



GUIA DE BOLSO

Viver com

TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO NAS DOENÇAS AUTOIMUNES

2026

Edição

Carlos Carneiro e Natália Oliveira

Coordenação

Comissão Científica do NEDAI

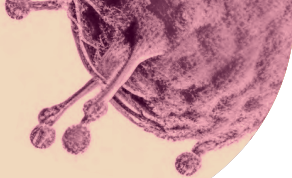
Patrocínio Científico

SPMI
Sociedade Portuguesa
de Medicina Interna



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

PREFÁCIO



Receber o diagnóstico de uma doença autoimune é, para muitos, o fim de uma longa e exaustiva busca por respostas e, simultaneamente, o início de uma jornada desconhecida. É o momento em que o corpo — outrora um aliado silencioso — passa a ser visto como um território de conflito.

A expressão “o meu sistema imunitário está a atacar-me” carrega um peso emocional imenso. No entanto, este guia não nasce da ideia de guerra, mas sim da necessidade de “reconciliação”.

Viver com uma patologia autoimune (seja Lupus, Artrite Reumatoide, Esclerodermia, Espondilite ou tantas outras) é enfrentar o desafio da invisibilidade. Muitas vezes, a dor e a fadiga não se traduzem em marcas externas, o que torna o apoio de quem nos rodeia mais complexo e a nossa própria resiliência mais solitária.

Este guia foi escrito para ser a bússola que faltava nesse labirinto. Aqui, não encontrará apenas termos clínicos ou estatísticas frias, mas sim um mapa prático para:

1. “Compreender o Porquê”: Traduzir a complexidade da imunologia para uma linguagem que lhe permita ser o protagonista das suas decisões médicas.
2. “Retomar o Controlo”: Identificar gatilhos do stress à alimentação — que podem acalmar ou despertar as crises.
3. “Nutrir a Mente e o Corpo”: Estratégias de autocuidado que respeitam os seus limites, sem os transformar em barreiras intransponíveis.

Ter uma doença crónica não significa a ausência de uma vida plena. Significa, sim, que as regras do jogo mudaram e que precisamos de aprender a jogar com as novas cartas que nos foram dadas.

Este guia é um convite para deixar de ser apenas um doente e passar a ser um gestor da sua própria doença.

Vamos começar este caminho juntos, um passo (e um dia) de cada vez.

Carlos Carneiro

Coordenador Nacional do Núcleo de Estudos de Doenças Autoimunes da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna

Viver com TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO NAS DOENÇAS AUTOIMUNES



O papel do estilo de vida na gestão da doença

As doenças autoimunes constituem uma causa importante de dor, limitação funcional e diminuição da qualidade de vida. O seu tratamento baseia-se, frequentemente, em medicamentos específicos capazes de controlar a inflamação e prevenir dano nos tecidos.

No entanto, o tratamento não farmacológico assume um papel complementar fundamental no controlo da doença, melhorando os sintomas, a capacidade funcional e a qualidade de vida, ao mesmo tempo que ajuda a prevenir outras doenças crónicas e a promover a saúde global.

A importância destas medidas é reconhecida por recomendações internacionais, que destacam ainda a necessidade de individualização da sua prescrição e aconselhamento. De facto, não existe uma abordagem única para todos os doentes. As recomendações devem ser adaptadas à idade, ao estado de saúde, à presença de outras doenças e às capacidades de cada pessoa.

A prescrição deve basear-se num diálogo regular entre o doente e os profissionais de saúde sobre estes temas, para receber orientação adequada e apoio na implementação das mudanças necessárias.

Importa reforçar que as intervenções no estilo de vida não substituem o tratamento médico. Pelo contrário, devem ser encaradas como um complemento, capaz de potenciar os efeitos dos medicamentos e contribuir para melhores resultados a longo prazo.

Exercício físico

O exercício físico é uma das intervenções não farmacológicas mais importantes nas doenças autoimunes.

A prática regular de atividade física pode trazer vários

benefícios, incluindo a redução da dor e da fadiga, a melhoria da mobilidade, o aumento da força muscular e a melhoria da qualidade de vida.

Além disso, o exercício físico contribui para melhorar a saúde cardiovascular e o bem-estar geral.

As pessoas que vivem com doenças autoimunes devem evitar o sedentarismo e procurar manter atividade física regular, adaptada às suas capacidades e limitações.

De forma geral, recomenda-se cerca de **150 minutos por semana** de atividade física moderada, isto é, atividade que aumenta a frequência cardíaca e respiratória, exigindo algum esforço, mas permitindo ainda conversar. Atividades como a caminhada rápida, a dança, a hidroginástica ou o ciclismo em terreno plano são bons exemplos.

Estes 150 minutos podem ser distribuídos ao longo da semana e acumulados em períodos de pelo menos 10 minutos. Assim, pequenas mudanças no quotidiano, como caminhar mais em deslocações para o emprego ou nos tempos de lazer, podem contribuir significativamente para atingir este objetivo.

Idealmente, o exercício deve ser diversificado e incluir diferentes componentes:

- **atividade aeróbica**, como caminhar, nadar, andar de bicicleta ou dançar.
- **exercícios de fortalecimento muscular**, incluem flexões, agachamentos ou treino com resistência. Contribuem para fortalecer os músculos e proteger as articulações.
- **exercícios de flexibilidade, coordenação e equilíbrio**, alongamentos, yoga, pilates ou tai chi. Ajudam a melhorar a mobilidade articular, a postura e reduzir o risco de quedas.

Algumas associações de doentes desenvolveram programas de exercício específicos para determinadas doenças, que podem ser consultados online. Fisiatras e outros especialistas em exercício podem ajudar a tornar estes programas ainda mais personalizados.

Alimentação saudável

A alimentação constitui outro fator importante na saúde das pessoas com doenças autoimunes. Embora não exista uma dieta específica capaz de tratar estas doenças, uma alimentação saudável pode ajudar a reduzir sintomas, melhorar a capacidade física e diminuir o risco de outras doenças, nomeadamente cardiovasculares.

Apesar do interesse crescente em dietas específicas e suplementos alimentares, a evidência científica atual não sugere que nenhum alimento tenha, individualmente, um impacto significativo na evolução da maioria das doenças autoimunes. Assim, o mais importante é adotar um padrão alimentar saudável.

De acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde, recomenda-se uma alimentação equilibrada e variada, privilegiando:

- consumo regular de frutas e legumes, cereais integrais e leguminosas
- peixe, carnes brancas, ovos e laticínios magros como fonte de proteínas
- utilização de azeite como principal fonte de gordura
- consumo de frutos secos com moderação

Ao mesmo tempo, é importante limitar:

- alimentos ricos em açúcar (bolos, biscoitos, bebidas açucaradas, molhos etc)
- gorduras saturadas (carnes vermelhas, pele de frango, carne de porco, banha, salsichas, linguiça, queijos etc)
- sal em excesso (não mais que uma colher de chá rasa por dia)

- alimentos processados (que sofreram um processo de transformação industrial como conservas, refrigerantes, refeições prontas, salsichas, snacks embalados, etc)

Controlo do peso corporal

Manter um peso saudável, indicado por um Índice de Massa Corporal (IMC) entre 18,5 e 24,9 kg/m², é outro objetivo importante na gestão destas doenças.

O excesso de peso está associado a maior sobrecarga das articulações e a piores resultados clínicos, incluindo maior dor e limitação funcional.

Quando existe excesso de peso ou obesidade, é fundamental pedir ajuda dos profissionais de saúde para alcançar uma perda de peso gradual e saudável, através da modificação do estilo de vida com uma alimentação equilibrada, atividade física regular e tratamento farmacológico, quando apropriado.

Álcool e tabaco

O consumo de álcool e o tabagismo são fatores que podem influenciar negativamente a evolução das doenças autoimunes.

O consumo excessivo de álcool pode aumentar o risco de agravamento da doença em algumas condições e pode interferir com determinados medicamentos.

O tabagismo é um fator de risco bem estabelecido para várias doenças crónicas e tem um impacto negativo nas doenças autoimunes. Está associado a maior atividade da doença, pior resposta ao tratamento e maior risco de complicações, nomeadamente cardiovasculares. Assim, deixar de fumar é uma das medidas mais importantes para melhorar a saúde global.

Participação no trabalho e vida ativa

A manutenção da atividade profissional e da participação social desempenha um papel relevante no

bem-estar das pessoas com doenças autoimunes. O trabalho contribui para o equilíbrio psicológico, para a autonomia e para a integração social.

Em alguns casos, pode ser necessário adaptar o posto de trabalho ou ajustar determinadas atividades para reduzir a sobrecarga física. A colaboração entre doentes, profissionais de saúde e empregadores pode ajudar a encontrar soluções que permitam manter a atividade profissional sempre que possível.

Conclusão

O tratamento das doenças autoimunes não se limita à terapêutica farmacológica. O estilo de vida desempenha um papel central no controlo da doença e na promoção da saúde global.

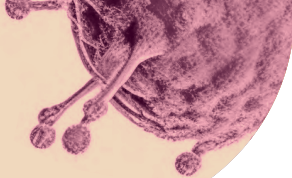
A prática regular de exercício físico, uma alimentação equilibrada, a manutenção de um peso saudável, a cessação tabágica e o consumo responsável de álcool constituem pilares fundamentais de uma abordagem integrada.

Estas mudanças devem ser implementadas de forma gradual e adaptadas a cada pessoa, idealmente com o apoio de profissionais de saúde. Quando integradas num plano terapêutico global, as intervenções no estilo de vida podem tornar-se uma componente essencial da gestão das doenças autoimunes.

Maria Teresa Boncoraglio

Hospital Universitário de São João, Porto

COORDENADORES DE CONSULTAS DE DOENÇAS AUTO-IMUNES



REGIÃO NORTE

ULS do Tâmega e Sousa

Dra. Natália Oliveira

ULS de Gaia e Espinho

Dra. Paula Ferreira

ULS de Entre Douro e Vouga

Dra. Manuela Alves

Centro Hospitalar Universitário de Santo António

Prof. Dr. António Marinho

Centro Hospitalar Universitário de São João

Dra. Edite Braz

ULS de Matosinhos

Dra. Anabela Ferreira

ULS de Trás-os-Montes e Alto Douro

Dra. Joana Cunha

ULS de Braga

Prof. Dr. Carlos Capela

ULS do Alto Ave

Dra. Glória Alves

ULS do Nordeste

Dra. Elisabete Pinelo

ULS do Alto Minho

Dra. Joana Silva

ULS de Barcelos e Esposende

Dr. André Gonçalves

REGIÃO CENTRO

ULS da Região de Aveiro

Dr. Pedro Lopes

ULS Baixo Mondego

(Figueira da Foz)

Dra. Rosário Santos Silva

ULS de Castelo Branco

Dra. Rosa | Dra. Eufémia

ULS de Coimbra

Dra. Elsa Gaspar

Hospital da Luz Coimbra

Dr. Nélson Pedro

ULS da Guarda

Dra. Nadejda Potolog

ULS de Leiria

Dra. Ana Ferrão

ULS Viseu Dão Lafões

Dr. João Tavares

Hospital CUF - Viseu

Dra. Vera Romão

REGIÃO SUL

Unidade Local Saúde do Algarve - Unidade de Faro:

Dra Helena Brito

Unidade Local de Saúde do Algarve - Unidade de Portimão

Dra Maria José Grade

Hospital Particular do Algarve - Unidade de Alvor

Dr. Carlos Carneiro

Hospital do Funchal

Dra Teresa Faria

Hospital Particular da Madeira

Dra Catarina Dias

Hospital Divino Espírito Santo Ponta Delgada

Dra Miriam Cimbron

Hospital da Terceira

Dra Leonor Monjardino

Unidade Local Saúde do Alentejo Central

Dra Margarida Jacinto

Unidade Local de Saúde Norte Alentejano

Dr José Manuel Del Aguilu

Unidade Local de Saúde do Médio Tejo

Dr. André Real

Unidade Local de Saúde Lisboa Central

Dra Sofia Pinheiro

Hospital da Luz

Dra Alexandra Baião

Hospital da Cuf Tejo

Dr. Luís Campos

Unidade Local de Saúde Amadora Sintra

Prof. Dr. José Delgado Alves

Hospital de Loures

Dra Ana Grilo

Hospital de Vila Franca de Xira

Dra Marisa Neves

Hospital de Santarém

Dr. João Matos Costa

Hospital Cuf Descobertas

Dra Filipa Lourenço

Hospital Caldas da Rainha

Dra Rosa Amorim

Unidade Local de Saúde Lisboa Norte

Dr. Manuel Gomes

Unidade Local de Saúde Arrábida

Dr. Villa Brito

Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental

Dra Ana Lynce

Produção com o apoio de

