite, mas há tratamentos que podem ajudar a controlar a dor e o desconforto causados por ela e ajudá-lo a se movimentar com mais liberdade.

Tratamentos não medicamentosos

Há várias coisas que você pode tentar para reduzir a dor e aumentar a mobilidade. Coisas diferentes funcionam para pessoas diferentes. O importante é descobrir o que funciona para você.

Exercitar-se moderada e regularmente pode reduzir a dor e ajudá-lo a permanecer ativo. Ele também pode ajudar a melhorar seu humor.

Algumas pessoas podem se preocupar com a possibilidade de o exercício danificar ainda mais as articulações. Mas há muitos exercícios que não prejudicam suas articulações.

Se estiver preocupado, converse com seu médico sobre o tipo de exercício mais adequado para você.

A perda de peso provavelmente ajudará se você estiver acima do peso e tiver osteoartrite do joelho.

Auxílios de apoio, como uma bengala ou uma cinta, também podem ajudar algumas pessoas, dependendo de quais articulações foram afetadas. Você pode perguntar ao seu médico ou fisioterapeuta se isso pode ajudá-lo.

A acupuntura foi experimentada por pessoas com osteoartrite. As pesquisas não são claras quanto ao seu funcionamento. Mas algumas pessoas acham que isso as ajuda, especialmente na osteoartrite de joelho, quadril e mão.

Osteoartrose: quais tratamentos funcionam?

Tratamentos medicamentosos

Se você perceber que os tratamentos não medicamentosos não ajudam seus sintomas, seu médico provavelmente recomendará medicamentos. Eles podem variar de cremes e géis a injeções.

Cremes e géis para alívio da dor

Os primeiros medicamentos que o médico pode sugerir são cremes e géis que devem ser esfregados nas áreas afetadas. Talvez você ouça seu médico descrever esses tratamentos como "tópicos".

Os cremes e géis comumente usados para osteoartrite incluem capsaicina, metilsalicilato e diclofenaco (um gel anti-inflamatório).

Medicamentos anti-inflamatórios não esteroidais

Se os géis e cremes não ajudarem o suficiente, o médico poderá recomendar analgésicos anti-inflamatórios em forma de comprimidos, geralmente AINEs. Talvez seja necessário usá-los junto com cremes e géis para ajudar nos sintomas.

Os AINEs podem funcionar bem para controlar a dor em muitas pessoas. No entanto, quando tomados regularmente, esses medicamentos podem ter **efeitos colaterais**.

Por exemplo, alguns AINEs podem causar problemas estomacais, e alguns foram associados a problemas cardíacos e danos renais quando tomados por longos períodos em altas doses.

Alguns AINEs estão disponíveis sem receita médica, portanto, se você os toma regularmente, deve informar ao seu médico.

Se você tomar AINEs por um longo período de tempo, seu médico provavelmente prescreverá outro medicamento para proteger seu estômago.

Paracetamol

Pesquisas sugerem que **o paracetamol** por si só não funciona muito bem para aliviar a dor da osteoartrite. Mas, às vezes, os médicos o recomendam junto com o analgésico habitual se você estiver sentindo muita dor repentinamente.

Opioides

Se os sintomas forem mais graves, o médico também poderá prescrever **analgésicos opioides, como tramadol ou fosfato de codeína**.

Mas os opioides podem causar dependência (vício) se tomados por longos períodos. Portanto, se você tomar opioides para dor, seu médico o monitorará cuidadosamente.

Injeções nas articulações

No caso de dor que surge e se agrava repentinamente (chamada de **exacerbação**), o médico pode recomendar injeções na articulação com medicamentos anti-inflamatórios potentes chamados **corticosteroides**.

Osteoartrose: quais tratamentos funcionam?

Essas injeções funcionam bem para reduzir a dor em muitas pessoas. Os efeitos podem durar até várias semanas, mas os benefícios são diferentes para cada pessoa.

O medicamento é injetado diretamente na articulação, portanto, é menos provável que cause efeitos colaterais.

Mas há um pequeno risco de que o medicamento entre no sangue e cause **efeitos colaterais** graves, especialmente se você tomar injeções regularmente ou tomar altas doses. Os efeitos colaterais incluem:

- Ganho de peso
- Fraqueza óssea e
- Afinamento da pele.

Se precisar de injeções nas articulações, o médico deverá monitorar a frequência com que você as aplica. Fale com seu médico imediatamente se notar qualquer efeito colateral.

Suplementos

Algumas pessoas com osteoartrite tomam os suplementos dietéticos **glucosamina e sulfato de condroitina** para ajudar a aliviar a dor. Eles não são recomendados para o tratamento da osteoartrite, mas é importante que você informe ao seu médico se estiver tomando algum deles.

Esses suplementos provavelmente são inofensivos, mas os que você compra em uma farmácia variam em qualidade. Seu médico poderá prescrever uma versão mais eficaz desses suplementos.

Cirurgia

Se os sintomas forem graves e outros tratamentos não funcionarem, o médico poderá sugerir uma cirurgia para a osteoartrite. A cirurgia pode ajudar a reduzir a dor e melhorar os movimentos, mas pode não ser adequada para todos, e a recuperação pode levar vários meses. Se a cirurgia for uma opção para você, seu médico o encaminhará a um cirurgião ortopédico.

Há diferentes cirurgias, dependendo do tipo de osteoartrite que você tem.

A substituição da articulação pode ser uma opção. Esse é um procedimento comum para osteoartrite de joelho e quadril.

Outro tipo de operação para osteoartrite do joelho é a **osteotomia**. Isso envolve a remoção de pequenos pedaços de osso do joelho e sua remodelagem.

Seu médico pode explicar mais detalhadamente os diferentes tipos e quais são os mais prováveis de lhe trazer benefícios.

Para obter mais informações sobre a osteoartrite, consulte nosso folheto *Osteoartrite: o que é?*

Osteoartrose: quais tratamentos funcionam?

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

