

## INTERVENÇÃO NUTRICIONAL NA REMISSÃO EM PACIENTES COM DOENÇAS CRÔNICAS REUMATOLÓGICAS

### NUTRITIONAL INTERVENTION IN REMISSION IN PATIENTS WITH CHRONIC RHEUMATOLOGICAL DISEASES

Gabriella do Nascimento Nogueira<sup>1</sup>  
Gisele Maria de Oliveira Soares<sup>2</sup>  
Palloma de Oliveira Saraiva Bezerra<sup>3</sup>  
Ingrid Robertha Torres Teles da Silva<sup>4</sup>  
Michele Vantini Checchio Skrapec<sup>5</sup>  
Andréa Marques Sotero<sup>6</sup>  
Matheus Sobral Silveira<sup>7</sup>

**RESUMO:** Doenças reumáticas são doenças que afetam o sistema musculoesquelético, que têm um grande impacto na vida do doente, comprometendo as suas capacidades físicas e motoras, cujo padrão alimentar pode interferir no curso fisiopatológico. Este artigo teve como objetivo descrever através de uma revisão da literatura do tipo narrativa as intervenções nutricionais na remissão de pacientes com doenças crônicas reumatológicas. Para a análise, foram utilizadas publicações pesquisadas nas bases de dados: SciELO, Lilacs e National, Pubmed e Google Acadêmico, selecionando as que se relacionam com as palavras-chave: dor crônica, reumatologia, dietoterapia e nutrição, em variadas combinações objetivando uma abrangência maior da busca, publicados de modo gratuito e na íntegra. O resultado das discussões sobre os diversos artigos, demonstrou eficácia das dietas anti-inflamatórias na melhoria da qualidade de vida dos pacientes acometidos de doenças reumatológicas, devido a remissão dos sintomas apresentados por estes pacientes. A inclusão do consumo da cúrcuma, do ômega-3, da banana e do resveratrol (500mg/dia) que aliadas ao controle da taxa das vitaminas D e E dos pacientes avaliados, foram considerados como importante fator na diminuição dos sintomas apresentados.

319

**Palavra-chave:** Dor Crônica. Nutrição. Reumatologia.

<sup>1</sup>Nutricionista pela Universidade de Pernambuco (UPE).

<sup>2</sup> Nutricionista pela Universidade de Pernambuco (UPE).

<sup>3</sup> Nutricionista pela Universidade de Pernambuco (UPE).

<sup>4</sup> Nutricionista pela Universidade de Pernambuco (UPE).

<sup>5</sup>Nutricionista pela Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP).

Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP).

<sup>6</sup>Nutricionista pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL).

Doutora em Nutrição pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

<sup>7</sup> Nutricionista pelo Centro Universitário Estácio da Bahia.

Mestre em Medicina e Saúde Humana (Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública).

Doutoramento em Reabilitação e Desempenho Funcional (UPE).

**ABSTRACT:** Rheumatic diseases are conditions that affect the musculoskeletal system, with a significant impact on the patient's life, compromising their physical and motor abilities, and where dietary patterns can interfere with the pathophysiological course. This article aimed to describe, through a narrative literature review, the nutritional interventions in the remission of patients with chronic rheumatologic diseases. For the analysis, publications were searched in the databases: SciELO, Lilacs, National, Pubmed, and Google Scholar, selecting those related to the keywords: chronic pain, rheumatology, diet therapy, and nutrition, in various combinations to broaden the scope of the search, published freely and in full. The result of the discussions on the various articles demonstrated the effectiveness of anti-inflammatory diets in improving the quality of life of patients affected by rheumatologic diseases, due to the remission of symptoms presented by these patients. The inclusion of the consumption of turmeric, omega-3, banana, and resveratrol (500mg/day), combined with the control of vitamin D and E levels in the evaluated patients, was considered an important factor in reducing the symptoms presented.

**Keywords:** Chronic Pain. Nutrition. Rheumatology.

## INTRODUÇÃO

Doenças reumáticas consistem em um conjunto de diferentes doenças que acometem o aparelho locomotor, ou seja, ossos, articulações (“juntas”), cartilagens, músculos, tendões e ligamentos, essas doenças também são popularmente conhecidas como reumatismo. Outras partes do corpo humano como rins, coração, pulmões, olhos, intestino e até a pele também podem ser comprometidas por algumas dessas doenças. (BRASIL, 2013).

É crescente o interesse científico na concentração de estudo voltados no papel da nutrição nas doenças reumáticas e musculoesqueléticas, sugerindo sua contribuição significativa da patogênese ao prognóstico dessas doenças. Compreende que a dieta pode modular diretamente a resposta imune, fornecendo uma ampla gama de nutrientes, que interferem em várias vias, tanto no nível gastrointestinal quanto sistêmico (PAOLINO et al., 2019; ALUNNO et al., 2020).

Em muitos casos essas doenças se manifestam inicialmente e/ou predominante em forma de artrites sendo o principal desconforto do paciente. Em geral apresentam como artrite reumatoide (AR), em muitos pacientes a pele é atingida por variantes lesões que podem ser localizadas a difusas, fotossensíveis, fixas ou temporárias, profundas ou superficiais, também pode ocorrer o endurecimento da pele e alterações na cor (SILVAI, 2019).

A capacidade diminuída de auto tolerância é a principal causa de qualquer doença autoimune (AIDx), isso ocorre devido a uma falha nos órgãos linfoides primários

responsáveis pelos processos “centrais” e ou órgãos linfóides secundários e / ou tecidos inflamados considerados meios periféricos capazes de remover ou reprimir linhagens de células imunes autor reativas (BOLON, 2012).

Em pesquisa realizada por Zanin *et al.*, (2018), apontam-se diferença na limitação em relação aos aspectos físicos relacionados à qualidade de vida apresentados em indivíduos com doenças reumáticas osteoarticulares, destacando que os portadores de espondilite anquilosante (EA) e artrite reumatoide (AR) demonstraram piores escores deste domínio em relação aos portadores de osteoartrite (AO), respectivamente.

Cerca de 100 milhões de indivíduos em todo mundo são acometidos por dor crônicas relacionadas às articulações e ao sistema musculoesquelético (KAYSER *et al.*, 2014).

De forma geral, no panorama das doenças inflamatórias, são classificados como importante as estratégias terapêuticas especialmente as baseadas no uso de medicamentos anti-inflamatórios, pois o foco primordial é modular o nível de mediadores pró-inflamatórios e/ou impedir o recrutamento e ativação de leucócitos no sítio inflamatório. Apesar disso tem sido reconhecido atualmente um grande potencial das estratégias baseadas na remissão da inflamação para o tratamento de inúmeras condições inflamatórias (FREITAS *et al.*, 2019).

Segundo Oliveira (2011), a literatura atual nos fornece evidências substanciais da atuação de fatores relacionados ao estilo de vida como a alimentação saudável, preferencialmente vegetariana, a prática regular de exercício, e a abstenção de tabaco podem atuar na prevenção e servir de suporte ao tratamento nas doenças reumáticas, embora o conhecimento ainda seja escasso.

Vale destacar com base em Nesello, Wachholz (2018), o papel fundamental da alimentação na prevenção e no tratamento de diferentes doenças, sendo que cada comorbidade requer um acompanhamento individualizado e diferenciado. Nesses casos a educação nutricional surge como grande auxiliar no que se diz respeito ao alívio das dores, como também no tratamento dos sintomas e outras doenças que surgem decorrente da Síndrome de Fibromialgia.

Constitui-se assim que devido as necessidades orgânicas serem ímpares e as variantes metabólica humana serem diversificada por conta da carga genética das atividades cotidianas e culturais, as dietas personalizadas devem ser utilizadas como promotoras da

saúde ao invés de dietas padronizadas e com pouca funcionalidade (ASSUNÇÃO, ARTMANN e AARESTRUP, 2014).

Rodrigue *et al.*, (2013), afirmam que o tratamento deve ser baseado nas queixas de cada paciente e no grau de evolução da doença, pois não existe um único programa terapêutica igual para todos os pacientes.

Diante do exposto este artigo teve como objetivo descrever através de uma revisão da literatura sobre intervenções nutricionais na remissão de pacientes com doenças crônicas reumatológicas.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão da literatura do tipo narrativa visando disponibilizar uma síntese das evidências relacionadas à temática, por meio da busca, análise e integração da informação selecionada.

Foram utilizados artigos publicados e indexados nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online -SciELO, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde -Lilacs e National Center for Biotechnology Information -NCBI (PUBMED). Os critérios de seleção dos artigos foram: artigos e materiais (teses ou dissertações) em português, espanhol e inglês publicados entre o período de 2012-2022, disponibilizados de modo gratuito e na íntegra. As buscas foram realizadas utilizando-se as palavras-chave: dor crônica, reumatologia, dietoterapias e nutrição, em variadas combinações como, dietoterapia e dor crônica, dietoterapia e reumatologia, nutrição e dor crônica, objetivando uma abrangência maior da busca. Após a coleta, foi selecionado criteriosamente os materiais mais relevantes para este estudo, levando em consideração os temas selecionados, e após análise e pesquisa, este material foi organizado para melhor entendimento e conclusão deste artigo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos foram avaliados com o objetivo de apresentar e discutir os achados da literatura referentes a intervenção nutricional na remissão de doenças crônicas reumatológicas. Todos os artigos que se enquadravam com o desenho do estudo foram incluídos na avaliação e reportados no quadro I.

**Quadro 1:** Artigos (Pubmed, SciELO e Google acadêmico) relacionados à intervenção nutricional na remissão em pacientes com doenças crônicas reumatologias.

Autor (s)	Ano de Publicação	Amostra do Estudo	Objetivo	Conclusão
KUPTNIRATS AIKUL <i>et al.</i> ,	2014	367	Determinar a eficácia e segurança dos extratos de <i>Cúrcuma doméstica</i> na redução da dor e melhora funcional.	A eficácia dos extratos da <i>Cúrcuma</i> doméstica, em comparação ao ibuprofeno. Os resultados foram iguais para o tratamento da osteoartrite do joelho e os efeitos colaterais deve perfil semelhante, mas, com menos relatos reações gastrointestinais.
ARRIENS <i>et al.</i> ,	2015	50	Avaliar o efeito da suplementação de óleo de peixe em medidas clínicas de fadiga, qualidade de vida e atividade da doença em pacientes com Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES).	Óleo de peixe, proporciona benefícios potenciais no tratamento dos pacientes com LES, seu efeito foi analisado como benéfico na melhoria da atividade da doença e inflamação e alguns fatores que influenciam na qualidade de vida dos pacientes.
MARTINEZ; BEVILACQUA; SACOMAN.	2015	40	Verificar se há correlação entre os hábitos alimentares e a presença de fibromialgia	É provável que o cuidado com a alimentação possa trazer benefícios aos pacientes fibromiálgicos e a ingestão de alguns alimentos são de importância para manter um padrão de vida saudável.
GARCIA-CARRASCO <i>et al.</i> ,	2016	137 mulheres	Determinar e comparar a prevalência de insuficiência e deficiência de vitamina D em pacientes com lúpus eritematoso sistêmico (LES) com ou sem atividade da doença.	Pode-se concluir que a prevalência da deficiência de vitamina D nos portadores de LES, pode não ser a causa direta da atividade dessa doença, apesar de o LES provocar danos ao metabolismo ósseo dessas pessoas.
BORGES <i>et al.</i> ,	2016	49 mulheres	Investigar os efeitos dos ácidos graxos ômega-3 sobre os níveis circulantes de mediadores inflamatórios e marcadores bioquímicos em mulheres com LES.	Ocorreu uma diminuição significativa nas concentrações de PCR. Porém a suplementação com ômega-3 não foi associada a alterações nos níveis séricos de IL-6, IL-10, leptina e adiponectina, em estudo de 12 semanas em pacientes com baixa atividade da doença (LES).
BATISTA <i>et al.</i> ,	2016	87 mulheres	Comparar a ingestão alimentar de mulheres com e sem fibromialgia e verificar se a ingestão alimentar dos pacientes com fibromialgia interfere na sensação de dor e qualidade de vida.	Os resultados demonstram a melhora da sintomatologia associado a uma alimentação adequada. A vitamina E mostrou resultado benéfico relacionado ao limiar de dor.
HUSSAIN <i>et al.</i> ,	2018	110	Avaliar o efeito do resveratrol na dor e atividade funcional durante um período de 90 dias na osteoartrite de joelho e monitorar quaisquer efeitos adversos relacionados às funções renais e hepáticas, perfil lipídico e marcadores hematológicos.	Medição da eficácia e segurança do resveratrol fornece evidências convincentes para uma aplicação terapêutica ideal em um distúrbio musculoesquelético
			Provar a hipótese de que uma dieta anti-	Afirma em estudo que a dieta anti-inflamatória na artrite reumatoide, traz

WINKVIST <i>et al.</i> ,	2018	50	inflamatória, além do tratamento farmacológico, pode melhorar a saúde e a qualidade de vida em pacientes com artrite reumatoide	eficácia e fornece evidências de que o tratamento pode reduzir a atividade da doença e melhorar a qualidade de vida, reduzir os custos individuais e sociais, além do tratamento farmacológico.
NESELLO, WACHHOLZ	2018	40 mulheres	Transmitir os conceitos básicos de uma alimentação saudável e mais adequada mediante a condição nutricional percebida pela maioria das participantes do “Programa de Assistência Interdisciplinar a Mulheres com Síndrome de Fibromialgia”.	A alimentação tem papel fundamental no tratamento e prevenção de diversas doenças, fazendo com que cada comorbidade exija um tratamento diferenciado e individualizado. A educação nutricional emerge como grande auxiliadora, tanto no que se diz respeito ao alívio das dores, como também no tratamento de outras doenças e sintomas que surgem a partir da própria Síndrome de Fibromialgia.
MORAIS	2020	2 grupos de 9 pessoas cada	Estudar o efeito da suplementação diária de ácido graxo ômega-3 em doentes com espondilite anquilosante (EA).	Por meio de um mecanismo de competição pelas enzimas COXs e LOXs, o ômega-3, nomeadamente o EPA e o DHA, produzem um efeito anti-inflamatório no organismo, podendo desempenhar um efeito benéfico nas doenças reumáticas de origem inflamatória.
VADELL <i>et al.</i> ,	2020	50	Delinear o processo de elaboração de uma dieta adaptada à nossa população com AR.	Foi indicado como positivos os efeitos em relação a dieta anti-inflamatória em relação a atividade da doença em pacientes com AR.
GHASEMINAS AB-PARIZI, <i>et al.</i>	2022	120	Mensurar o efeito da dieta à base de linhaça e anti-inflamatória em pacientes com AR com intervenção de 12 semanas	Uso da linhaça diminuiu pontuação do DAS28 no grupo dieta regular em comparação com grupo placebo e dieta regular.
POURHABII-ZARANDI <i>et al.</i> ,	2022	48	Investigar os efeitos da suplementação de curcumina nos parâmetros metabólicos, fatores inflamatórios, níveis de visfatina e valores de obesidade mulheres com AR.	Resultados apoiam o consumo de curcumina, como parte de uma abordagem integrada para modular fatores metabólicos, inflamação e adiposidade em mulheres com AR.

Elaboração: Autores, 2021.

Durante 4 semanas, 367 pacientes com osteoartrite primária do joelho com uma pontuação de dor de 5 ou superior foram randomizados para receber ibuprofeno 1.200 mg / dia ou extratos de *C. doméstica* 1.500 mg / dia. Averiguou-se que os resultados dos extratos de *Cúrcuma doméstica* são tão eficazes quanto o ibuprofeno no tratamento da osteoartrite do joelho. Também foi observado que o perfil dos efeitos colaterais são semelhante porém, apresentaram menor relato de reações indesejáveis em nível gastrointestinal aqueles suplementados com *Cúrcuma* (KUPTNIRATSAIKUL *et al.*, 2014).

Alguns estudos procuraram demonstrar a assertividade do uso do ômega3 (óleo de peixe) no controle do LES, porém percebe-se resultados controversos. Um ensaio clínico

randomizado, foi desenvolvido no estado do Texas (EUA) com o objetivo de validar esses estudos anteriores, analisando um universo de 50 pacientes de diferentes idades (18 a 64 anos), grupos étnicos e gêneros (84% mulheres), para os quais, metade recebeu suplementação alimentar com óleo de peixe (6 cápsulas/dia 2,25g de EPA e 2,25g de DHA) e a outra metade recebeu placebo com azeite de oliva, visualmente idêntico (6 cápsulas/dia refinado, não extravirgem), com duração de tratamento de 6 meses. Ao final do estudo, concluído por 32 pacientes, 26 deles (81%), relataram melhoras com a utilização do suplemento de óleo de peixe na qualidade de vida, fadiga, atividade da doença, porém estudos mais detalhados devem ser desenvolvidos para confirmar os resultados (ARRIENS, 2015).

Martinez; Bevilacqua; Sacoman (2015), com base em estudo descritivo e transversal com 40 pacientes do gênero feminino com fibromialgia acompanhadas no Colégio Americano de Reumatologia (CHS), apontam a finalidade de determinar a influência da alimentação sobre a intensidade dos sintomas de pacientes com fibromialgia, a fim de contribuir para o tratamento e prevenção da doença, referem que a banana foi o alimento mais consumido relacionado à melhora dos sintomas (17,5%), apesar que a maioria das entrevistadas não notou relação entre a alimentação e a alteração dos sintomas da doença.

Um estudo comparativo em 137 mulheres portadoras e não portadoras de LES ativo, conforme o critério utilizado pelo Sistema de Saúde Mexicano (MEX-SLEDAI), excluindo-se pacientes com comorbidades como; câncer, hiperparatireoidismo, gravidez e lactação, coletados dados como; diabetes mellitus, uso de corticosteroides, cloroquina e imunossuppressores, para relacionar a prevalência da deficiência da vitamina D com LES, reportam que em resultados que essa relação não se comprova, apesar de todas as pessoas que sofrem de LES, possuem deficiência de vitamina D (GARCIA-CARRASCO, *et al.*, 2016).

Ensaio clínico randomizado sobre o uso de ácidos graxos ômega-3-polinsaturados em pacientes com LES acompanhados no Serviço de Reumatologia do Hospital das Clínicas da cidade Federal de Minas Gerais, UFMG, evidenciou em pacientes com LES que a suplementação de ômega-3 pode representar uma terapia adicional. Entre os dois grupos estudados a proteína C reativa (PCR) mostrou decréscimo no grupo com ômega-3, enquanto, as concentrações séricas de IL-6 e IL-10, leptina e adiponectina não se alteraram após um tratamento de 12 semanas (BORGES *et al.*, 2016).

Outro estudo do tipo ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo com 110 pacientes em acompanhamento de 3 meses, sendo utilizado o resveratrol que é um composto polifenólico natural extraído de várias frutas, vegetais e nozes, incluindo uvas, frutas vermelhas, amendoim, pistache e extratos de raiz da erva daninha. No grupo de 55 pessoas foram tratados com resveratrol (500mg/dia), enquanto 55 pessoas do grupo placebo receberam uma fórmula de placebo que contém amido pré-gelatinizado. Todos os participantes em ambos os grupos receberam 15 mg de meloxicam (Mlx) uma vez ao dia, foi observado uma melhora clínica geral pelo resveratrol de todas as três subescalas (dor, rigidez e função física) em comparação com os pacientes tratados com placebo (HUSSAIN, *et al.*, 2018).

Winkvist *et al* (2018), em pesquisa com ensaio clínico cruzado randomizado e controlado aplicaram a estratégia ADIRA (dieta anti-inflamatória na artrite reumatoide) realizado entre 50 pacientes com AR. Apresentaram que além do tratamento farmacológico, uma dieta anti-inflamatória pode melhorar a saúde e a qualidade de vida dos pacientes destes pacientes acometidos por AR. Sendo comprovado, que o tratamento dietético nesta patologia pode reduzir a atividade da doença e melhorar a qualidade de vida, reduzindo também os custos individuais e sociais.

A Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR, 2011) define a fibromialgia como uma síndrome dolorosa crônica, não inflamatória, de etiologia desconhecida, manifestada no sistema musculoesquelético, de diagnóstico essencialmente clínico, podendo apresentar sintomas em outros aparelhos e sistemas. A maior incidência ocorre em mulheres na faixa etária de 30 a 50 anos. Assim, Nesello, Wachholz (2018), demonstraram em pesquisa que a educação nutricional contribui para que as mulheres do programa assistido como descrito em pesquisa, conseguissem entender que a alimentação adequada viabiliza a diminuição e melhora de vários sintomas da fibromialgia como insônia depressão inchaço nas articulações promovendo qualidade de vida para entender a doença.

As doenças reumáticas são doenças que afetam o sistema musculoesquelético. Estas doenças têm um grande impacto na vida do doente, comprometendo as suas capacidades físicas e motoras. Grande parte das doenças reumáticas têm origem inflamatória, mas algumas podem ter origem metabólica, degenerativa, infecciosa ou sistêmica; podendo ser agudas, recorrentes ou crônicas. Devido ao fato de produzirem efeitos anti-inflamatórios no organismo, os ácidos gordos ômega-3 podem ser benéficos no tratamento da sintomatologia



de doenças reumáticas, principalmente as de origem inflamatória, como a artrite reumatoide e a osteoartrose, contribuindo para a diminuição da utilização de medicamentos anti-inflamatórios e, conseqüentemente, dos seus efeitos adversos, que muitas vezes provocam grande desconforto para o doente (MORAIS 2020).

Vadell et al (2020) em ensaio cruzado simples-cego com 50 pacientes portadores de AR que foram aleatoriamente designados para uma dieta de intervenção contendo um portfólio de alimentos anti-inflamatórios sugeridos, ou uma dieta de controle semelhante à ingestão alimentar geral na Suécia, por 10 semanas, evidenciaram que os efeitos de uma dieta anti-inflamatória proposta sobre a atividade da doença em pacientes com AR são positivos e que esta dieta pode causar melhorias clinicamente relevantes. Foi observado que muitos pacientes com AR relatam alívio dos sintomas com certos alimentos, contudo, ainda não existem evidências suficientes para fornecer recomendações dietéticas específicas.

Ghaseminasab-Parizi, Nazarinia, Akhlaghi (2022), mensurando o efeito da dieta à base de linhaça e anti-inflamatória em pacientes com AR com intervenção de 12 semanas realizada em 120 pacientes randomizados para três grupos de linhaça (30 g/dia) mais dieta antiinflamatória (grupo AIF), linhaça (30 g/dia) mais dieta regular (RF grupo) e trigo torrado (30 g/dia) associado a dieta regular (grupo RW), cuja avaliação do efeito por meio da pontuação de atividade de doença 28 articulações (DAS28), questionário de avaliação de saúde (HAQ), incapacidade e dor, qualidade de vida, velocidade de hemossedimentação (VHS), proteína C-reativa (PCR), fator reumatóide e anti-peptídeos citrulinados cíclicos (anti -CCP) aferidos antes e depois, observaram que a linhaça diminuiu o DAS28 no grupo RF em comparação com RW ( $p = 0,014$ ). A intensidade da dor ( $p \leq 0,001$ ), rigidez matinal ( $p < 0,05$ ) e sensação de doença ( $p < 0,01$ ) diminuíram significativamente nos grupos AIF e RF.

Ensaio clínico randomizado duplo cego controlado com placebo para investigar os efeitos da suplementação de curcumina nos parâmetros metabólicos (perfil lipídico e índices glicêmicos), fatores inflamatórios, níveis de visfatina e valores de obesidade em 48 mulheres com AR, foram tratadas com curcumina (500 mg uma vez ao dia) ou placebo por 8 semanas. Ressaltaram que suplementação com curcumina diminuiu significativamente a avaliação do modelo homeostático para resistência à insulina (HOMA-IR), taxa de hemossedimentação, níveis séricos de proteína C reativa de alta sensibilidade e triglicerídeos, peso, índice de massa corporal e circunferência da cintura dos pacientes em comparação com o placebo no final do estudo ( $p < 0,05$  para todos). Esses resultados apoiam

o consumo de curcumina, como parte de uma abordagem integrada para modular fatores metabólicos, inflamação e adiposidade em mulheres com AR (POURHABII-ZARANDI et al., 2022).

## CONCLUSÃO

As doenças reumáticas afetam o sistema musculoesquelético do paciente causando um grande impacto na sua vida comprometendo as suas capacidades físicas e motoras e gerando muita dor. Para esses a literatura demonstra que a alimentação adequada pode contribuir para uma melhor qualidade de vida.

Conclui-se que em caso de pacientes com doenças reumatologias as intervenções nutricionais com base em uma dieta anti-inflamatória, priorizado o consumo de *Cúrcuma* doméstica, óleo de peixe, ômega-3, vitamina E, banana, resveratrol e a suplementação de vitamina D, pode apresentar como um grande potencial na remissão da dor crônica, interferindo positivamente não só na melhora da qualidade de vida como também levando a redução de custos sociais e individuais.

Porém é indispensável compreender que as necessidades orgânicas de cada paciente são ímpares e que as variantes metabólicas são diversificadas por conta da carga genética das atividades cotidianas e culturais, para tal, essas intervenções devem ser diferenciadas para cada paciente levando também em consideração as peculiaridades de sua comorbidade.

## REFERÊNCIAS

ALUNNO, et al. Nutrition in RMDs: Is it really food for thought? Focus on rheumatoid arthritis. *BMC Rheumatol*, v. 4, p. 10, 2020.

ARRIENS, C. et al. Ensaio clínico randomizado controlado por placebo de óleo de peixe's impacto na fadiga, qualidade de vida e atividade da doença no lúpus eritematoso sistêmico. *Nutrition Journal*, v. 14, n. 82, 2015.

ASSUNÇÃO, ARTMANN, AARESTRUP. Dieta e Nutrição na Era Pós-genoma: Nutrigenômica. *Revista REBES, Pombal - PB*, v. 4, n. 2, p. 13-20, mai.-jun., 2014.

BATISTA, E. D. et al. Avaliação da Ingestão Alimentar e Qualidade de Vida de Mulheres com Fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 2016.

BOLON, B. Cellular and Molecular Mechanisms of Autoimmune Diseases. *Journal of Toxicologic Pathology*, 40(40), p. 216-229. 2012.

BORGES, M. C. et al. Ácidos Graxos Ômega-3, Estado Inflamatório e Marcadores Bioquímicos de Pacientes com Lúpus Eritematoso Sistêmico: Estudo Piloto. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 57, n. 6, p. 526-534, 2017.

BRASIL. Cartilha Doenças Reumáticas. SAS - Brasília/DF. Abr./2013. Editora MS/CGDI/SAA - OS 2013/0088. 2013.

FREITAS, P. R. et al. Abordagens Terapêuticas nas Doenças Inflamatórias: Uma Revisão. *Revista Interfases*, v. 7, ed. 2, p. 318-324, 2019.

GARCÍA-CARRASCO, M. et al. Insuficiência e deficiência de vitamina D em pacientes mexicanos com lúpus eritematoso sistêmico: prevalência e relação com a atividade da doença. *Revista Reumatologia Clínica*, v. 13, n. 2, p. 97-101, México, 2017.

GHASEMINASAB-PARIZI, et al. The effect of flaxseed with or without anti-inflammatory diet in patients with rheumatoid arthritis, a randomized controlled trial. *Eur J Nutr*, v. 61, n. 3, p. 1377-1389, 2022.

HUSSAIN, et al. Eficácia e segurança da coadministração de resveratrol com meloxicam em pacientes com osteoartrite de joelho: um estudo piloto de intervenção. *Intervenções clínicas no envelhecimento*, v. 13, p. 1621-1630, 2018

KAYSER, et al. Influência da Dor Crônica na Capacidade Funcional do Idoso. *Revista Dor*. São Paulo, v. 15, n. 1, p. 48-50, 2014.

KUPTNIRATSAIKUL, et al. Eficácia e Segurança de Extratos de Cúrcuma Doméstica em Comparação com Ibuprofeno em Pacientes com Osteoartrite de Joelho: Um Estudo Multicêntrico. *Revista Clin Interv Aging*, v. 9, 2014.

MARTINEZ, BEVILACQUA, SACOMAN. Influência do Tipo de Alimentação na Evolução dos Sintomas Apresentados em Pacientes com Fibromialgia. *Revista Fac. Ciênc. Méd. Sorocaba*, v. 17, n. 2, p. 69-72, 2015.

MORAIS, D.P.S. A Influência Dos Ácidos Gordos Ômega-3 Nas Doenças Reumáticas. Dissertação (Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas). Universidade [nome da instituição], dezembro/2020.

NESELLO, WACHHOLZ. Impacto da Educação Nutricional no Tratamento da Síndrome de Fibromialgia. *Revista Cataventos*, ISSN: 2176-4867, v. 10, n. 1, p. 155-166, maio/2018.

OLIVEIRA, N. C. de. Estilo de vida e doenças reumáticas: uma revisão. *Revista 15 Lifestyle J*, v. 1, n. 2, 2011.

PAOLINO, et al. Interactions between microbiota, diet/nutrients and immune/inflammatory response in rheumatic diseases: Focus on rheumatoid arthritis. *Reumatologia*, v. 57, p. 151-157, 2019.

POURHABIBI-ZARANDI, F, et al. Effects of curcumin supplementation on metabolic parameters, inflammatory factors and obesity values in women with rheumatoid arthritis:

A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Phytother Res*, v. 36, n. 4, p. 1797-1806, 2022.

QUEIROZ, et al. Qualidade de Vida de Portadores de Dor Crônica Atendidos em Clínica Multiprofissional. *Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde*, v. 1, n. 1, 2012.

RODRIGUE, et al. Lúpus Eritematoso Sistêmico: Uma Revisão Bibliográfica. *Revista Eletrônica Estácio Saúde*, v. 2, n. 1, 2013.

SILVAI, H. C. da. O que os médicos precisam saber sobre reumatologia? *Revista Diagnóstico e Tratamento*, v. 24, n. 3, p. 126-132, 2019.

VADEL, et al. Dieta Anti-Inflamatória no Tratamento de Artrite Reumatoide. *Am J Clin Nutr*, v. 111, p. 1203-1213, 2020.

WINKVIST, et al. Um Estudo Randomizado Cruzado Controlado que Investiga o Efeito da Dieta Anti-Inflamatória na Atividade da Doença e na Qualidade de Vida na Artrite Reumatoide: O Protocolo Do Estudo Dieta Anti-inflamatória Na Artrite Reumatoide (ADIRA). *Nutrition Journal*, 2018.

ZANIN, et al. Dor e Qualidade de Vida em Indivíduos com Doenças Reumáticas Osteoarticulares. *Revista Inspirar Movimento & Saúde*, Edição 46, v. 16, n. 2, JAN/FEV/MAR-2018.