

Lúpus

Entenda os sintomas, o diagnóstico, o tratamento e os cuidados do dia a dia

Esta apostila tem caráter educativo e não substitui avaliação médica. Em caso de suspeita de lúpus ou piora dos sintomas, procure atendimento de saúde.

Atualizado em março de 2026

Guia rápido

Natureza	Autoimune e crônica
Curso da doença	Pode alternar crises e períodos de controle
Órgãos que podem ser afetados	Pele, articulações, rins, sangue, coração, pulmões e sistema nervoso
Tratamento	Individualizado, conforme sintomas e gravidade
Acompanhamento	Regular, com equipe de saúde e exames periódicos

O que é lúpus?

O lúpus é uma doença autoimune crônica. Isso significa que o sistema de defesa do corpo passa a atacar tecidos saudáveis, provocando inflamação e podendo afetar pele, articulações, rins, sangue, pulmões, coração e sistema nervoso.

A forma mais conhecida é o lúpus eritematoso sistêmico (LES), mas também existem apresentações cutâneas e situações relacionadas a medicamentos.

A doença costuma alternar períodos de atividade, chamados de crises ou surtos, e períodos de controle, quando os sintomas melhoram.

Sintomas mais comuns

Os sintomas variam bastante de uma pessoa para outra. Entre os sinais mais frequentes estão: cansaço intenso, febre, dores nas articulações, rigidez, inchaço, manchas ou lesões na pele e maior sensibilidade ao sol.

Algumas pessoas apresentam vermelhidão no rosto em forma de “asa de borboleta” sobre bochechas e nariz. Também podem ocorrer queda de cabelo, feridas na boca, dor ao respirar, inchaço nas pernas, alteração urinária e dor de cabeça persistente.

Como esses sinais podem se parecer com os de outras doenças, o diagnóstico não deve ser feito apenas por um sintoma isolado.

Quem pode ter lúpus?

O lúpus pode aparecer em diferentes idades, inclusive em crianças, adolescentes e adultos. É mais comum em mulheres, especialmente em idade fértil, mas também pode ocorrer em homens.

A causa exata não é única. Há participação de fatores genéticos, hormonais, imunológicos e ambientais. Exposição solar, infecções e alguns medicamentos podem atuar como gatilhos em pessoas predispostas.

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico é clínico e laboratorial. O médico considera a história da pessoa, o exame físico e exames complementares, porque não existe um único teste que confirme o lúpus em todos os casos.

Entre os exames que podem ser usados estão hemograma, exame de urina, função renal, marcadores inflamatórios e autoanticorpos como FAN e outros testes específicos, conforme a avaliação médica.

Em alguns casos, pode ser necessário acompanhamento com reumatologista e, dependendo do órgão afetado, com nefrologista, dermatologista ou outros especialistas.

Tratamento

O lúpus não tem cura conhecida até o momento, mas tem tratamento. O objetivo é controlar a inflamação, prevenir danos aos órgãos, reduzir crises e melhorar a qualidade de vida.

O plano terapêutico é individualizado. Pode incluir protetor solar, anti-inflamatórios, antimaláricos, corticoides, imunossupressores e outras medicações, conforme a gravidade e os órgãos comprometidos.

O uso dos remédios deve ser feito exatamente como orientado pela equipe de saúde. Interromper ou ajustar doses por conta própria pode aumentar o risco de piora.

Cuidados no dia a dia

Proteção solar diária é uma medida muito importante, mesmo em dias nublados. Também ajudam: sono regular, atividade física adaptada à orientação profissional, alimentação equilibrada, cessar tabagismo e manter vacinação conforme recomendação médica.

Registrar sintomas, crises, efeitos colaterais e resultados de exames pode facilitar o acompanhamento. Apoio psicológico e grupos de apoio também podem ser úteis, já que o impacto emocional da doença pode ser relevante.

Sinais de alerta para procurar atendimento rapidamente

Procure atendimento sem demora se houver falta de ar, dor no peito, convulsão, confusão mental, inchaço importante, diminuição do volume de urina, febre persistente, sangramentos incomuns ou piora importante do estado geral.

Esses sinais podem indicar atividade importante da doença, infecção ou complicações relacionadas ao tratamento.

Lúpus e gravidez

Pessoas com lúpus podem engravidar, mas a gestação idealmente deve ser planejada junto à equipe médica, de preferência em período de doença controlada.

Alguns medicamentos podem precisar ser ajustados antes e durante a gravidez. Por isso, qualquer plano reprodutivo deve ser discutido com antecedência com o médico.

Mitos e verdades

- “Lúpus pega?” Não. O lúpus não é contagioso.
- “Toda pessoa com lúpus tem a mesma evolução?” Não. A doença varia muito em intensidade e órgãos afetados.
- “Quem tem lúpus pode ter vida ativa?” Sim. Com acompanhamento regular e tratamento adequado, muitas pessoas estudam, trabalham e mantêm rotina produtiva.

Checklist de acompanhamento

<input type="checkbox"/>	Consultas regulares com a equipe de saúde
<input type="checkbox"/>	Uso correto dos medicamentos
<input type="checkbox"/>	Proteção solar diária
<input type="checkbox"/>	Exames solicitados em dia
<input type="checkbox"/>	Vacinação revisada com orientação médica
<input type="checkbox"/>	Anotações sobre sintomas e crises

Fontes institucionais consultadas

- Ministério da Saúde do Brasil - páginas informativas sobre lúpus, sintomas e tratamento.
- NIAMS/NIH - informações sobre sintomas, fatores de risco, diagnóstico e tratamento.
- NHS - visão geral do lúpus e cuidados práticos.
- Mayo Clinic - apoio ao entendimento de sintomas, diagnóstico e tratamento.