

TER CUIDADO

Protege-te das gripes e constipações, pois o lúpus aproveita as fases em que estás mais enfraquecido, para dar sinal!

Por isso, evita o contacto próximo e prolongado com pessoas infetadas, assim como ambientes poluídos!

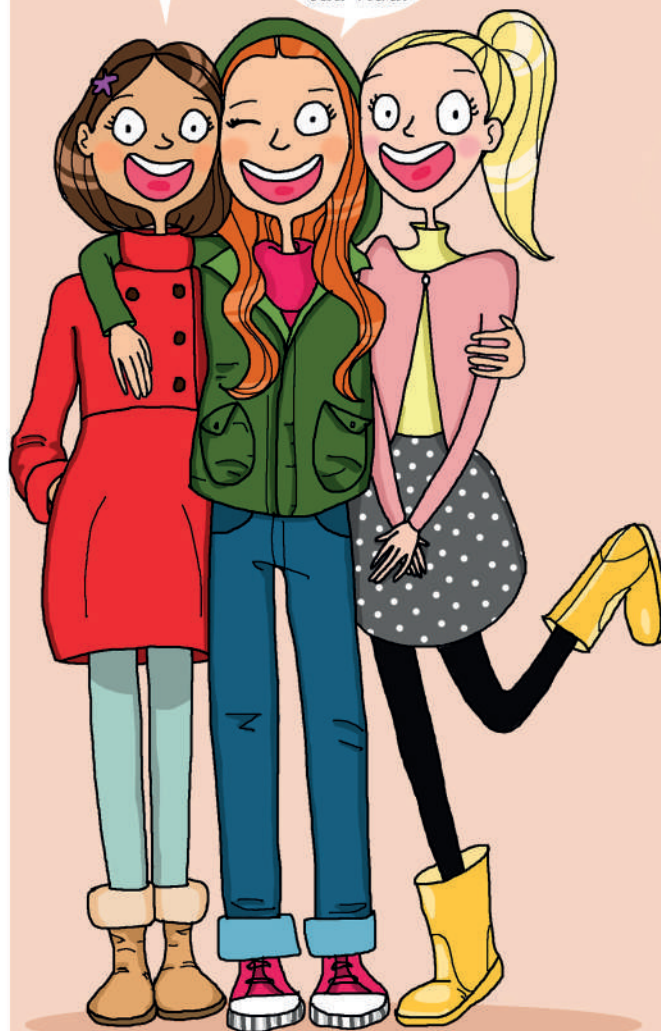


ATITUDE POSITIVA

Está provado que sorrir faz bem à saúde! Entre outros benefícios, o riso alivia o stress e fortalece o sistema imunitário!

O lúpus é só uma parte da tua vida!

Vive feliz e tranquilo, pois de certeza que tens coisas maravilhosas dentro de ti e à tua volta!



O QUE A CRIANÇA
E O ADOLESCENTE DEVEM
MODIFICAR NO SEU
DIA-A-DIA PARA MELHOR
VIVER COM LÚPUS

associacao.doentes.lupus@gmail.com
Praça João do Rio, 9 r/c Dt*, 1000-180 Lisboa
www.lupus.pt



PROJETO COFINANCIADO PELO INR, I.P.

ASSOCIAÇÃO DE DOENTES COM LÚPUS

MEDICAÇÃO

Para que o lúpus “adormeça”, é muito importante tomares diariamente os medicamentos!



Vai às consultas marcadas pelo teu médico!
Diz-lhe tudo o que sentes e segue os seus
conselhos! Ele vai ajudar-te a melhorar!

PROTEÇÃO SOLAR

Não faças
exposições
prolongadas ao sol,
e lembra-te sempre
do protetor solar e
do chapéu!

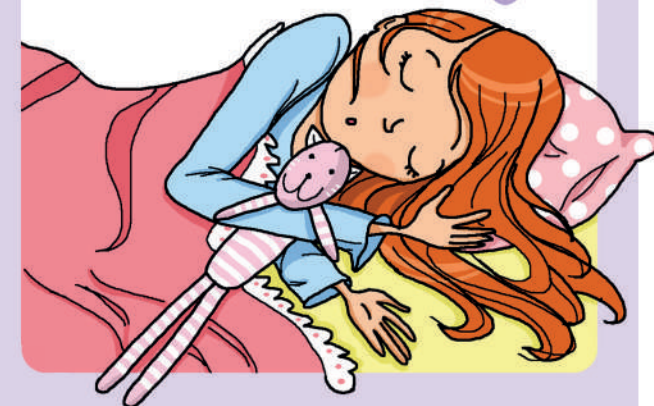
Os raios solares
tornam o lúpus
mais ativo,
sabias?



DESCANSO

O descanso é um
carregamento de baterias!

O teu corpo agradece um
período de 9 a 12 horas de sono
para recuperar das atividades
diárias!



Durante o dia também mereces uma
pausa! Diverte-te a fazer o que mais
gostas!