



**CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENEU – UNIATENEU**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**

**BRUNA REBECA DE LIMA ARAÚJO**  
**VANESSA ALVES DA SILVA**

**A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO ALIADA AO TRATAMENTO DO LÚPUS  
ERITEMATOSO SISTÊMICO**

**FORTALEZA/CEARÁ**  
**2022**

**BRUNA REBECA DE LIMA ARAÚJO**

**VANESSA ALVES DA SILVA**

**A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO ALIADA AO TRATAMENTO DO LÚPUS  
ERITEMATOSO SISTÊMICO**

Artigo científico apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Ateneu, como parte dos requisitos para obtenção do Título de Bacharel.

Orientador (a): Profa. Esp. Renata Maria Alves de Avelar Menezes

**FORTALEZA-CEARÁ**

**2022**

**BRUNA REBECA DE LIMA ARAÚJO**

**VANESSA ALVES DA SILVA**

**A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO ALIADA NO TRATAMENTO DO LÚPUS  
ERITEMATOSO SISTÊMICO**

Artigo científico apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Ateneu, como parte dos requisitos para obtenção do Título de Bacharel.

Aprovada em: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profa. Esp. Renata Maria Alves de Avelar Menezes, orientador (a).  
Centro Universitário Ateneu (UniATENEU)

---

Prof. Dra. Denise Rocha Nepomuceno dos Santos  
Centro Universitário Ateneu (UniATENEU)

---

Prof. Esp. Débora Mary Sales Moura  
Centro Universitário Ateneu (UniATENEU)

## **DEDICATÓRIA**

Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus que é o maior orientador das nossas vidas. Ele nunca nos abandonou em momentos de necessidade e sem a direção que nos foi dada, a conclusão deste trabalho não seria possível. Destinamos essa dedicação também a nossa família que sempre acreditou em nosso potencial, sendo eles o pilar da nossa formação como ser humano.

## **AGRADECIMENTOS**

O desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso contou com ajuda de diversas pessoas, dentre as quais agradecemos: aos professores e orientadores, que durante o semestre nos acompanharam, dando auxílio e suporte necessário para elaboração do projeto.

Aos professores do curso de nutrição, que através dos ensinamentos nos permitiram está concluindo esse trabalho hoje. Aos nossos pais, que nos incentivaram a cada momento e não permitiram que desistissemos .

A Nutrição é arte de amar os detalhes dos alimentos e, através deles, transformar pessoas em um quadro maior em que semblantes caídos dão lugar a grandes sorrisos.

Claúdia Nascimento

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
2	METODOLOGIA.....	12
3	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	13
4	CONCLUSÃO.....	18
5	REFERÊNCIAS.....	20

.

## RESUMO

O Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES) é uma doença de causa desconhecida, com diagnóstico complexo e que acomete mais mulheres do que homens, pode ocasionar diversas complicações à saúde inclusive o surgimento de outras patologias. O tratamento convencional do LES é a base de medicamentos, no entanto, existem outros fatores que são importantes aliados durante este processo, são eles: a prática de atividade física, o acompanhamento psicológico e uma alimentação anti-inflamatória adequada. O objetivo desse trabalho foi realizar uma revisão de literatura para verificar o que já foi constatado sobre a alimentação saudável no tratamento do LES. Para tanto, utilizou-se a busca por artigos em 3 plataformas de pesquisa: Scielo, Pubmed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os descritores utilizados nas buscas foram: Lúpus Eritematoso Sistêmico; Alimentação Saudável; Alimentação e Lúpus. Foram identificados 35 artigos pertinentes ao tema, após serem submetidos aos critérios de inclusão e exclusão, analisou-se 5 artigos para as constatações finais desta revisão. Ao final, concluiu-se que existem evidências comprovadas que a alimentação vem a beneficiar os portadores do LES, porém se junto aos medicamentos também for aliado uma dieta saudável, o paciente poderá obter excelentes resultados, podendo trazer a remissão da doença, aumentar sua qualidade de vida e conseqüentemente longevidade.

**Palavras-chave:** LES, Doenças Crônicas Não Transmissíveis; Alimentação Saudável.

## ABSTRACT

Systemic lupus erythematosus (SLE) is a disease of unknown cause, with a complex diagnosis that affects more women than men, can cause several health complications including the emergence of other pathologies.

Conventional treatment of SLE is based on medication, however, there are other factors that are important allies during this process, they are: the practice of physical activity, psychological monitoring and an adequate anti-inflammatory diet. The objective of this study was to review the literature to verify what has already been found about healthy eating in the treatment of SLE. For that, we used the search in 3 research platforms: Scielo, Pubmed, Virtual Health Library (VHL). The descriptors used in these searches were: Systemic Lupus Erythematosus; Healthy eating; Diet and Lupus. We identified 35 articles relevant to the topic,

which after being submitted to the inclusion and exclusion criteria, 5 were analyzed for the final findings of this research. In the end, it was concluded that there is proven evidence that food benefits SLE patients, but if a healthy diet is also combined with the drugs, the patient can obtain excellent results, which can bring about remission of the disease, increase their quality of life and hence longevity.

**Keywords:** SLE, Chronic Noncommunicable Diseases; Healthy eating.

## 1. Introdução

### Lúpus

O Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES) é uma doença autoimune inflamatória crônica, com diagnóstico complexo e possivelmente fatal, podendo afetar vários órgãos e tecidos devido a elaboração de auto anticorpos (WEIDENBUSCH, 2017). O LES trata-se de um mau funcionamento do sistema imunológico, onde os anticorpos do corpo conflitam contra o seu próprio organismo, ao invés de combater os antígenos (GOMES, 2015).

O nome Lúpus é provindo do latim no qual significa lobo. Pierre Lazenave, um médico francês, por volta 1851 observou feridas pequenas que revestiam a pele do nariz e as bochechas, assemelhando-se a mordida de um lobo, por isso o nome da patologia como Lúpus Eritematoso, se referindo a lobo e eritematoso a cor vermelha. O médico canadense Sir William Osler caracterizou ferimentos que envolvem várias partes do corpo, por isso a adição da palavra “sistêmico”. O surgimento do Lúpus eritematoso veio da união “Lúpus (lobo) + eritematoso (vermelhidão) + sistêmico (todo)” (SALDANHA, 2021).

Os principais tipos de LES são: o cutâneo, no qual é notório apenas manchas na pele comumente avermelhadas ou eritematosas, especialmente nas áreas que se expõe a luz solar (orelhas, rosto, peitoral e nos braços); e já no LES sistêmico acontece que um ou mais órgãos internos são afetados (BRASIL, 2021).

O exame clínico da doença pode apresentar uma extensa variedade de sintomas, como: febre, deterioração muscular, articulações edemaciadas e doloridas, lesões na pele e na cavidade oral (NAZARÉ *et al.*, 2021).

A estimativa no Brasil, é de 8,7 casos novos de LES a cada 100.000 indivíduos. Seu surgimento é mais comum em mulheres, principalmente com faixa etária entre 15 e 45 anos (SANTOS *et al.*, 2019).

Conforme a literatura, a mortalidade no LES segue um padrão bimodal; no início a morte é provocada especialmente pela infecção, continuada pela atividade renal ou do sistema nervoso central (SNC) grave, quando se encontra nos estágios mais avançados da patologia; existe um crescimento na mortalidade por doenças cardiovasculares ligada à aterosclerose, em partes relacionadas com a corticoterapia e com a inflamação crônica (COSTI *et al.*, 2017). As doenças cardiovasculares são uma das causas cruciais de morte

provocada pelo LES, acometem cerca de 50% dos portadores da doença, incluindo também a insuficiência cardíaca, as doenças coronárias, do miocárdio e entre outras. De cada três pacientes com lúpus, dois possuem hipertensão arterial sistêmica (MOCARZEL, 2015).

Além das modificações metabólicas da própria patologia, o indivíduo se depara com consequências a longo prazo do uso de corticoides e antimaláricos, como a hidroxicloroquina, por exemplo, e imunossupressores (azatioprina, ciclofosfamida e micofenolato de mofetila), sendo a base do tratamento e/ou controle da doença (GOTTSCHALK, 2015). Assim como existe o tratamento com medicamentos, existem também outros meios essenciais para um atendimento integral aos portadores de LES, como o apoio psicossocial, atividade física, abordagem dietética de forma particular e instrução sobre a patologia (KLACK *et al.*, 2012).

### **Alimentação e LES**

Os hábitos nutricionais de um ser humano podem provocar resultados cada vez mais surpreendentes, tanto nos aspectos que podem levar ao progresso de doenças autoimunes quanto na eficiência de seu tratamento pois, embora o avanço de doenças autoimune não tenha um motivo propriamente definido, sabe-se que os fatores externos podem ocasionar um enorme efeito nessa problemática (BOUILLON, 2017).

Diversos fatores externos tem o potencial de influenciar na imunidade e na saúde como um todo, são eles: a má alimentação, má digestão e absorção de nutrientes, o estresse, a privação de sono, o sedentarismo, etc. Dentre todos estes fatores, a alimentação saudável age em conjunto para estimular o sistema imunológico e auxiliar na prevenção de várias doenças (ARAÚJO *et al.*, 2020).

A alimentação é uma grande aliada para manutenção da saúde, pois fornece macro e micronutrientes fundamentais para as funções do organismo, além de diversos metabólitos secundários que oferecem atividades anti-inflamatórias, favorecendo o perfeito funcionamento do organismo, mantendo um equilíbrio entre não inflamação e inflamação, servindo também para complementar o tratamento de doenças inflamatórias como as doenças crônicas não transmissíveis (GUTIÉRREZ *et al.*, 2016).

A terapia nutricional em pessoas diagnosticados com LES é uma temática de grande importância, uma vez que a dieta pode reduzir os efeitos

adversos dos remédios administrados no dia a dia (COSTA, 2018). Estudos avaliando o estado nutricional de portadores com LES mostram que esses pacientes apresentam o estado nutricional não adequado com grande consumo de lipídios e proteínas e pequena ingestão de micronutrientes, além disso o excesso de peso foi a principal alteração nutricional percebido entre eles (SOUZA *et al.*, 2016).

O presente trabalho visa apresentar para a comunidade acadêmica, por meio de uma revisão de literatura, como a alimentação saudável vem a influenciar no tratamento do LES, trazendo uma diversidade de opiniões relevantes sobre o tema, a fim de esclarecer as vantagens de uma alimentação livre de toxinas que pode auxiliar o indivíduo a conviver melhor com a doença, aumentando sua expectativa de vida. Este estudo contribui para a comunidade universitária por se tratar de assunto de relevância para as áreas de nutrição, medicina e farmácia, podendo ser utilizado como fonte de pesquisa dos cursos citados e demais da área da saúde.

A motivação dessa pesquisa se deu pelo fato de que percebe-se uma ausência de reconhecimento da importância da alimentação saudável como aliada ao tratamento do Lúpus, tanto pelos portadores da doença, como também por parte da população de modo geral. Dessa forma, o trabalho foi norteado pela seguinte pergunta: como a alimentação saudável pode influenciar no tratamento do Lúpus Eritematoso Sistêmico?

## **2. Metodologia**

Esta pesquisa, de natureza qualitativa, consiste numa revisão integrativa de literatura. O modelo qualitativo tem por objetivo interpretar o fenômeno em observação, não apresentando a inquietação com números de dados, pois não tem o desejo de expor efeitos para a população. Logo esse tipo de abordagem não renuncia à observação, análise, descrição e compreensão do fenômeno com o objetivo de compreender seu significado (NEVES, 2015). A revisão integrativa possibilita a síntese de diversos estudos publicados e permite conclusões gerais relacionadas a uma área específica de estudo (MENDES; SILVEIRA *et al.*, 2008).

Na primeira etapa foi estabelecido a questão de pesquisa, qual seja :  
“como a alimentação saudável pode influenciar no tratamento do Lúpus Eritematoso Sistêmico?”

Posteriormente definiu-se os seguintes descritores:

- Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES)
- Alimentação Saudável
- Alimentação e Lúpus

Estes descritores foram inseridos, de forma individual, nas seguintes plataformas de pesquisa: Google Acadêmico, Scielo, Pubmed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Elencou-se alguns critérios de inclusão e exclusão para selecionar os artigos interessantes para esta pesquisa e que responderiam à pergunta norteadora.

Os critérios de inclusão foram: os artigos que descreviam sobre o LES e suas principais particularidades, a alimentação saudável, artigos sobre aspectos nutricionais relacionados ao lúpus e a influência da dietoterapia. Foram incluídos também artigos disponibilizados na íntegra gratuitamente, artigos em português, inglês e espanhol, e artigos com bibliografias atuais, de até 10 anos de lançamento. Os critérios de exclusão compreenderam os artigos baseados no lúpus cutâneo, quando houve associação do lúpus com outras doenças autoimunes como Artrite reumatoide, tireoidite de Hashimoto, diabetes mellitus tipo 1 e entre outros não citados no trabalho, e artigos sobre doenças crônicas transmissíveis.

Após aplicação dos critérios de exclusão, realizou-se a leitura de 35 resumos, dos quais, 9 atendiam aos critérios de inclusão. Após a análise destes 9, foram selecionados 6 artigos para sistematizar as principais informações, conforme o Quadro 1.

### **3. Resultados e Discussões**

Para analisar os principais resultados encontrados durante a revisão de literatura, as informações foram organizadas no quadro a seguir (Quadro 1).

**QUADRO 1: ARTIGOS SELECIONADOS PARA ANÁLISE DOS RESULTADOS**

N	TÍTULO	AUTOR/ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
1	<b>Dieta e aspectos nutricionais no lúpus eritematoso sistêmico</b>	KLACK <i>et al.</i> , 2012.	Revisar a influência dos fatores nutricionais sobre o lúpus eritematoso sistêmico (LES) e abordar uma alternativa complementar em seu tratamento.	Uma alimentação com moderado teor energético e protéico, mas rica em vitaminas, minerais, e ácidos graxos mono/poli-insaturados pode promover ação benéfica protetora contra danos tissulares e supressão da atividade inflamatória, além de auxiliar no tratamento dessas comorbidades.
2	<b>Alimentos con efecto anti-inflamatorio</b>	GUTIÉRREZ; GONZÁLES, 2016.	Buscar evidências associadas a ingredientes ativos com efeito anti-inflamatório encontrados em alimentos comumente usados.	A alimentação funcional, permite que o organismo incorpore alimentos com propriedades não só nutricionais, mas também quimiopreventivas. Atualmente e com o avanço da conhecimento é possível a ingestão de fitoquímicos, capazes de reduzir o risco de desenvolver várias condições patológicas, incluindo doenças subjacentes inflamatórias; sendo este um fator de risco que pode ser modificado com a ingestão de alimentos moduladores do processo.
3	<b>Influência da dieta no tratamento do Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES)</b>	COSTA, 2018.	Avaliar a influência de macro e micronutrientes no tratamento de pacientes diagnosticados com LES, a fim de propor a melhora da qualidade de vida e diminuir a mortalidade dos pacientes.	A abordagem dietética pode auxiliar no controle da inflamação e atividade da doença no LES, não são todos os componentes alimentícios que farão grande diferença em relação ao tratamento da doença de base, mas com a combinação de quantidades e vias (alimentar e suplementação) é possível fazer o controle das doenças crônicas, em detrimento das medicações e inflamação em diversos estágios da doença, podendo prolongar

				a vida do paciente e melhorar sua qualidade de vida.
4	<b>Avaliação do impacto de intervenção nutricional na composição corporal de adolescentes com lúpus eritematoso sistêmico juvenil</b>	ABAD, <i>et al.</i> , 2018.	Avaliar o impacto de um protocolo de intervenção nutricional na modificação da composição corporal e no consumo alimentar de adolescentes com lúpus eritematoso sistêmico juvenil em comparação com um grupo controle e sua variação ao longo do tempo, e verificar a associação da massa gorda total nos dois grupos com: prática de atividade física, atividade da doença e uso de glicocorticóides	A intervenção nutricional visando comportamento alimentar saudável durante nove meses em adolescentes com lúpus eritematoso sistêmico promoveu melhora nos hábitos alimentares e parece proteger em relação ao ganho excessivo de peso e de gordura corporal.
5	<b>Lúpus Eritematoso Sistêmico: métodos de diagnóstico e estratégias de tratamento.</b>	NAZARÉ, <i>et al.</i> , 2021.	Descrever através de uma revisão de literatura, a fisiopatologia, os principais métodos de diagnóstico e tratamento do Lúpus eritematoso sistêmico.	Apesar do crescente número de estudos e publicações sobre patogenia, diagnóstico e tratamento do LES, não se tem ao certo uma padronização sobre os métodos de diagnóstico e tratamento que seja universal para toda a população. A característica inespecífica dos seus sintomas e a falta de conhecimento atual sobre seus mecanismos intrínsecos de ação corroboram para um retardo em seu diagnóstico.
6	<b>Evolução do Perfil Antropométrico e Hábito Alimentar após 10 Anos em Pacientes com Lúpus Eritematoso Sistêmico.</b>	SOUZA, <i>et al.</i> , 2016.	Avaliar o perfil antropométrico e hábito alimentar após 10 anos de acompanhamento de um grupo de pacientes com LES e identificar possível associação com índice de cronicidade e atividade da doença.	Revelou piora do perfil lipídico e maior concentração de gordura abdominal em pacientes com LES após 10 anos de seguimento, embora a dieta tenha se mantido estável. Fatores relacionados à doença ou ao tratamento podem ter influenciado esses resultados, mas não foram avaliados neste estudo.
7	<b>Assistência nutricional à paciente com lúpus</b>	BARBOSA, <i>et al.</i> , 2019.	Revisar a influência dos fatores nutricionais sobre o lúpus	Foi identificado que a dieta adequada ao tratamento do LES tem como objetivos

	<b>eritematoso, esclerose sistêmica e desnutrição grave.</b>		eritematoso sistêmico (LES) e abordar uma alternativa complementar em seu tratamento.	principais a redução de risco para doença cardiovascular e aterosclerótica, bem como a redução dos fatores inflamatórios e a melhora da função imunológica. Os pacientes com LES podem beneficiar-se de uma dieta nutricionalmente equilibrada para a manutenção de um peso corporal ideal e com controle calórico efetivo para evitar a resistência insulínica, aumentando os níveis da HDL (protetora) e diminuindo os de TG.
8	<b>Avaliação do estado nutricional e da atividade física em pacientes com lúpus eritematoso sistêmico.</b>	BEHIRY, <i>et al.</i> , 2020.	Avaliar o estado nutricional, a atividade física e os aspectos associados em pacientes com LES. MÉTODOS: As características nutricionais, clínico-laboratoriais, sócio-demográficas e de tratamento de 170 mulheres com LES foram avaliadas, em estudo transversal.	A frequência de excesso de peso, nesta população, foi elevada e esteve associada a alguns fatores de risco tradicionais para doenças cardiovasculares e a alguns fatores de pior prognóstico do LES. Logo, incentivar o controle do peso deve fazer parte dos principais objetivos do tratamento de todo paciente com LES

Fonte: Elaborado pelas autoras

Ao longo de muito tempo, as inquietações a respeito da alimentação eram direcionadas ao grande consumo de alimentos com alta quantidade de açúcar, sódio e gordura. As preocupações são consideráveis, já que o exagerado consumo desses alimentos, junto a fatores como estresse e sedentarismo, relaciona-se com a incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), responsáveis por altas taxas de mortalidade da população nos últimos anos. World Health Organization (SUÍÇA, 2015 apud MARTINELLI, 2019).

Evidências científicas demonstram a elevação das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) relacionadas a uma série de fatores de risco, dentre as quais a alimentação, que muitas vezes é também parte do tratamento não farmacológico de diversas dessas patologias, ressaltando assim a sua importância (LINDEMANN *et al.*, 2016).

Existem evidências que os processos inflamatórios são moduláveis pela ingestão regular de alimentos ricos em fitoquímicos com comprovado efeito anti-inflamatório (GUTIÉRREZ *et al.*, 2016). Uma dieta relacionada ao consumo variado e regular de alimentos in natura, frescos e com grande presença de hortaliças e frutas se demonstra essencial no combate e prevenção à diversas doenças, principalmente às doenças crônicas não-transmissíveis. Entende-se a relevância substancial de estratégias dietoterápicas, como o consumo adequado de nutrientes com ação oxidante para o equilíbrio fisiológico e uma vida mais saudável (NERI-NUMA *et al.*, 2017).

Teoricamente a Ingesta alimentar composta em nutrientes influencia no sistema imunológico e se traduz em crescimento da imunidade inata associado a uma regulação multifacetada da imunidade obtida. Em seguimento a isso é apontado que há relação entre a deficiência de vitamina D e a predominância de algumas doenças autoimunes como lúpus sistêmicos, esclerose múltipla, diabetes melito insulino dependente, artrite reumatóide e doença inflamatória intestinal (COAN E BITENCOURT, 2019).

A terapia nutricional em pessoas diagnosticados com LES é uma temática de grande importância, uma vez que a dieta pode reduzir os efeitos adversos dos remédios administrados no dia a dia (COSTA, 2018). Estudos avaliando o estado nutricional de portadores com LES mostram que esses pacientes apresentam o estado nutricional não adequado com grande consumo de lipídios e proteínas e

pequena ingestão de micronutrientes, além disso o excesso de peso foi a principal alteração nutricional percebido entre eles (SOUZA *et al.*, 2016).

Em pacientes com LES a diminuição dos níveis de gordura corporal é capaz de levar à redução da inflamação e das doenças associadas. Esse ponto de vista sugere que o estado nutricional e o consumo alimentar de indivíduos com LES podem interferir na trajetória da patologia (BEHIRY, *et al.*, 2020). Uma dieta apropriada é capaz de ser um fator essencial para tornar melhor o prognóstico de doenças imunológicas, ajudando também na prevenção de infecções e no desenvolvimento de doenças cardiovasculares, além disto, uma alimentação com moderado teor energético e protéico, mas rica em vitaminas, minerais, e ácidos graxos mono/poli-insaturados, pode promover ação benéfica protetora contra danos tissulares e supressão da atividade inflamatória, além de auxiliar no tratamento dessas comorbidades (KLACK *et al.*, 2012).

A doença necessita do uso de imunossupressores e corticosteroides, vindo a afetar o metabolismo, modificando as carências nutricionais e a subtração de nutrientes (BARBOSA *et al.*, 2019). O tratamento medicamentoso é fundamental, contudo, outras ferramentas podem ser usadas como apoio para o lúpus, tais como a abordagem dietética, integrar esse paciente na sociedade e também a atividade física (BORBA *et al.*, 2008; KLUMB *et al.*, 2015).

Diversas manifestações presentes no portador do LES têm relação com a nutrição, não como uma causa etiológica, mas como repercussão clínica. As mais habituais incluem carência de vitamina D, zinco, selênio, nefrite, glomerulonefrite, alteração lipídica, anorexia, pancreatite e hepatite. Todavia, adequando ao tratamento crônico a base de corticosteróides, percebe-se consequências secundárias que também podem ser reduzidas com a dieta, tais como : ganho de peso, resistência à insulina, osteoporose, dislipidemia, hipertensão, hipocalcemia, hiperglicemia, e tendência para infecções (COMO, 2018).

Uma maneira favorável de abordagem do LES é a dietoterapia, com indicação de alimentos ricos em minerais e vitaminas (principalmente os antioxidantes) e ácidos graxos mono/poli-insaturados, e moderado consumo energético, objetivando à redução dos marcadores inflamatórios e auxiliando no tratamento dessas comorbidades e das reações contrárias aos remédios (KLACK *et al.*, 2012). A melhoria dos hábitos alimentares pode proteger os pacientes portadores de lúpus de uma perda de massa magra intensa e crescimento da massa gorda

(ABAD, *et al.*, 2018), este mesmo autor constata também que promoveu melhora nos hábitos alimentares e parece proteger em relação ao ganho excessivo de peso e de gordura corporal. Disponer de hábitos nutricionais abundantes de alimentos ricos em ômega 3, sementes e castanhas, assim como, frutas vermelhas e cítricas, legumes, iogurtes naturais e outros probióticos, azeite de oliva, óleo de coco, e abacate, é importantíssima para uma alimentação correta e anti-inflamatória (ZHAO *et al.*, 2016).

Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia as pessoas portadoras de LES devem ter cuidados especiais como evitar alimentos ricos em gorduras e o álcool, porém o uso de bebidas alcoólicas em pouca quantidade não interfere especificamente com a doença.

Não obstante, apesar do crescente número de estudos e publicações sobre patogenia, diagnóstico e tratamento do LES, não se tem ao certo uma padronização sobre os métodos de diagnóstico e tratamento que seja universal para toda a população. A característica inespecífica dos seus sintomas e a falta de conhecimento atual sobre seus mecanismos intrínsecos de ação corroboram para um retardo em seu diagnóstico (NAZARÉ *et al.*, 2021).

Os questionamentos sobre os hábitos alimentares e suas relações com a prevenção/tratamento de patologias, devem permanecer nas discussões de todos os indivíduos e em todos os níveis, possibilitando uma auto-reflexão nos participantes no sentido de reparar prováveis falhas alimentares (AMORIM, 2012).

O estado da dieta nutricional está relacionado à ingestão de nutrientes da alimentação propriamente dita, como também de suplementos, tendo relação com o estado nutricional. Portanto, o estado nutricional é extremamente importante no equilíbrio do sistema imunológico, e a composição da dieta assume papel indispensável na constância da saúde de todas as pessoas, inclusive para os portadores de doenças autoimunes como Lúpus Eritematoso Sistêmico (AURELIANO, 2018).

## 5. Conclusão

O Lúpus Eritematoso Sistêmico é uma doença crônica, com diagnóstico altamente complexo, possui diversos efeitos colaterais podendo atingir vários órgãos do corpo humano, trazendo limitações ao portador pois causa dores, fadiga, inchaço nas articulações entre outras consequências, vindo a possibilitar a existência de outras patologias se não tratada adequadamente. Com isso, a alimentação vem a contribuir com o tratamento à medida que diminui os efeitos deletérios e regredindo a inflamação entre outras sequelas do LES.

Em virtude das constatações registradas nos artigos analisados pode-se concluir que existem evidências comprovadas que a alimentação vem a beneficiar os portadores do LES, pois diversos efeitos colaterais podem surgir devido ao tratamento medicamentoso, porém se junto aos medicamentos também for aliada uma dieta saudável e anti-inflamatória, o paciente poderá obter excelentes resultados, podendo trazer a remissão da doença e aumentar sua qualidade de vida. Contudo se faz necessário a realização de mais estudos que comprovem a eficácia na alimentação saudável no tratamento do Lúpus.

## REFERÊNCIAS

ABAD, T. T. O.; **Avaliação do impacto de intervenção nutricional na composição corporal de adolescentes com lúpus eritematoso sistêmico juvenil**. 2015. 93 f. Tese (Doutorado) - Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2015.

AMORIM, B.M.; **Os discursos sobre alimentação saudável: um estudo de caso com os participantes do programa floripa ativa do bairro córrego grande**. Monografia - Curso de Ciências Sociais da UFSC. 2012. Acesso em: 17 de mai. de 2022. Disponível em: [http://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/99075/TCC\\_Cienci as%20Sociais1.pdf?sequence=1](http://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/99075/TCC_Cienci as%20Sociais1.pdf?sequence=1).

ARAÚJO, L. *et al.* **Como a alimentação pode melhorar a imunidade?. Dicas para uma alimentação saudável durante a quarentena**. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/37415/1/Alimentação%20e%20imunidade.pdf> acesso em: 06 mai. 2022.

AURELIANO, W. A. Trajetórias Terapêuticas Familiares: doenças raras hereditárias como sofrimento de longa duração. **Ciencia e Saúde Coletiva**, 23(2), 369-380.2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/GdDn9cjL4gLTyghMXYMBjQn/?lang=pt>.

BARBOSA, F. K. L. *et al.* Assistência nutricional à paciente com lúpus eritematoso, esclerose sistêmica e desnutrição grave: um estudo de caso. *In*: ONE, Giselle M.da C.; ROCHA, B. L. (org.). **Nutrição interativa**. 2. ed. João Pessoa: Instituto Medeiros de Educação Avançada - Imea, 2019. Cap. 5. p. 95-111.

BEHIRY, M., *et al.* Avaliação do estado nutricional e nível de atividade da doença em pacientes com lúpus eritematoso sistêmico em um hospital terciário. **Revisão Colomb Reumatol**, Bogotá, v.26, n.2, p.98-104, May, 2020. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012181232019000200097](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012181232019000200097)

BOUILLON, R. Comparative analysis of nutritional guidelines for vitamin D. **Nature Reviews Endocrinology**. 13, p. 466–479. 2017.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde de A a Z**. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/l/lupus-1/lupus>. Acesso em: 8 abril 2022.

COAN F. C., *et al.* O uso da vitamina D em doenças autoimunes: revisão sobre o potencial terapêutico. **Revista Inova Saúde**, Criciúma, 9. COMO a modificação da dieta pode auxiliar pacientes com Lúpus? Segunda Opinião Formativa (SOF). Biblioteca virtual de Saúde (BVS), Atenção Primária em Saúde. Maranhão, 10 de outubro de 2018. Disponível em: <https://aps-repo.bvs.br/aps/quem-tem-lupus-pode-fazer-dieta/> Acesso em 17 de mai. 2022.

COSTA, G. S. **Influência da dieta no tratamento do Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES)**. 2018. 16 f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação) - Curso de Nutrição, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.

COSTI *et al.* Mortalidade por lúpus eritematoso sistêmico no Brasil: avaliação das causas de acordo com o banco de dados de saúde do governo. **Revista Brasileira de Reumatologia**, Belém. v. ,n. , p. 1. , 2017. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/rbr/a/pxLDNyGHRd8vcMKXnTB5wtG/?lang=pt#:~:text=%C2%AE%20vers%C3%A3o%202.0.-,Resultados,respectivamente%2C%20acima%20da%20m%C3%A9dia%20brasileira.>>. Acesso em 26 abr. 2022.

GOMES, P.M.S. Lúpus eritematoso cutâneo: manifestações clínicas e análise laboratorial. **Sustinere**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 1, p. 3-21, jan - jun. 2015.

GOTTSCHALK, T.A. *et al.* Pathogenicinflammationand its therapeutictargeting in systemiclupuserythematosus. **Frontiers in Immunology**, Austrália, v.6, n.550, p.1-14, out.2015.

GUTIÉRREZ, L. *et al.* Alimentos conefectoanti-inflamatorio. **Acta Médica Peruana**, Peru, v. 33, n. 1, p. 50-64, mar. 2016.

KLACK, K. *et al.* Dieta e aspectos nutricionais no lúpus eritematoso sistêmico. **Rev Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 52, n. 3, p. 395-408, mar. 2012. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/rbr/a/GdDn9cjL4gLTYghMXYMBjQn/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 14 abr. 2022.

KLUMB, E. M.*et al.* Consenso da Sociedade Brasileira de Reumatologia para o diagnóstico, manejo e tratamento da nefrite lúpica. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 55, p. 1-21, jan – fev. 2015.

LINDEMANN, I., *et al.* Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, p.599-610, Fev, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2016.v21n2/599-610/pt/>>. Acesso em: 17 de mai. de2022.

MARTINELLI, S. S. *et al.* Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 4251-4262, nov. 2019.

MENDES K. D. S. *et al.* Revisão Integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto e Contexto Enfermagem**, Florianópolis, 2008 Out-Dez; 17(4): 758-64.

MOCARZEL, L. O. C.*et al.* Lúpus eritematoso sistêmico: revisão das manifestações cardiovasculares. **Internacional Journalof Cardiovascular Sciences**, v. 28, n. 3, p. 251-261, mar – abr. 2015.

NAZARÉ, K. A. *et al.* Lúpus Eritematoso Sistêmico: métodos de diagnóstico e estratégias de tratamento. **BrazilianJournalOfSurgeryAndClinicalResearch – Bjsr**, Ipatinga, v. 34, n. 3, p. 36-41, 23 abr. 2021.

NERI-NUMA, I. A. *et al.* SmallBrazilianwildfruits: Nutrients, bioactivecompounds, health- promotionpropertiesandcommercialinterest. **Food ResearchInternational**, v. 103, n. October 2017, p. 345–360, mai – out. 2018.

NEVES, M. O. A importância da investigação qualitativa no processo de formação continuada de professores: subsídios ao exercício da docência. **Revista do Departamento de Fundamentos da Educação da Universidade Federal do Piauí**, Piauí, v. 2, n. 1, p. 17-31, 2015. Disponível em: <https://revistas.ufpi.br/index.php/fundamentos/article/view/3723/2186>. Acesso em: 14 abr. 2022.

PEZZOLE, E. R. *et al.* Fatores de risco para Lúpus Eritematoso Sistêmico: revisão de literatura, **Revista Uniandrade**, Curitiba , v. 15, n. 1, p. 1, mai. 2014.

SALDANHA, A. A. **Ser mulher, gestante e ter lúpus: experiências vividas. 2021. 115 f.** Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado Pelo Programa de Pós-Graduação em Serviço Social, Serviço Social, Pontifca Universidade Católica, Rio de Janeiro, 2021.

SANTOS S. C. *Det al.* Principais cuidados de enfermagem aos pacientes portadores de Lúpus Eritematoso Sistêmico: relato de experiência. **Revista Pró-univerSUS**. 2019. 10 (2): 39-47.jul – dez. 2019.

SOUZA L. S. *et al.* AB0469evolutionofanthropometric profile andhabit food after 10 years insystemiclupuserythematosuspatients. **Ann Rheum Dis**. 2016; 75:1066.

TEIXEIRA, T. de M. *et al.* Papel da vitamina D no lúpus eritematoso sistêmico. **Revista de Nutrição**, Rio de Janeiro, ago. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/5gTj8chnhFHd7qMfKwpKJNg/?lang=pt>. Acesso em: 14 abr. 2022.

WEIDENBUSCH, M. *et al.* The innateimmune system in humansystemiclupuserythematosus. **Clinical Science**, v.131, p.625-634, mar. 2017.

ZHAO, Z. *et al.* Celiacdiseaseautoimmunity in patientswithautoimmune diabetes andthyroiddiseaseamong Chinese population. **PlosOne**. 11(7), jul. 2016.