

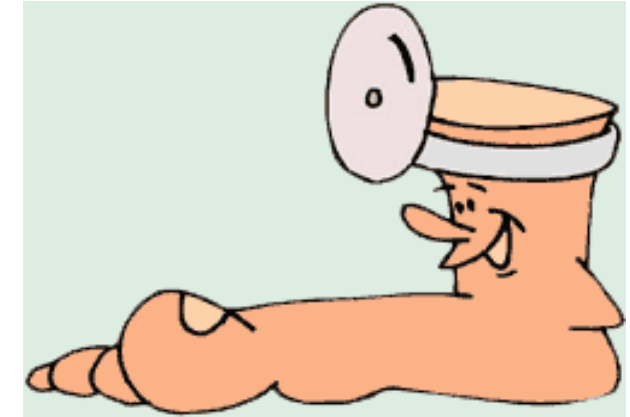
Recomendações dietéticas:

	À Vontade 	Com Moderação 	Proibidos 
Carne	Vaca, Galinha, Pato	Carneiro, Coelho	Carnes Jovens (Frango, Vitela, etc.), Miúdos (figado, rins, coração, moelas), Caça, Presunto, Bacon
Peixe	Carapaus, Pescada, Pargo, Corvina, Faneca, Cachucho	Bacalhau Salgado	Choco, Lulas, Sardinha, Peixe-espada, Sarda, Conservas e Marisco, Camarão, Truta Salmão, Atum
Fruta (Madura)	Maçã, Pêra, Banana, Laranja, Melão, Melancia	Morangos, Ameixas, Pêssegos	Ananás, Cerejas, Limão, Nêspers
Doces	.	.	Chocolate, Cacau
Bebidas	Água (hipossalina) Chás fracos, Leite Magro, Vinho Branco, Maduro	Espumantes, Whisky	Outras Águas minerais, Café, Cerveja, Outros Vinhos, Bebidas Alcoólicas
Vários	Arroz, Massas, Pão, Tortas, Batata, Ovos, Azeite, Queijo Fresco, Margarinas		Azeitonas, Nozes, Coco, Castanha, Amêndoas, Mel, Queijo Seco, Manteiga, Ovos Estrelados



Quando consultar o seu Médico de Família?

- Em caso de ter uma crise de gota, quanto mais cedo começar o tratamento mais rapidamente sentirá alívio (o repouso e o frio local também o farão sentir-se melhor)
- Se sabe que tem ácido úrico elevado ou gota quando lhe forem prescritos medicamentos novos alerte o seu médico.



Hiperuricemia

USF ARANDIS

Rua Fernando Barros Leal, s/n 2560 - 253
Torres Vedras 261336371/73

Elaborado por:

Lúcia Farracho

(aluna de 6º ano da Faculdade de Medicina de Lisboa)

Atualizado por:

João Lima (Médico IFG)



2022

O que significa ter hiperuricemia?

Significa que as suas análises demonstram ter **valores aumentados de ácido úrico**:

Mulheres: acima de 7 mg/dl

Homens: acima de 8 mg/dl

Quais as consequências para a saúde?

O ácido úrico em excesso pode acumular-se em vários locais do corpo:

- Articulações - manifestando-se por gota ou artrite gotosa;
- Rim - manifestando-se por aparecimento de cálculos renais ou disfunção renal.

Quais as causas da hiperuricemia?

- Genética;
- Consumo excessivo de álcool;
- Alimentação incorreta (com excesso de uratos);
- Medicamentos (ex. aspirina).



Quais os sinais e sintomas?

- **Dor articular muito intensa**

Geralmente afeta o dedo grande do pé mas também pode afetar o peito do pé, tornozelo, cotovelo ou pulso.

- **Cólica Renal**

A gota é muito mais frequente nos homens que nas mulheres.

O que fazer ?

- Consultar o seu médico para tratamento e/ou prevenção conveniente das crises
- Fazer uma alimentação cuidada e pobre em uratos e proteínas.
- Fazer exercícios de intensidade moderada:
Pratique 1h de exercício físico no mínimo 3x semana, que podem ser divididos em dois períodos de 30min



Como fazer uma alimentação cuidada?

- Faça 5 a 6 refeições diárias.
- Não salte refeições
- Não deve estar mais do que 3 horas sem comer.
- Tome o pequeno-almoço após se levantar
- Mastigue bem e lentamente os alimentos.
- Reduza a quantidade de alimentos ricos em proteína:
 - Sopa só de legumes (sem carne, peixe, ovos, feijão, grão, favas ou ervilhas).
 - Carne/ peixe/ ovos em pequena quantidade e apenas nas refeições principais.
- Coma 2 a 3 peças de fruta por dia no intervalo das refeições acompanhadas de 2 /3 tostas ou uma fatia de pão.
- Tenha em atenção os rótulos dos alimentos:
o Reduza o consumo dos produtos cujos principais ingredientes sejam: gorduras/ óleos, sal/sódio ou açúcar/sacarose.
- Escolha os alimentos de acordo com a época do ano.
- Beba pelo menos 1,5l de água por dia.