

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: May 17, 2022

Lúpus eritematoso sistêmico

O lúpus eritematoso sistêmico (geralmente chamado apenas de lúpus) é uma condição de longo prazo que pode afetar muitas partes do corpo. Mais comumente, causa dores nas articulações, erupções cutâneas e fadiga (cansaço).

Não há cura para o lúpus, mas os tratamentos podem ajudar a aliviar os sintomas.

Às vezes, as complicações do lúpus podem levar à morte precoce. Mas tratamentos melhores estão tornando isso muito menos comum do que costumava ser. Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre os melhores tratamentos para você.

O que é lúpus eritematoso sistêmico?

O lúpus eritematoso sistêmico (geralmente chamado apenas de **lúpus ou LES**) é o que é chamado de condição autoimune.

Isso significa que o sistema imunológico do corpo, que geralmente ajuda a nos proteger contra infecções, começa a atacar alguns dos tecidos do corpo.

Se você tem lúpus, seu sistema imunológico pode causar inflamação (inchaço) em alguns tecidos e órgãos, incluindo:

- o coração
- os pulmões
- os rins e
- o cérebro.

Sem tratamento, esse inchaço pode causar sérios problemas. Mesmo com o tratamento, algumas pessoas com lúpus morrerão precocemente por causa da doença.

Isso ocorre porque o lúpus e alguns de seus tratamentos podem levar a problemas como doenças cardíacas e renais.

Quem tem lúpus?

Pessoas de qualquer idade ou sexo podem ter lúpus. Mas é mais comumente diagnosticado em **mulheres em idade fértil**. Isso significa o tempo entre o início da puberdade e a menopausa.

O lúpus também é mais comum em pessoas com **ascendência africana ou hispânica** do que em pessoas brancas do norte da Europa e em **pessoas que fumam**.

O lúpus pode ser causado por várias coisas, incluindo:

- seus **genes**. Cerca de 40 em cada 100 pessoas que têm um pai com lúpus também o desenvolverão.
- uma **infecção**. Algumas infecções parecem fazer com que seu sistema imunológico reaja exageradamente, o que pode causar lúpus
- alguns **medicamentos**. Os medicamentos que às vezes podem causar lúpus incluem alguns antibióticos, antifúngicos e medicamentos para tratar artrite e convulsões.

Quais são os sintomas?

O lúpus pode ter muitos sintomas, pois pode afetar muitas partes do corpo, incluindo a pele, o sistema nervoso, o sistema digestivo e as articulações. Os sintomas mais comuns podem incluir:

- erupções cutâneas. Geralmente estão no rosto e às vezes podem ser causados pela exposição ao sol
- fadiga
- perda de peso
- febre
- úlceras orais
- queda de cabelos
- dor nas articulações
- Fenômeno de Raynaud, que causa mudanças de cor, dormência e dor nos dedos das mãos e dos pés em climas frios, e
- problemas estomacais, incluindo dor, vômito ou diarreia.

Se o seu médico achar que você pode ter lúpus, provavelmente desejará fazer alguns exames. Isso provavelmente incluirá **exames de sangue e urina** e, possivelmente, um raio-x ou outro tipo de **exame**.

Esses testes podem não ser capazes de dizer com certeza se você tem lúpus. Mas muitas vezes eles podem descobrir ou descartar outras coisas que possam estar causando seus sintomas.

Quais tratamentos estão disponíveis?

Os objetivos dos tratamentos para o lúpus são:

- melhorar sua qualidade de vida o máximo possível
- mantê-lo o mais saudável possível, para reduzir sua chance de morrer cedo. A maioria das pessoas com lúpus não morre por causa disso
- evitar danos aos órgãos e tecidos do corpo, e
- reduzir a chance de efeitos colaterais dos tratamentos.

Aprendendo sobre o lúpus

Uma das coisas mais importantes que você pode fazer é aprender o máximo possível sobre o lúpus. Isso ajuda você a desempenhar um papel importante no gerenciamento de sua condição e de seus tratamentos.

Seu médico deve ser capaz de direcioná-lo para boas informações sobre o lúpus. O lúpus é complexo e há muito a aprender. Mas você pode fazer isso no seu próprio ritmo.

Tratamentos não medicamentosos

Os tratamentos medicamentosos são importantes para pessoas com lúpus. Mas há várias coisas importantes que você pode fazer por si mesmo que não envolvem medicamentos.

Proteção solar

A exposição ao sol pode piorar o lúpus. Em dias ensolarados, pessoas com lúpus devem:

- ficar longe do sol o máximo possível
- usar roupas de proteção, como blusas de mangas compridas, calças ou saias compridas e chapéus, e
- usar protetor solar de boa qualidade.

Dieta

Não há dieta especial recomendada para pessoas com lúpus. Mas há algumas coisas que você deve ter em mente. Por exemplo, pessoas com lúpus são aconselhadas a:

- comer uma dieta geralmente saudável, incluindo muitas frutas e vegetais frescos
- evitar muito sal se você tiver pressão alta
- tentar manter um peso saudável
- tomar suplementos de vitamina D. Isso ocorre porque as pessoas com lúpus são aconselhadas a ficar longe do sol (a luz do sol é a forma como geralmente obtemos a maior parte da nossa vitamina D). Seu médico pode aconselhá-lo sobre suplementos de vitamina D e
- evitar remédios à base de ervas. Eles podem interagir com medicamentos, o que pode causar danos.

Exercício físico

É difícil pensar em exercícios quando você se sente cansado a maior parte do tempo. Mas é importante fazer o possível para se manter o mais saudável possível, tanto física quanto mentalmente.

Você pode conversar com seu médico sobre o que você se sente capaz de fazer. A maioria das pessoas acha muito mais fácil se exercitar quando faz algo de que gosta. Mas você deve sempre parar de se exercitar se sentir desconfortável ou com dor.

Saúde mental

Não é surpreendente que algumas pessoas com lúpus achem que isso pode fazer com que se sintam deprimidas.

Obviamente, o apoio da família, dos amigos e das comunidades on-line pode fazer uma grande diferença. Mas muitas pessoas acham que os **tratamentos para falar** ajudam com os sentimentos de depressão, bem como com a fadiga e até com a dor.

Seu médico pode ajudá-lo a acessar ajuda, como terapia cognitivo-comportamental (TCC) e psicoterapia, se você achar que elas podem ajudar.

Tabagismo

Fumar parece piorar o lúpus. Também interfere na forma como alguns dos tratamentos medicamentosos funcionam. Portanto, é uma boa ideia parar de fumar se você tiver lúpus. Seu médico é um bom lugar para começar se você precisar de ajuda para parar.

Medicamentos para lúpus

Vários tipos de medicamentos são úteis no tratamento do lúpus. Por exemplo, alguns medicamentos tratam os sintomas, como dor e erupções cutâneas, enquanto outros ajudam a acalmar o sistema imunológico para impedir que ele ataque suas articulações e órgãos.

Medicamentos para dor e inflamação

Os principais medicamentos usados para tratar dores e inchaço nas articulações são os **antiinflamatórios não esteroidais (abreviadamente AINEs)**. Você pode ter ouvido falar de alguns deles, como o ibuprofeno e o naproxeno.

Esses medicamentos podem causar problemas estomacais. Portanto, se você precisar tomá-los por muito tempo, seu médico deve prescrever algo para proteger seu estômago.

Às vezes, algumas pessoas precisam de medicamentos anti-inflamatórios mais fortes chamados **corticosteróides** (geralmente chamados apenas de esteróides). Esses medicamentos podem ser muito úteis, mas quando usados por longos períodos, causam sérios **efeitos colaterais**. Isso pode incluir:

- diabetes

Lúpus eritematoso sistêmico

- adelgaçamento da pele
- ossos enfraquecidos e
- mudanças de humor.

Portanto, seu médico desejará prescrever esteróides na menor dose possível pelo menor tempo possível. Eles também devem discutir os possíveis efeitos colaterais com você.

Medicamentos para acalmar o sistema imunológico

Alguns medicamentos ajudam a acalmar o sistema imunológico para que ele não ataque o corpo. Eles são chamados de **imunossupressores**.

Mas é claro que o sistema imunológico é vital para nos manter saudáveis. Portanto, os médicos geralmente recomendam esses medicamentos apenas para pessoas com lúpus grave ou quando outros tratamentos não funcionaram.

Se o seu médico sugerir que você precisa desse tipo de medicamento, ele deve conversar com você sobre coisas extras que você pode precisar fazer para se manter saudável enquanto os toma.

Medicamentos biológicos

Os medicamentos biológicos são relativamente novos. Eles são baseados nos próprios tecidos do corpo, de modo que devem agir de forma mais natural.

Os medicamentos biológicos usados para tratar o lúpus têm como alvo partes específicas do sistema imunológico que causam os sintomas do lúpus.

Como os imunossupressores, esses medicamentos tendem a ser usados em pessoas que não se dão bem com outros tratamentos.

Tratamentos para ajudar com os sintomas

Muitos dos tratamentos medicamentosos mencionados acima têm como objetivo controlar o lúpus. Mas existem tratamentos que ajudam com os sintomas individuais.

Alguns dos medicamentos mencionados acima também ajudam nisso. Por exemplo, AINEs e esteróides podem ajudar com dores e rigidez **nas articulações**.

Os tratamentos para outros sintomas incluem:

- Elixires bucais e cremes para ajudar com **úlceras na boca**
- saliva artificial para **boca seca**
- colírio para **olhos secos** e
- cremes para tratar **erupções cutâneas**.

Você pode conversar com seu médico sobre esses e quaisquer outros sintomas que possa ter. Talvez eles possam prescrever algo que ajude.

O que esperar no futuro

O lúpus pode causar complicações graves, como problemas cardíacos. E alguns dos tratamentos que ajudam também podem causar problemas. Portanto, seu médico desejará monitorar você e seu tratamento regularmente.

Por exemplo, talvez seja necessário fazer **exames de sangue regulares** e verificar se há efeitos colaterais dos tratamentos.

Embora seja verdade que algumas pessoas morrem de complicações do lúpus, bons tratamentos tornaram isso muito menos comum do que costumava ser. A maioria das pessoas com lúpus vive uma vida praticamente normal.

Mais de 90 em cada 100 pessoas com lúpus ainda estão vivas 10 anos após serem diagnosticadas.

Nota: isso não significa que não se espere que as pessoas vivam mais de 10 anos com lúpus: é só que é difícil fazer estudos de acompanhamento por mais de 10 anos.

Lúpus e gravidez

Ter lúpus durante a gravidez aumenta a probabilidade de aborto, mas você ainda pode engravidar e ter filhos se tiver lúpus. Cerca de dois terços das mulheres com lúpus têm uma gravidez normal.

Mesmo assim, se você tiver lúpus e engravidar, deve ser tratada por uma equipe especializada em obstetrícia (gravidez).

Se você engravidar ou planeja engravidar, converse com seu médico sobre:

- que tratamento e monitoramento especiais você terá durante a gravidez
- o que você precisa saber sobre lúpus e gravidez, e
- quais medicamentos para lúpus são seguros para tomar durante a gravidez.

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.

