

# LÚPUS - DOENÇA AUTOIMUNE

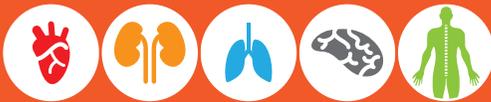
## O QUE É?

O Lúpus Eritematoso Sistémico (LES) é uma doença reumática sistémica crónica. As dores nas articulações são o sintoma mais comum, como em muitas outras doenças reumáticas. É Sistémica porque, para além das articulações e músculos, pode afetar praticamente qualquer órgão do corpo.

A designação Lúpus Eritematoso refere-se à coloração avermelhada das lesões na pele, mais características na face e que fazem lembrar a forma de uma borboleta – o nariz parece formar o corpo da borboleta com as asas alongando-se pelos dois lados da face, sobre as maçãs do rosto.

O LES é uma doença inflamatória autoimune o que significa que existe inflamação nos órgãos afetados. A inflamação causa dor, rubor ou vermelhidão, calor local e alterações de funcionamento do órgão afetado. No LES a inflamação não se deve a infeção, mas sim a uma anomalia do sistema imunitário, que passa a atacar o próprio corpo. As células imunitárias passam a produzir anticorpos contra elementos situados no núcleo das suas próprias células – autoanticorpos anti-nucleares (ANA).

Qualquer pessoa pode vir a sofrer de LES, embora seja uma doença relativamente rara. Afeta pessoas de todas as origens étnicas e religiosas sendo que 9 em cada 10 doentes são mulheres. O início da doença é geralmente no adulto jovem, entre os 15 e os 44 anos de idade.



## SINTOMAS E COMPLICAÇÕES

### Cérebro

Depressão, psicoses, convulsões ou perda de consciência.

### Pele

Lesões avermelhadas nas maçãs do rosto e no nariz. Outras lesões, na face, antebraços e região do decote.

### Articulações

Articulações inchadas, principalmente as das mãos.

### Coração e Pulmões

Inflamação de tecidos pericárdio e pleura.

### Rins

A inflamação no rim (muitas vezes sem sintomas), pode causar insuficiência renal.

### Sangue

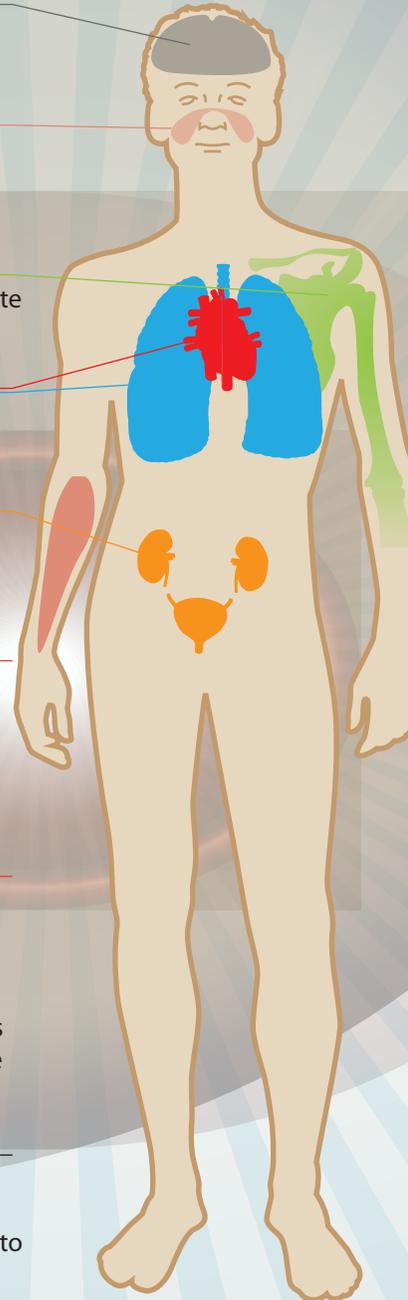
Diminuição de glóbulos vermelhos (anemia), glóbulos brancos (leucopenia), dos linfócitos (linfopenia) ou de plaquetas (plaquetopenia).

### Aparelho circulatório

Inflamações de pequenos vasos: lesões avermelhadas e dolorosas na palma das mãos, planta dos pés, palato (céu da boca) ou pernas e braços. Inflamação de grandes vasos (raramente): dor e escurecimento de dedos e úlceras nas extremidades.

### Outras complicações

Quando a doença está ativa, é comum: febre, emagrecimento e fraqueza, irritação nos olhos, aumento do fígado, baço e gânglios.



## SINAIS DE ALERTA

Deve procurar o seu médico caso apresente três ou mais dos seguintes sintomas:

- Dor ou inflamação das articulações por mais de três meses;
- Feridas na boca ou nariz por mais de duas semanas;
- Mudança na cor dos dedos, ficando pálidos ou roxos, quando o tempo está frio ou em contacto com água fria;
- Lesão vermelha na pele do rosto, sobre o nariz e maçãs do rosto, por mais de um mês;
- Análise de sangue com valores baixos de células vermelhas, brancas ou plaquetas;
- Pele muito vermelha e irritada, principalmente no rosto, depois da exposição solar;
- Dificuldade ou dor para respirar durante alguns dias;
- Queda anormal de cabelo;
- Convulsões;
- Doses altas de proteínas na análise de urina.

É muito importante que o doente aprenda a conviver com o LES, pois é o protagonista central para minimizar os efeitos da doença!

## A pessoa com Lúpus Eritematoso Sistémico deve:

- Tomar sempre a medicação e nunca a alterar sem indicação do especialista;
- Caso apareçam sintomas suspeitos de possível agudização do LES ou de efeitos secundários da medicação, contactar rapidamente o médico;
- Evitar a exposição da pele ao sol e usar sempre protetor solar;
- Seguir hábitos de vida saudável: não fumar; fazer uma dieta equilibrada; manter um peso normal; fazer exercício físico regularmente; evitar a ansiedade; e manter um espírito otimista no dia-a-dia. Não ficar obcecado com a doença!
- Manter as vacinas em dia. Para além das vacinas do esquema universal recomendado, as vacinas contra a gripe e pneumonia também podem estar aconselháveis;
- Discutir o planeamento familiar com o seu médico: as pilulas podem ser perigosas em alguns casos. Alguns medicamentos para o LES podem contraindicar a gravidez enquanto forem tomados. Uma gravidez com sucesso é possível na maioria dos casos, desde que planeada para a altura certa e com vigilância apropriada.

adaptado da Sociedade Portuguesa de Reumatologia

  
**SRAS**  
Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde  
e Assuntos Sociais, IP-RAM