



## ASSOCIAÇÃO DE DOENTES COM LÚPUS

Fundada em 1992, a Associação de Doentes com Lúpus é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que tem procurado ser uma ponte entre os doentes e os vários universos que os rodeiam: família e amigos, médicos e outro pessoal de saúde, políticos e sociedade em geral.

### OBJETIVOS

- Divulgar a doença
- Promover os direitos dos doentes com Lúpus
- Apoiar os doentes e as suas famílias
- Colaborar na investigação médica sobre Lúpus e sua terapêutica
- Cooperar com as sociações congêneres estrangeiras e associações de doentes nacionais

### SERVIÇOS

Lares residências de curta duração em Lisboa e Matosinhos.



ASSOCIAÇÃO DE DOENTES COM LÚPUS



### NÚCLEOS

Matosinhos Angra do Heroísmo Funchal  
Ponta Delgada Olhão Beja Coimbra

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

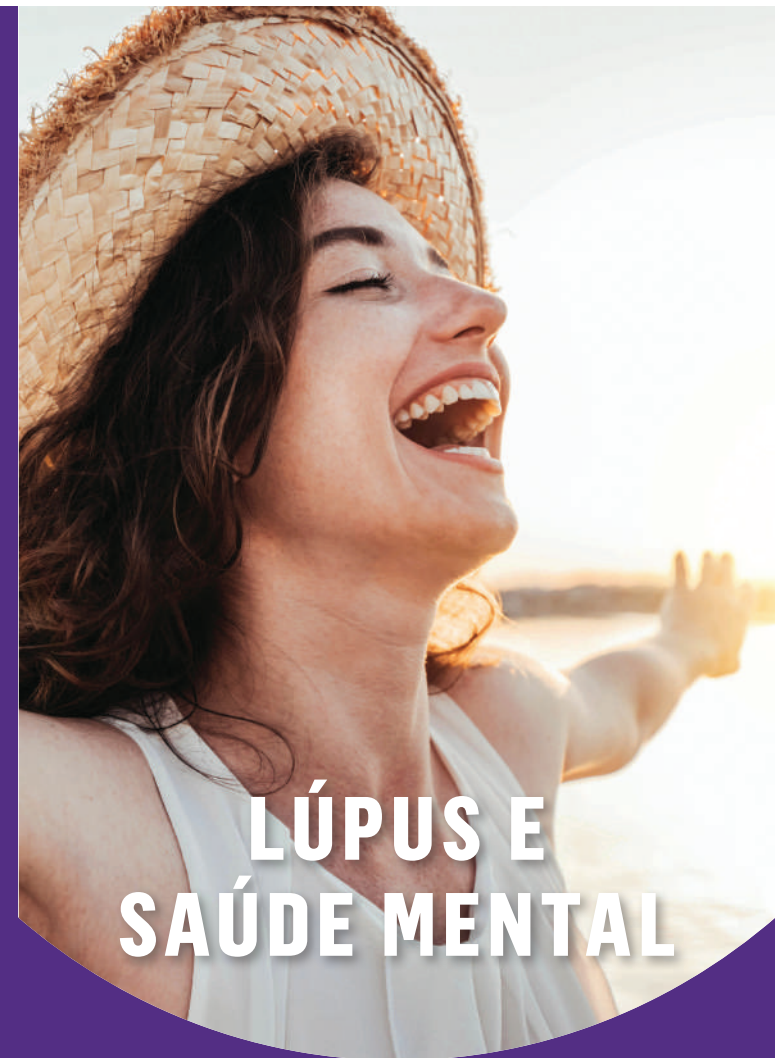
[www.lupus.pt](http://www.lupus.pt)



Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segur  
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

PROJETO COFINANCIADO PELO INR, I.P.

ASSOCIAÇÃO DE DOENTES COM LÚPUS



# LÚPUS E SAÚDE MENTAL



*ajude-nos a ajudar!*

ASSOCIAÇÃO DE DOENTES COM LÚPUS



## PORQUÊ UM NOME ESTRANHO?

Lúpus significa lobo em latim e o termo é utilizado porque uma forma hoje rara de vermelhidão na pele, causada por Lúpus, era semelhante a uma dentada de um lobo.

## O QUE É A DOENÇA LÚPUS?

É uma doença do sistema imunitário com origens provavelmente genéticas e que afecta maioritariamente as mulheres. Nesta doença o corpo produz demasiados anticorpos (defesas do corpo) que acabam por defender-nos demais causando processos inflamatórios.

## QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

Os dois sintomas principais são as dores na articulações e o cansaço extremo que não desaparece mesmo depois de descansar. Outros sintomas que podem aparecer são: vermelhidão da pele, depressão, anemia, febre e aftas.

Os sintomas de Lúpus podem facilmente ser confundidos com outras doenças o que torna mais difícil para os profissionais de saúde a descoberta da doença. Existem, no entanto, análises ao sangue que ajudam a detectar a doença.

## O QUE MAIS PODE CAUSAR E/OU AGRAVAR O LÚPUS?

As infecções virais, a medicação muito forte, a luz do sol e períodos marcantes do desenvolvimento ao longo da vida como a puberdade, a maternidade ou a menopausa. Muitas vezes é a combinação de várias causas que origina o Lúpus.

## TRATAR ENVOLVE MEDICAÇÃO?

Algumas formas de Lúpus são tão leves que não necessitam de ser tratadas com medicação. Noutros casos a medicação anti-inflamatória permite ajudar as pessoas. Podem ainda ser tratadas com esteróides.



## COMO LIDAR COM LÚPUS?

INFORME-SE O MAIS POSSÍVEL SOBRE A DOENÇA

COMBATA A FADIGA, ORGANIZANDO PERÍODOS DE DESCANSO E PROGRAMANDO AS ACTIVIDADES DIÁRIAS

EVITE A EXPOSIÇÃO DIRECTA À LUZ SOLAR E ÀS LUZES FLUORESCENTES

SEJA CLARO COM A FAMÍLIAS E COM OS AMIGOS SOBRE AS QUESTÕES ASSOCIADAS À DOENÇA

DESENVOLVA NOVOS INTERESSES E GOSTOS, SE POSSÍVEL E SE DESEJÁVEL

PEÇA A AJUDA DA FAMÍLIA, DOS SEUS AMIGOS E DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE



## LÚPUS E DEPRESSÃO

Muitas vezes é difícil para as pessoas saberem a diferença entre a tristeza normal e a Depressão. A Depressão é como uma "tristeza doente" e pode ser caracterizada principalmente por: tristeza marcada, angustia, falta de esperança e desmotivação.

Muitas vezes o agravamento do Lúpus está associado a o agravamento da Depressão e como estão quase sempre associados, devem ser tidos em consideração conjunta para ajudar a tratar melhor os sintomas.



## ASSOCIAÇÃO DE DOENTES COM LÚPUS



## LIGAÇÃO ENTRE LÚPUS E DOENÇA MENTAL

O Lúpus e a Doença Mental estão ligados. A prova deste facto é que muitas pessoas que têm Lúpus têm também sintomas na área da saúde mental (até 75% nalguns estudos). É importante falarmos destes aspectos porque existem sintomas que devem ser considerados e tratados como quaisquer outros sintomas de uma doença. As pessoas não devem sentir vergonha de abordar estas questões.

### PRINCIPAIS SINTOMAS DE DOENÇA MENTAL, QUE PODEM APARECER LIGADOS AO LÚPUS

#### PROBLEMAS COGNITIVOS

Alterações no funcionamento da memória, atenção, concentração ou percepção das coisas  
ANSIEDADE

Sentimentos de inquietação e angústia marcados e persistentes  
PROBLEMAS DO HUMOR

Depressão (tristeza marcada e persistente que incapacita as pessoas)

#### PROBLEMAS NA FORMA E NO CONTEÚDO DO PENSAMENTO

Períodos de alguma confusão mental e em situações muito pouco frequentes, as pessoas podem acreditar em coisas que não representam a realidade.



## IDEIAS A NÃO ESQUECER

- Estes sintomas devem ser considerados como importantes.
- Podem ser diagnosticados, se necessário com a ajuda de especialistas.
- Podem ser tratados (medicação específica ou medicação para o Lúpus).
- Outras formas de ajuda, por exemplo a psicoterapia.
- Não dê menos importância a estes sintomas por "serem coisas da cabeça" pois podem ter um impacto importante na sua qualidade de vida.

