

# PSORÍASE:

O que você precisa saber  
sobre esse problema de pele

A PSORÍASE é uma doença complexa. Desde o diagnóstico até a escolha do tratamento, o paciente acaba enfrentando muitos desafios e inseguranças. Por isso, o tratamento multidisciplinar, com diversos profissionais da saúde além do dermatologista, como nutricionista, psicólogo e/ou psiquiatra, se faz tão importante. Isso porque ela pode afetar o dia a dia e a qualidade de vida de quem sofre com ela - não somente os pacientes, mas também os familiares. E para garantir que você tenha um maior conhecimento sobre a psoríase, resolvemos desenvolver esse E-BOOK. É através da informação que conseguimos lidar com as doenças da melhor maneira possível.

## **O futuro do tratamento é HOJE!**

### **O que você vai ver por aqui:**

- Psoríase: o que é e quais são os sintomas?
- Psoríase e comorbidades
- Tipos de psoríase
- Principais tratamentos
- Por que considerar um tratamento multidisciplinar?
- Nutrição para uma melhor qualidade de vida
- Pele mente?
- Os perigos da automedicação
- Conclusão



# Psoríase: o que é e quais são os sintomas?

A psoríase é uma doença inflamatória crônica da pele, que pode ser causada por fatores genéticos, somados a gatilhos ambientais, como infecções, estresse, agressões à pele ou medicamentos. O que acontece é que essa combinação de fatores faz com que o sistema imunológico envie sinais falsos que aceleram a renovação desordenada das células. A partir disso, ao invés delas descamarem e se soltarem como acontece com as células saudáveis, elas se acumulam e formam placas na pele, que é uma das principais características da doença.

Quando falamos sobre a psoríase, é importante destacar que ela é uma doença sistêmica, ou seja, uma doença que afeta todo o corpo humano, ao invés de apenas um órgão ou uma região, como em outros tipos de doenças. Além disso, um dos grandes problemas da psoríase é que ela afeta muito a qualidade de vida dos pacientes, até mesmo na parte social. Isso acontece porque, apesar de **NÃO SER UMA DOENÇA CONTAGIOSA**, ela segue sendo vista com preconceito pela sua aparência.

## Confira os principais sintomas da psoríase:

- Lesões avermelhadas com escamas esbranquiçadas ou prateadas;
- Placas e descamações no couro cabeludo, cotovelos e joelhos;
- Pele seca e rachada;
- Coceira, dor e descamação;
- Unhas grossas, descoladas e com furinhos;
- Dor nas articulações.



## Psoríase e comorbidades:

Muitas pessoas não sabem, mas a psoríase pode estar associada a outras comorbidades, principalmente por ser uma doença crônica e sistêmica.

### Confira algumas delas:

- Diabetes;
- Pressão alta;
- Colesterol alto;
- Doenças cardiovasculares (infarto e derrame);
- Obesidade.



# Tipos de Psoríase

Existem 5 tipos de psoríase e a sua classificação costuma ser feita de acordo com o aspecto clínico da doença. Confira:

- **Psoríase em Placas ou Vulgar:** é a forma mais comum da doença, que representa entre 85% e 90% dos casos. Nesse tipo, o principal sinal é o aparecimento de placas avermelhadas na pele, normalmente cobertas com escamas esbranquiçadas ou prateadas que, em alguns casos, podem doer ou até mesmo sangrar. Locais mais comuns: couro cabeludo, cotovelos e joelhos.
- **Artrite Psoriásica:** é um tipo que, além de afetar a pele, afeta as articulações. Nesse caso, o paciente costuma sentir bastante dor principalmente quando faz alguns movimentos em específico. A artrite psoriásica pode afetar entre 10% até 40% dos pacientes.
- **Psoríase Invertida:** atinge regiões úmidas da pele, principalmente axilas, virilha e a região abaixo das mamas. Ela produz lesões avermelhadas, mas sem escamas. O suor pode agravar esse tipo de psoríase.
- **Psoríase Gutata:** consiste em pequenas e numerosas lesões em forma de gota pelo corpo. O local mais comum nesse caso é o tronco e a barriga. Normalmente, ela é desencadeada por infecções bacterianas.
- **Psoríase Pustulosa:** esse tipo é caracterizado por bolhas de pus não infecciosas. Pode afetar somente as palmas das mãos e plantas dos pés ou ainda grandes áreas da pele, com febre e cansaço.



# Principais tratamentos:

Os tratamentos devem ser sempre individualizados, ou seja, escolhidos caso a caso, a depender por exemplo do tipo de psoríase, tempo de doença e contraindicações a certos medicamentos. Porém é sempre válido lembrar que o acompanhamento com dermatologista é indispensável.

Conheça os principais tratamentos indicados para a psoríase:

Hoje, define-se o tratamento a partir da gravidade da doença em medicações tópicas (casos leves) ou sistêmicas (casos graves) e também de acordo com a resposta a tratamentos anteriores.

- **Tratamentos Tópicos:** essas são as pomadas e cremes que nós dermatologistas indicamos para aplicar diretamente na pele. Eles podem ter bons resultados, porém, para alguns pacientes esses medicamentos não são suficientes para melhorar as lesões e manter o resultado a longo prazo. Nesses casos, algum outro tipo de tratamento costuma ser associado.
- **Fototerapia:** para muitos isso é uma novidade, mas a luz natural do sol e também a artificial (UVB e UVA) podem ser utilizadas como um tratamento complementar da psoríase. Normalmente, a fototerapia é utilizada junto com outros medicamentos ou associada em algum momento do tratamento, sempre sob supervisão de um dermatologista.
- **Tratamentos Sistêmicos:** chamamos de sistêmicos os medicamentos utilizados via oral ou injetável. Eles são prescritos para pessoas com indicação precisa, ou seja, doença grave ou que não tenha respondido ao tratamento tópico. As opções incluem acitretina, imunossuppressores (metotrexato e ciclosporina) e imunobiológicos (adalimumabe, infliximabe, etanercepte, ustequinumabe, secuquinumabe, ixequizumabe, guselcumabe, risanquizumabe, certolizumabe pegol).

# ⊕ Por que considerar um tratamento multidisciplinar?

Ao falar sobre um tratamento multidisciplinar queremos chamar a atenção sobre a importância de ter um acompanhamento geral de saúde. Esse é um dos passos fundamentais de quem sofre com a psoríase, porque ela não afeta unicamente a pele, ela afeta a qualidade de vida, a autoestima e até mesmo o psicológico do paciente. Por isso, sempre que atendemos um paciente com psoríase, sugerimos outros tipos de atendimento em conjunto para que o tratamento se torne mais eficaz e mais interessante ao paciente. Entenda:

- **Dermatologista:** faz o diagnóstico, acompanhamento e tratamento da psoríase na pele.
- **Nutricionista:** indica ao paciente um estilo de vida mais saudável para garantir que esse paciente tenha menos crises e um maior controle da doença.
- **Psicólogo/psiquiatra:** esse profissional faz todo o acompanhamento da saúde mental do paciente que sofre com a psoríase, isso porque ele precisa aprender a lidar com a aceitação, com o preconceito e com todas as inseguranças que a doença pode proporcionar na sua vida, bem como tratar eventuais transtornos do humor que possam estar associados. Lembre-se de que a pessoa com psoríase não é a doente, mas a doença pode trazer muito sofrimento e angústia.

Tratamento multidisciplinar, então, quer dizer um acompanhamento completo e focado em todas as áreas da vida e todas as necessidades do paciente.

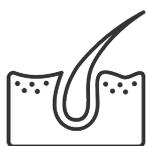


# Nutrição para uma melhor qualidade de vida

Você sabia que a sua alimentação pode influenciar nas crises e nos sintomas da sua psoríase? É importante falarmos sobre isso porque a pele é sempre um reflexo da interação entre as nossas escolhas e também da nossa tendência genética.

Quanto a isso, já sabemos que os pacientes com doenças inflamatórias da pele, como a psoríase, podem se beneficiar de melhorias em sua dieta. Por isso, a nossa indicação é que você sempre prefira uma alimentação balanceada, fuja dos alimentos processados e atente-se ao modo de preparo das suas refeições.

Defendemos sempre a abordagem multidisciplinar para nossos pacientes. Portanto, para garantir uma melhor alimentação e que auxilie o tratamento da psoríase, procure um nutricionista. Isso garante que o seu tratamento seja global e tenha muito mais sucesso.



## Pele mente?

Como já adiantamos por aqui, a psoríase é uma doença de pele que pode afetar (e muito) a qualidade de vida das pessoas. Isso porque, apesar de não ser uma doença contagiosa, ela ainda é alvo de muitos preconceitos e desinformação. Está aí mais um motivo para lermos e compartilharmos esse E-BOOK, não é mesmo?

E é exatamente por esse motivo que, além do tratamento específico com dermatologista, é fundamental que o paciente fortaleça também o seu emocional para cuidar dessa doença que é crônica. Saiba que cerca de 2% da população mundial sofre com psoríase. Isso é importante para você se lembrar que não está sozinho(a) nessa jornada.

Não é mentira, não é drama, é assunto sério. Procure o auxílio de um profissional da saúde mental!



## Os Perigos da Automedicação:

Por fim, mas não menos importante, precisamos falar sobre a automedicação que é muito perigosa. A psoríase é uma doença e precisa ser tratada como tal com a ajuda de profissionais especializados, ok?

O tratamento farmacológico, inclusive com pomadas e cremes, deve ser feito sempre com orientação de um médico dermatologista. Lembre-se que o uso de corticóides por longo período pode levar a eventos não desejados, como ganho de peso e pressão alta.



## **Imunobiológicos: o que são?**

Alguns pacientes com psoríase não respondem aos tratamentos tópicos e sistêmicos clássicos, como a fototerapia e a citretina. Nesses casos mais desafiadores, os Imunobiológicos entram em cena como uma ótima alternativa terapêutica. Eles são medicamentos que apresentam grande eficácia e bom perfil de segurança e, em sua grande maioria, são subcutâneos. Os Imunobiológicos levam a uma melhora significativa nos sintomas da psoríase e a boa notícia é que vários Imunobiológicos estão aprovados no Brasil.



# Dicas de Mindfulness para a Saúde da Pele

Você sabia? Além de ser uma maneira de reduzir o estresse e aumentar a felicidade, a prática de MINDFULNESS também pode ajudar na saúde da pele. O estresse é um dos principais agentes que afetam a pele, causando problemas como acne, envelhecimento precoce e a psoríase. Pensando nisso, trouxemos algumas dicas para seguir essa prática e usá-la a favor da saúde da sua pele:

- **Comece com a Respiração:** A maneira de respirar é um dos pontos mais importantes para o mindfulness. A dica é seguir um padrão respiratório: inspire até 4, segure até 7 e depois expire lentamente até 8.
- **Tenha um tempo limite:** Às vezes você só precisa de um minuto. Faça uma pausa e respire fundo 10 vezes. Isso pode ajudar a mudar sua perspectiva, a energia em uma conversa ou a sua experiência no momento.
- **Faça uma Varredura Corporal antes de dormir:** Essa técnica envolve chamar a atenção para diferentes partes do corpo, da cabeça aos pés. Isso pode te ajudar a dormir, portanto, o melhor é que você faça antes de ir para a cama.
- **Observe o momento:** É essencial prestar atenção em cada momento. Sempre que estiver fazendo algo agradável para você, tente estar bem consciente do que está fazendo. A dica é se manter presente na experiência.

Agora que você entendeu um pouco mais sobre a importância de falarmos sobre essa doença, não deixe de compartilhar informações seguras sobre esse tema. A psoríase é uma doença séria, que precisa de acompanhamento e tratamento médico. Além disso, mais uma vez reforçamos que essa é uma doença que não é contagiosa, por isso precisamos juntos lutar e acabar com o preconceito.

Vamos acabar com a desinformação.

## O futuro do tratamento é HOJE!

 @draclarissapрати

(51) 3273.4199  
(51) 3273.4199  
(51) 99963.3020

 @julianabozadermato

(51) 3264.5684  
(51) 98612.9362

TOQUE NO ÍCONE PARA INTERAGIR