

## O IMPACTO DA DIETOTERAPIA EM PACIENTES COM LÚPUS ERITEMATOSO SISTÊMICO (LES)

Ísis Bermúdez Figueiras Macedo<sup>1</sup>  
Maria Fernanda Silva Prado de Jesus<sup>2</sup>  
Maria Luiza Patrocínio de França<sup>3</sup>  
Mayra Vitória Bráz<sup>4</sup>  
Andrea Cristina Evangelista de Abreu<sup>5</sup>  
Tarcísio Sales Vasconcelos<sup>6</sup>

**RESUMO:** O Lúpus Eritematoso Sistêmico é uma doença inflamatória que pode ser afetada a pele até o cérebro, passando por todos os órgãos e o sangue. Os sintomas do lúpus podem variar de pessoa a pessoa e incluem: mal-estar, cansaço, febre, dor articular ou muscular, queda de cabelos e retenção de líquidos. O objetivo principal deste trabalho é auxiliar a amenizar os sintomas da doença através da alimentação o que ajuda a evitar seus sintomas mais graves, prevenir que a taxa de mortalidade aumente por essa doença e conscientizar a população sobre essa doença pouco falada. Este estudo busca explorar a relação entre alimentação e os sintomas do Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES), utilizando uma abordagem quantitativa. Foi focado em indivíduos diagnosticados com LES no Brasil para analisar como a dieta pode influenciar a qualidade de vida e a manifestação dos sintomas. A coleta de dados foi realizada por meio de trabalhos acadêmicos e artigos científicos, com uma análise documental de materiais arquivados. Essa metodologia permitiu uma compreensão preliminar da influência da alimentação no LES. Como pacientes com a doença não podem comer alimentos inflamatórios, na Semana Paulo Freire, dias antes, iniciou-se o planejamento de um produto saudável onde agradasse o paladar destes pacientes. Foi elaborado um sorbet a base de bananas e frutas vermelhas que são alimentos anti-inflamatórios. Foi desenvolvido dois questionários. Um destinado ao público geral e outro especificamente para pessoas diagnosticadas com Lúpus Eritematoso Sistêmico. O propósito desses questionários foi a coleta de dados acerca das percepções e experiências relacionadas à alimentação e sua influência nos sintomas do LES.

**Palavras-chave:** Lúpus Eritematoso Sistêmico; alimentação; LES; doença.

---

<sup>1</sup> RM: 22177. Aluna regular do Nutrição e Dietética MTEC, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: isizz.b13@gmail.com.

<sup>2</sup> RM: 22174 Aluna regular do Nutrição e Dietética MTEC, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: mariafe.2007@hotmail.com.

<sup>3</sup> RM: 22199. Aluna regular do Nutrição e Dietética MTEC, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: malupatrocioniodefranca@gmail.com.

<sup>4</sup> RM: 22262. Aluna regular do Nutrição e Dietética MTEC, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: contatomayrabraz@gmail.com.

<sup>5</sup> Coorientadora; Professora Esp. da Etec de São Sebastião – E-mail: andrea.abreu2@etec.sp.gov.br.

<sup>6</sup> Orientador; Professor Me. da Etec de São Sebastião – E-mail: tarcisio.vasconcelos@etec.sp.gov.br

## THE IMPACT OF DIET THERAPY ON PATIENTS WITH SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS (SLE)

**ABSTRACT:** Systemic Lupus Erythematosus is an inflammatory disease that can affect the skin, the brain, most other organs and the blood. The symptoms of co can vary from person to person and include malaise, tiredness, fever, joint or muscle pain, hair loss and fluid retention. The main aim of this study is to help alleviate the symptoms of the disease through food and to help prevent more serious symptoms. In addition, the purpose of this research is to prevent an increase in the death rate from this disease and to raise public awareness of a little-discussed condition. This study seeks to explore the relationship between diet and the symptoms of Systemic Lupus Erythematosus (SLE), adopting a quantitative approach. The focus is on individuals diagnosed with SLE in Brazil, with the aim of analyzing how diet can influence quality of life and the manifestation of symptoms. Data was collected through theses, academic articles and scientific publications, with a documentary analysis of archived materials. This methodology enabled a preliminary understanding of the influence of diet on SLE. Considering that patients with the disease cannot consume inflammatory foods, an ice cream based on bananas and red fruits was developed for Etec Paulo Freire Week, with the aim of producing a healthy item that would also appeal to the target audience.

**Keywords:** Systemic Lupus Erythematosus; diet; LES; disease.

### 1 INTRODUÇÃO

O lúpus é uma doença autoimune crônica que pode afetar diversas partes do corpo e pode variar entre diferentes sintomas.

No total existem 4 existem quatro tipos principais de lúpus:

1. Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES);
2. Lúpus Discoide;
3. Lúpus Induzido por Drogas (LID);
4. Lúpus Neonatal.

O objetivo deste trabalho é o Lúpus Eritematoso Sistêmico, o tipo mais complexo e severo da doença, podendo atingir órgãos vitais como rins, coração, pulmões e sistema nervoso central.

Através disto, foram feitos questionários e o desenvolvimento de um produto para fins do benefício da conscientização do lúpus para a população geral e para a saúde.

Este estudo procura explorar a relação entre a alimentação e os sintomas do Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES), utilizando o método analítico.

O objetivo foi em indivíduos diagnosticados com LES no Brasil para analisar

como a alimentação pode influenciar na qualidade de vida e na manifestação dos sintomas. Os dados foram coletados através de trabalhos acadêmicos e artigos científicos, com análise documental de materiais arquivados. Essa metodologia permitiu uma compreensão preliminar da influência da alimentação no LES. Como os portadores da doença não podem ingerir alimentos inflamatórios, foi elaborado um sorbet à base de banana e frutas vermelhas para a semana Paulo Freire da Etec de São Sebastião-SP, a fim de produzir um item saudável e ao mesmo tempo atraísse o público-alvo.

Foi analisado o impacto da alimentação (dietoterapia) no LES, para examinar seus resultados e verificar se há um impacto direto nos seus pacientes e como cada caso reage a alimentação, sendo equilibrada ou desequilibrada.

**Figura 1** - Integrantes da Semana Paulo Freire 2024.



Fonte: das autoras (2024).

**Figura 2** – Logotipo da marca.



Fonte: das autoras (2024).

## 1.1 Justificativa

Com essas pesquisas sobre como uma alimentação adequada para pacientes com LES pode auxiliar no tratamento e na qualidade de vida, observe-se que este tema pode conscientizar portadores da doença, profissionais da saúde e o público em geral sobre a importância da dietoterapia. Será promovido a relevância dos alimentos na saúde de pessoas com doenças autoimunes, especialmente o Lúpus Eritematoso Sistêmico, dando visibilidade a essa condição rara e pouco discutida no Brasil.

Conscientizar a sociedade sobre o papel crucial da alimentação do portador de LES traz uma série de benefícios. Em primeiro lugar, isso dá autonomia aos próprios pacientes, fornecendo conhecimento e ferramentas para melhor gerenciar sua condição. Além disso, aumenta a conscientização entre os profissionais de saúde, incentivando a seguir e estudar abordagens dietéticas em seus planos de tratamento.

Essa conscientização também pode levar a uma redução dos males associados ao LES e outras doenças autoimunes, ajudando a criar uma sociedade mais inclusiva e compreensiva para aqueles que vivem com essas condições. Ao destacar a importância da dieta na saúde em geral, não apenas dos pacientes com LES, também promove hábitos alimentares saudáveis em toda a população, o que pode ter impactos positivos na prevenção de uma série de doenças crônicas. Portanto, conscientizar sobre a relação entre alimentação e LES não apenas beneficia os pacientes individualmente, mas também contribui para uma sociedade mais informada, saudável e solidária.

No Brasil há uma estimativa de a cada 1.700 mulheres uma tem a doença, seguindo essa lógica no estado de São Paulo obteve-se aproximadamente 6.000 mulheres, em relação aos homens, a cada dez mulheres diagnosticadas, registra-se um homem com a doença. E no Brasil segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia “as estimativas indicam que existam cerca de 65mil pessoas portadoras de lúpus eritematoso sistêmico (RODRIGUES, 2024).

## 1.2 Problema da pesquisa

De qual forma é possível transmitir informações nutricionais sobre alimentos adequados e/ou recomendáveis para pessoas com LES, visando atenuar a falta de conhecimento sobre a doença?

### 1.3 Objetivos

O trabalho tem como objetivo conduzir as pessoas sobre o impacto do LES, e conscientizar que tendo uma alimentação balanceada os sintomas do LES podem ser amenizados.

E como objetivos específicos:

1. Fazer pesquisas bibliográficas sobre a doença e sobre a dietoterapia envolvida;
2. Desenvolver um produto saudável direcionada a esse público;
3. Transmitir informações nutricionais sobre alimentos adequados e/ou recomendáveis para pessoas com LES;
4. Conscientizar a população sobre essa doença pouco falada.

## 2. DESENVOLVIMENTO

### 2.1 Caracterização do objeto de estudo

O Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES) ocorre devido a um desequilíbrio no sistema imunológico, o organismo passa a não reconhecer suas próprias células e produz anticorpos contra elas.

A doença não é contagiosa. A causa ainda é bastante desconhecida, mas está ligado a fatores hormonais, genéticos e ambientais, como exposição solar, infecções, estresse e uso de determinados medicamentos.

Os sintomas do LES variam entre os pacientes, mas geralmente incluem dores articulares, fadiga extrema, febre, lesões cutâneas, queda de cabelo e, em casos mais graves, inflamações em órgãos internos. O diagnóstico é essencial para controlar a progressão da doença. Infelizmente, muitas pessoas desconhecem a existência do lúpus e sua gravidade, o que atrasa o tratamento.

Embora não exista uma forma definitiva de prevenir o lúpus, evitar fatores provocadores, como exposição excessiva ao sol e infecções, pode reduzir as crises. O tratamento busca controlar os sintomas e minimizar os danos aos órgãos afetados, envolvendo o uso de medicamento que reduzem o funcionamento do sistema imunológico, anti-inflamatórios e modificações no estilo de vida.

Há evidências de que uma dietoterapia adequada (dietoterapia é um tratamento através da alimentação onde pode se ajudar na prevenção de alguns sintomas ou prevenir algumas doenças precoces) pode ser um fator essencial para melhorar o

diagnóstico de doenças imunológicas ajudando nas infecções, que é uma das maiores características do lúpus.

Proteínas, lipídeos (gorduras insaturadas e não saturadas), ácidos graxos poliinsaturados, vitamina A, vitamina D, vitamina E, fibras entre outros, são muitos dos nutrientes que mais ajudam no tratamento contra o lúpus (DIETA..., 2012). Estes nutrientes reduzem a maioria das inflamações e mantêm o corpo nutrido e saudável, ou seja, fatores que um paciente com LES precisa para impedir que sintomas mais graves se desenvolvam (CABALLERO-GUTIERREZ, GONZALES, 2016).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, feito pelo Ministério da Saúde em 2014, os pilares para uma alimentação saudável é evitar os alimentos ultraprocessados, diminuir os alimentos processados e dar preferências para os alimentos in natura.

Outro guia importante para a população tem sido a referência do “Meu prato saudável”.

Priorizando os alimentos in natura que chamamos comumente de “alimentos de verdade” preservamos mais os nutrientes e compostos bioativos, que naturalmente previnem todos os tipos de doenças.

Dessa forma os pacientes com LES já diminuem os sintomas apenas por estar consumindo uma alimentação balanceada e rica em nutrientes, seguindo as recomendações da população em geral. Porém como encontra-se com uma inflamação sistêmica deve priorizar alimentos anti-inflamatórios e minimizar os que causam ainda mais inflamações.

Alguns alimentos quando consumidos em excesso podem causar inflamações porque os componentes desses alimentos estimulam a ação de radicais livres, que podem danificar células, tecidos e órgãos. Entre eles:

- Carne vermelha;
  - Carboidratos refinados, como pão branco, macarrão branco e bolachas;
  - Açúcar, como refrigerantes, sorvetes, bolos, geleias e balas;
  - Gorduras saturadas, como margarina, carnes de animais e alimentos fritos;
  - Óleos vegetais, como óleo de coco, de palma e dendê;
- Álcool;
- Alimentos ultraprocessados.

Portanto esses devem ser extintos e/ou evitados para o paciente com LES.

Já alimentos anti-inflamatórios, devem ser incluídos na alimentação frequentemente para melhora da inflamação e imunidade, pois seus compostos não só previnem como melhoram os processos inflamatórios sendo capazes de diminuir os sintomas do LES. Esses alimentos são:

- Vegetais em geral (por conter fibras/ prebióticos): Espinafre, couve, acelga, brócolis, repolho, couve-flor, cenoura e beterraba;
- Frutas (especialmente as vermelhas por conter resveratrol): cerejas, framboesas, mirtilos, morangos, amoras, laranja, toranja, romã, maçã, abóbora e pêra;
- Peixes (de água fria que possuem ômega 3): Salmão, sardinha, cavala e arenque;
- Castanhas (gorduras boas e ômegas): Amêndoas, nozes e avelãs;
- Especiarias e ervas: Açafrão, gengibre, canela e tomilho;
- Leguminosas: Feijão, lentilha e grão de bico.

Outros tipos de alimentos benéficos, mas não tão conhecidos são as PANCs, plantas não convencionais e que você não acha em lugares muito específicos como o mercado, mesmo assim são alimentos essenciais para ajudar na recuperação de alguma enfermidade. Aqui estão alguns exemplos de PANCs que são benéficas em pacientes com LES:

Ora-pro-nóbis, serralha, inhame, pinhão, cereja do Rio grande, hibisco, azedinha, dentre muitas outras.

## 2.2 Materiais e Métodos

Os pacientes com Lúpus eritematoso sistêmico não podem comer alimentos inflamatórios.

Por conta disto, na semana Paulo Freire da etec de São Sebastião-SP, dias antes iniciou-se o planejamento de um produto que saudável, mas que ao mesmo tempo agradasse o paladar destes pacientes.

Foi desenvolvido um sorbet a base de bananas e frutas vermelhas, que são alimentos anti-inflamatórios.

Essas frutas têm grandes propriedades que podem ajudar no sistema imunológico, melhorando a imunidade, além de trazer diversos benefícios para o

coração.

Considerando que as pessoas com lúpus geralmente seguem uma dieta restritiva, a qual limita o consumo de diversos alimentos, desenvolveu-se o produto com o objetivo de oferecer uma alternativa que se adequasse a essa dieta.

Foi elaborado um formulário no Google Forms com o objetivo de verificar o nível de conhecimento da população em São Sebastião (SP). E assim conseguir dar mais visibilidade para a doença.

O questionário foi respondido por 54 pessoas, as contribuições tiveram grande relevância para compreender como o LES está sendo tratado e informado em no País.

Além desse questionário, foi elaborado outro exclusivo para portadores de lúpus eritematoso sistêmico, com o objetivo de identificar se eles já possuíam conhecimento sobre o papel da alimentação no tratamento, se realizaram mudanças alimentares por esse motivo e se observaram alguma diferença em seu tratamento.

### 2.3 Resultados e Discussões

No dia do evento, o sorbet foi vendido por R\$1,00 em copos de café. Diversas pessoas demonstraram satisfação com o produto. Foram recebidos elogios especialmente pela proposta de oferecer uma sobremesa saudável e saborosa.

**Figura 3** - Produto finalizado para SPF.



Fonte: das autoras (2024).

Com essa experiência, os produtos industrializados estão dominando cada vez mais as prateleiras do mercado, o que dificulta a disponibilidade de opções voltadas para o lúpus.

O objetivo do desenvolvimento deste produto foi justamente criar uma alternativa que servisse como um “alimento conforto” permitindo que as pessoas com a condição pudessem desfrutar de uma alimentação adequada.



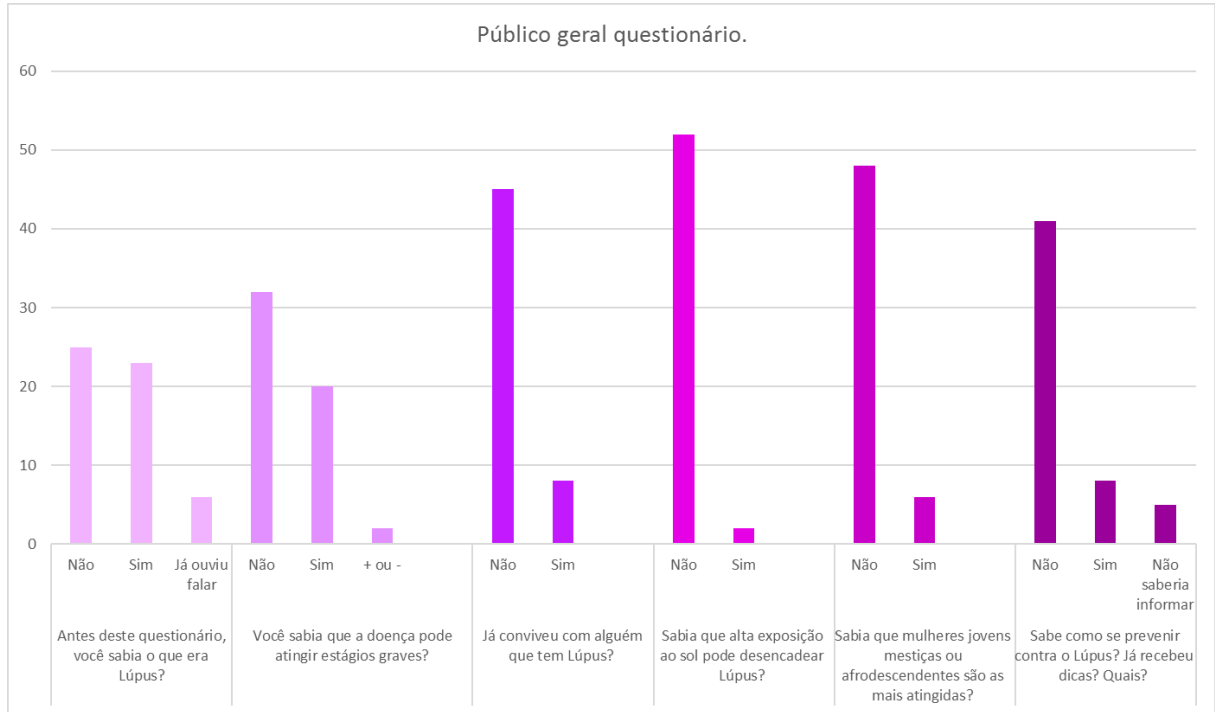
O impacto esperado é ampliar a oferta de produtos diversificados para pacientes com lúpus, aumentar a visibilidade da doença e promover uma alimentação que contribua para a prevenção de sintomas, evitando o agravamento do estado clínico.

Como mencionado anteriormente, foram elaborados dois questionários: um destinado ao público em geral e outro especificamente para pacientes com Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES). A seguir, apresentam-se as perguntas do questionário direcionado ao público geral:

- Antes do nosso questionário, você sabia o que era a doença? Tinha uma leve concepção sobre isso ou já tinha ouvido falar? Se sim, o que você sabia?
- Você imaginava que a doença poderia alcançar estágios tão graves?
- Você convive ou já conviveu com algum portador da doença?
- Você imaginava que a alta exposição ao sol pode desencadear LES?
- Você sabia que o público mais atingido pela doença são mulheres jovens mestiças ou afrodescendentes?
- Você saberia se prevenir contra esta doença? Ou já recebeu alguma dica de como se prevenir? Se sim quais?
- Você diria que o LES é praticamente uma doença "invisível" por quase ninguém falar sobre ela?
- Você acha que a mídia dá informações suficientes sobre o LES?
- Você sabia que uma alimentação balanceada poderia ajudar no tratamento do LES e inclusive no tratamento de diversas doenças?
- Você sabia que em mercados nós temos mais produtos que podem ser prejudiciais para pessoas com Lúpus, do que produtos que são voltados para este público?
- Você gostaria de ver produtos alimentícios destinados para estas pessoas?
- O que você acharia de uma cartilha informativa sobre a doença?
- Dando dicas de como se prevenir, e dicas do que seria bom ou não consumir?
- Você tem alguma ideia de algo que gostaria de ver na cartilha? Algo que ajudasse a melhora lá no seu ponto de vista?
- Você conhece alguém portador da doença? Saberria se esta pessoa estaria interessada em responder um questionário para ajudar na visibilidade da doença?

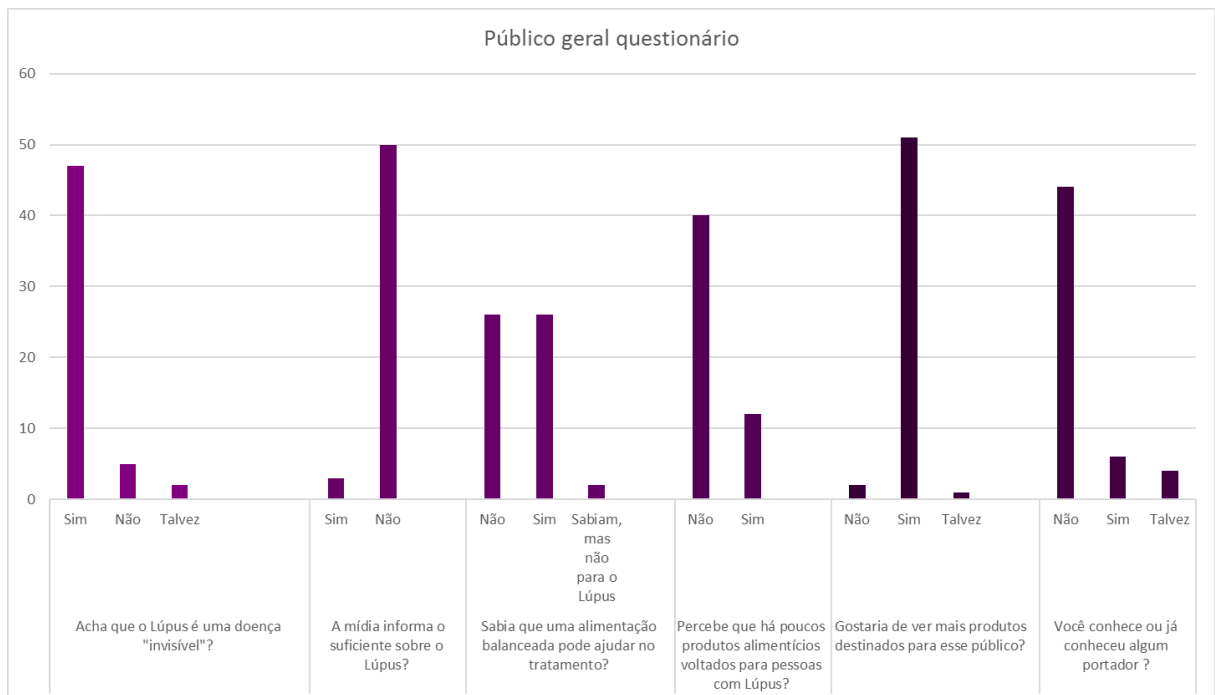
Segue abaixo a tabela contendo as respostas do público geral.

**Tabela 1: Respostas do público geral**



Fonte: das autoras (2024).

**Tabela 2: Respostas do público geral**



Fonte: das autoras (2024).

Agora seguem as perguntas e repostas do questionário direcionado para pacientes com LES:

- Com que idade você recebeu o diagnóstico?

Paciente 1:

Idade: 42

Diagnóstico: 28

Paciente 2:

Idade: 32

Diagnóstico: 29

Paciente 3:

Idade: 20

Diagnóstico: 18

Paciente 4:

Idade: 31

Diagnóstico: 30

Paciente 5:

Idade: 28

Diagnóstico: 22

Paciente 6:

Idade: 25

Diagnóstico: 10

- Qual foi o seu primeiro sentimento e pensamento ao descobrir a doença?

Paciente 1: Tristeza e medo.

Paciente 2: Fiquei apreensiva e com medo, por não saber que o Lúpus tem níveis e pode ser controlado.

Paciente 3: Medo.

Paciente 4: Muito confuso, não sabia o que era realmente o lúpus.

Paciente 5: Fiquei com medo e fiquei com muito medo de morrer.

Paciente 6: Eu era muito nova, então a “ficha não caiu” no momento. Não teve susto, só pensei “ok, vou cuidar direitinho e ficar bem”.

- Você já sabia o que era lúpus?

Paciente 1: Sim.

Paciente 2: Sim.

Paciente 3: Sim, a minha mãe tem o tipo cutâneo.

Paciente 4: Não.

Paciente 5: Não.

Paciente 6: Não.

- Quais foram os primeiros sintomas que você teve antes de receber o diagnóstico do lúpus?

Paciente 1: Dor no corpo.

Paciente 2: Febre baixa frequente, descamação da pele, sensibilidade a luz, fraqueza muscular extrema, fadiga, depressão e alterações nos exames de sangue, como: uma anemia leve, fan alterado, tireoide alterada.

Paciente 3: Dor nas articulações, manchas na pele, alopecia e úlceras oral.

Paciente 4: Asas de borboleta no rosto vermelho, inchaço mãos pés rosto, dor de cabeça febre, cansaço extremo, dor por todo o corpo e dor nos olhos.

Paciente 5: Dores de cabeça fortes e inchaço.

Paciente 6: Emagrecimento, queda capilar, inchaço, dor e febre nas articulações, falta de ânimo e cansaço extremo.

- Quais foram os sintomas que você percebeu depois do diagnóstico?

Paciente 1: Muita dor no corpo e inchaço nas articulações, febre, irritação na pele, cansaço, fadiga, depressão e imunidade baixa.

Paciente 2: Todos os citados acima.

Paciente 3: Manchas roxas pelo corpo.

Paciente 4: Ter lúpus é estar na expectativa constante de que algo possa começar a falhar ou inflamar e atualmente estou com muitas dores de ouvido e agora com dor de cabeça, eu diria que meu ouvido e meu fígado estão me incomodando.

Paciente 5: Dores nas articulações e cansaço.

Paciente 6: Acometimento da pele e mudança de humor.

- Você sabia que a alimentação ajuda no tratamento da doença?  
Paciente 1: Sim.  
Paciente 2: Fiquei sabendo com a consulta médica.  
Paciente 3: Não.  
Paciente 4: Não respondeu.  
Paciente 5: Sim, a alimentação é o essencial.  
Paciente 6: Sim.
- Quais alimentos você começou a comer com mais frequência por conta do Lúpus?  
Paciente 1: Vegetais e proteínas.  
Paciente 2: Nenhum na verdade. Não me engajei o quanto precisava para melhorar minha alimentação.  
Paciente 3: Não teve um específico, minha alimentação segue a mesma.  
Paciente 4: Não respondeu.  
Paciente 5: Comecei a comer mais legumes, verduras e frutas.  
Paciente 6: Folhas verde escuras e leite.
- Quais alimentos você começou a comer menos? (Se não tiver não tem problema)  
Paciente 1: Parei de comer carne.  
Paciente 2: Melhorei minha alimentação de forma geral, mas não fiz uma pesquisa específica do que evitar. Tenho intolerância a lactose e tento evitar ao máximo, assim como um excesso de glúten.  
Paciente 3: Não respondeu.  
Paciente 4: Não respondeu.  
Paciente 5: As comidas gordurosas.  
Paciente 6: Menos massas, doces e sal.
- No seu tratamento você segue algum tipo de dieta ou você só faz uso de medicamentos?  
Paciente 1: Dieta vegetariana.

Paciente 2: Hoje eu melhorei minha alimentação de forma geral e por conta própria. Em relação a medicamentos eu tomei “hidroxcloroquina” por um período de 2 ou 3 anos e fui liberada da medicação.

Paciente 3: Só faço uso de medicamentos.

Paciente 4: Eu só uso remédio, nunca me deram dieta.

Paciente 5: Só faço uso de medicamentos.

Paciente 6: Apenas uso de medicamentos e evito os alimentos que citei acima.

- Como era a sua alimentação antes do diagnóstico e como é agora? Você diria que teve alguma mudança? Ou continua a mesma? E se houver alguma mudança, você acha isso bom ou ruim?

Paciente 1: Alimentação vegetariana e mais natural. Melhora na qualidade de vida.

Paciente 2: Apesar de ter melhorado a alimentação não vejo tanta diferença porque me alimentava bem antes.

Paciente 3: Continua a mesma, não alterei nada.

Paciente 4: Não respondeu.

Paciente 5: A minha alimentação era muito ruim comia muita besteira, agora como coisas mais saudáveis, mudanças sempre é bom.

Paciente 6: Houve mudança. Precisou ficar mais rica, com mais verduras e comidas de verdade, isso é bom.

Me obriga a ter, ou pelo menos pensar em uma vida mais saudável.

- Você diria que as pessoas conhecem o lúpus como deveriam?

Paciente 1: Não conhecem.

Paciente 2: Não.

Paciente 3: Não.

Paciente 4: A maioria das pessoas não sabe o que é o lúpus e como é difícil conviver com a doença.

Paciente 5: Não, muitas pessoas nem sabem o que é

Paciente 6: Com certeza não

- Você acha que a mídia dá visibilidade para a doença como deveria?  
Paciente 1: Não.  
Paciente 2: Não.  
Paciente 3: Não.  
Paciente 4: Não respondeu.  
Paciente 5: Não acho, deveriam falar mais sobre a doença.  
Paciente 6: Não.
- Você diria que nos mercados existem alimentos feitos para o público?  
Paciente 1: Não.  
Paciente 2: Não, nunca vi nenhum com este apelo.  
Paciente 3: Acho que sim.  
Paciente 4: Não.  
Paciente 5: Eu diria que não muito.  
Paciente 6: Meu caso não exige alimentos específicos, mas para as pessoas que precisam, não encontram com facilidade.  
Talvez apenas em mercados maiores, não tão acessíveis até financeiramente.
- Você gostaria de ver mais produtos nos mercados feito para pessoas com Lúpus?  
Paciente 1: Sim.  
Paciente 2: Sim.  
Paciente 3: Sim.  
Paciente 4: Sim.  
Paciente 5: Gostaria.  
Paciente 6: Com certeza!
- O que você acha da ideia de uma cartilha falando sobre o lúpus, dicas de como se proteger e até mesmo de alimentos que são bons para o público?  
Paciente 1: Muito boa.  
Paciente 2: Claro, excelente.  
Paciente 3: Acho necessário! existe um público enorme que não tem conhecimento a respeito da doença.

Paciente 4: Seria um bom começo.

Paciente 5: É uma ótima ideia, ajudaria mais as pessoas a saberem o que é lúpus e como podem se prevenir de algo mais grave.

Paciente 6: Acho uma ótima ideia! Muitas pessoas não têm acesso direto aos profissionais que podem ajudar nisso, então uma cartilha ajudaria.

Ao analisar cada caso, observe-se que o LES reage de maneiras distintas em cada paciente, tendo, assim, um efeito diferente em cada pessoa.

Por exemplo, examinando os sintomas que cada uma sentiu, confirma-se que, apesar de muitos serem comuns, há uma grande parte que variou de uma para outra; ou seja, uma sentiu algum sintoma que as outras podem nunca ter sentido.

Falando sobre a alimentação, algumas delas mudaram seu jeito de se alimentar pois sentiram uma mudança ruim em seu corpo após a doença; outras, por outro lado, não mudaram nada, já que não sentiram impacto nenhum sobre isso.

Isso pode ser devido ao fato de que a alimentação das que mudaram seus hábitos alimentares não era tão favorável. Por outro lado, as que não mudaram seus hábitos já tinham uma alimentação boa antes mesmo de serem diagnosticadas, o que causa um diferencial entre elas.

E vale destacar que a paciente 4, só faz uso de medicamentos, tem alguns de seus sintomas um pouco mais elevados do que os das outras. Como, por exemplo, seu fígado, que já está começando a ter uma reação negativa. Isto pode estar ligado ao uso apenas dos remédios e à falta de uma alimentação abrangente; porém, não é um fato que podemos confirmar. Por isso, deve-se observar com atenção cada caso, para que seja possível ajudar em seu tratamento com mais eficácia.

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Foi analisado que o Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES) é uma doença que varia de pessoa para pessoa, apresentando sintomas e reações específicas a alimentos e níveis distintos da condição. Esses fatores demonstram que a doença se manifesta de forma única em cada indivíduo. As pesquisas também indicam que a alimentação pode contribuir para o tratamento e aliviar efeitos colaterais, desde que seja equilibrada. Uma dieta inadequada, por outro lado, pode agravar o quadro e acelerar a progressão da doença.



Por fim, a cartilha desenvolvida, que será disponibilizada na internet após aprovação, O objetivo é disseminar informações sobre o lúpus e oferecer orientações práticas sobre como lidar com a doença, destacando os alimentos benéficos para os pacientes.

## REFERÊNCIAS

PRADO, Felício Cintra do et al. **Atualização Terapêutica: urgências e emergências**. 3. ed. Sao Paulo: Artes Medicas, 2017. 651 p. 651 v. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8081372/mod\\_resource/content/3/Texto%20LES%204o%20ano.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8081372/mod_resource/content/3/Texto%20LES%204o%20ano.pdf). Acesso em: 01 mar. 2024.

MUSA, Leticia Souza et al (ed.). **Reflexões e inovação multidisciplinares em saúde no século XXI: perfil lipídico e hábito alimentar de pacientes com Lupus Eritematoso Sistêmico-10 anos de acompanhamento**. Es.L: Institutos Scientia, 2022. 376 p. Disponível em: <https://institutoscientia.com/wp-content/uploads/2022/06/capitulo-saude-48.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2024.

MORAIS, Bruna Lima et al. **Desenvolvimento de receitas e ebook de orientação com base nas plantas alimentícias não convencionais para minimizar os efeitos do lúpus**. Sao Paulo: Etec Cidade Tiradentes, 2021. 48 p.

SATO, Emilia Inoue et al. Consenso brasileiro para o tratamento do Lupus Eritematoso Sistêmico. 48. ed. Sao Paulo: **Rev Bras Reumatol**, 2002. 362 p.

Da Silva, A. C. M. C. (2020). **A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS ANTIINFLAMATÓRIOS**. SEMPESq - Semana De Pesquisa Da Unit-Alagoas,(7).Recuperado.de [https://eventos.set.edu.br/al\\_sempesq/article/view/12119](https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/12119).

# CARTILHA INFORMATIVA SOBRE O LES



**CENTRO PAULA SOUZA**  
**ETEC DE SÃO SEBASTIÃO**  
**Técnico em Nutrição e Dietética**

**Isis B. F. Macedo**

**Maria Fernanda S. P. de Jesus**

**Maria Luiza P. de França**

**Mayra V. Braz**

**IMPACTO DA DIETOTERAPIA EM PACIENTES COM LÚPUS  
ERITEMATOSO SISTÊMICO (LES).**

**São Sebastião**

# O que é o lúpus eritematoso sistêmico?

O lúpus eritematoso sistêmico, ou LES, é uma doença autoimune em que as células imunológicas do corpo atacam a si mesmas. Por conta disso, normalmente ocorrem diversas inflamações no corpo.

É uma doença que pode atacar múltiplos órgãos, dependendo do estágio em que se encontra. Exemplos de órgãos que podem ser atingidos:

- Pele;
- Rins;
- Coração;
- Cérebro.

Além disso, seus sintomas se tornam cada vez mais agressivos de acordo com o estágio da doença. Alguns dos sintomas mais comuns são:

- Dor;
- Inchaço em partes do corpo;
- Rigidez muscular ou falta de flexibilidade;
- Febre;
- Cansaço;
- Alterações no sangue;
- Queda de cabelos;
- Retenção de líquidos.



Uma de suas principais características é uma mancha avermelhada nas maçãs do rosto e no dorso do nariz, denominada lesão em "asa de borboleta", porque seu contorno lembra o formato de uma borboleta. Por conta disso, essa lesão se tornou um símbolo da doença.

**CURIOSIDADE:** A data de 10 de maio é o Dia Mundial da Conscientização do Lúpus.

Muitos podem desconhecer o fato, porém estudos confirmam que o lúpus atinge principalmente mulheres afrodescendentes ou mestiças. No Brasil, há uma estimativa de que, em 1.700 mulheres, 1 tem LES. Já em relação ao sexo masculino, a cada 10 mulheres, teremos 1 homem com a doença.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, "as estimativas indicam que existam cerca de 65 mil pessoas portadoras de lúpus eritematoso sistêmico".

A cada dia que passa, milhares de brasileiros podem estar contraindo a doença, porém ainda não se deram conta.

Mas afinal...**como se contrai lúpus?**



# **Como se contrai lúpus eritematoso sistêmico?**

Ainda não é confirmado o motivo que leva uma pessoa a ter lúpus, porém as principais suspeitas são: genética, infecções, problemas hormonais e alta exposição ao sol.

## **Como se prevenir do lúpus**

Aqui colocaremos dicas que podem ajudar a se prevenir contra o lúpus, já que existem fatores que podem contribuir para a prevenção da doença, apesar de não haver uma certeza de 100% de que o LES não afetará seu corpo. Essas dicas são essenciais para aumentar a probabilidade de que você não seja afetado, e elas são:

- Beber bastante água (beber água ajuda na prevenção e tratamento de diversas doenças, além de beneficiar muito a saúde física do seu corpo e, claro, trazer diversos benefícios, como uma pele incrivelmente bonita);





- Ter uma alimentação balanceada;
- Não se expor muito ao sol e usar protetor solar (todos os dias, se possível);
- Ter hábitos de vida saudáveis;
- Manter uma saúde mental saudável.

## **Tenho lúpus... E agora ?**

Se você acabou de descobrir que tem lúpus e não sabe o que fazer nem por onde começar, não se preocupe! A maior dica que podemos te dar é que você procure profissionais para te auxiliar, como médicos, nutricionistas e um psicólogo. Esse trio é imbatível para te ajudar no tratamento da doença. E, claro, com o auxílio deles, comece o seu tratamento para que o LES não venha a aumentar seus estágios. Como dito antes, o LES atinge diversos órgãos; não significa que todos os pacientes terão os mesmos sintomas. Entretanto, se não for bem cuidado, ele pode atingir cada órgão citado acima.



Porém, sabemos que os custos dessas consultas são altíssimos e que não é fácil pagar os três ao mesmo tempo, mas não se desanime! Claro que um médico é essencial e você necessitará dele na maior parte do tempo. Todavia, existem profissionais como psicólogos e nutricionistas nas redes sociais que dão diversas dicas de como conviver e tratar a doença, além de várias páginas de apoio contra o lúpus... Opções é o que não faltam! O importante aqui é você jamais desistir de sua luta! Viver com lúpus é uma luta constante e exaustiva, e, claro, nem tudo que nós vemos na internet hoje pode ser levado a sério, mas, com as informações necessárias e especialistas da área, conseguimos conviver e aprender de um jeito mais fácil.

## **Dietoterapia**

De início, este nome pode parecer estranho para você, mas seu significado é bem simples. A dietoterapia é um tratamento através da alimentação que pode ajudar na prevenção de alguns sintomas ou na prevenção de algumas doenças precoces.





No tratamento do lúpus, é muito comum que os pacientes tenham um tratamento baseado somente em medicamentos, e normalmente alguns desses remédios são corticóides, que servem para ajudar a reduzir inflamações. No entanto, seu longo período de uso pode desencadear outros problemas, como ganho de peso, insônia, aumento de colesterol e dores de cabeça.

Mas ainda há uma solução. Como dito, a dietoterapia ajuda no tratamento de doenças, e no lúpus não seria diferente. Quando o tratamento é combinado com medicamentos e alimentação, ele se torna ainda melhor. Inclusive, há certos alimentos que ajudam até mesmo a minimizar os efeitos do corticóide, ou seja... só benefícios, não é mesmo?

Assim, uma alimentação mais equilibrada e balanceada pode ajudar a estabilizar e impedir que a doença acelere em seu corpo. Os remédios não são as únicas formas de ajudar na prevenção de sintomas, se soubermos manusear a alimentação corretamente.



**AVISO IMPORTANTE:** Sim, a alimentação é importante, mas queremos deixar claro que, no lúpus, não existe uma dieta que deve ser seguida à risca. Na verdade, isso vai depender de pessoa para pessoa e de como o organismo dela está reagindo a certos alimentos.

Com tudo, existem alimentos que podem ser evitados ou consumidos com menos frequência, e existem alimentos que podem ser consumidos mais vezes. A seguir, daremos dicas de alimentos que ajudam no lúpus!

## **Alimentos benéficos para o LES**

No lúpus, podemos consumir com menos frequência alimentos inflamatórios, como os embutidos e industrializados. E, claro, o que mais devemos priorizar são alimentos anti-inflamatórios. Normalmente, muitos pensam que uma dieta leva a um custo enorme, já que os alimentos necessários são, normalmente, caros, mas, na verdade, não é bem assim. O que realmente importa é se o alimento vai te ajudar a nutrir seu corpo corretamente e não quanto ele custa. Diversos alimentos baratos do dia a dia têm esses efeitos, e aqui está uma pequena lista deles:



## **Frutas:**

- Abacaxi;
- Abacate;
- Amora;
- Banana;
- Framboesa;
- Goiaba;
- Kiwi;
- Laranja;
- Maçã;
- Melancia;
- Mirtilo;
- Morango;
- Mamão;
- Uva roxa.

## **Hortalças:**

- Alface;
- Batata;
- Batata doce;
- Brócolis;
- Cebola;
- Cenoura;
- Couve;
- Gengibre;
- Milho;
- Nabo;
- Rabanete.

## **Oleáginosas:**

- Abricó;
- Amendoim;
- Azeitonas;
- Castanhas;
- Castanhas do Pará;
- Linhaça;
- Nozes.

## **Leguminosas:**

- Ervilha;
- Feijão;
- Grão de bico;
- Lentilha.



Claro que precisamos de proteínas nesta dieta. Carnes brancas e magras são essenciais e não podem faltar. Já as carnes vermelhas, se consumidas em excesso, podem gerar mais inflamações; porém, se forem consumidas em quantidades aceitáveis e acompanhadas de diversos tipos de alimentos, não te afetarão como você imagina. Para que isso aconteça, é bom você dar uma olhada na estrutura do meu prato saudável. Ele permitirá que você tenha uma alimentação balanceada e equilibrada, ajudando na sua saúde.

## **Receita do nosso Lubet**

Neste momento, você deve estar pensando que pessoas com lúpus vivem em uma dieta infinita com várias restrições. Mais uma vez, queremos reforçar que não existe uma dieta certa para os pacientes, e sim indicações. Analisando o caso, vemos que nem sempre os portadores irão querer seguir todas as indicações todos os dias.



Pensando nisso, nós criamos uma receita de um doce saudável e refrescante para os pacientes, e este produto se chama Lubet! Um Lubet é um sorbet que criamos pensando nos portadores de LES, e aqui deixaremos a receita para você fazer na sua casa, experimentar e poder comer todas as vezes que quiser fugir de um determinado padrão. Aproveitem!

### Receita:

Você precisará de um congelador, processador, 300g de bananas, 300g frutas vermelhas (morangos, amoras, framboesas e mirtilo) e água.

### Modo de preparo:

Depois de congelar todas as frutas por pelo menos 24 horas. Pegue um processador e aos poucos adicione pequenas porções das frutas, caso esteja difícil o processo de trituração pode ser necessário adicionar água, após bater deverá ficar um creme homogêneo. Assim já estando pronto para o consumo.

INGREDIENTES	QUANTIDADE EM GRAMAS	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Banana	300g	1 e 1/2 Xíc.
Frutas vermelhas (morango, amora, framboesa e mirtilo)	300g	1 e 1/2 Xíc.
Água filtrada	50g	4 Colheres de sopa



# Agradecimentos

**Professor orientador Tarcísio Sales Vasconcelos**

**Professora coorientadora Andréa Cristina Evangelista de Abreu**

**Professora Wanessa A. Beltrami de F. F. Campos**

**Coordenadora Aneleide Marcelli dos Santos**